

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNUN TEDAVİSİNDE BİLİŞSEL VE DAVRANIŞSAL TERAPİ

COGNITIVE AND BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Citation: Topal, E. ve Karaaziz, M. (2024). Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde bilişsel ve davranışsal terapi. *Journal of Pure Social Sciences*,5(8), 16-24.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12607206>

Emircan TOPAL*
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

Öz

Bu çalışmanın amacı bilişsel davranışçı terapinin travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki etkinliğini sistematik inceleme yöntemiyle incelemektir. Bu sistematik incelemede herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Bu sistematik derlemede Türkçe makaleler tartışılmıştır. Bu araştırma hem yetişkinlerde, hem ergenlerde hem de çocuklarda görülen durumları kapsamaktadır. Bu çalışma Şubat 2023 ve Haziran 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirildi. Bilişsel davranışçı terapinin travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki etkilerini inceleyen makalelerin yılları 1993-2023 olarak kabul edildi. Hariç tutma ve dahil etme kriterlerini karşılayan üç makaleden ikisi içerik analizi olarak karşımıza çıkıyor. Gözden geçirilen üç makale, bilişsel davranışçı terapinin travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki etkinliğini ele aldı. Travma sonrası stres bozukluğu olan bireylere uygulanan bilişsel davranışçı terapi, bireyin semptomlarının azaltılmasına büyük ölçüde yardımcı olur.

BDT'yi psikoterapi açısından en etkili yöntem olarak ön saflardan görebiliriz. Zihinde reddedilen fikirlerin incelenmesi, bu fikirlerin yeniden şekillendirilmesi ve iyileşmenin tutum odaklı tekniklerle desteklenmesini içeren Bilişsel Davranışçı Terapinin semptomların iyileştirilmesinde faydalı sonuçlar sağlayacağı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: TSSB, BDT, TSSB'li bireylerin tedavisinde BDT

Abstract

The aim of this study is to examine the effectiveness of cognitive behavioral therapy on post-traumatic stress disorder by systematic review method. No field studies or scales were used in this systematic review. Turkish articles were discussed in this systematic review. This research covers conditions in both adults, adolescents and children. This study was carried out in two stages, February 2023 and June 2023. The years of articles examining the effects of cognitive behavioral therapy on post-traumatic stress disorder were accepted as 1993-2023. Two of the three articles that met the exclusion and inclusion criteria appear as content analysis. Three articles reviewed addressed the effectiveness of cognitive behavioral therapy on post-traumatic stress disorder. Cognitive behavioral therapy applied to individuals with post-traumatic stress disorder greatly helps reduce the individual's symptoms.

We can see CBT from the front lines as the most effective method in terms of psychotherapy. It is seen that Cognitive Behavioral Therapy, examining the rejected ideas in the mind, reshaping these ideas and supporting the recovery with attitude-oriented techniques will provide beneficial results in the improvement of symptoms.

Keywords: PTSD, CBT, CBT in the treatment of individuals with PTSD

* Corresponding Author, Psikoloji 4.sınıf öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kuzey Kıbrıs, <https://orcid.org/0009-0009-2635-3246>, topalemircan35@gmail.com

** Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Kuzey Kıbrıs, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>, meryem.karaaziz@neu.edu.tr

EXTENDED ABSTRACT

Background:

Even though the events a person experiences and the level of value they place on that person vary, the events cause psychological wounds in the individual and affect the person negatively. This causes many psychological disorders. One of these psychological disorders is post-traumatic stress disorder, which is discussed in this article. As with many diseases, there are various treatment methods for treating post-traumatic stress disorder. These methods are often combined with psychotherapy, medication, or both. This systematic review focuses only on cognitive behavioral therapy, which has an important place among psychotherapy methods. The study aims to compile and present information in this field by focusing on what post-traumatic stress disorder is, how it develops in people, how this post-traumatic stress disorder is treated with cognitive behavioral therapy and the success rate.

Research purpose:

When we look at the purpose of the study in general, the main purpose is to choose the cognitive behavioral therapy method among many treatment methods used in post-traumatic stress disorder and to obtain information about its healing effect and continuity in post-traumatic stress disorder. There are many treatment methods for post-traumatic stress disorder, and the most common of these methods is success. It is known that cognitive behavioral therapy is used at a high rate. One of the goals is to evaluate the accuracy of this idea.

Methodology:

In this study, the systematic review method was used, and no field study or any scale was used. The data in this systematic review were taken from studies conducted in Turkic languages between 1993 and 2023. It consists of one research article from 1993, one from 2005, one from 2008, two from 2017, and one from 2018 and 2019. The introduction includes brief information, methods, findings and important recommendations. These studies, reviews and case reports obtained from research articles in this field were included in the study.

Findings:

This research study was carried out in two stages, February 2023 and June 2023. As a result of the literature review, a study consisting of seven research articles was discussed. Looking at the results of the seven studies considered, there are 7 overlapping articles: one in 1993, one in 2005, one in 2008, two in 2017, and one from 2018 and 2019. He learned that cognitive behavioral therapy is a treatment method. For post-traumatic stress disorder. It is an effective and successful treatment method that ensures continuity of healing. It was learned that after the cognitive behavioral therapy method was applied to people suffering from post-traumatic stress disorder, the symptoms disappeared significantly and the recovery continued.

Conclusion:

As a result, when we look at the research, the number of people who were exposed to various traumas during childhood and who showed symptoms of stress disorder as a result of the traumas they experienced is considerable. The extent to which traumas will affect people or leave a mark on them and the severity of stress disorder may vary. Both psychotherapy and medication have been shown to be effective in treating individuals with post-traumatic stress disorder. In this systematic review, it was investigated whether cognitive behavioral therapy is the most effective and permanent treatment method for individuals diagnosed with post-traumatic stress disorder and experiencing this condition. When the results of 7 studies were examined, it was learned that although there are many medications and psychotherapy

methods for post-traumatic stress disorder, the most effective and successful treatment method is cognitive behavioral therapy.

Various studies, such as case reports, case reports and research articles, are being conducted in this field in European countries on the effect of cognitive behavioral therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder. There are very few research articles on cognitive behavioral therapy in our country. More studies can be done in this field in our country and cognitive behavioral therapy method may become more common in today's post-traumatic stress disorder treatment.

1.GİRİŞ

Bilişsel davranışçı terapi, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) için olumlu ve etkili bir tedavi yöntemidir. BDT, kişinin travmasıyla bağlantılı sağlıksız düşünceler ve duygularla mücadele ederek TSSB hastalarına yardımcı olur. Bu düşüncelerine meydan okumak, hastanın travmanın gerçekliğini kabul etmesini sağlar. Ek olarak BDT, travmayı hatırlatanlara verilen tepkileri araştırarak kişinin duygusal içgörüsünü artırarak yardımcı olabilir.

Travmalar çoğunlukla olumsuz sonuçlarla neden olsa da bireyler travmalarla mücadele ederek bazı olumlu sonuçlar elde edebilmektedir. Bunlar, benlik algısındaki olumlu değişim, başkalarıyla ilişkiler anlayışının değişmesi, yaşam felsefesinin değişmesi, öncelikler, yaşamın anlamı, ilişkilerin iyileştirilmesi, kişisel güçlenme duygusu olabilmektedir (Duman, 2019: 183).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), sıklıkla psikiyatrik eşlik eden hastalıklar ve azalan yaşam kalitesiyle ilişkilendirilen zayıflatıcı bir zihinsel sağlık durumudur ve tipik olarak kronik, çoğunlukla yaşam boyu süren bir seyir izler. Tehdit edici veya yıkıcı travmanın her yerde mevcut olduğu göz önüne alındığında, TSSB giderek daha yaygın hale gelmektedir. Bir aşamada kadınların %10'unu, erkeklerin ise %5'ini etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Travmatik olayın niteliğine ve derecesine bağlı olarak, mağdurlarda TSSB yaygınlık oranlarının %100'e yaklaştığı rapor edilmiştir (Ayдын ve ark., 2010).

Panik bozukluk bireyin hayatını kaliteli şekilde devam ettirebilmesi adına büyük bir engel oluşturur. Panik bozukluk belirtilerinin çözümlenmesi ve ortadan kaybolması adına uygulanan belirli terapi yöntemleri mevcuttur. Panik bozukluğu iyileştirmek adına uygulanan terapi yöntemlerinden biri de bilişsel davranışçı terapi yöntemidir. Literatürde ve araştırmalarda bilişsel davranışçı terapi yönteminin, Panik bozuklukta atakların sonlandırılmasında etkili ve başarılı olduğu bilgisi elde edilmiştir. Yapılan bu çalışma içeriğinde de bilişsel davranışçı terapi yönteminin Panik bozukluk üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacı ile bilgiler sistematik şekilde derlenmiştir.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırma Modeli

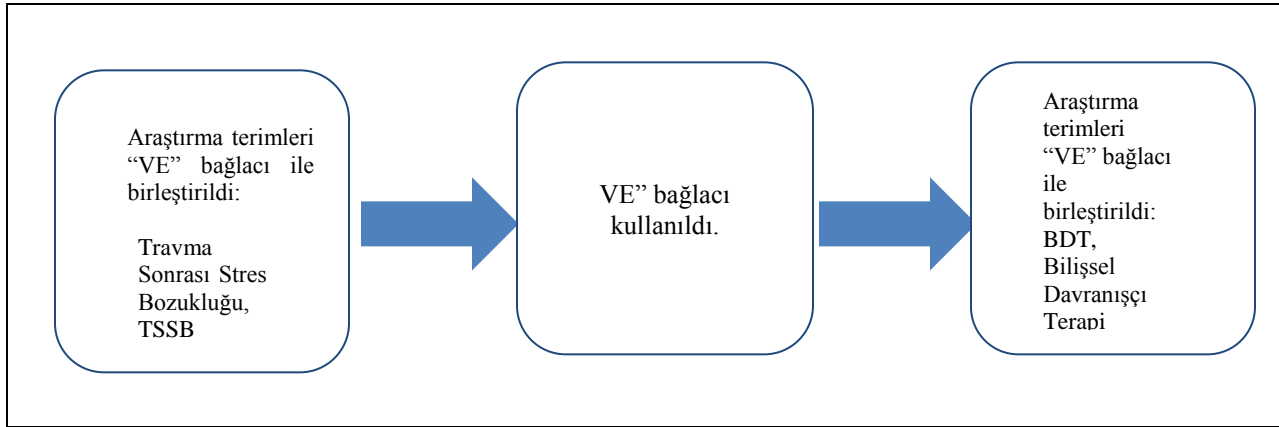
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020: 8).

2.2.Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009: 874).

2.3.Literatür Araştırması

Araştırmada 1993’den 2023 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından yerli olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Google Akademik veri tabanında yapılan araştırmada anahtarkelime olarak, “BDT, TSSB, TSSB tedavisinde BDT” kullanılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan üç makale değerlendirmeye alınmıştır. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

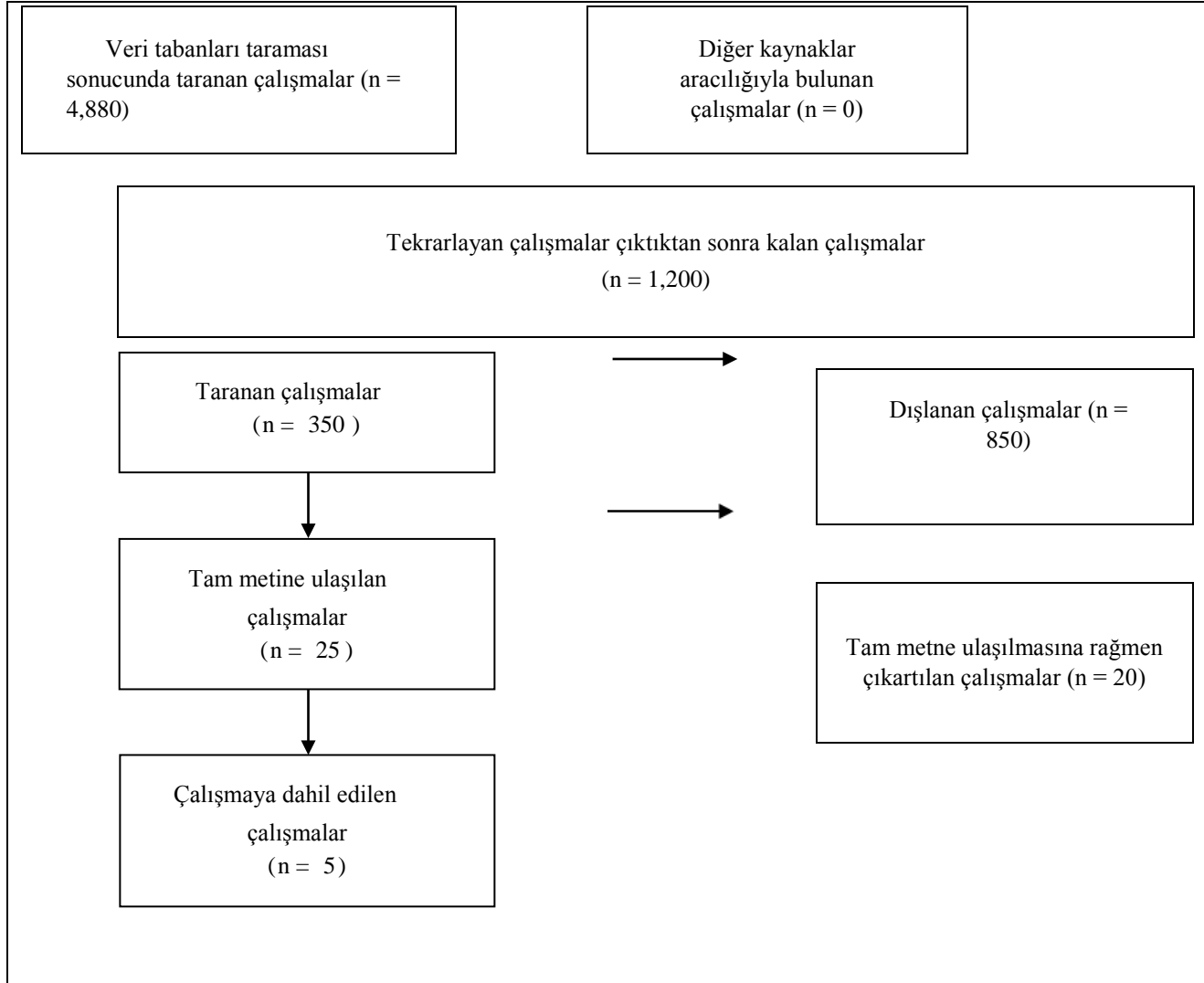
Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilme Ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
TSSB ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan yerli, yabancı makaleler	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

3.BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, TSSB ve BDT terapisi başlığı ile toplam 42 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 15 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar çalışmaya dahil edilmemiştir. Ele alınan 39 çalışmanın bir kısmı giriş, literatür ve yöntem için kullanılmış geriye kalan kısım ise bulgular kısmında yararlanılmıştır. Bulgular kısmında kullanılan çalışmalarından bir tanesi 2010 yılında yayınlanmış, diğerleri ise 2015 ve 2022 yıllarında yayınlanmıştır. Bu çalışmalardan ikisi içerik analizi iken bir tanesi vaka çalışmasıdır.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, araştırma makalesi olmayan, olgu sunumu, vaka çalışması ve tezler çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2. Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Tokgünaydın ve Tekinsav-Sütcü (2016) “Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin Etkililiği: Sistemik Bir Gözden Geçirme” çalışmasında sistemik bir gözden geçirme yöntemi kullanılmıştır. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) genel nüfusun yaklaşık %6,8’ini etkilemektedir. TSSB, yüksek oranda psikiyatrik komorbidite, azalmış yaşam kalitesi ve artmış psikiyatrik hastalık oranları da dahil olmak üzere bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilidir. Dahası, TSSB'nin toplumsal maliyetleri oldukça yüksektir. Her ne kadar TSSB için travma odaklı BDT bireysel veya grup formatında sunulabilse de, TSSB tedavi literatürünün çoğu,

bireysel olarak uygulanan tedavinin etkinliğini ve etkililiğini incelemiştir; grup bilişsel-davranışçı tedavileri (GCBT) nispeten daha az ilgi görmektedir. Bugüne kadar, tedavi öncesinden sonrasına kadar GCBT'nin tipik olarak olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ve TSSB semptomlarını azaltmada bekleme listesi kontrolü ve olağan bakım koşullarından daha üstün olduğunu gösteren mütevazı bir literatür mevcuttur. Yayınlanmış hiçbir çalışma TSSB için grup ve bireysel BDT'yi doğrudan karşılaştırmamış olsa da, TSSB için grup tedavilerini (bunlardan 12'si GCBT tedavisiydi) test eden 16 çalışmanın yakın tarihli bir meta-analitik incelemesi şu sonuca varmıştır: Tedavinin TSSB belirtilerinin şiddetini azaltması nedeniyle etki büyüklükleri bireysel olarak uygulanan BDT'den daha küçüktür. Tokgünaydın ve Tekinsav-Sütcü (2016) GCBT'yi destekleyen kanıtların gücünün, bireysel BDT'den daha az ikna edici olduğunu bildirmiştir.

Mega, (2020) "Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanısının Tarihsel Süreci, Çocuklarda Klinik Seyri ve BDT Uygulamaları" isimli çalışmasında, çocuk ve ergenlerde oluşan TSSB'nin BDT ile tedavisini konu almıştır. TSSB çocukluk ve ergenlik döneminde travmatik olayların ardından sık görülen bir psikiyatrik durumdur. BDT'nin çocuklarda ve ergenlerde TSSB tedavisinde ilk seçenek olduğu düşünülmektedir. BDT'nin etkililiği ve uygulanabilirliği, bir dizi travmatik olayın ardından TSSB'si olan okul öncesi çocuklar için bile kanıtlanmıştır. Küçük çocukların yapılandırılmış, travmaya bağlı maruz bırakma egzersizlerinde anlamlı işbirliği yapabildikleri ve gevşeme tekniklerini başarıyla kullanabildikleri sonucuna varılmıştır. Yüksek kaygılı ebeveynler, manuel teknikleri kolaylaştırabildikleri sürece, çocuklarının gelişimini tek başına engellemezler. Çocuklarda TSSB'yi EMDR ve oyun terapisiyle karşılaştıran BDT çalışmaları metodolojik olarak daha titizdir, manuelleştirilmiş, tekrarlanabilir tedaviyi kullanmıştır ve grup temelli veya okul temelli terapi örnekleri içerir. Randomize kontrollü bir çalışmada, bireysel travma odaklı BDT alan TSSB'li çocuklar ve gençler, yalnızca TSSB semptomlarında değil, aynı zamanda depresyon ve anksiyete semptomlarında da önemli ölçüde daha fazla iyileşme yaşadılar ve bekleme listesiyle karşılaştırıldığında önemli ölçüde daha iyi işlevsellik elde edilmiştir. Katılımcıların %92'si BDT sonrasında artık TSSB kriterlerini karşılamazken, bu rakam bekleme listesindeki grupta %42 idi. Altı aylık takipte TCMB kazanımları korumuştur. Tek olaylı bir stres etkeninin ardından pediatrik TSSB için grup tarafından uygulanan 18 haftalık bir BDT kursu, hastaların çoğunluğunun (%82,4) tedaviyi tamamladığını bildirmiştir. Bunlardan %57'si tedaviden hemen sonra artık TSSB kriterlerini karşılayamıyordu ve altı aylık takipte %86'sında TSSB yoktu. BDT, Klinisyen Tarafından Uygulanan TSSB Ölçeği-Çocuk ve Ergen Versiyonunda tedaviden sonra güçlü bir faydalı etki üretmiştir ve ek iyileşme elde edilmiştir.

Bengisoy vd. (2019), TSSB hastalarında BDT'nin uzun vadeli etkisini inceleyen birçok takip çalışması vardır. Kategorik tanı (PTSD olsun ya da olmasın) ve yapılandırılmış görüşme ölçümleri açısından BDT'nin bir yılda destekleyici psikoterapiye göre önemli avantajının devam ettiği rapor edilmiştir. İki yılda, destekleyici psikoterapi yerine BDT'yi tercih eden farklılıklar devam etse de, yalnızca TSSB Kontrol Listesi, Olay Etkisi Ölçeği puanları ve genel kategorik tanılardaki farklılıklar anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Tedavinin bitiminden iki yıllık takibe kadar çok mütevazı bir iyileşme görülmüştür. Çalışmada, BDT, hipnoz veya destekleyici danışmanlık ile birleştirilmiş altı seanslık BDT'den iki yıl sonra, travmadan sağ kurtulan, akut stres bozukluğu olan ve BDT hipnozu alan sivil kişiler, destek alan hastalara göre daha az yeniden deneyimleme ve daha az kaçınma belirtileri bildirmişlerdir. Tedaviyi tamamlayanlar açısından, BDT hastalarının %10'u, BDT hipnoz hastalarının %22'si ve destekleyici danışmanlık hastalarının %63'ü iki yıllık takipte TSSB kriterlerini karşıladığını kanıtlamıştır.

Tablo 2. TSSB Tedavisinde EMDR Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Ünver ve Perdahlı / 2019 / Türkiye	Olgu Sunumu	32 Yaşın da Erkek	Travma Sonrası Reaksiyon Ölçeği	60 Dakikalık 6 Ay	Yapılan çalışmanın sonucuna göre BDT'e EDRM'ye göre daha etkilidir. Katılımcıların tamamı iyileşme göstermiştir.
Yavuz ve Karatepe/2018/ Türkiye	İçerik Analizi	-	-	-	Yayınlanan çalışmanın sonucuna göre 1984—996 yılları arasında yayınlanan çalışmanın sonuçlarına göre; TSSB'nin tedavisinde BDT diğer yöntemlere göre daha etkilidir.
Bozanoğlu/ 2005/Türkiye	Fenomoloji	20-25 Yaşında	Travma Değerlendirme	5 seans	Yapılan çalışmanın sonucuna göre; TSSB belirtileri BDT ile iyileştirilebilir. Seansa katılan katılımcılar travmalarında tekrar yaşamaları azalmıştır.
Elmacı/2008/Türkiye	İçerik Analizi	-	-	-	Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre BDT, TSSB'e üzerinde diğer yöntemlere oranla daha hızlı ve etkilidir.
Küçükkaragöz ve Baysal/1993/ Türkiye	Olgu Sunumu	41 Yaşın da Kadın - Erkek	TSSB Ölçeği	-	TSSB tedavisinde BDT'nin etkili olduğu bulunmuştur.
Özcan ve Çelik/2017/ Türkiye	Derleme Makalesi	-	-	EMDR Terapisi	Yapılan çalışmada BDT'nin TSSB belirtilerini ortadan kaldırdığı saptanmıştır. Çalışmada 24 makale ele alınmıştır.
Süler/2017/Türkiye	Derleme Makalesi	-	-	-	Yapılan çalışmada BDT'nin TSSB belirtilerini ortadan kaldırdığı saptanmıştır.

4.TARTIŞMA

Mevcut literatür, yetişkinlerde, çocuklarda ve ergenlerde yaşanan bir dizi travmatik deneyimin ardından BDT'nin hem akut hem de kronik TSSB için güvenli ve etkili bir müdahale olduğuna dair güçlü kanıtlar ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, TSSB nedeniyle BDT'ye yanıt vermeme oranı %50'ye kadar çıkabilir; bu oran, eşlik eden hastalıklar ve çalışma popülasyonunun doğası gibi çeşitli faktörlerin katkısıyla ortaya çıkabilir (Bozanoğlu, 2005).

BDT birçok kültürde onaylanmış ve kullanılmıştır ve bireysel ve grup ortamlarında kısa bir

eğitimin ardından toplum terapistleri tarafından başarıyla kullanılmıştır. BDT'nin TSSB'de etkili bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda BDT'nin önleyici bir role sahip olduğu bulunmuştur ancak kesin öneriler için kanıtlar yetersizdir (Yavuz ve Karatepe, 2018).

BDT'nin etkisine çoğunlukla TSSB ile ilişkili uyumsuz bilişsel çarpıtmalardaki değişiklik aracılık etmektedir. Birçok çalışma aynı zamanda BDT'ye verilen yanıtla ilişkili fizyolojik, fonksiyonel nörogörüntüleme ve elektroensefalografik değişiklikleri de bildirmektedir.

BDT'nin TSSB ile ilişkili fizyolojik parametreler üzerinde bir etkiye sahip olduğunun bulunması ilginçtir, bu da iyileşmeyi düşündürmektedir. Birçok çalışma bu alanları araştırmış ve TSSB hastalarında BDT sonrasında kalp hızı reaktivitesinde daha büyük bir azalma ve ortostaza sistolik kan basıncı yanıtında iyileşme olduğunu bildirmiştir. BDT ayrıca TSSB'deki irkilme tepkisini de etkiler. Bekleme listesi kontrolleriyle karşılaştırıldığında, BDT veya destekleyici tedavi gibi aktif tedavi alan motorlu araç kazasından sağ kurtulanlarda tüm uyaranlara karşı elektromiyografik reaktivitede önemli bir azalma gözlenmiştir. Buna dayanarak, irkilme tepkileri bir TSSB tedavi sonuç indeksi olarak önerilmiştir. TSSB'si olan bireylerin nöropsikolojik işleyişi ve onların BDT'ye tepkileri incelenmiştir. Bir çalışma, tedaviye yanıt vermeyenlerin, yanıt verenlere kıyasla sözel hafıza ölçümlerinde önemli ölçüde daha düşük performansa sahip olduğunu ve ayrıca anlatı kodlama eksiklikleri gösterdiğini bildirmiştir. Sözel hafıza eksiklikleri BDT'nin etkinliğini azaltıyor gibi görünmektedir ve uygulanmasında dikkate alınmalıdır.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1.Sonuç

Terapistler hastaların semptomları azaltmasına ve işleyişini iyileştirmesine yardımcı olmak için çeşitli teknikler kullanır. BDT kullanan terapistler, kötü sonuçların aşırı genelleştirilmesi, olumlu düşünceyi azaltan olumsuz düşünme ve her zaman felaketle sonuçlanacak sonuçlar beklemek gibi, düşüncelerdeki yardımcı olmayan kalıpları belirlemek için hastaları düşünme kalıplarını ve varsayımlarını yeniden değerlendirmeye teşvik edebilir. Bunlar, kişinin travmatik deneyimlere ilişkin anlayışını, kendisini ve baş etme yeteneğini anlamasını yeniden kavramsallaştırmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Travma anlatısına maruz kalmanın yanı sıra travmanın veya travmayla ilişkili duyguların hatırlatılması, sıklıkla hastanın travmayla ilgili kaçınma ve uyumsuz çağrışımları azaltmasına yardımcı olmak için kullanılır. Bu maruziyetin kontrollü bir şekilde yapıldığını ve sağlayıcı ile hasta tarafından ortaklaşa planlandığını ve böylece hastanın ne yapacağını seçeceğini unutulmaması önemli bir husustur. Amaç hastaya kontrol, özgüven ve öngörülebilirlik duygusunu geri kazandırmak, kaçma ve kaçınma davranışlarını azaltmaktır.

5.2.Öneriler

Travma sonrası stres bozukluğu ülkemizde de yaygın olarak yaşanan psikolojik rahatsızlıklar arasında olup tedavi yöntemi olarak bilişsel davranışçı terapi daha fazla tercih edilmektedir.

Ama Avrupa'ya kıyasla ülkemizde bu rahatsızlığın yoğun olmasına rağmen literatüre bakıldığında daha az çalışma ve araştırmalar vardır. Avrupa ülkelerinde ise vaka sunumu, oldu sunumu, araştırma gibi birçok çeşitli araştırmalar travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisi üzerine yapılmaktadır. Ülkemizde de bilişsel davranışçı terapi ile ilgili çalışmalar daha fazla yapılarak, bilişsel davranışçı terapi yönteminin günümüzdeki

kullanımından daha yaygın hale gelebilir. Klinisyenler de bilişsel davranışçı terapi yöntemini kullanarak, hastalarda travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini, hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bengisoy, A. , Özdemir, M. B. , Erkıvanç, F. , Şahin, S. ve Çelik İskifoğlu, T. (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018 . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (54), 745-793.
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliğinin Güdülenme, TSSB etkisinin azaltılması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Duman, N. (2019). Travma Sonrası Büyüme ve Gelişim. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 178-184.
- Mega, F. (2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanısının tarihsel süreci, çocuklarda klinik seyri ve BDT uygulamaları. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 24-29.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. ve PRISMA Group. (2009). Reprint-preferred reporting items for systematic reviews and metaanalyses: The PRISMA Statement. *Physical Therapy*, 89(9): 873-880.
- Şener, Ö. ve Sağlam, S. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu İçin EMDR: bir olgu sunumu. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2): 190-207. Tamam, L. (2009). Panik bozukluk. *Actual Medicine Dergisi*.
- Tokgünaydın, S. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2016) *Travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8, 95-17.
- Yavuz, H. ve Karatepe Y. (2018). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Psikoterapisi. *Türkiye Klinikleri J Psikiyatri-Özel Konular*, 8(1), 54-67.