

Depresyon ve Kaygı Sorunlarında Terapi

Depresyon, kaygı vb. sorunlardaki en önemli müdahalelerin terapi, terapi + ilaç müdahaleleri olduğunu diğer başlıklarda da yazmıştık. Peki nedir bu terapi? Kimi insanların söylediği gibi dert dinlemek midir? Akıl vermek midir? Farklı terapiler var mıdır, tek çeşit midir?

Terapi; depresyon, kaygı gibi sorunları yaşayan kişilerin alan uzmanlarından konuşmaya dayalı yardım aldığı süreci ifade eder. Arkadaşımın da konuşuyorum ne fark var diye düşünebilirsiniz. Gerçeği tabii ki çok fark var. Az önce bahsettiğimiz uzmandan kastımız; ilgili alanlarda önce dört yıl üniversitede sonrasında ise ücretli olarak uluslararası kurumlarca kabul edilmiş kurumlardan eğitim almış kişilerdir.

Konuşmadansa tabii ki sıradan bir dert dinlemeden bahsetmiyoruz. Örneğin bir arkadaşınızın derdini kaç saat dinleyebilirsiniz? Muhtemelen en fazla yarım saat sonra, tekrara düştüğünüzü, bir saat civarında ise ne diyeceğinizi bilemediğinizi fark edersiniz. Oysa terapiler haftada bir veya iki görüşme yapılmak kaydıyla aylarca sürer. (8 – 24 seans) Görüşmelerde sadece dinleme yapılmaz. Yakın olduğumuz terapi yönteminden örnek verecek olursak; ölçeklerle kişinin durumu sürekli takip edilir, görüşmelerde onlarca farklı teknik denir, her görüşme yapılandırılmıştır. Lisansla alınan temel becerilerin üstüne az önce bahsettiğim eğitimlerde önce anlatımla sonra usta- çırak ilişkisiyle yeni beceriler eklenmiştir ve tüm bunlar kullanılır. Tabii ki çok daha fazlası var ancak kafa karışıklığı yaratmamak adına girmeyeceğim.

Kaç farklı terapi vardır? Şu anda Dünya’da uygulanan 1000 in üzerinde terapi yöntemi var. Bunlardan yaklaşık 20 -25 kadarı ülkemizde de yoğun şekilde kullanılıyor. Bir kısmının ortak birçok noktası var. Kimileri ise birbirlerinden çok farklı.

Peki bu kadar farklı yaklaşım varsa hangisini seçeceğiz?

Ülkemizde olduğu gibi Dünya’da da kanıta dayalılık; terapiler konusunda ciddi şekilde tartışılmaya devam ediyor. Bizim önerimiz etkililiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmış terapilere yönelmenin doğru olduğu yönünde ve 1000 lerce dediğimiz yaklaşımların birçoğu kanıta dayalı şekilde ilerlemiyorlar. Kanıta dayalılık konusunda psikoloji alanındaki en saygın kurumların önerilerine bakmak bizi doğru noktaya ulaştıracaktır. Psikoloji alanındaki Dünya’da en saygın kurumların Dünya Sağlık Örgütü, Amerikan Psikiyatri Birliği ve gelişmiş ülkelerin bu alanlardaki birlikleri, meslek kuruluşları olduğunu söyleyebiliriz. Hepsinin depresyon ve anksiyete için önerilerine baktığımızda bilişsel davranışçı terapi, davranışçı terapi, kişilerarası terapi ve psikodinamik terapinin ön plana çıktığını görüyoruz. Dolayısıyla ihtiyaç duyulduğunda kişinin bu ekollerin eğitimlerini almış uzmanlara başvurmasını doğru buluyoruz. Aynı zamanda bu ekollerin eğitimlerinin bir parçasının alınmış olmasının uzmanlık için yeterli olmadığını hatırlatmak da fayda var. Bu eğitimler 4-5 parçadan oluşuyorlar ve her parça sonrası katılım belgesi alınabiliyor. Eğitimin tüm parçaları bittikten sonra ise uygulayıcı sertifikası alınabiliyor.

Özetle terapist seçerken; ilgili alanlardan mezun, yukarıda saydığımız terapi yaklaşımlarının eğitimlerini uluslararası kurumlarca onaylanmış derneklerden almış ve bu derneklerden uygulayıcı sertifikası almaya hak kazanmış uzmanların tercih edilmesini öneriyoruz.

Umarız konuyu yeterince basitleştirebilmişizdir. Konuyla ilgili kafa karışıklığı yaşayan velilerimiz okul psikolojik danışma - rehberlik servisine başvurabilirler.

Çetineller Ortaokulu

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi