

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLER DERNEĞİ (KDTD)

E-DERGİ

EYLÜL 2014

ÖZEL SAYI

*Söylediklerinize dikkat edin;
Düşüncelere dönüşür...
Düşüncelerinize dikkat edin;
duygulara dönüşür...
Duygularınıza dikkat edin;
davranışlara dönüşür...
Davranışlarınıza dikkat edin;
alışkanlıklara dönüşür...
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
karakterinize dönüşür...
Karakterinize dikkat edin;
kaderinize dönüşür...*

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği, 1995 yılında kurulmuş, 1996 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'ye entegre olmuştur. KDTD'nin kurucusu ve halen başkanlığını yürütmekte olan Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, 2000-2002 yılları arasında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'nin başkanlığını yapmıştır. Halen bu birliğin Psikoterapilerde Ortak Dil Kullanımı Birimi Başkanlığını yapmaktadır. Aynı birliğin Akreditasyon ve Sertifikasyon Komitesi'ndeki, görevi bu yıl sona ermektedir. Uluslararası Kognitif Terapiler Derneği (IACP) Yönetim Kurulu üyesi ve Beck Kognitif Terapi Akademisi (ACT)'nin kurucu üyesi, sertifikalı eğitici ve konsültanı, diplomat ve süpervizörüdür. Ayrıca, Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) Yönetim Kurulu Üyesi ve Dünya Seksoloji Birliği (WAS) Cinsel Sağlık Günü ülke temsilcisidir.

İlgili Bağlantılar

Academy of Cognitive Therapy (ACT)

www.academyofct.org

Beck Institute

www.beckinstitute.org

**The European Association for Behavioural
and Cognitive Therapy (EABCT)**

www.eabct.com

The American Institute for Cognitive Therapy

www.cognitivetherapymyc.com

The International Association for Cognitive Psychotherapy (IACP)

www.the-iacp.com

İçindekiler

**KDTD'nin Dünü, Bugünü
ve Yarını**

Mehmet Z. SUNGUR

Sayfa 2

Panik Bozukluk

Çağdaş Öykü MEMİŞ

Sayfa 14

Okullarda KDT Uygulamaları

Zülfiye KAYA

Sayfa 17

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ'NİN DÜNÜ, BUGÜNÜ ve YARINI: TANITIM, İŞLEVİ ve BAĞLANTILARI



Prof. Dr. Mehmet Z. SUNGUR

Bülten editörümüz sayın Burcu Sevim uzun bir aradan sonra çıkarttığımız bu yeni bülten için *Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği (KDTD)*'nin kuruluşundan bu yana geçirdiği aşamaları yazmamı istediğinde muhtemelen bunun benim için ne kadar güç olacağını tahmin edememişti. Öyle ya, insanın kendi çocuğu gibi algıladığı, zamanının en önemli bölümünü ayırdığı hatta yaşam felsefesini üzerine kurduğu bir alanla ilgili tarihsel bir öyküyü yansız ve yargısız biçimde yazabilmesi pek de kolay olmayacaktı. Olmadı da... Aynı zorluğu 2010 yılında değerli hocam Prof Dr Orhan Öztürk "Türkiye'de Psikiyatrinin Örgütsel Belleği" konulu kitaba KDTD'nin kuruluş, örgütleniş ve etkinlikleri konusunda bir bölüm yazmamı istediğinde de yaşamıştım. Bu güncel yazıyı yazarken "Türkiye'de Psikiyatrinin Örgütsel Belleği" başlıklı kitap içinde yazdığım bölümden çok yararlandım. Bazı küçük değişiklikler ve aradan geçen 4 yıllık süreye ait eklemeler yaptım. Alana yönelik sevgimden kaynaklanan ve bir miktar yargı içeriyor gibi görünen bölümler umarım okuyucuların hoşgörü sınırları içinde kalacaktır.

KURULUŞ ÖNCESİ SÜREÇ

28 yıl önce çok saygı duyduğum eski hocam, şimdilerde dostum Prof. Isaac Marks ile Londra'da Psikiyatri Enstitüsünde çalışırken bir hayal oluşturduğumu fark etmiştim. Bu hayal pek çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de Davranış Terapileri Derneğini kurmak (o zamanlar Kognitif Terapiler gündemde değildi) ve alanda çalışan değişik disiplinlerden profesyonellerin aynı şemsiye altında uyum-barış içinde eğitim-hizmet alıp verecekleri bir ortam oluşturabilmektir. Ne var ki İngiltere'ye gitmeden önceki deneyimlerim farklı disiplinlerden profesyonellerin aynı amaç doğrultusunda, kendi sınır ve sınırlılıklarının bilinci içinde, işbirliği ile çalışmalarının hiç de kolay sağlanamayacağı doğrultusunda kanıtlar sunmakta idi. Diğer yandan sorun yalnızca psikiyatr ve psikologların çeşitli konulardaki uzlaşmazlıkları ile de sınırlı değildi. O yıllarda pek çok psikiyatrin "davranış tedavileri" alanına biraz şüpheli hatta biraz da alaycı ve değersizleştirici bir bakış açısı vardı. Kuşkusuz bilim şüpheli olmayı gerektirir. Yeni gelişmekte ya da parlamakta olan bir alana şüphe ile bakmak kısmen anlaşılabilir olmakla birlikte, alaycı ve değersizleştirici bakış açısını anlamak pek de kolay gelmiyordu. O dönemin başat psikoterapi yaklaşımının dinamik yönelimli psikoterapiler olması ise başka bir güçlük daha başa çıkılmasını gerektirmekteydi. Dinamik okul kendi öğretisi gereği (doğal olarak) davranışçı yaklaşımların psikopatoloji oluşumunda altta yatan nedenlere yeterince ağırlık vermediğini dile getirmekte ve davranışçı yaklaşımların yalnızca semptomatik bir iyileşme sağlayabileceği şeklinde bir görüş sunmakta idi. Biyolojik oryantasyonlu olduğunu belirten klinisyenler ise psikiyatrik hastalıkların tedavisinde her türlü psikoterapötik yaklaşıma soğuk bakma eğiliminde idiler.

Özetle, o aşamada elimizdeki, yalnızca birkaç deneyimli psikolog tarafından kabul gören, oldukça sınırlı olarak uygulanan ve genelde psikiyatrlar tarafından sıcak bakılmayan yeni bir tedavi yaklaşımı idi. Üstelik hem psikiyatr hem de psikologların psikoterapiye ilgi duyan kesiminin önemli bir bölümünün semptomatik ve

mekanik buldukları için eleştirdikleri yeni bir yaklaşımdı. Bütün bunların ötesinde biyolojik psikiyatri alanında yapılan çalışmaların önem ve hız kazandığı bir zaman dilimiydi. İşte Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği (KDTD) böylesine kendi gelişimi yönünden olumsuz koşullarda doğan bir bebek olarak 1995 yılında dünyaya geldi. Bebeklikten erişkinliğe kadar olan gelişim dönemini aktaracağım bu yazıda biraz da bebeğin doğumundan evvelki gebelik sürecinde neler yaşandığından söz etmek isterim. 1980'li yıllarda "davranış terapileri", birkaç iyi eğitilmiş psikologun çoğu kez Hacettepe Üniversitesi ile sınırlı kalan, iyi niyetli uygulamaları, asistanlara alanı tanıtmaya yönelik çabaları ve bazı bilimsel toplantılardaki sınırlı sayıda sunum ve konferansları ile sınırlı idi. 1988 yılında Davranış terapilerinin uygulama alanı bulunduğu çeşitli psikiyatrik bozukluklar (Anksiyete Bozuklukları, Depresyon, Çift ve Seks Terapileri) konusunda Londra'da Psikiyatri Enstitüsü ve Maudsley Hastanelerinde uygulamalı eğitim alıp ülkemize döndüğümde, ilk işim 1980'li yıllarda aynı konularda emek veren değerli psikologlarla iletişime geçmek ve işbirliği yapmak oldu. Bu girişimlerim zamanın iki deneyimli, değerli öğretim üyesi psikolog tarafından da destek gördü. Bunlardan biri şimdilerde aramızda olmayan Prof. Işık Savaşır idi. Kendisi bugün psikoloji alanında hocalık yapan bir çok psikologun hocası

idi. Prof. Savaşır dernek kurulduktan sonra başlattığımız eğitimlerimizde destekleyici olarak yer alan ve bir çok psikologun yetiştirilmesinde önemli katkıları olmuş, mütevazı, insancıl, bilgili ve sevecen bir klinisyen ve araştırmacı idi. Diğeri ise derneği ilk kurduğumuz dönemde dernek başkan yardımcılığını üstlenen ve daha sonra yapılan başlangıç eğitimlerinde önemli görevler alan Prof. Perin Yolaç idi. Bu deneyimli, değerli psikologlarla yapılan işbirliği hem psikologlarla psikiyatrların daha iyi entegre olmasını sağlamış hem de kurulan derneğin gücünü artırarak profesyonel çevrelerde kabulünü sağlamıştır.

DERNEĞİN KURULUŞ VE AVRUPA BİRLİĞİNE ENTEGRASYON SÜRECİ

1995 yılında kurduğumuz derneğimizin kurucu başkanlığı tarafımdan yapıldı. Diğer kurucu üyelere bazılarını Psk. Dr. Buket Erkal Tegin, Psk. Dr. Mehmet Akif Sayılğan, Psk. Dr. Ceylan Daş Tuğrul idi. Her biri daha sonraki eğitimlerde önemli katkılarda bulunmuşlardır. Derneğin kurucu üyeleri arasında yer alan psikiyatrlardan biride Dr. Sayın Haluk Özbay olmuştur. Kendisi Bilişsel-Davranışçı uygulamalarla o yıllarda doğrudan ilgili olmadığı halde yeniliklere açık tavrı ile kuruluş aşamasında derneğe önemli destekler sağlamıştır.

1988'de İngiltere'den ülkemize döndüğümde önüme dernek kurmak dışında başka bir amaç

daha koymuştum. Bu amaç derneği kurduktan sonra onu Avrupa Davranış Terapileri Birliği (EABT- European Association of Behavioural Therapy) içine entegre etmek idi. Ancak öncelikle bu birliği daha iyi tanımak ve katılım koşulları ve yararları hakkında bilgi edinmek gerekiyordu. Benzer amaçlı ancak tarihi bizden eski bir kurum ve kuruluş ile iş birliği yapmak, ortak etkinlikler düzenlemek, bilgi alışverişinde bulunmak ve dernek üyelerini yeni gelişmelerle sürekli tanışık tutmak anlamlı bir girişim olacaktı. Unutmayalım ki o dönem şimdiki gibi bilginin kolay ulaşılabildiği bir dönem değildi. Bu süreçte önce 1988 yılında İngiliz Davranış Terapileri Birliği'ne (BABP- British Association for Behaviour Therapy) üye oldum. Ardından aynı birliğin akredite edilmiş terapist ünvanını alabilmek için çeşitli aşamalardan geçip İngiltere'nin yanı sıra çeşitli ülkelerde çalışma grupları, panel konuşmaları, konferanslar düzenleyip denetimli bir eğitim alışverişi süreci sonunda "akredite edilmiş terapist" ünvanını aldım.

BABP üyeliği ve kişisel akreditasyon süreci beni oldukça motive etmişti. BABP aracılığıyla EABT hakkında bilgilerim arttı. EABT çeşitli ülkelerin kendi içinde oluşturduğu derneklerin aynı şemsiye altında toparlandığı bir üst birliği temsil ediyordu. Başka bir deyişle örneğin İngiliz, Fransız, İtalyan, Türk Davranış Terapileri gibi dernekler bireysel

üyeliklerden, EABT ise bu üye derneklerden oluşan bir yapıyı temsil ediyordu. Yani bireyler değil, bireylerin oluşturduğu ülke düzeyindeki dernekler EABT’de temsil ediliyordu. EABT toplantılarına herhangi bir üye derneğin bireysel üyesi olarak katılım ve izlem mümkün olsa da EABT politikalarına ilişkin kararlar üye ülkelerin derneklerinin temsilcileri tarafından alınmakta idi. 1989’dan 1995’e yani derneğimiz kuruluncaya kadar olan zaman diliminde Avrupa Birliği’nin tüm kongrelerinde hem aktif katılımcı hem de BABP’nin bir üyesi olarak yer aldım. Bu süreç içinde hem çeşitli derneklerin temsilcileri hem de Avrupa Birliği’nin yönetim kurulunda yer alan birçok meslektaşla tanışma, bilimsel alışveriş ve hatta bazılarıyla yaşamımızın sonuna kadar devam edeceğine inandığım dostluklar geliştirdim.

Yurtdışındaki bu çabaların yanı sıra 1990’lı yıllardan sonra artan bir ivmeyle Davranış Terapilerinin yurt içinde tanıtımı ve yaygınlaştırılmasına yönelik gayret ettim. Çeşitli ulusal kongreler ve yerel toplantılarda paneller, konferanslar, çalışma grupları, tanıtım etkinlikleri düzenledim. Çeşitli dergilere yazılan yazılar ise bu tanıtım ve yaygınlaştırma çabasının önemli parçaları oldu. Bu süreçte pek çok psikiyatr meslektaşımın tahminimin üzerinde bir destek aldım. Kendimi alanın tanıtıcısı bir psikiyatr olarak hissettiğimden Davranış tedavileri alanının yeni yöneldiği

her türlü tedavi (Depresyon, Anksiyete Bozuklukları, Cinsel İşlev Bozuklukları, Kişilik Bozuklukları, Şizofreni, Yeme Bozuklukları v.b.) benim de yöneldiğim alanlar oldu. Amaç, davranış tedavilerinin yöneldiği her alanda güncellenmiş bilgiyi edinmek ve aktarmak idi. Ne var ki belki biraz genç olmanın getirdiği heyecan ve cesaret, beklenen ve istenenden fazla özerk tutumlar ve belki de biçimimden kaynaklanan ve iddialı gibi gözükken bazı davranışlarım dönemin bazı hocalarını rahatsız etmiş olmalı ki zaman zaman desteklerin yanı sıra kösteklerle de karşılaştım. Bunları yazmamın amacı hiçbir şeyin kolay gelişmediğini aktarmaktır. Tabi bir başka amaç da genç meslektaşlara hızlı büyümek yerine sağlıklı büyümeyi ve engellerden yılmamayı, daha tecrübeli meslektaşlara da gençlere hemen kızmamayı, olgun davranmayı ve onları silmek yerine kazanmak ve yanlarına alabilmek için daha çok çaba sarf etmelerini önermektir.

Bu süreçte çok anlamlı sayılabilecek bir başka değişiklik ise 1991 yılına kadar gelişimlerini ayrı ayrı sürdüren Bilişsel (Kognitif) ve Davranışçı okulların Bilişsel Davranışçı Terapiler adı altında bütünleştirilmesi oldu. Bilişsel Terapiler, özetle davranış tedavilerinin açıklama gücünü artırmış ve klinisyenlere üzerinde çalışılabilecek anlamlı bir içerik sağlamış, bir başka deyişle fenomenolojinin daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır.

Uyaran-tepki ilişkisi ve öğrenme kuramları üzerine kurulu

pragmatik bir tedavi yaklaşımı olan davranış tedavileri, bilişsel terapiler aracılığı ile uyaran-tepki arasındaki süreçlerin daha iyi anlaşılmasını da sağlamıştır. Yani etkililik/etkinlik kavramları ve pragmatizmin yanı sıra fenomenoloji ve psikopatolojiyi de derinlemesine inceleyen ve çeşitli psikopatolojik durumların anlaşılmasında oldukça etkili, kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımı bu entegrasyon sonucu ortaya çıkmıştır.

Bilişsel terapilerin, davranış tedavilerinin odaklandığı deneysel psikoloji/psikopatoloji verilerinin yanı sıra çeşitli ruhsal bozuklukların devamında etken olan "anahtar kognisyonlara" yönelmesi, psikopatolojinin temellerine (çocukluk çağındaki öğrenmelere) gönderme yapması ve terapötik ilişkiye verdiği önem davranışçı terapilere sıcak bakmayan terapistler tarafından bile daha kolay kabul görmesini sağlamıştır.

Bilişsel davranışçı terapilerin ölçme ve değerlendirmeye verdiği önem ve çeşitli klinik tabloların tedavisinde bilimsel metodoloji kullanarak aldığı olumlu sonuçlar biyolojik yönelimli hekimlerin de ilgi ve dikkatini bu alana çekmiştir. Aynı yıllarda uluslararası arenada psikofarmakoloji ile ilgili yapılan sunumlarda tedavi alternatifleri olarak bilişsel davranışçı terapilerin ele alınması dikkat çekici olmuştur.

Aynı yıllarda ülkemiz psikiyatrisi asistanlarında da alana yönelik benzeri bir ilgi artışı olmuştur.

Bunun en somut örneği Türkiye Psikiyatri Derneği kurulmadan önce asistan ve uzmanlar tarafından kurulan Psikiyatri Asistanları ve Uzmanları Derneği (PAUD)'nin yaptığı bir araştırmanın sonuçlarının PAUD Bülteninde yayınlanması olmuştur. Sayın Dr. Nurper Erberk Özen'in "PAUD'dan" başlıklı yazısı eğitici konumdaki öğretim üyeleri ve eğitilen konumumdaki uzmanlık öğrencilerinin eğitim vermek ve eğitim almak istedikleri konuların benzer olmadığını açıkça ortaya koymuştur. Anket sonuçları uzmanlık öğrencilerinin en çok BDT konusunda eğitim almak istediklerini ortaya koyarken eğitici konumundaki hocaların bu alana eğitilenler kadar önem vermedikleri görülmüştür. Uzmanlık öğrencileri ve uzmanların bu ilgi ve duyarlılığı 1995 yılında kurulan derneğin eğitim verme yönündeki istek ve çabalarına ivme kazandırmış ve 1997-98 eğitim döneminde biri Ankara diğeri İstanbul'da olmak üzere 50 kişilik multi-disipliner bir gruba 300 saat sürecek süpervizyonlu modüler bir eğitim başlatılmıştır. Bu eğitim sınırlı sayıda eğitici tarafından büyük bir çaba ve özveri ile herhangi bir maddi karşılık beklenmeksizin yürütülmüş ve 2001 yılında tamamlanmıştır. Tüm eğitimcilere katkılarından dolayı şükranlarımı sunuyorum. Daha önce isimlerini belirttiğim kurucu üyelerin yanı sıra Psk. Dr. Gonca Soygut ve Dr. Hakan Türkçapar bu eğitim sürecinde eğitime önemli katkı sağlayan diğer meslektaşlarımız olmuşlardır.

Aynı süreçte derneğimiz ismini EABT'den EABCT'ye (Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği) değiştiren birliğe 1996 yılında üye olmuş ve 2001 yılında EABCT Avrupa Kongresini İstanbul'da düzenleme görevi ve onurunu elde etmiştir. Sürecin hızlı gelişmesinde son 12 yılda (1988-2000) dünyanın değişik yörelerinden profesyonellerle kurulan bilimsel/sosyal bağların oluşturduğu güvenin önemli bir rolü olduğunu söyleyebilirim. 2001 yılında Avrupa Kongresi'ni Türkiye'de düzenleme önerisi yine Avrupa ülke temsilcisi arkadaş ve meslektaşlarımdan geldi. Aynı kongreyi düzenlemeye aday ülkeler arasından sıyrılıp görevi aldığımızda bunu, görevin sorumluluğunun bilinci ve gururuyla üstlendik. Dernekdeki çalışma arkadaşlarımdan çaba ve katkılarıyla bu görev başarıyla tamamlandı. Kongremizin düzenleme tarihlerinin New York'taki 11 Eylül 2001 katliamı ile çakışmasına ve bu durumun hepimizi ve özellikle Amerikalı meslektaşlarımızı olumsuz etkilemesine rağmen, kongremiz EABCT camiasında bugün bile sık sık övgü ile anılan kongrelerden biri oldu. Bu kongrede 1998-2001 yılları arasında eğitimlerini tamamlayan ve sınavda başarılı olan ilk öğrencilerimize sertifikaları uluslararası otoriteler tarafından verildi. Bu kongreden sonra derneğimiz üye sayısını hızla artırdı ve bugün 800'e varan üye sayısı itibariyle Avrupa Birliği'nin büyük sayılabilecek derneklerinden biri konumuna geldi. EABCT kuruluşundan itibaren (1971) 27 başkan tanıdı.

2000-2002 yılları arasında bu onur bana verildi. Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Derneği Başkanlık görevi, mesleki yaşamımın en büyük onuru oldu. Şimdilerde de EABCT'nin çeşitli çalışma birimlerinde görevlerim var. Umuyorum ki önümüzdeki yıllarda bu birliğin yönetiminde ülkemizden aktif görevler alacak başka profesyoneller de olacaktır.

KURULUŞUNUN İLK YILLARINDA KDTD'NİN KATKILARI İLE DÜZENLENEN KONGRELER VE TOPLANTILARIN BİR BÖLÜMÜ

Derneğimiz, Kognitif ve Davranış Terapilerinin yöneldiği temel alanlardan biri olan Cinsel İşlev Bozuklukları konusunda ilk multidisipliner uluslararası katılımlı toplantıyı düzenleyen kuruluş olmuştur. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinin Psikiyatri, Üroloji, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalları ile ortaklaşa "Cinsel İşlev ve Fertilitate Bozuklukları 1. Ulusal Sempozyumu" 1996 yılında Üroloji, Jinekoloji ve Psikiyatri Anabilim Dalları'ndan 600'den fazla profesyonelin katılımı ile Ürgüp'te gerçekleşmiştir. Sempozyum sonunda cinsellikle ilgili bu toplantının düzenli bir biçimde sürdürülmesi görevi kongre genel kurulu tarafından derneğimize verilmiştir. İlerleyen süreçte Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD) kurulmuş ve derneğimizden 4 kişi CETAD'ın kurucu üyeleri olarak yer almıştır (Mehmet Sungur, Ceylan Tuğrul, İlkten Çetin, Ercan Özmen). Derneğimiz 1. CETAD Günlerinin düzenlenmesini 1998

yılında İstanbul'da CETAD ile birlikte yapmıştır. Bir sonraki Cinsel Sorunlar ve Tedavileri Kongresi 1999'da, 4. Ulusal Cinsel İşlev ve Bozuklukları Kongresi ise 2001 yıllarında yine CETAD ile ortaklaşa İstanbul'da düzenlenmiştir.

Bu süreçte Uluslararası Cinsel İşlev Bozuklukları 1. Avrupa Konvansiyonu 2000 yılında derneğimiz ile SIMSED (Society for Investigation and Management of Sexual Disorders)'in işbirliği ile düzenlenmiş ve böylelikle cinsellik alanında ilk uluslararası konvansiyon derneğimizce gerçekleştirilmiştir. Bu kongrenin eş başkanlığı görevini, benimle birlikte İngiltere'den değerli meslektaşımız Dr. Jeff Qureshi yapmıştır.

Derneğimiz cinsel alan dışında "Sigara ve Sağlık" konusunda da çalışmalar yapmış ve 1997 yılında WHO, Unicef ve Kanada Halk Sağlığı Birliği'nin katılımı ile gerçekleşen Sigara ve Sağlık Ulusal Kongresi'nin düzenlenmesinde önemli rol almıştır. "Sigara ve Sağlık Ulusal Komitesi" hala değerli etkinliklerini devam ettirmektedir. Bu komite içinde kuruluş yıllarında yer alıp, sigarayı bırakmada bilişsel/davranışçı yaklaşımlar konularında halka ve profesyonellere bilgi aktarma şansım olmuş ve ardından Ankara Üniversitesi Göğüs Hastalıkları içinde Türkiye'de ilk "Sigara Bırakma Merkezi"ni kurmuştuk. Ulusal Sigara ve Sağlık Komitesinin bir üyesi olarak yürütülen eğitim-tedavi hizmetleri ve sağlık alanına yapılan katkılar nedeniyle 1998 Nusret Fişek Halk

Sağlığı Hizmet Ödülü almış olmam meslek hayatımda önemli bir onur kaynağı olmuştur.

Derneğimiz 1997 yılında AÜTF Psikiyatri AD ile işbirliği ile ilk SCID ve BPRS eğitimini UCLA'dan gelen Dr. Joseph Ventura aracılığıyla Ankara ve İstanbul'da düzenlemiştir.

EĞİTİMİN STANDARDİZASYONU VE DERNEĞİN KURULUŞ AŞAMASINDAN SONRA GERÇEKLEŞTİRDİĞİ KONGRE VE TOPLANTILAR

Avrupa Birliği'ndeki (EABCT) gelişmelere koşut olarak derneğimiz 1997 yılında "minimum eğitim standartlarını" ve "etik kodlarını" belirlemiştir. Derneğimiz bildiğim kadarıyla ruh sağlığı alanında hizmet veren kuruluşlar arasında eğitim standartlarını ve etik kodlarını ilk belirleyen dernek olmuştur. Teorik ve uygulamalı modüler bir eğitimi ise 6 nitelikli ve özverili süpervizör ile Ankara ve İstanbul'da başlatmıştır. Süpervizyon verebilecek nitelikteki eğitici sayısının azlığı nedeni ile 50 kişiyle 1997'de başlatılan bu eğitim iki ayrı şehirde 4 yılın sonunda 36 kişiyle tamamlanmıştır. 300 saatlik eğitimlerini başarıyla tamamlayan bu kişilere sertifikaları 2001 yılında İstanbul'da düzenlediğimiz 31. EABCT kongresinde verilmiştir. Bu süreçte yer alan eğiticiler Mehmet Sungur, Perin Yolaç, Gonca Soygut, Hakan Türkçapar, Mehmet Akif Sayılğan, Ceylan Daş Tuğrul olmuştur. Teorik derslerin bir kısmının aktarılmasında Buket Erkal ve

Uğur Yüreğir de yer almışlardır. Kendilerine çabaları ve özverileri için şükranlarımı sunarım. 2001 yılı sonunda Ankara Üniversitesi'nden Marmara Üniversitesi'ne geçişimi izleyerek İstanbul da eğitim vermeye başladım ve halen bu eğitimler devam etmektedir. "Anksiyete Bozuklukları ve Depresyonda Değerlendirme, Vaka Formülasyonu Oluşturma ve Tedavide Kognitif Davranışçı Yaklaşımlar" konulu eğitim 2002 yılından 2007 yılına kadar 75 saat teorik, 75 saat uygulamalı 2007 yılından sonra ise 100 saat teorik, 100 saat uygulamalı olarak tarafımdan verilmiştir. Bu eğitimler hafta içinde İstanbul'dan gelen, hafta sonunda ise İstanbul dışından gelen psikolog ve psikiyatlara yönelik olarak yapılmıştır. Bu eğitimleri tamamlayan profesyoneller KDTD'nin eğiticileri tarafından EABCT'nin eğitim standartlarını karşılayan bir eğitime devam etmiş ve ölçütleri karşılayan ve değerlendirme sınavlarında başarılı olan 50 kişiye EABCT tarafından "KDT terapisti" sertifikası 2013 yılında verilmiştir. Bu 50 kişi EABCT tarafından terapistikleri tanınan ilk terapistler olmuşlardır. Temel hedefimiz bu rakamı giderek artırmak olacaktır. Eğitimlerin tamamlanmasında önemli katkılar sağlayan değerli arkadaşlarıma ve çeşitli zorluklara rağmen ülkenin çeşitli yörelerinden bu eğitime katılma gayretini gösteren tüm meslektaşlarıma teşekkür ederim. Derneğimizin 2013 yılında tamamlanan eğitimlerini büyük bir özveri ile gerçekleştiren değerli

meslektaşlarım Dr. Şükrü Uğuz'a, Dr. Yusuf Sivrioğlu'na, Dr. Berk Ergün'e, Dr. Erhan Ertekin'e, Dr. Gülay Özdemir'e, Dr. Mükerrer Güven'e, Dr. Defne Eraslan'a ve Psikolog Naz Bozok ve Psikolog Gülçin Şenyuva'ya teşekkür ederim.

Bu uzun soluklu eğitimler yanı sıra alandaki yeniliklerle tanışma fırsatı oluşturması yönünden derneğimiz her yıl "KDTD etkinlikleri" adı altında aktiviteler düzenlemiştir. Bu etkinlikler 1 veya 2 gün süren çalışma grupları şeklinde düzenlenmiş ve üyelerimize isimlerine kitaplardan aşına oldukları kişilerle doğrudan tanışma ve uygulamalarını izleme fırsatı sağlamıştır. Uzun yıllara dayanan dostluklar sayesinde zaman zaman emeklerinin karşılığını bile veremediğimiz halde bizimle bilgilerini paylaşma inceliğini gösteren bu uluslararası otoritelere bu tarihçe içinde şükranlarımı sunuyorum. Bu kişilerden hatırlayabildiğim isimler: **Isaac M. Marks, Paul Salkovskis, E. Thomas Dowd, Robert Leahy, Nick Tarrier, Claudia Herbert, Ed Craighead, Frank Dattilio, Padmal de Silva, Michael Crowe, Edna Foa, Jesse Wright, Ian Falloon, Patricia Dardenne, Jeff Qureshi, Tom Borkovec, Mervin Smucker, Joseph Ventura, Don Baucom, Philip Kendall, Melanie Fennell, William Yule, Donna Sudak, Patricia Resick, John Teasdale, Jurgen Margraf, Giovanni A. Fava, Chris R. Brewin, Kurt Hahlweg, Art Nezu, Tullio Scrimali, Arthur ve Sharon Freeman, Keith Dobson, Antonio**

Pinto, Ceu Salvador, Dominic Lam, Raymond Novaco, Mark Freeston, Tamie Ronen, Nikolas Kazantzis, Adam Radomsky ve Michael Rosenbaum. Bu isimlerin bir kısmı derneğimizin onursal üyeleri olup, derneğimizin her türlü uluslararası girişiminde destek olmuş kişilerdir. Maalesef bu isimlerden ikisi bugün aramızda değiller. Kişilikleri, çalışmaları ve dostlukları hep benimle kalacak bu kişiler Ian Falloon ve Padmal de Silva'dır.

Türkiye Psikiyatri Derneği'nin "Bilişsel Davranışçı Terapiler Çalışma Birimi"nin kurulduğu tarihten son 3 yıl öncesine kadar koordinatörü olarak görev yaptım. Son 3 yıldır bu görevi derneğimizin değerli eğiticisi ve süpervizörü Dr. Şükrü Uğuz yapmaktadır. KDTD ile TPD'nin BDT çalışma biriminin eşgüdümü gitmesinin eğitim alanlar yönünden oldukça yararlı olduğunu belirtmek isterim. Bu eşgüdüm her yıl hem Ulusal Psikiyatri Kongreleri'nde, hem de Bahar Sempozyumlarında BDT ile ilgili kurslar ve panellerin düzenlenmesini sağlamış ve her yıl bu tür kurslar katılımı en fazla olan kurslar olmuştur. Bu gelişmeler bir yandan genç meslektaşlarımızın konuya yönelik ilgi ve duyarlılıklarını yansıtırken bir yandan da bizlerin eğitim verme konusundaki motivasyonlarını her zaman yüksek tutmuştur. Psikiyatri meslek grubu dışında psikolog ve psikolojik danışmanlara yönelik olarak düzenlediğimiz konferans ve çalışma grupları ise BDT'nin

ruh sağlığı ile ilgili geniş mesleki yelpazede giderek ilgi çeken ve kabul gören bir okul olmasını sağlamıştır.

Derneğimiz 2001 yılında Avrupa kongresini düzenlemekle birlikte ilk ulusal kongresini 2007 yılında İstanbul'da gerçekleştirmiştir. Ülkemizde ulusal ağırlıklı bir kongre düzenleyebilmek için yeterli nitelikte eğitim almış terapistin oluşmasını sağlamak amacıyla geciktirilen bu ilk kongreye 350 kişi katılmış ve kongre katılımcıların katkıları sayesinde başarı ile tamamlanmış ve 2 yıllık aralıklarla düzenlenmesi kararı alınmıştır. Ardından 2009 yılında KDTD 2. Ulusal Kongresi düzenlenmiştir. 2011 yılında düzenlenmesi planlanan KDTD 3. Ulusal Kongresi ise aynı yıl İstanbul'da düzenlediğimiz 7. Uluslararası Kognitif Terapiler Kongresi (ICCP) nedeniyle 2013 yılında düzenlenmiştir. 2011 yılında düzenlediğimiz Uluslararası Kognitif Terapiler Kongresi tüm dünyada KDT bağlamında önderlik eden birkaç uluslararası birlikten biri olan International Association of Cognitive Psychotherapy (IACP)'nin 7. kongresi olmuştur. Bu kongrenin düzenlenmesi görevi ve onuru 2008 yılında birçok aday arasından derneğimize verilmiştir. 60'dan fazla ülkenin temsil edildiği ve 1000'den fazla delegenin katıldığı bu kongre hem bilimsel hem de sosyal anlamda "unutulmayanlar" arasına girmiştir. Kongre sonrasında verilen geri bildirimler bu başarıyı önemle vurgulamış ve verilen

bilimsel hizmetin bundan sonraki IACP kongrelerinin çıtasını oldukça yükselttiğini dile getirmiştir. Bu kongreye klasik KDT'nin uzantısı olarak ortaya çıkan ve yeni ya da üçüncü dalga yaklaşımlarının kurucuları katılarak çeşitli çalışma grupları, konferanslar, beceri artırma eğitimleri vermişlerdir. Tüm katılımcılara ve tüm eğiticilere bu başarıyı bizlere tattırdıkları için teşekkür ederim. Çalışma grubu ve konferans veren değerli arkadaş ve meslektaşlarımdan bazıları; **Jon Kabat-Zinn, Steven Hayes, Judith Beck, Robert Leahy, Paul Gilbert, Adrian Wells, Keith Dobson, Tom Borkovec, Paul Salkovskis, Frank Dattilio, Ed Craighead, Arthur Freeman, Arnold Arntz, Douglas Turkington, Costas Papageorgiou, Mark Freeston, Nikolaos Kazantzis, Lata McGinn, Isaac Marks, Tammie Ronen, Stefan Hoffman ve Claudia Herbert** gibi isimlerdir. Başkanlığı yaptığım bu kongrenin düzenlenmesinde derneğimizin değerli eğitimcilerinin destekleri tartışılmazdır. 2013 yılında gerçekleştirdiğimiz KDTD 3. Ulusal kongresi ise ulusal bağlamda gerçekleştirdiğimiz en çok katılımlı kongre olmuştur. Bu gerçek KDT alanının giderek aldığı haklı değer ve kabul ile ilgilidir. Bu kongremize Uluslararası Kognitif Terapiler Akademisi (ACT) eğitim direktörü **Leslie Sokol**, DSM Cinsel İşlev Bozuklukları Komitesi Başkanı **Robert Segraves**, yazdığı kitapları APA kongrelerinde en çok rağbet gören **Jesse Wright** ve çocuk KDT'si alanının ülkemize yerleştirilmesinde değerli katkılar

sağlayan EABCT eski sekreteri **Maria Ceu Salvador** ve Emory Üniversitesi Duygudurum Bozuklukları Birimi Direktörü **Edward Craighead** katılarak değerli eğitimler vermişlerdir.

Derneğimiz 2013 yılında Türk-Alman Psikiyatri Kongresinin düzenlenmesinde aktif rol almış ve "farklılıklarla birlikte yaşamak" gibi önemli bir tema çerçevesinde dernek üyeleri aktif görev almışlardır. Türk-Alman Psikiyatri, Psikoterapi ve Psikososyal Sağlık Derneği'nin düzenlediği bu geleneksel kongrenin eşbaşkanlığı tarafımdan yapılmıştır.

Derneğimizin 2014 yılında yer aldığı bir başka etkinlik ise Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) ile Avrupa Cinsel Tıp Deneği (ESSM)'nin İstanbul'da birlikte düzenledikleri ilk kongrenin evsahipliğini yapmış olmasıdır. Avrupa'da cinsellikle ilgili iki temel derneğin düzenledikleri bu kongreye 2500'den fazla kişi katılmış ve bu kongrede ilk defa her iki derneğin ortak olarak düzenledikleri bir eğitim ve sınavı takiben başarılı olanlara "psychosexologist" ünvanı verilmiştir. Kongre başarıyla tamamlanmış, birçok delege son derece olumlu geri bildirimlerde bulunmuş ve tarafıma çift ve seks terapileri alanına yapılan katkılar nedeniyle "gold medal" meslek ödülü verilmiştir. Bu ödül ve kongre de meslek hayatımın değerli anılarından biri olarak yer alacaktır. Bu kongrelerin devamında derneğimizin aktif yer alabilmesi önemlidir. Avrupa Seksoloji Federasyonu yönetim kurulundaki görevimin

önümüzdeki dönemde aynı alanda çalışan meslektaşlarımla tarafından devam ettirilmesini umuyorum.

DERNEĞİN İLERİYE YÖNELİK HEDEFLERİ

Bilişsel davranışçı terapiler doğrudan sorun çözmeye yönelik, kısa süreli, ekonomik yaklaşımlar olmaları yanı sıra öğrenme kuramları gibi bilimsel bir temel üzerine kurulmuş olmaları ve bilimsel metodoloji ile klinik uygulamalar arasında sağlam köprüler oluşturmaları ve hepsinden önemlisi tedavi uygulamalarından elde edilen parlak sonuçlar nedeniyle 21. yüzyılın gözde psikoterapötik yaklaşımı olmuşlardır.

Etkinlik, güvenlik, uygulanabilirlik, yan etki, alternatif tedavilere üstünlükleri, kötüye kullanım olasılıkları, ruhsal hastalıkların önlenmesinde kullanılabilirliği gibi ölçütler göz önüne alındığında bilişsel davranışçı terapilerin oldukça avantajlı bir tedavi biçimi olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Kanıtla dayalı tıp anlayışı içinde en çok kanıtla desteklenen psikoterapi türü olması da BDT'nin bir başka değerli ve anlamlı yönüdür.

Derneğimizin temel amacının ülke içinde KDT eğitimlerinin yaygınlaştırılması, iyi ve etik uygulamaların artırılması olduğu düşünülecek olursa gelecekteki en önemli hedefimizin bu uygulamaları öğretecek nitelikli terapistler yetiştirmek olduğu söylenebilir. Alana yönelik ilgi ve açılan kurslara katılım yönünde artan talebin sınırlı sayıda eğitici ile artık karşılanamayacağı gayet açık bir

gerçektir. Bu hedef doğrultusunda akredite edilmiş terapistlerin sayısı artırılmalıdır. Avrupa Birliği (EABCT) içinde bir "Sertifikasyon ve Akreditasyon Komitesi" kurulmuştur. EABCT'ye üye ülkelerin dernekleri Avrupa Birliği'nce standardize edilmiş eğitim programlarını başarıyla tamamlamış üyelerinin isimlerini bu komiteye gönderir. Komite dernekler aracılığıyla eğitimlerini alan üyelerin eğitimlerini içerik ve süre yönünden inceleyip bu eğitimleri veren kişilerin yetkinlik düzeylerini onayladıktan sonra ölçütleri karşılayan üyelerin akreditasyon işlemini yapar. Bu akreditasyon sürecini tamamlayan kişiler Avrupa Birliği'nce tanınan ve kabul edilen "kayıtlı terapistler" listesine girer. Avrupa Birliği'nin ilk akreditasyon komitesi 11 Mart 2006 tarihinde birliğin ülke temsilcilerinin oylaması ile seçilen 3 kişiden oluşmuştur. Bu onurlu görevlendirmelerden birinin tarafıma verilmiş olmasının ülkemizdeki eğitim standartlarının Avrupa Birliği ile eşgüdümü olarak belirlenmesini kolaylaştırdığına inanıyorum. Nitekim 2013 yılında kayıtlı ve kabul edilen KDT terapisti ünvanı alan 50 kişi bu eşgüdümün bir yansıması olarak düşünülebilir. KDTD eğitim standartları ve niteliği açısından EABCT tarafından akredite edilen ilk 10 dernekten birisi olmuştur. Halen ülkemizde bu akreditasyonu tamamlamış tek dernek ve kuruluştur. Akredite edilen terapistlerin belirli aralıklarla yeniden akredite edilmesinin ölçütlerini belirlemek ise önümüzdeki sürecin önemli

hedeflerinden biri olacaktır. Halen devam eden eğitimler sonunda derneğimizin başka üyelerinin de EABCT'nin akredite ettiği bu eğitim sürecini yakında tamamlamaları ve EABCT tarafından tanınan ve kabul edilen terapistler arasında yer almaları beklenmektedir. Eğitici sayısının artırılması ve nitelikli bir süpervizyon süreci için nitelikli süpervizör oluşturmaya yönelik eğitimler derneğimizin önümüzdeki dönemdeki önemli hedeflerinden biri olacaktır. Halen derneğimizde süpervizör olarak görev yapan 5 kişilik ekibi önümüzdeki birkaç yıl içinde daha da çok artıracamıza inanıyorum.

Ülkemizde Çocuk Psikiyatrisi alanında Kognitif ve Davranış Terapilerinin henüz yeterince yaygın ve nitelikli olarak kullanıldığını söylemek mümkün değildir. Önümüzdeki yıllarda çocuk ve gençlerde görülen ruhsal bozuklukların tedavisinde gerekli bilgi ve becerinin geliştirilmesi doğrultusunda daha çok çaba sarf edilmelidir. Bu amaçla "Çocuk ve Ergenlerde KDT uygulamaları" ile ilgili eğitimi vermek amacıyla bir önceki dönem EABCT genel sekreterliği görevini yapan Dr. Maria Ceu Salvador ile uzun soluklu bir eğitim başlattık. Bu eğitim büyük bir ilgi ile karşılandı. Önümüzdeki dönemde çocuklarda KDT uygulamaları yapabilecek nitelikte bir grup terapist ve eğiticinin oluşmasında önemli katkıları olacağına inandığım bu eğitimin ülkemizde çocuk KDT'sini oturtmakta oldukça değerli bir adım olduğunu

düşünüyorum. Umuyorum devamlılığını bu eğitimi tamamlayan çocuk psikiyatrları getirecektir.

Elimizdeki "güçlü psikoterapötik silah (KDT)" yüzde yüz etkili bile olsa, önemli olan bu güçlü değişim aracının profesyonellerin yüzde kaç tarafından uygun, etkili ve etik biçimde kullanılabildiğidir. Yüzde yüz etkili bile olsa bu gücü profesyonellerin yalnızca %5'lik bir kısmı kullanıyorsa bu kullanılan silahın güçlülük düzeyini belirgin olarak azaltır. Çünkü etkilik kadar önemli olan günlük kullanımdaki yaygınlıktır. Bu amaçla hasta ile birlikte geçirilen terapist zamanının zorunlu olarak daraldığı günümüz klinik uygulamalarında terapistlerin kısa sürede etkili KDT uygulamaları yapmaları beklenmektedir. Bu ihtiyacı karşılamak amacıyla derneğimiz eğitimcileri çeşitli toplantılarda "kısa süreli seanslarla yüksek verim alma" alanında çalışmalar yapmış, eğitimler vermiş ve son olarak da "Kısa süreli seanslar için yüksek verimli bilişsel davranış terapisi" başlıklı bir kitabı Türkçe'ye kazandırmışlardır. Kitabın Türkçe'ye kazandırılmasında değerli katkıları olan Dr. Şükrü Uğuz'a teşekkür ederim. Önümüzdeki dönem internet ve akıllı telefonlar aracılığıyla KDT'nin günlük uygulamalar içinde daha çok yer alacağı gerçeğinden yola çıkarak bizim kültürümüze uygun, anlaşılır ve kolay takip edilebilir bilgisayar programları aracılığıyla danışanlarımıza "kendi kendine yardım" yöntemlerini

öğretebilecek kaynakların oluşturulması önemli bir gereksinim olarak beklemektedir. Bu konuda da derneğimizin daha genç ve teknolojiye yakın üyelerinin katkıları olacağına inanıyorum. İnsana verilen her türlü hizmet değerlidir. Önümüzdeki yıllarda terapistlere ulaşmak istediği halde çeşitli güçlükler (ekonomik, coğrafik vb...) nedeniyle ulaşamayan kitlelere hizmet verebilmek amacıyla internet aracılığıyla KDT hizmeti mutlaka üzerinde düşünülmesi gereken bir alandır. Ticari kaygılardan uzak, denetimli, amaca uygun, etkinliği gösterilmiş, internet kökenli KDT uygulamaları çok değerli olabilir. Amaç terapistlerin yerini almak değil, yalnızca bu yardıma ulaşamayan ya da yüz yüze yardım almaktan kaçınan kişiler için iyi bir seçenek oluşturmak olmalıdır. Bu alanda da dernek çatısı altında bir çalışma birimi oluşturma gayreti içinde olacağız.

Eğitimde sürekliliği sağlamak yeni ve tartışmalı alanlar konusunda bilgi güncellemek ve beceri kazandırmak amacıyla hem ulusal hem de uluslararası düzeyde kongreler düzenlemek derneğimizin kuruluşundan bu yana temel etkinliklerinden birisi olagelmıştır. Bu yöndeki aktiviteler bağlamında geleceğe yönelik 2 önemli duyuruyu da bu tarihe içinde belirtmek isterim. 2 yıl aralıkla yapılan ulusal KDT kongresi 2015 yılında İstanbul'da gerçekleştirilecektir. Ayrıca 2011 yılında başarıyla düzenlediğimiz "Uluslararası Kognitif Terapiler Kongresi" (ICCP – International

Congress of Cognitive Psychotherapy)'nin ardından 2017 yılında yapılacak EABCT kongresinin düzenleme görev ve onuru aday ülkeler arasından tekrar derneğimize verilmiştir. Bu güvene layık olmak tüm dernek yönetim kurulu ve eğitimcilerinin temel hedeflerinden biri olacaktır. 2001 yılında düzenlediğimiz Avrupa Kongresi'nden 16 yıl sonra 2017 yılında ikinci kez İstanbul'da düzenlemeyi planladığımız bu uluslararası kongrenin Türkiye Psikiyatri camiası tarafından destekleneceği ve değerli katkılarla zenginleşeceğinden yana hiç bir kuşku bulunmamaktadır. Başka bir deyişle 1995 yılında çeşitli kaygılar ve zorluklarla başlayan yolculuk sürecinin 19 yıl sonra hem ulusal hem de uluslararası düzeyde bir kabul ve destek ile devam ediyor olması verilen tüm emeklerin amacına ulaştığının gösteren en önemli somut kanıt olmuştur.

Önümüzdeki yıllarda psikoterapi bir sanat olmaktan çok, kanıta dayalı daha bilimsel bir uygulama olmaya doğru gitmek zorundadır. Psikoterapinin klinik bir bilim olma sürecinde önemli engellerden biri "ortak dil" kullanılmamasıyla ilgilidir. Değişik terapistler aynı terapötik müdahaleye farklı isimler vermekte ya da aynı isim değişik terapötik müdahaleler için kullanılmaktadır. Terapötik müdahaleler aynı isimle anılsalar bile farklı işlemler içerdiklerinden karmaşaya neden olmakta ve aynı isimle anılan müdahalelerin değişik ellerde değişik sonuçlar

vermesine neden olmaktadır. Karmaşayı önlemek ve yapılan işi bilimselleştirmek amacıyla "Psikoterapilerde Ortak Dil Geliştirme" önümüzdeki yıllarda ele alınması gereken bir sorun alanı olarak beklemektedir. Örneğin terapistler hastalarına "korktuğun şeyin üzerine git" dediklerinde üstüne gitme (exposure therapy) tedavisini yaptıklarını düşünmekte, hastalar da üstüne gidip daha da çok korktuklarında böyle bir tedaviden yarar sağlamamış gibi algılanmaktadırlar. Oysa korkulan nesne/durum ile her karşılaşma terapötik değildir. Unutulmamalıdır ki birçok korku, korkulan nesne ile uygunsuz bir biçimde karşılaşma sonucu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla "üzerine gitme" ancak bu işlemin iyi tanımlanması (nasıl, ne süreyle, hangi koşulları gözeterek vb..) ile başarıya ulaşacaktır. Bu amaçla EABCT içinde "Psikoterapilerde Ortak Dil Geliştirme" adı altında kurduğumuz ve benim de içinde olduğum bir çalışma grubunun benzerini KDTD bünyesinde de oluşturabilmek için çaba sarf etmekteyiz.

Klasik KDT uygulamalarından geliştirilen ve giderek etkinlikleri ve değerleri konusunda veri oluşan metakognitif terapiler, ACT (kabul ve kararlılık terapisi), mindfulness (yargısız farkındalık), DBT (diyalektik davranışçı terapiler), compassion therapy gibi alanlarda eğitim olanaklarının sağlanması da önümüzdeki hedeflerimizden olacaktır. 2011 yılında bu alanların öncülerini davet ederek başlattığımız bu eğitimlerin önümüzdeki yıllarda artan ivme ile devam edeceğine inanmaktayım.

Bütün bu gelişmeler çaba ve daha da önemlisi adanmışlıklarla sağlanıyor. Gelişmelerin yakından takibi ve eşzamanlı uygulamaları ise uluslararası çeşitli birlik, kuruluş ve kişilerle yakın teması ve iyi ilişkileri gerektiriyor. Gerek EABCT, gerekse IACP ve ACT KDT alanındaki en önemli birliklerdir. Bu birlikler içinde aktif görev almak gelişim sürecini anlamayı ve hızlandırmayı sağlamaktadır. Önümüzdeki dönemde hem IACP hem de EABCT yönetimindeki görevlerim sona erecektir. Bu görevleri aktif bir şekilde devralacak üyelerimizin olması da derneğimizin temsili yönünden büyük önem taşımaktadır. EABCT içindeki temsilcilik görevimi devralan ve kısa sürede diğer ülke temsilcileri ile son derece olumlu ilişkiler geliştiren Dr. Yusuf Sivrioğlu'nun ve onun gibi birçok arkadaşın bu tür birliklerde yer alıp ülkemizi temsil etmeleri de geleceğe yönelik önemli görevlerden biri olacak gibi görünmektedir.

AVRUPA DAVRANIŞ VE KOGNİTİF TERAPİLER BİRLİĞİ (EABCT) SERTİFİKASYON SÜRECİ



Psikiyatrist Dr. Yusuf SİVRİOĞLU

Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Birliği (EABCT), 38 farklı ülkeden 52 Kognitif Terapi derneği/birliğini bir araya getiren, kar amacı gütmeyen bir çatı organizasyondur. Avrupa çapında kanıta dayalı Kognitif Terapi prensiplerinin sağlık, sosyal, eğitim ve ilgili alanlarda kullanımını yaygınlaştırmak, uygulama standartlarını belirlemek ve uygulamanın kalitesini artırmak ve bu amaçla sağlık politikalarına yön vermek, temel kuruluş amacıdır. Bu amaçla, üye ülkelerin Kognitif Terapi eğitim süreçlerinin belli bir kaliteye erişmesini de gözetmektedir.

EABCT, kar amacı gütmeyen bir birliktir. Dolayısıyla herhangi bir ücret karşılığı eğitim ya da sertifika vermemektedir. Ancak EABCT, hem Avrupa'da ortak bir eğitim kalitesine ulaşmak hem de bu kaliteyi sürdürebilmek amacıyla kendi eğitim prensiplerini belirlemiş ve üye

birliklerin bu prensipler doğrultusunda eğitim vermelerini cesaretlendirmiştir. Bu eğitim programını verebilecek kişilerin hangi standartlara uyması gerektiği de EABCT tarafından belirlenmiştir. *Gerek nicelik gerek nitelik gerek uygulama biçimi olarak bu standartlara uygun eğitim programı verdiğini belirlediği üye ülkelerin eğitim programlarını akredite eder. Akredite ettiği eğitim programından geçenlerin, ilgili üye dernek/birlik tarafından verilen terapist sertifikalarının EABCT standartlarına uygun olduğunu onaylayan bir sertifika verir.*

Derneğimiz, 1995'de kurulmasının bir yıl ardından, 1996 yılında EABCT üyesi olmuş ve bu birliğin temel prensiplerini kabul ederek uygulamaya geçmiştir.

Dernek çatısı altında verilen eğitimler, EABCT standartları gözetilerek hazırlanmış, böylece kısa süreli ve sadece belirli konulara odaklanan eğitimler yerine uzun soluklu ve KDT terapisti yetiştirmeye yönelik standart bir eğitim programı oluşturulmuştur. Bu program ortalama 500 saat civarında süren, kısıtlı sorun alanlarını değil KDT kullanılan ve ülkemiz şartlarında özel gereksinim duyulan tüm alanları kapsamayı amaç edinen kuramsal ve uygulamaya yönelik bir eğitim programıdır. Ancak EABCT akreditasyonuna hazırlık süreci, eğitimin verilmeye

başlamasında çok önce başlamış, dernek içinde Doç.Dr. Yusuf Sivrioğlu'nun koordinatörlüğünde bir eğitim akreditasyon komitesi kurulmuş ve ilk adım olarak, EABCT standartlarına uyan eğiticiler yetiştirilmiştir. Bu çekirdek kadro oluştuktan sonra ayrıca, yine standartları EABCT tarafından belirlenmiş süpervizör kadrosu oluşturulmuş ve Prof. Dr. Mehmet Sungur, Prof.Dr. Şükrü Uğuz ve Doç.Dr. Yusuf Sivrioğlu ülkemizdeki ilk süpervizör standartlarını karşıladığı belgelenen süpervizörler olmuştur. Bu ilk adımların ardından EABCT standartlarına uygun eğitim faaliyetlerimiz başlamıştır.

Uygulama içinde eğitim programı üyelerimizden gelen talepler ve gereksinimler doğrultusunda, ancak EABCT standartlarında şaşmayan biçimde olgunlaştırılmış ve evrilmiştir.

Bu sürecin belgelenmesi sonrasında derneğimiz, eğitimin akreditasyonu için EABCT'ye resmi olarak başvurmuş ve akreditasyon süreci için alışılmadık biçimde kısa sürede ve eğitimle ilişkili herhangi bir düzeltme talebi almadan akreditasyonu gerçekleştirmiştir. Bu sayede derneğimiz, 50 den çok üyesi olan EABCT'nin, akredite edilen 13 üyesi arasında yer almış ve **ülkemizde bu akreditasyonu alan ilk ve tek dernek olma onuruna erişmiştir.**

Sürecin tamamlanmasının ardından bu eğitim programını bitiren 55 üyemize, 2013 yılında düzenlediğimiz 3. Ulusal Kongremiz'de EABCT onaylı terapist sertifikaları verilmiştir. 2015 yılında düzenleyeceğimiz 4. Ulusal Kongre'de de eğitimini bitiren yeni arkadaşlarımıza sertifikalarını verme zevkini yaşamayı umut ediyoruz.

Bu sürecin başarıyla tamamlanmasının ardından *derneğimiz ve eğitim alan üyelerimizin kazanımları* şunlardır:

1. Üyelerimizin aldığı eğitim, kar amacı gütmeyen ve KDT uygulamasının kalitesini artırma amacıyla çalışan EABCT tarafından onaylanmış ve kalitesi tanınan standart bir eğitim programı haline gelmiştir.
2. Bu eğitimi veren eğiticiler ve süpervizörlerin de özellikleri EABCT tarafından tanınan bir standarda ulaşmıştır
3. Bu eğitim sürecini bitirerek KDTD tarafından terapist ünvanı almaya hak kazandıkları belgelenen üyelerimiz, EABCT tarafından da terapist olarak tanınmakta ve sertifikeli edilmektedir.

Bu süreçte emeği geçen, herhangi bir maddi çıkar gözetmeksizin, aldıkları terapist eğitiminin devamında eğitici ve süpervizör eğitimi alan eğiticilerimize, bu uzun ancak kalitesi tanınan eğitimi tercih ederek emek harcayan ve bizleri talepleriyle cesaretlendiren üyelerimize teşekkür ederiz.

DERNEĞİMİZDE KDT EĞİTİMİNİ TAMAMLAMIŞ OLAN PSİKOTERAPİSTLER

Abdurrahman	ALTINDAĞ	Fethiye	ZALIM	Onat	YILMAZ
Abdülkadir	TABO		BAŞBEKLEYEN	Onur	DURMAZ
Ahmet	ÇETİN	Meryem Feyza	BAĞLAN	Salih	ERDİM
Ali	KEYVAN	Fuat	TORUN	Sedat	BATMAZ
Ayşe	ALTUNKAYA	Karabet	TOPUZOĞLU	Selen	ÜSTÜNER
	ERDOĞMUŞ	Şükran Konca	BAŞTUĞ	Serdar	KIRCI
Azad	GÜNDERİCİ	Gülay	OĞUZ	Selcen	ESENYEL
Begüm	AKMANIŞ	Gülbahar	SEN	Sema	TUNA
Berk Murat	ERGÜN	Güllçin	ŞENYUVA	Sertaç	GÜVEN
Hasan Can	CİMİLLİ	Havva	ERDOĞAN	Şengül	HAFIZOĞLU
Cumhur Fahri	AMASYALI	Hayrettin	EYÜBOĞLU	Şenol	ANAÇ
Cağdaş Öykü	MEMİŞ	Mehmet Zihni	SUNGUR	Şükrü	UĞUZ
Demet	KARAMAN	Muhittin	OZCELİK	Uğur	ÇAKIR
Deniz	AYGÜN	Mihrimah	YILMAZ	Yasemin	GÖRGÜLÜ
Duru	GÜNDOĞAR	Mükerrem	GÜVEN	Yusuf	SİVRİOĞLU
Deniz	ERKAL	Nihal	ÖZCAN	Naz	BOZOK
Emin	DÖNMEZ	Nihan Didem	LJOHIY	Zulfiye	KAYA
Ercan	ABAY	Nuray	YILMAZ	Ramazan	KONKAN
Erhan	ERTEKİN	Nurhan	FISTIĞI	Omer	SENORMANCI
Elif	SARAL MUTLU	Nurperi	GÜRSON	Defne	ERASLAN
Elif	ULUBAK	Ozan	PAZVANTOĞLU		
Fatma	ÜLGER	Onur	YILMAZ		

BECK KOGNİTİF TERAPİ AKADEMİSİ (ACT) SERTİFİKASYON SÜRECİ



Psikiyatrist Dr. Sedat BATMAZ

ACT sertifikasyonu için, KDTD bünyesinde aldığımız eğitim sayesinde iki aşamalı başvuru sürecini tek aşamaya indirmek mümkün olmaktadır. Bu sayede zamandan tasarruf edebilirsiniz.

Başvuru sürecinizi tthompson@academyofct.org e-mail adresinden ACT'in sertifikasyon işlerinden sorumlu yürütücüsü Troy Thompson'a, sertifikaya olmak istediğinize dair bir elektronik posta ile başlatabilirsiniz. Yazdığınız e-postada eğitim sürecinizden bahsederseniz ve Prof. Dr. Mehmet Sungur'un eğiticilerden biri olduğunu bildirirseniz, siz de benim gibi bu birleştirilmiş başvuru imkânından faydalanabilirsiniz. Troy Thompson size birleştirilmiş başvuru için doldurmanız gereken formları e-posta aracılığıyla gönderecektir.

ACT sertifikasyonu için www.academyofct.org adresindeki bağlantılardan erişebileceğiniz başvuru sayfasına (http://www.academyofct.org/i4a/ams/public/memberapp_description.cfm)

Formu doldururken hazır bulundurmanız gerekenler aşağıdaki şekildedir:

1. *KDT eğitiminizin detayları*
2. *Takip ettiğiniz on (10) KDT hastasının bilgileri* (hastaları nerede, ne zaman, hangi tanıyla, kaç seans gördüğünüz gibi)
3. *Eğer hekimseniz, meslekî sorumluluk sigortası poliçenizdeki bazı bilgiler*
4. *Diplomanız* (Bunu önlü - arkalı tarayıp e-postanıza eklemeniz gerekecek)
5. Başvuru formunda eklenmiş olan listeye işaretlemek üzere *okuduğunuz KDT kitaplarının isimleri*
6. *Bir olgu formülasyonu* (Formülasyon için gerekli olan şablon siteden temin edilebiliyor. Formülasyon İngilizce olmak zorunda.)
7. *KDT görüşmenizin ses kaydı* (Sitede detayları verilen şekilde ses kaydını ACT'in dropbox hesabına yüklemeniz gerekecek. Ses kaydı Türkçe olabilir. Görüşmenin transkripti (yazılı dökümü) istenmiyor.)
8. *Ses kaydı için onay belgesi* (Türkçe onay belgesi kabul ediliyor. Formu tarayarak e-postanıza eklemeniz gerekecek.)
9. Her iki aşama için toplam *450 US\$*. (Ödemenizi tüm belgeleri Troy Thompson'a ulaştırdıktan sonra size gönderilen faturaya istinaden Paypal sitesinden yapmanız gerekiyor. Paypal hesabınız yoksa, Troy Thompson ile temasa geçerek kredi kartı bilgilerinizle de ödeme yapmanız mümkün.)
10. *Formda imzalamanız gereken yer için çıktı alıp imzanızı attıktan sonra o kısmı da tarayarak e-postaya eklemeniz lazım.*
11. Eğitiminizi değerlendirmek için *iki (2) referans mektubu* (letter of recommendation) gerekecektir. (Troy Thompson'a size referans olabilecek kişilerin isimlerini ve e-posta adreslerini verirseniz, kendisi sizin yerinize referanslarınız ile temasa geçerek formların doldurulmasını temin ediyor. Benim için Yusuf Sivrioğlu ve Şükrü Uğuz referans olmayı kabul etmişlerdi. Önce kendileriyle, sonra Prof. Dr. Mehmet Sungur ile bu konuda görüşerek onay almayı istemeniz uygun olacaktır. Tabii size referans olabilecek başka hocaları da bildirebilirsiniz. Bu noktada Prof. Dr. Mehmet Sungur'u referans olarak göstermemenizi öneririm, zira referansınız kendisi olursa değerlendirici (rater) olamayacaktır.)

PANİK BOZUKLUK

Panik atak; ani başlayan, 10 dk.' da en yüksek düzeye çıkan yoğun korku ya da rahatsızlık duyma dönemidir.

Panik ataklar aşağıdaki belirtilerden *dört veya daha fazlasının* aynı anda olması ile karakterizedir;

1. Çarpıntı, kalp atımlarının duyumsanması
2. Terleme
3. Titreme ya da sarsılma
4. Nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma
5. Soluğun kesilmesi
6. Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi
7. Bulantı ya da karın ağrısı
8. Baş dönmesi, sersemlik, düşecek ya da bayılacak gibi olma
9. Kendini ya da çevresindekileri değişmiş, tuhaf ve farklı hissetme
10. Kontrolünü kaybetme korkusu
11. Ölüm korkusu
12. Uyuşma ya da karıncalanma
13. Üşüme, ürperme ya da ateş basmaları

Panik atak sadece ruhsal nedenli midir?

Bir çok ruhsal ve bedensel rahatsızlık panik atağa ve benzeri şikayetlere sebep olmaktadır. Bu nedenle kendisinde panik atak belirtileri olduğunu düşünen bir kişinin yanlış tedavi alma riskinin oluşmaması için öncelikle bir hekim tarafından değerlendirilerek rahatsızlığının panik bozukluk olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir.

Panik ataklar nasıl oluşur?

Korku bize tehlikeli durumlarda avantaj sağlayan hayatımızı devam ettirebilmemiz için gerekli BİR duygudur. Örneğin karşımıza bir köpek



Psikiyatrist Dr. Çağdaş Öykü MEMİŞ

çıktığında ve bize havladığında korkarız. Sonra vücudumuzda sempatik sistem adı verilen tehlikeli durumlarda alarm veren ve karşılaştığımız sorunla savaşmak veya bu durumdan kaçmak için bize avantaj sağlayacak sistem devreye girer. Sonra;

1. **Hızlı nefes alıp vermeye başlarız:** Bu da nefesimiz daralıyor ya da boğuluyormuş, soluğumuz kesiliyormuş gibi hissetmemize, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissine neden olabilir.

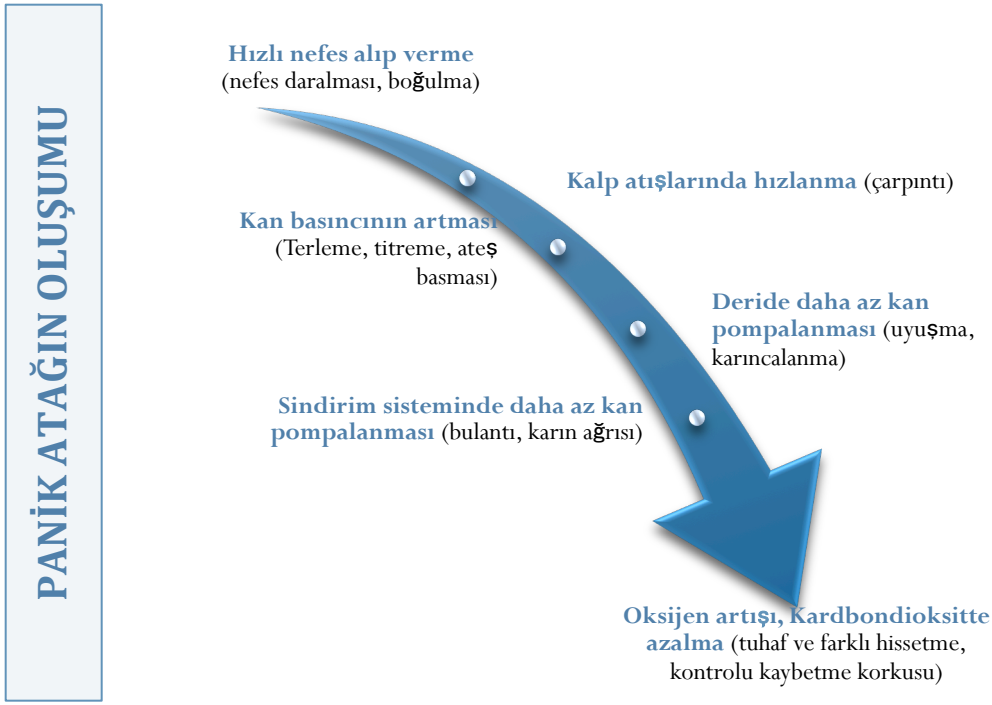
2. **Kalp atışlarımız hızlanır:** Çarpıntı hissedebiliriz ya da kalp atımlarımızı duyumsayabiliriz.

3. **Kan basıncımız artar ve kalbimiz özellikle kaslarımıza bol miktarda kan pompalar:** Terleme, titreme yada sarsılma, ateş basması hissederiz.

4. **Derimize daha az kan pompalanır:** Uyuşma ya da karıncalaşma hissetmemize yol açabilir.

5. **Sindirim sistemimize daha az kan pompalanır:** Bulantı ya da karın ağrısı hissedebiliriz.

6. **Kanımızdaki oksijen artar karbondioksit azalır ve beyin kan sirkülasyonu değişir:** Kendimizi ya da çevremizi değişmiş, tuhaf ve farklı hissetmemize, kontrolümüzü kaybedebileceğimiz korkusunun oluşmasına neden olabilir.



İşte bu durum panik atağa bir örnektir. Ancak böylece köpekten kaçabilme konusunda avantaj sağlarız. Sonra sempatik sistem baskılanır ve bu belirtiler ortadan kaybolur. Ancak bu durumun yol açtığı etkiler hemen ortadan kalkmaz belli bir zaman daha etkili olmaya devam. Bu da belli bir zaman diliminde hala tetikte olmaya devam etmemiz için gereklidir. Yaşadığımız olayın köpekle karşılaşmamızdan kaynaklanan fizyolojik bir olay olduğunu biliriz ve olayı bu çerçevede yorumlarız.

Ancak bu alarm sistemi her zaman bir tehlike olayı karşısında aktive olmaz. Bazen yukarıda saydığımız bedensel belirtiler beklenmedik anlarda ortaya çıkar. Beyin bu durumu tehlikeli bir olayla karşılaştığı şeklinde yorumlar. Sempatik sistem daha da aktive olur ve bu durum kişide bir felaket olarak yorumlanır (felaketeleştirme). Kişi o anda bilmediği ve doğru yorumlayamadığı bu bedensel belirtileri kalp krizi geçirdiği,

Panik atak ve panik bozukluğun farkı nedir?

Son bir yıl içinde her 100 kişiden 30-40'ı panik atak geçirmiştir. Ancak bu kişilerin çoğunda panik bozukluk gelişmez. Panik bozukluk; beklenmedik panik atakların, **tekrarlayıcı** özellik kazanması ve **ataklar arasındaki zamanlarda** başka panik ataklarının daha olacağına ilişkin **sürekli bir kaygı** duyma halinin olduğu bir rahatsızlıktır. Bu nedenle panik atak geçirdiğini düşünen bir kişinin psikiyatriste başvurması ve bu durumun nedenin araştırılmasının önemlidir. Çünkü ben "panik atak hastasıyım" diye düşünen birçok kişinin birçok farklı sorunu bulunmaktadır.

Agorafobi nedir? Panik bozuklukla ilişkisi nedir?

Kişinin panik atak ortaya çıkması durumunda yardım alamayabileceği ya da kaçmanın zor olabileceği yerlerde bulunmaktan ötürü kaygı duyma durumu olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle güvenli olarak kabul edilen ortamlardan (genellikle ev ya da alışık olunan çevre) uzak olma ile ortaya çıkan korkudur. Tek başına evin dışında olma, kalabalık bir ortamda bulunma ya da sıra bekleme, köprü üzerinde olma, sinema, tiyatro, otobüs, tren uçak gibi toplu yerlerde bulunmakla ortaya çıkan korkular örnek olarak gösterilebilir. Panik bozukluğu olan her 100 kişiden 60'ının agorafobisi bulunmaktadır.

Panik bozukluk nasıl oluşur?

Kişinin yaşamış olduğu panik ataklar hiç hoş olmayan ve tekrar yaşamak istemeyeceği durumlardır. Panik atakların beklenmedik anlarda ortaya çıkması nedeniyle kişi sürekli atakların tekrarlayabileceğine dair bir korku hali yaşar ve bu nedenle tetikte olması gerektiğini düşünür (beklenti kaygısı). Bedensel duyularına daha da dikkat etmeye, onları izlemeye başlar. Benzer duyuları hissetmeye başladığında kendisini rahatlatmak için çeşitli yollar geliştirmeye çalışır. Örneğin atak sırasındaki belirtileri “kalp krizi geçiriyorum” şeklinde yorumlayan bir kişi yanında rahatlatıcı ilaçlar taşır. Ancak bu ilaçlar sadece o anlık rahatlamaya neden olur. Ayrıca panik atağın sonunda kalp krizinden ölmemesinin nedenini rahatlatıcı ilaçlara bağlar ve atağı doğru yorumlayamaz. Bu tip kurtarıcılar **kaçma davranışı** olarak değerlendirilir ve panik atakların panik bozukluğa dönmesine neden olurlar. Benzer kaçma davranışları: alkol almak, bir yakınına aramak, yanında sürekli su taşımak, dikkatini dağıtmaya çalışmak olarak sıralanabilir.

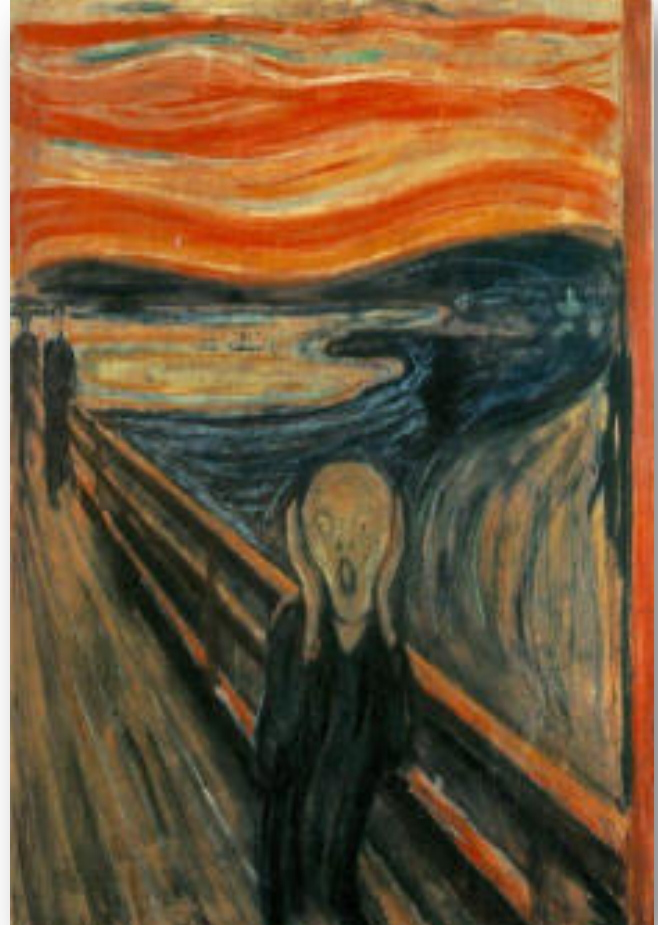
Panik atakların panik bozukluğa dönmesine neden olan bir diğer sorun da **kaçınma davranışlarıdır**. Kişi atakların tekrar olmasından o kadar korkar ki atağın olma olasılığının yüksek olduğu yer ve durumlardan kaçınır. Otobüste panik atak geçirmiş bir kişinin tekrar otobüse binmek istememesi bu duruma örnek gösterilebilir. Kaçma davranışına benzer bir şekilde kaçınma davranışları da panik atakların panik bozukluğa dönüşmesinde ve rahatsızlığın kalıcı hal almasında rol oynar.

Panik bozukluk geçiren bir kişi rahatsızlığın temel nedenini yaşadığı panik ataklar olarak görür. Esas olarak hayatını etkileyen sorunların atak yaşama korkusu ve bu nedenle oluşan kaçma-kaçınma davranışları olduğunu fark edemez.

Panik bozukluk tedavisi mümkün müdür?

Panik bozukluk ve agorafobi tedavisinde bilişsel davranışçı tedavinin etkinliğini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucu bilişsel-davranışçı terapiler oldukça etkili bulunmuştur (%75-90). Ayrıca bilişsel-davranışçı terapi alan hastalar bir yıl sonra değerlendirildiklerinde büyük bir çoğunluğunun iyilik halini koruyabildikleri tespit edilmiştir.

Panik bozukluğun tedavisinde etkili bulunan ilaçlar vardır. Bu tedaviler için bir psikiyatristten destek almak uygun olacaktır. Ancak ilaç tedavisi etkili olmakla birlikte tedavi bittikten sonra şikayetler tekrarlayabilir. Bu nedenle ilaç kullanılsa bile bilişsel-davranışçı terapi önerilmektedir.





Uzm. Psikolojik Danışman Zülfıye KAYA

OKULLARDA KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ UYGULAMALARI

3 yaş anaokulundan, 18 yaş lise son sınıfa kadar öğrenci barındıran okullar, öğrencilerin gelişimsel özelliklerinin takibi kadar davranışsal çıktılarının da çok önemli olduğu yerlerdir. Hatta öğrenme kuramlarının en işe yaradığı ve en ihtiyaç duyulduğu alanlardan biridir. Hızlıca davranışsal değişimlerin beklendiği okullarda, pratik ve çabuk sonuca ulaşmaya yönelik yöntemler içeren ve kanıta dayalı terapiler olarak yer alan kognitif ve davranış terapileri, ölçülebilir, gözlemlenebilir yöntemleri ile kişisel gelişim ve değişim için oldukça işe yaramaktadır. Bu anlamda hem eğitimciler, hem aile, hem de veliler gerektiğinde rahatlıkla işin içine katılabilmektedir. Daha hızlı ve sonuç odaklı beklentilerin olduğu okullarda, kognitif ve davranışsal teknik repertuarının genişliği ve işe yararlılığını

şahsım adına yıllardır çok belirgin olarak yaşamaktayım. Duygu, düşünce ve davranışlara yönelik çalışmalar, pekiştirme ve söndürme çalışmaları, otomatik düşüncelerle ara ve ana inançlarla çalışmak, bilişsel çarpıtmalara yönelik çalışmalar ve verilen ev ödevleriyle öğrenci ile yapılan düzenli çalışmalar, ergenlerde dahil tüm yaş dilimlerinde oldukça olumlu sonuçlar vermektedir. Pratik, sonuca odaklı, ölçülebilir oluşu, aynı zamanda bireylerin hem duygularına, hem düşüncelerine hem de davranışlarına yönelik çalışılıyor olması bu olumlu sonuçları doğurmaktadır.

Okullarda davranış pekiştirme çalışmalarına daha fazla anaokulu ve ilkokul kısmında ağırlık verilmekte, davranış değişikliği oluşturmak için pekiştiriciler, hem bireysel hem de sınıf bazında kullanılabilir. Bireysel ihtiyaçlara göre oluşturduğumuz ve takibini ilgili öğretmenlerle veya aile ile yaptığımız bireysel günlük takip çizelgeleri çok olumlu sonuçlar vermektedir. Bu çalışmalarda, davranışın hemen ardından ödülün verilmesi, ödülün diğer zamanlarda elde edilemeyen bir şey olması ve o kişi için pekiştirici olabilecek ödülün doğru seçilmesi dikkat ettiğimiz konulardan birkaçıdır. Okul içi ödül sistemi okulda tüm eğitimciler tarafından kullanılmakta olup, bütün öğrencilerde olumlu davranışı pekiştirmeye yönelik uygulamalardandır.

ABC modeli tüm yaş gruplarında o yaşın anlayacağı şekilde kullanılmakta ve oldukça olumlu sonuçlar vermektedir. Örneğin ilkokuldaki bir çocuğa bile karikatür, resim veya hikayelerle ABC modeli aktarılabilir. Ergenlerle bireysel danışmanlık sürecinde, kendi olay örneklerinden yola çıkarak aktarılan ABC modeli, otomatik düşüncelerle çalışmak, bilişsel çarpıtmaları fark ettirme, hatalı veya abartılı yorumları ele alma, hipotezi test ettirme, ihtiyaç analizinin yapılması, sokratik sorgulama, derecelendirme çalışmaları kullanılan tekniklerden bazılarıdır.

ADHD olan çocuklarda davranışsal yöntemler daha hızlı olumlu sonuçlara ulaştırmaktadır. Bunlardan “dur-düşün- yap” uygulaması, hatırlatıcı işaretler kullanma (Örneğin koluna takılan bilekliğin kendisine belirlenen bir davranış için hatırlatıcı olması ya da diğerlerinin anlamadığı, öğretmenle kendisi arasında belirlenmiş olan bir ses ya da hareketin sınıf içinde ihtiyaç zamanlarında uygulanması gibi) bazı örneklerdir.

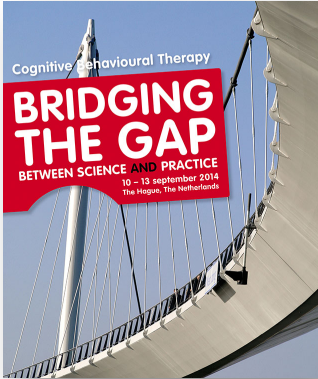
Ergenlerle bireysel danışmanlık sürecinde, kendi olay örneklerinden yola çıkarak aktarılan ABC modeli, otomatik düşüncelerle çalışmak, bilişsel çarpıtmaları fark ettirme, hatalı veya abartılı yorumları ele alma, hipotezi test ettirme, ihtiyaç analizinin yapılması, sokratik sorgulama, derecelendirme çalışmaları kullanılan tekniklerden bazılarıdır.

ADHD olan çocuklarda davranışsal yöntemler daha hızlı olumlu sonuçlara ulaştırmaktadır. Bunlardan “dur- düşün-yap” uygulaması, hatırlatıcı işaretler kullanma (Örneğin koluna takılan bilekliğin kendisine belirlenen bir davranış için hatırlatıcı olması ya da diğerlerinin anlamadığı, öğretmenle kendisi arasında belirlenmiş olan bir ses ya da hareketin sınıf içinde ihtiyaç zamanlarında uygulanması gibi) bazı örneklerdir.

“Sosyal beceri geliştirme” çalışmaları, “girişkenlik/atılganlık eğitimi”, “iletişim ve çatışma çözme becerileri”, “duyguları tanıma” sıkça yapılan çalışmalardandır.

Bütün bu çalışmaları yaparken, ölçülebilir ve takip edilebilir olması, gereği olduğunda öğretmenleri veya aileleri de devreye sokabilmek, en önemlisi de hızlı sonuca varıyor olmak çalışmalarımızda bizlere oldukça doyum sağlamaktadır. Bu anlamda aldığım kognitif ve davranış terapileri eğitimimin beni mesleğimde çok farklı ve özel bir yere taşıdığını düşünüyorum.

ULUSAL ve ULUSLARARASI KONGRELER



44. EABCT Kongresi

10-13 Eylül 2014, Den Haag

www.eabct2014.org

KDTD 4. Ulusal Kongresi

5-8 Kasım 2015, İstanbul

www.kdtd.com



16. EFS Kongresi

29 Ocak - 1 Şubat 2016, İstanbul

www.essm.org

47. EABCT Kongresi

21-24 Eylül 2017, İstanbul

www.eabct.com

Derneğimize üyeliğin avantajları:

- Derneğimiz Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Birliği (EABCT) üyesidir ve ülkemizde eğitimleri EABCT tarafından akredite edilen **tek dernektir**. Dernek eğitimlerinden, dolayısıyla EABCT onaylı terapist ünvanı kazanma hakkından sadece dernek üyeleri faydalanmaktadır.
- Derneğimiz EABCT onaylı düzenli eğitimlerinin yanı sıra yıl içinde eğitim imkanını artırmak için çeşitli çalışma grupları düzenlemektedir, dernek üyelerimiz bu çalışma gruplarına indirimli ücret ödeyerek katılabilmektedir.
- Derneğimiz 20001 yılında EABCT, 2011 yılında ICCP kongreleri gibi KDT alanındaki en büyük iki kongreyi İstanbul'da düzenlemiştir. Ayrıca 2017 yılında yapılacak EABCT kongresini yine İstanbul'da düzenleyecektir. Derneğimiz üyeleri, üye olmak için ödedikleri ücretten daha fazla bir indirim yalnızca bu kongreye ve çalışma gruplarına kayıt yaptırarak geri almaktadırlar.
- Derneğimiz 2 yılda bir KDTD Ulusal Kongresi'ni düzenlemektedir. Dördüncü ulusal kongremiz 2015 yılında İstanbul'da düzenlenecektir. Derneğimiz üyeleri yine üyelik için gereken ücretin üstünde bir indirimle bu ve önümüzdeki yıllarda düzenli olarak düzenleyeceğimiz ulusal kongrelere ve kongre öncesi çalışma gruplarına katılma imkanı bulacaklardır.
- Derneğimiz üyeleri, iletişim ağıımız sayesinde yukarıda sözü edilen eğitim faaliyetleri ve kongrelerden öncelikli olarak haberdar olma şansını yakalayacaktır.
- Derneğimizin bir amacı da benzer ilgi alanlarına sahip üyelerimizi aynı çatı altında buluşturmaktır. Haberleşme ağıımız sayesinde üyelerimizin birbiriyle iletişim içinde olması da sağlanmaktadır.
- Derneğimizin temel amacı, KDT alanında kurumsal bir yapıyı yerleştirmek, terapist yetiştirme alanında standart bir eğitim uygulamaktır. Derneğimiz üyeleri yukarıda sözü edilen avantajların yanı sıra bu kurumsal yapının çeşitli getirilerinden de faydalanma şansı bulacaklardır.
- Dernek üyelerimiz düzenli olarak çıkan bu bülteni belirli aralıklarla ücretsiz alma fırsatına sahip olacaklardır.
- Dernek üyelerimize IACP (Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği) üyeliği indirimli olarak sağlanacaktır.

KDTD Yönetim Kurulu**Başkan**

Mehmet Z. SUNGUR

Başkan Yardımcısı

Yusuf SİVRİOĞLU

Genel Sekreter

Berk Murat ERGÜN

Sayman

Gülçin ŞENYUVA

Yönetim Kurulu Üyeleri

Gülray OĞUZ

Çağdaş Öykü MEMİŞ

Ahmet ÇETİN

EditörlerMehmet Z. Sungur
Burcu Sevim**İletişim**

Gülçin Şenyuva

Derneğimize üye olmak için üyelik formunu doldurmanız gerekmektedir. Üyelik formuna internet sitemizden (www.kdtd.org.tr) ulaşabilirsiniz.

Üyelik için gerekli evraklar:

1. Nüfus Cüzdanı Fotokopisi
2. 2 Adet Vesikalık Fotoğraf
3. Lisans Diploma Fotokopisi
4. Asistanlık Belgesinin Fotokopisi (Psikiyatri Asistanları İçin)
5. Psikiyatri Hemşireliği Uzmanlık Fotokopisi (Psikiyatri Hemşireleri İçin)
6. Aidat (Bu konuyla ilgili olarak derneğimizden bilgi alabilirsiniz.)

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ

Bağdat Cad. Acar Apt. No:254/11

Göztepe İstanbul

Tel: 0 216 411 21 73

www.kdtd.org