

**FORM B.1. Hastalar İçin Bilişsel-Davranışçı Terapi Hakkında Genel Bilgi**

Konular	Yanıtlar
Genel tanımlama	Bilişsel-davranışçı terapi, depresyon, kaygı, öfke, evlilik çatışmaları, korkular ve madde kötüye kullanımı/bağımlılığını içeren geniş bir aralıktaki ruhsal sorunlar için görece kısa-sürelili, yapılandırılmış bir psikoterapidir. Terapinin odak noktası sizin erken çocukluk yaşantılarınız değil, bugün nasıl düşündüğünüz ("kognisyonlar/bilişler"), davrandığınız ve iletişimde bulunduğunuzdur. Çok sayıda çalışma, bilişsel-davranışçı terapinin depresyon, kaygı, obsesyonlar ve diğer korkularda ilaç tedavileri kadar etkili olduğunu göstermektedir. Dahası, hastalar terapide kendine-yardım etmeyi öğrendiklerinden, sıklıkla terapi tamamlandıktan sonra ilerlemelerini devam ettirebilmektedirler.
Hastaların değerlendirilmesi	Bilişsel-davranışçı terapiye başladığınızda, terapistiniz sizden çeşitli belirtiler ve problemleri değerlendiren, kendinizin dolduracağı birkaç formu doldurmanızı isteyecektir. Bu formlar depresyon, kaygı, öfke, korkular, fiziksel yakınmalar, kişilik ve ilişkileri değerlendirir. Bu değerlendirmenin amacı, sizin hakkınızda olabildiğince fazla bilgi toplamaktır, böylece siz ve terapistiniz ne tür problemlerinizi olduğunu ve problemlerinizin boyutunu hızla öğrenebilirsiniz.
Tedavi plânları	Siz ve terapistiniz bir tedavi planı geliştirmek için birlikte çalışacaksınız. Bu, sizin ne sıklıkla gelmeniz gerektiğini; ilaç tedavisinin gerekliliğini; tanınızı; amaçlarınızı; beceri kazanmayı; düşünme, davranış ve iletişim biçiminizde gerekli olan değişiklikleri ve diğer faktörleri içerebilir.
Terapi seansları nasıldır?	Diğer bazı terapi biçimleri yapılandırılmamıştır, ancak bilişsel-davranışçı terapide siz ve terapistiniz her oturum için bir gündem belirleyeceksiniz. Gündem, bir önceki seansta yaşananların gözden geçirilmesini, ev ödevinizi, şu andaki bir ya da iki probleme, bu seansta başardıklarınızın gözden geçirilmesini, ve sonraki hafta için ödev verilmesini içerebilir. Amaç, problemler konusunda yakınmak değil, problemleri çözmektir.
Kendine yardım ev ödevleri	Eğer bir sağlık kulübünde bir eğiticiye gitmiş olsanız, eğitici orada olmadığına nasıl egzersiz yapacağınız konusunda rehberlik almayı bekleyecektiniz. Bilişsel-davranışçı terapide de aynı şey geçerlidir. Terapide öğrendiğiniz şey, terapi dışında kendi-kendinize uygulayacağınız şeydir. Araştırmalar, ev ödevlerini yerine getiren hastaların daha hızlı iyileştikleri ve daha uzun süre iyi kaldıklarını göstermektedir. Kendinize-yardım olarak yaptığınız ev ödevi, duygu durumunuzun, düşüncelerinizin ve davranışlarınızın seyrinin kaydını tutmayı; etkinlikleri programlamayı; amaçlar geliştirmeyi; olumsuz düşüncelerinize karşı koymayı; bilgi toplamayı; diğerleriyle iletişim biçiminizi değiştirmeyi; ve diğer ödevleri içerebilir.

Konular	Yanıtlar
Problemlerim çocukluk yaşantılarıma bağlı değil mi?	Problemlerinizin bir kısmı ebeveynlerinizin, kardeşlerinizin ve arkadaşlarınızın size nasıl davrandıklarına bağlı olabilir, ancak sizin problemlerinizdeki çözümleriniz bugün ne düşündüğünüz ve yaptığınızla ilişkilidir. Bununla birlikte, birçok kişide zaman zaman problemlerin kaynaklarını gözden geçirmenin ve size şimdi onlarla ilgili düşünme şeklinizi nasıl değiştireceğinizi öğrenmenize yardımcı olmanın yararı olmaktadır.
Problemlerim biyokimyaya bağlı değil mi?	Problemlerinizin bir kısmı biyokimyasal düzensizliklere bağlı olabilir, ancak birçok diğer etken -düşünme, davranma ve ilişki biçiminiz, şu andaki ve geçmişteki yaşam olayları gibi- önemlidir. Bilişsel-davranışçı terapiyi kullanmak ilaç kullanımına engel değildir. Birçok psikiyatrik bozukluk için, bilişsel-davranışçı terapinin ilaçlar kadar etkili olduğu yönünde önemli ölçüde kanıtlar var. Çok ağır düzeydeki depresyon ve kaygı için, ilacın terapi ile birlikte kullanılmasının en iyi sonuçları verdiği inaniyoruz. Bilişsel-davranışçı terapinin bir avantajı, problemleri kendi kendinize çözenin yollarını da öğrenmenizdir.
İyiye gittiğimi nasıl anlayacağım?	Siz ve terapistiniz terapinin başlangıcında özgün amaçlar belirleyebilirsiniz-ve devam ettikçe bu amaçlarınızı yeniden düzenleyebilirsiniz. Sonra, daha az depresif, kaygılı, öfkeli ya da benzeri olup olmadığınızı değerlendirebilirsiniz. İlerlemeniz konusunda terapistinize geri-bildirim verme konusunda kendinizi özgür hissetmelisiniz. Sizden gelen bu geri-bildirim neyin işe yaradığı ve neyin yaramadığının belirlenmesinde yararlıdır.
Bilişsel-davranışçı terapi konusunda daha fazla şeyi nasıl öğrenebilirim?	Çözmek istediğiniz problemlerimize bağlı olarak, terapistiniz size kitap ya da başka kaynaklar önerebilir. Kendinizle ilgili daha fazla şey öğrendikçe, daha iyi olacağınıza inaniyoruz. Kendinizin terapisti olmayı öğrenebileceğinizi umuyoruz.