

PSİKOTERAPİLER

Tanım:

Eğitilmiş bir profesyonel tarafından sözel ve sözel olmayan psikolojik yöntemler ve iletişim aracılığıyla; hastanın ruhsal sorunları ya da davranış bozuklukları ile ilgili varolan belirtileri ortadan kaldırmak, onları değiştirmek ya da geriletmek, bozuk davranış kalıplarını düzeltmek ve pozitif kişilik özelliklerinin gelişmesini sağlamak amacıyla uygulanan profesyonel tedavi yöntemleri genel olarak psikoterapi olarak adlandırılır.

Psikoterapilerin ortak özellikleri

Bir kişi ya da grup ile kurulan ve temel olarak yoğun duygusal boşalmaların yaşandığı ilişki biçimidirler.

Özellikle tedavi yeri olarak hazırlanmış bir yerde yapılırlar.

Kişinin yaşadığı sorun, sıkıntı ya da ısrırapı açıklayan bir kuramsal modele ve iyileştirmeye yönelik bir yöntemle sahiptirler.

Uyguladıkları kişi ya da gruba sorunlarının kaynakları ve onlardan kurtulma yollarını içeren seçeneklerin bilgisini sağlarlar.

Herhangi bir terapi türü ya da yöntemine özgü olmayan yollar aracılığıyla uygulananın kendilik saygısını artırmayı amaçlarlar.

Başta çıkabilme, üstesinden gelebilme, başarılı olma yaşantısını sağlarlar.

Emosyonlarını tanıma ve zenginleştirmeyi sağlarlar.

Psikoterapi Türleri

Psikoterapiler çok çeşitli şekillerde gruplandırılabilirlerdir.

Psikoterapi uygulanan kişi ya da kişilere göre; Bireysel ve Grup psikoterapileri olarak ikiye ayrılırlar.

Kuramsal temel ve uygulama teknikleri açısından psikoterapi çeşitleri üç ana grupta toplanabilir.

- *Destekleyici psikoterapi*

- *Yeniden eğitici psikoterapi*

- *Yeniden kurucu psikoterapi*

Destekleyici psikoterapi

Destekleyici psikoterapilerde amaç mümkün olan en kısa sürede hastanın belirtilerinin iyileştirilmesi ve hastanın kendi bütünlüğü içinde ruhsal yönden bir denge haline ulaştırılmasıdır. Bu amaçla varolan savunmaları güçlendirmek, denetimi sürdürmek için daha iyi ve yeni düzenekleri geliştirmek ve uyumu yeniden kurmaya yönelik bir teknik kullanılır. Destekleyici psikoterapilerde hastanın kişilik yapısını değiştirmeye yönelik bir girişimde bulunulmaz, ancak olumlu bir değişiklik gözlemlendiğinde de bu durum desteklenir. Destekleyici terapilerde hastanın tam bir "iyileşmesi" değil ona sıkıntı veren belirtilerin ortadan kaldırılması temel alınır.

Destekleyici terapilere örnek olarak Rehberlik, Ortam terapileri, Uğraşı terapileri gibi ilgilerin dışsallaştırılmasına yönelik terapiler, müzik, drama gibi yaratıcı sanat terapileri verilebilir.

Yeniden eğitici psikoterapi

Yeniden eğitici psikoterapilerde amaç hastanın düşünce ve davranış biçimi ile ruhsal sıkıntıları arasındaki ilişkinin ona gösterilmesi ve sağlıklı davranış örüntülerinin geliştirilmesinin sağlanmasıdır. Yeniden eğitici psikoterapi yöntemlerinde de hastanın bilinçdışı, nevrotik çatışmalarının ya da bozuk kişilik özelliklerinin araştırılması ve değiştirilmesi amaçlanmaz. Ancak bu özelliklerden kaynaklanan davranış örüntülerinin hastanın ilişki kurma biçimi ve ilişkilerine olan etkisinin ortadan kaldırılmasına yönelir.

Yeniden eğitici psikoterapilere örnek olarak davranışçı, bilişsel, danışan merkezli psikoterapiler, evlilik ve aile terapileri, psikodrama verilebilir.

Yeniden Kurucu psikoterapiler

Hastanın bilinçdışı çatışmalarına yönelik içgörü kazandırma ve hastanın karakter yapısının değişmesi ve yeniden sağlıklı bir kişiliğin kurulmasının amaçlandığı psikoterapilerdir.

Yeniden kurucu psikoterapi türünü diğer iki türden ayıran en önemli özellik "içgörü" nün geliştirilmesidir. Destekleyici psikoterapilerde içgörü ile ilgilenilmez, yeniden eğitici psikoterapilerde içgörünün geliştirilmesi hedeflenmez ancak oluştuğunda güçlendirilir. Yeniden kurucu psikoterapilerde ise temel amaç belirtilerin kaynaklandığı bilinçdışı çatışmalara karşı hastada bir içgörünün geliştirilmesinin sağlanması ve bu yolla hastanın karakter yapısının değiştirilmesidir.

Yeniden kurucu psikoterapilere örnek olarak klasik Freudcu psikanaliz, Ego analizi, Nesne İlişkileri Terapisi, Psikanalitik yönelimli psikoterapi, Transaksiyonel analiz Varoluşsal analiz verilebilir.

Bu sınıflandırma biçimi daha çok uygulayıcının kuramsal yaklaşımı ve uygulama biçimini temel almaktadır. Psikoterapiler uygulanan hasta/lar ve uygulama tekniği açısından bireysel, grup, çift, aile, evlilik terapileri, psikodrama, oyun terapileri olarak da sınıflandırılabilirler.

Bireysel Psikoterapiler

Bireysel psikoterapiler yardım arayan (help seeker) bir kişi ile bir uzman (terapist) arasında temel olarak sözel iletişimin kullanıldığı bir tedavi ilişkisidir.

Bu ilişkide iki kişi birlikte çalışarak yardım arayanın sorunlarını tanımlamaya ve bunları aşabilecek davranış değişikliklerini oluşturmaya çalışırlar.

Bireysel psikoterapide sözel olmayan çeşitli etmenlerin de tedavide rolü vardır ancak temel olarak psikoterapi sözel bir tedavi uygulamasıdır.

İki kişi arasında geçen ve taraflardan birinin sıkıntılarını aşmasını amaçlayan her sözel ilişki bireysel psikoterapi değildir.

Bireysel psikoterapide yardım arayan kişi ile terapistin rolleri, sınırları ve etkinliklerinin çerçevesi belirlidir.

Grup psikoterapileri

Grup psikoterapileri ruhsal sorunları olan ve bu amaçla çeşitli ölçütlere göre seçilmiş belli sayıdaki kişinin, eğitilmiş bir terapistin rehberliğinde birbirlerini etkileyerek ve birbirlerine yardım ederek, olumlu kişilik değişimi yaşadıkları toplu terapi biçimlerinin genel adıdır.

Grup psikoterapileri belirtilerin ortadan kaldırılması ya da yatıştırılması, kişilerarası ilişkilerin ve özgül aile ve çift dinamiklerinin değiştirilmesini amaçlar.

Grup psikoterapileri en az 3 en çok 15 hasta ile yapılır. İdeal grup 8-10 kişiden oluşur. Her oturum genellikle 1 ile 2 saat arasında sürer. Genellikle haftada bir kez yapılır, ancak psikanalitik yönelimli gruplarda haftada 3-5 oturum yapılır. Grup terapisi genellikle 6 ay ile 1 yıl arasında sürebilir. Psikanalitik yönelimli gruplar 3 yıl ve daha uzun olabilirler.

Bilişsel Davranışçı Terapiler

Ruhsal bozuklukların bozuk bilgi işleme süreçlerinin bir sonucu olduğu kuramsal temeline dayanır.

Bilişsel tedaviler genel olarak kısa süreli psikoterapiler olarak kabul edilir. Tedavi ortalama 10-20 görüşme sürer.

Bilişsel terapilerin genel varsayımları;

- algılama ve deneyim hem gözlemi hem de içebakışı kapsayan aktif bir süreçtir.
- Hastanın bilişi içsel ve dışsal uyaranların bir sentezini temsil eder.
- Kişinin değerlendirdiği durumlar bilişinde bir düşünce ya da görsel imge halinde yer alır.
- Bu bilişler kişinin bilinçdışı alanındaki biliş dünyasına katılır ve kendi geçmiş, gelecek ve dünyalarını yapılandırır.
- Bu altda yatan bilişsel yapıdaki değişimler kendileriyle ilgili affektif durumları ve davranış örüntülerini etkiler.
- Psikoterapi aracılığıyla kişi kendisindeki bozuk bilişsel yapının farkına varır.
- Bu bozuk yapının düzeltilmesi klinik iyileşmeyi sağlar.

Bilişsel tedaviler ilke olarak “burada ve şimdi” temeline odaklanırlar. Ancak hasta, ailesi ve çevresi ile ilgili öykü yararlı bilgiler içereceğinden bu boyutlarda görüşmelerde yer alır. Bu amaçla hastaya “otobiyografi” benzeri ev ödevleri verilebilir ve görüşmelerde yazılı materyal üzerinde birlikte çalışılabilir.

Aile ve Evlilik Terapileri

Günümüzde aile, aralarında akrabalık bağı olan ve yaşantıları ortak olan grup olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım oldukça geniş ve çeşitli farklı anlamları üzerinde taşımakla birlikte modern toplumda değişen ilişki biçimleri; ana, baba ve çocuk/lar/dan oluşan “çekirdek aile”nin toplumda görülme sıklığının giderek azalmasıyla ilintilidir.

Batı toplumlarında çekirdek aile giderek azalan bir yaşama biçimi olmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde ise kalabalık, geniş, çekirdek ve geçiş aileleri bir arada görülmektedir. Bu nedenle aile, kendini aile olarak tanımlayan her gruba verilen ortak ad olarak düşünüldüğünde anlamı daha belirginleşmektedir.

Kişilerarası etkileşimin değişmesine odaklanan her türlü psikoterapotik yaklaşım “ilişki terapisi” olarak adlandırılmaktadır.

İlişki birimi, Tek tek bireylerin değil, bu bireylerin aralarındaki ilişkinin işlevinin değerlendirildiği özgül birim olarak düşünülmektedir.

Aile, evlilik ya da çift terapileri de bir ilişki birimine yönelik ilişki terapileridir.

Aile terapisi, aile biriminin ve /ya da aile üyelerinin işlevselliğini düzeltme amacıyla, aile üyeleri arasındaki ilişkinin değiştirilmesine odaklanarak yapılan her türlü psikoterapotik yaklaşım olarak kabul edilmektedir.

Bu gün hepsi genel olarak evlilik ve aile terapileri (EAT) olarak grulandırılmaktadır.

EAT bir yöntemden çok bir düşünme biçimidir. Psikopatolojinin ortaya çıkış, gidiş ve iyileşmesi ile ilgili terapistin kuramsal düşünceleri ve uygulamaya yönelik yaklaşımları ve tercihleri EAT’yi seçip seçmemeyi belirler. Başta psikoz olmak üzere bir çok psikiyatrik bozuklukta başarılı uygulamaları gösterilmiştir.

Psikiyatrik bozukluklar dışında bireylerin aile ya da eşle ilgili sorunlarında da karşılıklı olarak verilen bir kararla EAT uygulanabilir.

Genel olarak haftada birden çok olmayan ve ortalama 1-2 saat siren seanslar halinde uygulanır. EAT herhangi bir terapistin, terapiye ailenin üyelerini dahil etmeye karar vermesi ve uygulaması değildir. Bireysel psikoterapiden oldukça farklı ve ayrı bir eğitim isteyen karmaşık bir süreçtir.

Günümüzde çok çeşitlenen bu psikoterapi biçimi genel olarak *İçgörü Yönelimli Evlilik ve Aile Terapileri* ve *Davranışçı Evlilik ve Aile Terapileri* olmak üzere iki ana grupta toplanmaktadır. Bu iki ana grubun kuramsal ve pratik uygulamalarını birleştiren üçüncü yaklaşım ise *bütünleştirici evlilik ve aile terapileri* olarak adlandırılmaktadır.