

PKP Depresyon

Depresyon Seans Kartları



F3

Depresyon

Depresyon Seans Kartları

Yazarlar:

Serge Sulz ve Beate Deckert

DGPPN ve DÄVT Çalışma Grubu

Psikiyatrik Kısa Psikoterapi PKP:

Serge K. D. Sulz, Beate Deckert, Stephanie Backmund-
Abedinpour, Jens Ackers, Christian Algermissen, Gerd
Wermke

CIP-Medien Verlag München

Modül: Semptomları tanıma

Modül: Mutluluk ekspozisyonu

Modül: Korku ekspozisyonu

Modül: Üzüntü ekspozisyonu

Modül: Öfke ekspozisyonu

Modül: Geriye ve ileriye bakış

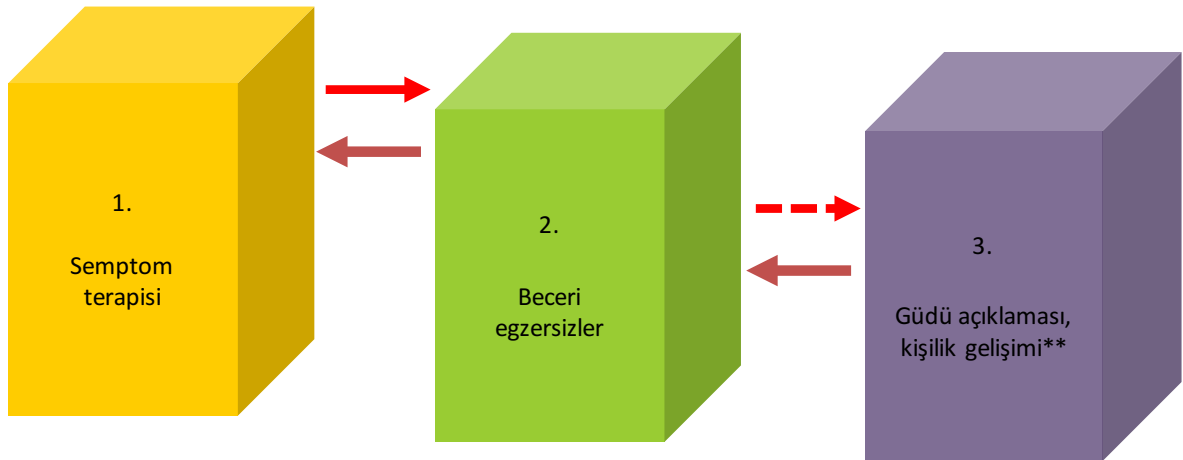
S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



F3

Depresyon

Stratejik yöntem: Psikoterapinin 3 sütunu*



Başta semptom üzerine çalışmalar, sonra eksik becerilerin kazanılması.
Değişim motivasyonu bulunmayan durumlarda 3. sütuna direk geçilir.
Ve ardından hızla yine sol tarafa geçilir. Böylelikle terapi kısa sürer.

* S. Sulz: Therapiebuch III: Von der Strategie des Symptoms zur Strategie der Therapie (2011)

** Bu kart setine dahil değildir.

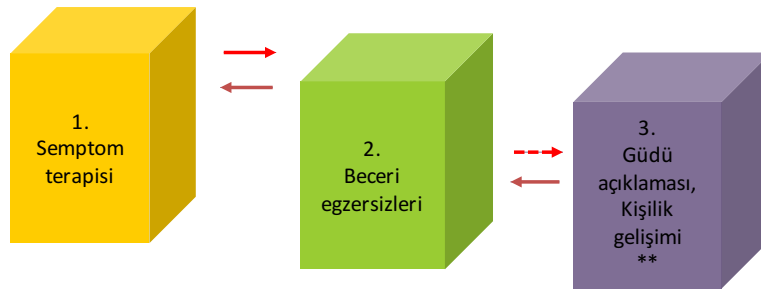
S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Modül: Semptomları tanıma

Kart 2: Semptomları saymak
 Kart 3: Semptomları sınıflandırmak
 Kart 4: Kişisel semptomları sınıflandırmak
 Kart 5: Depresyon bir hastalıktır
 Kart 6: Duygu ve duygudurumu
 Kart 7: Depresyon nelerden kaçınmayı sağlıyor
 Kart 8: Depresyon öfkeden kaçınmayı sağlar

Kart 9: Depresyon üzüntüden kaçınmayı sağlar
 Kart 10: Depresyon öncesindeki kayıp
 Kart 11: Duygu yıldızı
 Kart 12: Duygu yerine duygudurum bozukluğu
 Kart 13: Depresyon terapisi
 Kart 14: Terapi duyguları değiştirir
 Kart 15: Depresyon bir hastalıktır



S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Danışan majör depresyonda değilse...

... kendisiyle kişisel semptomları, hastalığı ve hastalığın oluşumu hakkında konuşabiliriz:

Metakognitif bakış daha doğrusu zihinselleştirme

- 10 - 25 dakika süreli (koşullara göre)
- Zira evvelinde 5 dakika süreyle, son seanstan bu yana neler geçtiğini sormuş bulunuyoruz
- Nitekim sonrasında 5 dakika süreyle bir sonraki seansa kadar neler yapacağını konuşacağız

Şayet danışan majör depresyonda ise...,

ve bu durum hastalığı anlamak için gereken düşünce alışverişine konsantre olmasını engelliyorsa o zaman bilincini depresyondan uzaklaştıracak bir müdahale başlatılmalıdır. Yeteneklere yönelik yaklaşım tercih edilir: Kolay ve olumlu etkinliklerle başlayan Mutluluk - Ekspozisyonu → bkz. Mutluluk Ekspozisyonu başlıklı modül



Bende hangi semptomlar bulunmakta?

Yalnızca tüm semptomları sayınız. Lütfen her satıra sadece bir semptom yazınız:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Sık görülen depresyon semptomları:

Bitkinlik

Çaresizlik

Değersizlik hissi

Çabuk yorulmak

İlgi kaybı

Kendini suçlama

Suçluluk duygusu

İç huzursuzluğu

Düşünce akışının yavaşlaması

Gelecekte korkmak

Gün içinde duygudurum dalgalanmaları

Hayattan bezmişlik

Bu semptomları saymanın **amacı**, danışanın, şikayetleri "hakkında" konuşma yoluyla, acı çeken kişi statüsünden gözlemci ve raportör statüsüne geçmesidir. Sadece depresyona ilişkin semptomlar yazılırsa, danışan neyin depresyona ait olup neyin olmadığını ayırt etme üzerine alıştırılmalar yapılmış olur.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Semptomları bu şekilde sınıflandırabiliriz:

- Depresif duygular
- Depresif düşünceler
- Depresif algılamalar
- Depresif anımsamalar
- Depresif davranışlar
- Depresif vücut fonksiyonları

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Semptomların sınıflandırılması – Örnekler

Depresif duygudurumu: **Bitkinlik**

Depresif duygular: **Çaresizlik, anlamsızlık, suçluluk**

Depresif düşünceler: **Değersizim, başarısızım**

Depresif algılamalar: **Eleştiriye aşırı duyarlılık**

Depresif anımsamalar: **Sadece başarısızlıklara odaklanma**

Depresif davranışlar: **Sosyal geri çekilme**

Depresif vücut fonksiyonları : **Hareketsizlik, yavaşlama, kolay yorulma**

Bu sorunun **amacı**, danışanın depresif yaşantısından çıkarak üstbilişsel bir bakış açısından hareketle semptomları üzerine düşünmesi (zihinselleştirme)dir. Örneğin: “Suçluyum!” Bu bir duygu mudur yoksa bir düşünce midir?



Şimdi kendi semptomlarınızı sınıflandıralım:

- Depresif duygudurumu:
- Depresif duygular:
- Depresif düşünceler:
- Depresif algılamalar:
- Depresif anımsamalar:
- Depresif davranışlar:
- Depresif vücut fonksiyonları:

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Kendi semptomlarınızı zihinde düzenleme

- Anımsamak yerine, üzerinde düşünmek, ayırt etmek ve düzenlemeyi doğru yapmak ön planda tutulur.
- Bu şekilde danışan, depresyonu affektif olarak yaşamaktan kısa bir süre çıkıp, bulgusunu bir “uzman” gibi – düşüncelere, duygulara, davranışlara göre vb. ayırma impulsu elde eder.

Bu sorunun amacı tekrar, danışanın kendisine belli bir uzaklıktan yada kuşbakışı görmesini sağlamak, bu şekilde depresif şikayetlerde otomatik olarak azalma gözlenir. Danışan basit (depresif) bilişten (depresif olmayan) üstbiliş'e geçer.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



O halde Depresyon nedir?

- Depresyon bir hastalıktır
- Depresyon bir duygudurum bozukluğudur
- Depresyon bir affekt bozukluğudur (duygular, emosyonlar)

Depresyonda mıyım? **EVET ()** **HAYIR ()**

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Depresyon nedir?

- Şikayetlerin depresyon semptomları olduğu anlaşılmalı. Ve şu noktalar belirtilmeli:
- Depresyon bir hastalıktır
- Depresyon bir duygudurum bozukluğudur
- Depresyon bir affekt bozukluğudur

Amaç:

Terapist, hastalık kavramını açıkça ifade ederek danışanın üzerindeki yükü hafifletir (bu durum bir başarısızlık veya bir suç değil, aksine kendi sorumluluğu dışında olan bir hastalık - yakınlarına hitaben de)

Sonra, fenomenolojik olarak duygudurumun ve affektin hastalığı karakterize ettiği izah edilir.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Duygu ile duygudurum arasındaki fark nedir?

Mutluluk ve öfke gibi **duygular**

- bir olay ile bağlantılıdır
- bir insanla bağlantılıdır
- onun davranışına verilen bir tepkidir
- ani başlayıp hızla değişirler
- çok yoğun olabilirler
- kısa sürelidirler (dakikalar)

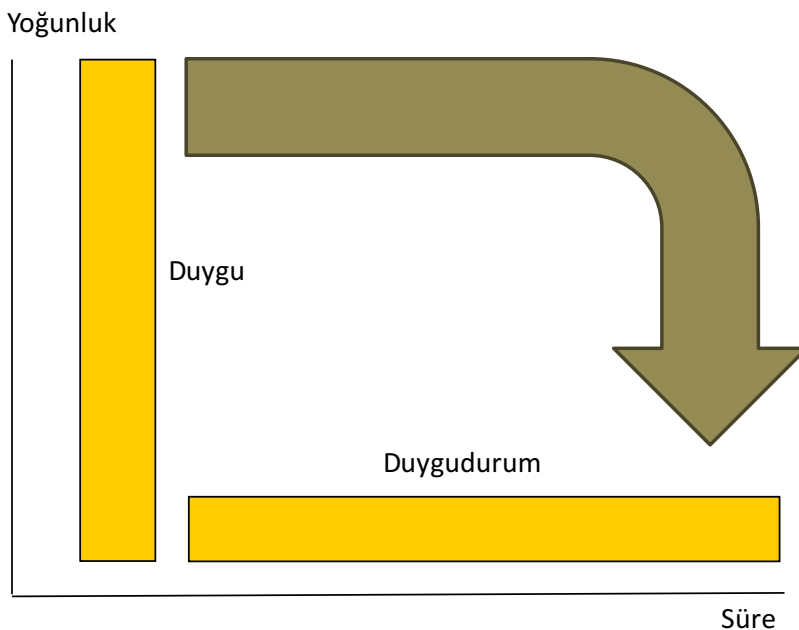
Duygudurum bunların hepsinin tersidir!

(bir olayla veya bir insanla bağlantılı değildir, yavaş başlar ve yavaş değişir)

Niçin? Bizi duygulardan + bunların sonuçlarından koruması için.



Duygudurum yoğunluğu azaltır, süreyi uzatır



Duygudurum, bizi yoğun duygulara karşı korunmasız kalmamızı engeller. Her ne kadar depresif duygudurumu dayanılmaz gibi görünse de, onun o an bizi koruduğu duygulara tahammül etmek daha da katlanılmaz olurdu.

Amaç, danışanın, depresyonun duyguyu duygudurumuna dönüştürerek koruyucu işlev gördüğünü kavramasıdır.



Depresyonun fonksiyonu

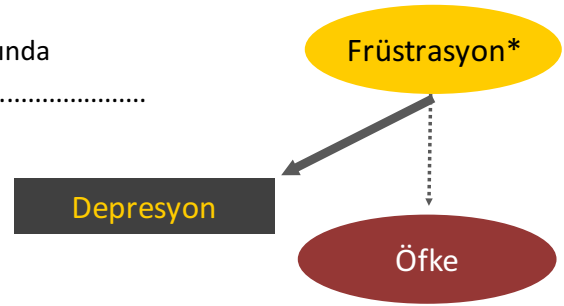
Depresyon neden kaçınmayı sağlar?

Depresyona girmeden kısa süre önce ne olmuştu?

..... (örn. eşin aldatması)

Bu olayın üstesinden gelebilmek için siz nasıl bir tepki gösterirdiniz veya sizin yerinizde olan bir kişi nasıl bir tepki gösterirdi? (örn. mücadele eder, hesap sorar veya onun işini zorlaştırırdı)

Bu durumun üstesinden gelişin olumlu sonuçları yanında olumsuz sonuçları ne olurdu?
(örn. tartışmalar artabilir)



*Yoğun bir arzuya gem vurulması ve buna eşlik eden hüsrans duygusu.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Depresyon etkili bir savunmadan kaçınmayı sağlar

- Planlı Davranış Teorisine göre depresyon, edimsel (operant) veya araçsal (enstrümental) bir davranıştır.
- Depresyon sonuçları tarafından tutulur.
- Depresyonun sonucu kaçınmadır.
- Depresyonu anlamak için tam olarak neden kaçınıldığını ortaya çıkarmamız gerekir.

Amaç, danışanın, tetikleyen duruma karşı, aslında kendisini savunma hakkı bulunduğunu ve bu hakkı kullanması gerektiğini, farketmesi.



Depresyon öfkeden kaçınmayı sağlar

Bu öfkenin amacı nedir?

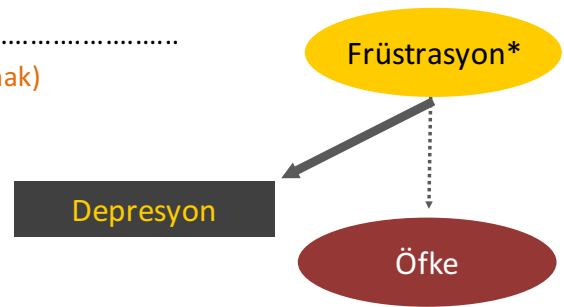
(örn. eşe payını bildirmek)

Bu öfke bunu ne kadar yapmak istiyor?

(örn. azarlamak, yakasına yapışmak)

Herşeyi olmamış yapmak mümkün olsaydı bu öfke nereye kadar varırdı?

(örn. pes ettirene kadar, sürekli olanları yüzüne vurmak)



*Yoğun bir arzuya gem vurulması ve buna eşlik eden hüsran duygusu.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Depresyon etkili bir savunmadan kaçınmayı sağlar

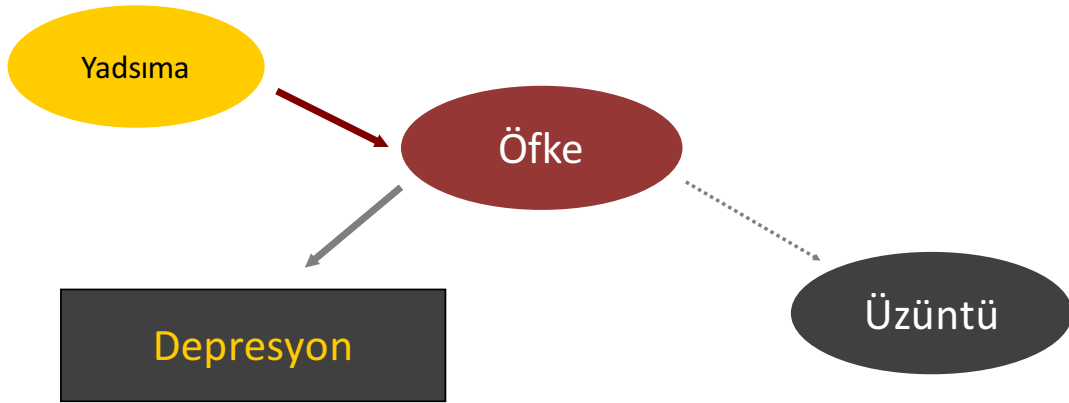
- Depresyon etkili bir savunmadan ve buna bağlı duygulardan kaçınmayı sağlar.
- Bu çoğunlukla öfke, acı veya üzüntüdür.

Amaç, danışanın, sağlıklı bir direnişin temeli olarak öfkenin zorunlu olduğunu kabul etmesidir. Ona, kendisini savunabilmek için öfkeye izin vermesinin, kendisine karşı bir sorumluluk olduğunu açıklar. Kendini savunmayan, diğerlerini fail olmaya sevk eder. Toplumsal yaşamda, karşındakine, sınırını aştığını ve bunu istemediğini göstermek gereklidir. Yeniden iyi bir toplumsal davranışa sahip olabilmek için onun bu geribildirime ihtiyacı vardır.



Depresyon üzüntüden kaçınmayı sağlar

- Öfke üzüntü sürecinin de bir aşamasıdır.
- Üzüntünün aşamalarını biliyoruz:
- Yadsıma – Öfke – Üzüntü
(Ölmedi – Bunu bana nasıl yapabilir? – Üzüntü duyuyorum)



S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016



Depresyon üzüntüden de kaçınmayı sağlar

- **Öfkeden üzüntüye geçilebilir:**
- Öfke de üzüntü sürecinin bir aşamasıdır.
- Üzüntünün aşamalarını biliyoruz:
- Yadsımak, onu kaybettiğini kabullenmemek
- Öfkelenmek, bana bunun yapılmış olması
 - Ancak bu öfkeye izin verir ve arkamda bırakırsam, bir sonraki üzüntü aşamasına geçebilirim:
 - Kayıp ve kaybedilen için üzüntü duymak

Amaç, danışanın, öfkeyi üzüntünün bir parçası olarak ve bir kaybı benimseme sürecini tamamlamak için gerekli olduğunu fark etmesidir (eğer ağır bir kayıp depresyona yol açmış ise).

Burada Öfke ve Üzüntü Ekspozisyonu yapılır.

S. Sulz, B. Deckert: PKP Depresyon www.cip-medien.com 2016