



KDTD E-DERGİ

ISSN: 2459 - 2102



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)'ne entegre olmuştur. KDTD'nin kurucusu ve hâlen başkanlığını yürütmekte olan Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, 2000-2002 yılları arasında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'nin başkanlığını yapmıştır. Hâlâ bu birliğin Psikoterapilerde Ortak Dil Kullanımı Birimi Başkanlığını yapmaktadır. Uluslararası Kognitif Terapiler Derneği (IACP) Yönetim Kurulu üyesi ve Beck Kognitif Terapi Akademisi (ACT)'nin kurucu üyesi, sertifikalı eğitimci ve konsültanı, diplomat ve süpervizördür. Ayrıca, Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) Yönetim Kurulu Üyesi ve Dünya Seksoloji Birliği (WAS) Cinsel Sağlık Günü ülke temsilcisidir.

İçindekiler

□ Röportaj

Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur

Sayfa 2

□ Kognitif ve Davranışçı Terapilerde Sinematerapinin Kullanımı

Psikolog Dr. Burcu Sevim

Sayfa 6

□ COVID-19 Salgını Süresince Ruhsal Sağlığı Daha İyi Hâle Getirmek İçin Kullanılabilecek KDT Stratejileri

Doç. Dr. E. Yusuf Sivrioğlu

Sayfa 11



Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur

RÖPORTAJ:

“Virüsten sonraki dünyanın nasıl bir yer olacağı, birbirimizin acılarına göstereceğimiz duyarlılık ve farkındalıkla alakalı.”

İlk olarak Çin’de görülen ve yaklaşık 4 ay gibi kısa bir sürede tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19, yani yeni koronavirüse karşı, henüz kesin bir çözüm bulunamamış olsa da süreci temkinli bir şekilde yönetmek, enfekte olmamak ve/veya başka insanları enfekte etmemek adına hepimiz evde kalıyoruz fakat alışık olmadığımız bu durum, evde kalmanın ve sürecin bilinmezliğiyle de birleşince psikolojik durumumuzu da etkileyebiliyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur’un bir gazeteye verdiği röportajı bu bağlamda sizlerle burada da paylaşmak istedik; konunun öneminin farkında olarak bu sayımızda yer vermek istedik. Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur’a göre koronavirüse karşı dikkat edilmesi gereken 2 farklı tepki türü var: Sorumsuzca davranarak kendini ve kendisi dışındaki insanları riske sokmak ve aşırı kaygılı davranarak zihinsel sağlığı bozmak. Size, çevrenize faydalı olmasını umduğumuz o röportajdan kesitler:

Virüsle savaşı eninde sonunda insanların kazanacağını belirten Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, uluslararası yardımlaşmalara dikkat çekerek, “Global bir bütünlük nasyonel bir izolasyondan her zaman üstündür.” dedi.

Covid-19’un oluşturduğu kaygı ve endişenin virüsün kendisinden daha hızlı yayıldığını belirten Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, virüse verilen 2 farklı tepki olduğuna değinerek

şunları söyledi; "Virüs zaten bulaşıcı ama yarattığı kaygı ve endişe ondan daha bulaşıcı. Virüs bir gerçek ama insanlarda oluşturduğu tepki, her zaman gerçekler üzerine kurulu değil. Bir yanda virüsten hiç korkmayan insanlar var. Bu insanlar virüs karşısında korkusuzca davranıp hastalığı alma ve bulaştırma riskini artırırken; bir yanda da virüsten aşırı korkup yaşam kalitesini bozan insanlar var. İnsan kaygılarını ve endişelerini küçültüp değersizleştirmeyelim ama korkunun yaşamımızı ele geçirmesine de izin vermeyelim."

"İNSAN ONURUNA YARAŞIR BİÇİMDE KARŞILAYALIM."

Gereğinden fazla alışveriş ve yiyecek stoku yapılması hakkında da konuşan Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, "Gerekli tedbirleri alalım ve bu süreci, insan onuruna yaraşır biçimde karşılayalım. Hemen marketlere koşup

bencil bir tutumla **BAŞKALARININ VARLIĞINI** göz ardı etmeden yaşayalım. Arzularımızın, ihtiyaçlarımızdan fazla olmadığından emin olalım. Hayat bizi bazen yiyeceğinden çok iştahı olanlarla karşılaştırıyor; o yüzden de bu durum iki tür insan tipi oluşturuyor: Birincisi 'virüzedeler'; ikincisiyse, 'virüszadeler.' İnsanların bu iki grup içinde de olmamasını umuyoruz. Ne virüzedede olsun ne de virüszade. Ama insan acılarına duyarlı, şefkatli olsun." dedi.

"HEPİMİZ BİRBİRİMİZİN HAYATLARINDAN SORUMLUYUZ."

Bu virüs nedeniyle insanlar arasındaki iletişim ve ilişkinin gelişim şeklinin önemine dikkat çeken Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, "Öyle bir çağda yaşıyoruz ki bireylerin hatta toplumların birbirleriyle daha çok bağ kurmak durumunda olduğu bir zaman dilimindeyiz. Hepimizin aynı gemide olduğunu fark etmeliyiz. Birimizin yaptığı ya da yapmadığı herhangi bir şeyin başka insanların hayatlarına da dokunduğunu görüyoruz. Yani hepimiz

birbirimizin hayatlarından sorumluyuz. Onun için bu sorumluluğu toplu hâlde ve gönüllü bir şekilde alabilmek çok önemli." dedi.

"KAYNAKLAR ŞEFFAF BİLGİ VERMELİ."

İnsanların virüsle ilgili bilgilerin resmi kaynaklardan aktarılması gerektiğini ve bu kaynakların da halka şeffaf bilgi vermesi sorumluluğu olduğunu belirten Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, bu yaklaşımın paniği azaltarak tedbirin çoğalmasını sağlayabileceğini ifade etti ve sözlerine şöyle devam etti; "Dünyanın bu virüsle ilgili çok fazla bir deneyimi yok. Dolayısıyla virüse verilen tepkileri, virüsle ilgili algımız belirliyor. Algıyı da bilgiler belirliyor. Bu bilgiler ne kadar yetersiz ve tutarsızsa, insan algı ve sezgileri o kadar çok devreye girer. Sezgilerin devreye girdiği yerde, gerçek rakamlar yok olur çünkü sezgiler aritmetik bilmez. Bu noktada, gerçek tehlikeyle tehlike algısı birbirine girmeye başlar. Olabilirlikle olasılık birbirine karışır. İnsanlar virüsün bulaşma olasılığını sıfıra

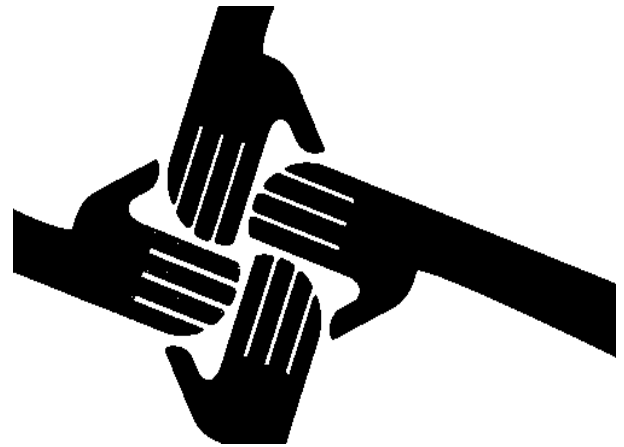


indirmeye çalışıyor. Bunu başaramayınca da kaygıları artıyor. Hâlbuki yaşamda **OLABİLİRLİĞİ** sıfıra indirme şansımız yok. Biz ancak olasılığı düşürebiliriz; olabilirliği değil. Bunun için de gerekli tedbirlerin ne olması gerektiği her gün halkımıza aktarılıyor. Bunlardan biri; evde durmak ve böylece, virüsün yayılım hızını ve hastane yükünü azaltmak. Eninde sonunda virüsün yayılma hızı ve etkisi bir şekilde azalacak. Bu nedenle, bilgilerin daha net aktarılması gerekiyor. Bilgilerin güvenilir ve ulaşılabilir bir kaynaktan gelmesi gerekiyor. Bu kaynağın küresel düzeyde Dünya Sağlık Örgütü; ülke düzeyindeyse ülkelerin resmi kaynakları olması beklenir. Bu devletin resmi kaynaklarına şeffaflık sorumluluğu getirirken, bizlere de bu şeffaf bilgilere itibar etme sorumluluğunu getirir."

**“VİRÜSTEN SONRAKİ DÜNYANIN
NASIL OLACAĞI, BİRBİRİMİZİN
ACILARINA GÖSTERECEĞİMİZ
ŞEFKATLE İLGİLİ.”**

Virüs salgını nedeniyle ülkelerin yardımlaşmasının önemine de değinen Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, sözlerini şöyle noktaladı; "Global bir bütünlük nasyonel bir izolasyondan her zaman üstündür. Belki virüs sayesinde bunu öğreniyoruz. Tüm dünya ülkelerinin birbirinden öğreneceği şeyler var. Koronavirüs gibi küresel salgınları yönetmekle ilgili bilgi çok sınırlı. Çin ve Güney Kore gibi ülkeler bu bilgiye daha erken sahip oldular. Dolayısıyla en önemli şey, bu bilginin artırılması ve paylaşılmasıdır. Mevcut durumu virüsle insanlar arasındaki savaş gibi algılasak, bu savaşın insanın kazanması sadece bilgi ve tecrübe paylaşımı değil; teçhizatlar, aşılar,

ilaçlar gibi paylaşımlarla daha hızlı sağlanabilir. Bu savaşın sonunda insan kazanacak. Çin'deki virüs, Türkiye'deki virüse insanı enfekte etmenin en kolay yolunu söyleyemez. Ama Çin'deki insan, Türkiye'deki insana bu virüsle başa çıkmakta kullandığı yöntemleri aktarabilir. Belki de bu virüs işi bittikten sonra başka bir dünya olacak ama bu dünyanın daha olumlu mu yoksa daha olumsuz bir dünya mı olacağını bu süreç içindeki insani paylaşımlar ve birbirimizin acılarına duyduğumuz şefkat belirleyecek. Onun için 'Global bir bütünlük mü yoksa nasyonel bir izolasyon mu?' diye bir vurgu yapmak istiyorum.



KOGNİTİF VE DAVRANIŞÇI TERAPİLERDE SİNEMATERAPİNİN KULLANIMI



Psikolog Dr. Burcu Sevim

Sinema, yeni bir kendini ifade ediş şekli olarak yakın zamanda ortaya çıkmış bir sanat dalıdır. Fatma Serdaroğlu'na (2016) göre sinema, daha önce hiçbir sanat dalının erişemediği türden bir gerçekliğe yaklaşabilme gücüne sahiptir. Teknolojik gelişmeler, sinemanın görsel ve işitsel zenginliğiyle birleşince bu sanat dalı insanlar üzerinde duygusal ve bilişsel açıdan son derece etkili bir boyuta ulaşmıştır. Hayatın içine bir hayli giren filmler ve benzer şekilde diziler, artık günlük yaşamın herhangi bir parçası olmanın yanı sıra, psikoterapötik uygulamalarda da önem kazanmıştır. Ruhsal sorunların ve rahatsızlıkların tedavisi sürecinde yazılı kaynakların sistematik bir şekilde kullanılmasını içeren biblioterapi gibi filmler ve diziler de psikoterapi sürecinde önemli

araçlar hâline gelmiştir ve 'sinematerapi' adıyla literatürde yerini almıştır.

Sinematerapi, isminin aksine başlı başına bir terapi yaklaşımı değil; filmlerin, dizilerin ve kliplerin araç olarak kullanıldığı bir tekniktir. Destekleyici, dinamik ve kognitif-davranışçı terapiler olmak üzere farklı yaklaşımlarda kullanılabilir. Filmde bir karakter, sahne, olay ya da filmin tümü seyirci için anlam taşıyan bir öge olabilir. Bundan yola çıkarak psikoterapi sürecinde hastanın filmi/sahneyi/karakteri/olayı nasıl algıladığı ve yorumladığı ele alınabilmektedir. Hasta, filmi seyrederken ilgili karakterle özdeşleşerek birçok olumlu ve olumsuz duygu yaşar. Bu deneyimlerin psikoterapistle birlikte belli bir sistem içerisinde ve yönlendirmelerle ele alınması bu tekniğin temelini oluşturmaktadır.

Freud, rüyaların yorumunun zihnin bilinçdışı faaliyetlerine giden kraliyet yolu olduğunu söylemiştir. Her ne kadar rüyalar gibi filmlerin de bilinçdışına giden bir yol olduğu belirtilse ve dinamik yaklaşımlarda bu şekilde ele alınsa da her yaklaşımda aynı

şekilde kullanılan bir araç olmak zorunda değildir. Kognitif ve davranışçı yaklaşımlarda filmler farklı şekilde kullanılarak çeşitli kazanımlar sağlanabilmektedir. Örneğin; KDT’de filmler, kişinin işlevsel olmayan düşünme biçimlerini ve inançları anlaması, düşünceyi yeniden yapılandırması için araç olarak kullanılabilir. Bunun yanında, filmde karakterin davranışları ve yaklaşımı model alınarak davranış değişikliği için yönlendirici ve destekleyici olabilir. KDT’de kişinin hangi durumları nasıl yorumladığı, bu yorumlamalarıyla birlikte hissettiği duygular ve verdiği tepkiler ele alınmaktadır. Sinematerapinin KDT’de kullanımında da seyreden kişinin tetiklenen duygularının hangi sahnelerde ne şekilde yorumlamalarla bağlantılı olduğu ele alınır ve bununla ilgili farkındalık sağlanır. Bu değerlendirmeler kimi zaman bir filmin psikoterapistin yönlendirmesiyle beraber ya da ödev olarak seyredilmesi sonrası yapılır; kimi zaman da hastanın kendisinin etkilendiği ya da benzer duyguların ortaya çıktığı bir film ya da sahneyi seans içinde dile getirmesiyle gerçekleşir. Her iki durumda da önemli olan ilgili filmin hasta için anlamını ortaya koymak ve psikoterapistin kullanacağı bilişsel tekniklerle bu

anlam ve yorumlamaların gerçekliğini ve işlevselliğini ele almaktır. Sonrasında davranışçı teknikler kullanarak elde edilen bilgiler üzerinden davranışsal değişikliğe gitmek de mümkün olabilmektedir.

Filmlerin görsel ve işitsel olarak güçlü uyaranlar içermesi, gerçek yaşama uyarlamadan önce güvenli bir alan sunuyor olması avantajları arasında sayılabilir. Yönlendirilmiş imgelemeyle film seyretme benzer bir sürece sahiptir. Ancak bu, sıradan bir film seyretmenin ötesinde psikoterapistin elde edilen veriyi sorgulama ve anlamlandırma adına destek verdiği bir süreçtir. Bu nedenle sinematerapi uygulamalarında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmaktadır.



Temel olarak danışanın bu uygulamayla ilgili bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi, doğru filmin seçimi, filmi seyrettikten sonra uygun şekilde değerlendirmenin yapılabilmesi önemlidir. Hastaya ilgili konuya yönelik bir film önerilebilir ve seyretmesi için belli yönlendirmeler (neye odaklanacağı, not alıp almayacağı, olumsuz bir duygunun şiddetlenmesi halinde yapması gerekenler vb.) yapılır. Bazı durumlarda yönlendirme yapmadan sadece filmi seyretmesi istenebilir. Hastanın filmi nereden temin edeceği, ne zaman izleyebileceği, biriyle izleyip izlemeyeceği, herhangi bir not alıp almayacağı seans içinde netleştirilir. Hastanın film sırasında duygularına ve düşüncelerine odaklanması, bunları not alması, bunların filmin hangi sahnesi ya da sahneleriyle bağlantılı olduğuna dikkat etmesi, gerekirse bunları da not alması istenebilir. Bir başka yöntem filmin psikoterapistle birlikte seyredilmesidir ancak bu zamansal açıdan zorlayıcı olması nedeniyle genelde tercih edilmemektedir.



Film seçimi yaparken psikoterapist, kendi etkilendiği bir film olmasından ziyade, psikoterapi sürecinde gündeme gelen konular açısından hastanın kendisiyle bağlantı kurabileceği bir film olmasına dikkat etmelidir. Filmde hastanın özdeşleşmesi beklenen bir karakter varsa bu karakterin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey gibi açılardan benzer özelliklere sahip olması önemlidir. Ancak her zaman

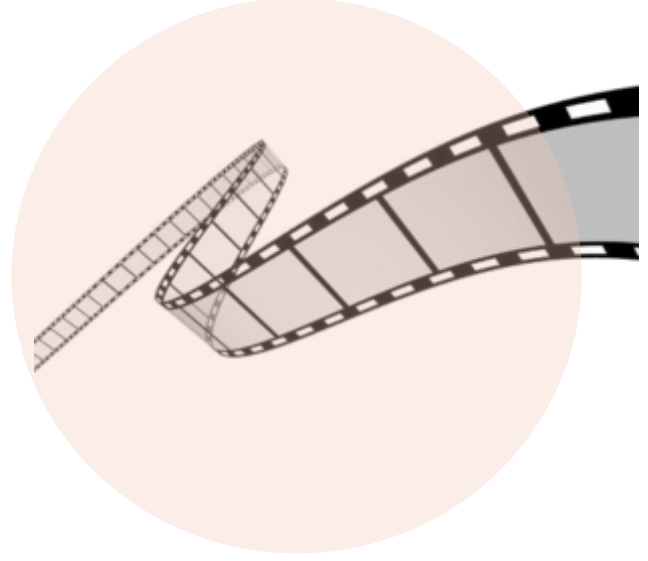
bu şartların sağlanması mümkün değildir. Bazen bu özellikler tamamen göz ardı edilebilmekte ve hasta için yine de son derece etkileyici olabilmektedir. Film çok özenli bir şekilde seçilmiş olsa da kimi zaman hasta hiç etkilenmeyebilmektedir. Bu durumda ele alınmak istenen konunun ne olduğu değerlendirilmeli, hastanın filmde var olan veya kendi hayatına dair herhangi bir unsur nedeniyle direnç gösterip göstermediği ele alınmalıdır.

Film seyredildikten sonra hastanın filmle ilgili düşünceleri, seyredirken yaşadığı duygular, farkında olduğu düşünceleri ve tepkileri seansa ele alınır. Filmde ilgili karakter

üzerinden alternatifler değerlendirilir ve özellikle hastanın kendisi üzerinden konuşmakta zorlandığı ya da konuşmaktan kaçındığı durumlar yine karakter üzerinden ele alınabilir. Hasta için olumsuz duyguları aşırı tetikleyici öğeler içerdği düşünülen filmlerden ve değerlendirmelerden uzak durmakta fayda vardır.

Bazı durumlarda hasta seyrettiği ve etkilendiği bir film/sahne/karakterden seans içinde kendisi bahsedebilir. Bu noktada bahsettiği film hakkında psikoterapistin bir bilgisinin olup olmaması önemli değildir. Önemli olan hastanın bahsettiği filmle ilgili yorumlamalarıdır. Hasta seans içinde böyle bir bilgi getirirse, psikoterapist tarafından verilen filmin değerlendirme süreciyle aynı şekilde ele almak gerekir.

Örneğin; öfke sorunu ve ailesiyle sorunları nedeniyle psikoterapi desteği almakta olan bir kadın hasta seans içinde Avustralya adlı filmin bir sahnesinden bahsetmiştir. Bir kızın uçuruma doğru giden bir sürüyü engellemek için sürüyle uçurumun arasında dikilip kollarını açarak durduğu sahnedeki çok etkilendiğini belirtmiştir (Hastanın sahneyi doğru aktarıp



aktarmadığı önemli değildir.). Bu sahnenin onda hangi duyguları uyandırdığı, bu sahneyi izlerken neler düşündüğü sorgulanmış, hastanın kendisinden beklentileri, ‘-meli, -malı’ şeklindeki zorlayıcı düşünceleri ve yerine getiremediği bu ‘zorunluluklarla’ beraber yaşadığı öfke patlamaları ele alınmıştır. Görüldüğü gibi sahnenin herhangi bir psikopatolojik durumla bağlantısı yoktur. Ancak hasta için uyarıcı ve tetikleyici bir sahnedir.

Filmler ve diziler dikkat dağıtmak ve bazen de olumsuz duygulardan kaçınma stratejisi olarak da kullanılabilir. Bu şekilde bir strateji izleyen hastalarda sinematerapi uygulaması yapmamak veya daha kontrollü bir şekilde yapmak uygun olacaktır.



Sinemada ruhsal bozukluklara fazlasıyla yer verilmektedir. Sinematerapide kullanılan filmin mutlaka bir ruhsal bozukluğu ele alıyor olması gerekmez. Seyreden kişinin özdeşleşeceği karakter ya da durum psikopatoloji ile bağlantılı olmak durumunda değildir. Önemli olan hastanın kendisiyle bağlantı kurması, duygu ve düşüncelerinin tetiklenmesi ve bu tetiklenmeyi fark edebilmesi, sonrasında

bu tekniğin uygulanması sonucu elde edilen bilginin bilişsel ve davranışsal stratejilerle işlevsel bir şekilde değerlendirilmesidir. Zaman açısından da avantajlı olabilen sinematerapi, hastaların da çoğunlukla motive bir şekilde yer almak isteyeceği ancak mutlaka Kognitif Davranışçı Terapi yaklaşımına hâkim bir psikoterapist eşliğinde uygulanması gereken bir tekniktir.

COVID-19 Salgını Süresince Ruhsal Sağlığı Daha İyi Hâle Getirmek İçin Kullanılabilecek Kognitif ve Davranış Terapisi (KDT) Stratejileri

“Bu yazı Kognitif ve Davranış Terapisi Dünya Konfederasyonu tarafından hazırlanan metinden çevrilmiş ve Türkçeye uyarlanmıştır.”

Çeviri ve Uyarlama: Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği adına Doç. Dr. E. Yusuf Sivrioğlu



Kognitif ve Davranış Terapisi (KDT), kanıta dayalı ve geniş bir yelpazeye yayılan kognitif ve davranış terapilerini içeren bir şemsiye terimdir. KDT, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi pek çok psikolojik zorluk durumunda ortaya çıkan ve kişinin yaşamını zorlaştıran davranış ve düşünceleri hedef alan pek çok teknik ve stratejiyi bünyesinde barındırır. Yapılan binlerce bilimsel çalışma KDT'nin çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Kognitif ve Davranış Terapileri Dünya Konfederasyonu (KDTDK), KDT organizasyonlarını içine alan ve bu tedavi türünün yaygınlaşmasını amaç edinen küresel bir birliktir. Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği 1988'den bugüne, bu şemsiye organizasyonun parçası olan Avrupa Davranış ve Kognitif Terapi Birliği'nin üyesidir. Hâlen merkezi İstanbul'da bulunan derneğimiz, COVID-19 salgını süresince ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi için internet sayfası ve sosyal medya kanalları üzerinden sizlere bilgi iletmeye devam edecektir.

Aşağıda, COVID-19'un etkisiyle eşi görülmemiş küresel kaygının yaşandığı bu zaman diliminde, sizlere KDT alanından gelen aşağıdaki öneri ve kaynakları sunuyoruz. Aşağıdaki öneri ve kaynaklar, var olan kaynak ve önerilerin tümünü içermemektedir ve herhangi bir öncelik sırası atfetmemektedir. Sadece var olan pek çok önerinin içinden alınmış ve faydalı bulabileceğiniz örnekleri içermektedir.

Kaygılanmak ve endişe hissetmek normaldir:

Gelecekte ne olacağını kestirememek ve kontrol edememek stres ve endişeyle ilişkili iki anahtar etmendir. COVID-19 virüsüyle ilgili bilmediğimiz çok şey var; dolayısıyla, bu virüsün etkileri ve yayılması konusunda endişeli olmak ve kaygılanmak anlaşılır, normal tepkilerdir. Amaç, bu tepkileri vermemek ve kaygılanmamak değildir. Bu nedenle hem kendinizde hem de başkalarında gözlediğiniz kaygıya saygı duymak ancak bu kaygıya kapılıp gitmeden olabilecek en etkili önlemleri alarak yaşamı devam ettirmek gerekir.

Yaşamı zorlaştıran düşüncelere meydan okuyun ve daha dengeli bir bakış açısına ulaşmaya çalışın:

Stresin yoğun olduğu durumlarda insanlarda yaşamı zorlaştıran düşünceler ortaya çıkar. İçinde bulunduğumuz durum ya da gelecekle ilgili olumsuz çıkarımlar yapmak, olumsuza odaklanmak, sadece en kötü senaryoyu öngörmek bu tür düşüncelere örnektir. Sıklıkla insan, kaygılarının kendisine zarar vereceğinden

den kaygılanır ya da kaygısının kendisini koruyacağına inanır. Bu düşünceler yaşamı zorlaştıran ve zaman içinde endişenin daha da artmasına neden olacak düşüncelerdir. İçinde bulunduğunuz durumla ilgili dengeli ve esnek bir bakış açısına sahip olmak, stresinizi azaltmakta faydalı olacaktır. Olumsuz içerikli düşüncelere ve korkulara sahip olmak doğaldır ancak aynı zamanda dengeli bir bakış açısına sahip olmak ve her zaman en kötüyü beklememek uzun vadede endişe ve stresinizi azaltmakta yardımcı olacaktır. Daha önce de küresel krizler yaşanmıştır ve içinde bulunduğumuz kriz de geçecektir.



Hayatınızı kolaylaştıracak davranışlar geliştirin:

Endişe ve kaygı, tehlikeyle yüzleştığımız durumlarda ortaya çıkan uyuma yönelik tepkilerdir. Kaygı, tehlikeyle karşılaşma durumunda uygun eylemler içinde olmamızı sağlar. Yaşamı zorlaştıran kaygıya, sürekli aklımızda kalır ve bizi tüketir. Kendinizi korumak için eyleme geçin ve sıkıntınızı azaltacak, yaşamınızı kolaylaştıracak davranışları hayatınıza katın.

- **Kendinizi korumak için harekete geçin:** Kaygınızı, aktif biçimde, uzmanların önerilerini temel alan COVID-19'dan korunma adımlarını atmak için kullanın. Önerilen sosyal mesafeyi koruma ve evde kalma önerilerini uygulayın. <https://www.youtube.com/watch?v=3Z7MrCQHO-k&list=WL&index=2&t=0s>
- **Genel 'kendine bakım' kurallarını uygulayın:** Düzenli uyku ve uyanma zamanları belirleyin, evde fiziksel egzersizler yapın, düzenli öğünlerle dengeli beslenmeye çalışın. Uyku düzeninizi kaydırmayın ya da gün içi uyuklamalardan kaçının. Abartılı alkol ya da çay, kahve

kullanmayın ya da sonra pişman olacağınız (abartılı internet alışverişleri gibi) eylemlerde bulunmayın.

- **Zevk aldığınız aktivitelere girişin:** Zevk veren eylemler duygu durumunuzu daha iyi hâle getirir; bu nedenle, hoşunuza giden şeyler yapmak önemlidir. Evde yapabileceğiniz, hoşunuza giden aktiviteler bulmak için kafa yorun ve bunları her gün yapın. Örneğin; müzik dinleyebilirsiniz, sevdiğiniz filmleri izleyebilirsiniz, evde egzersiz yapabilirsiniz, yemek yapıp tadına vararak tüketebilirsiniz, kitap okuyabilir, kutu oyunları oynayabilir; Skype, Zoom, WhatsApp ve benzeri programlar üzerinden aile ve arkadaş toplantıları düzenleyebilir, aile fertleri ve arkadaşlarınızla telefon görüşmeleri yapabilirsiniz. Bu haz veren deneyimleri hevesle bekleyin, eylemi anda kalarak deneyimleyip zevk alın ve sonra yaşadıklarınızı değerlendirin. Bu eylemlerin kaygıya iyi geldiğini görüyorsanız uygulamaya devam edin.



- **Kaygı ve tekrarlayıcı düşüncelerle başa çıkma yolları:** İçinde bulunduğumuz durumda kaygılanmak ve sağlığınıza odaklanmak normal olsa da kaygınızın şiddetini azaltmak için atabileceğiniz adımlar var. Kullanılabilecek bir yöntem, her gün aynı saatte ve zamanı sınırlı 'kaygılanma zamanı' belirlemek ve bu şekilde kaygılanmayı sınırlandırmaktır. İnternette okuduğunuz bilgilere sınır koyun. Örneğin; günde 30 dakikayla sınır koyabilirsiniz. Bu uygulamayı yapmak için gün içindeki en uygun zamanı bulmaya çalışın. Uykunuzu olumsuz etkileyebileceği için kaygınızı artıran haberleri gece yatmadan hemen önce okumanız önerilmez.
- **Aktif olarak sorun çözme eylemine girişin:** Sorun çözmeye yardımcı olabilecek kanıta dayalı bazı adımlar şunlardır: (1) Sorunu tanımlayın, isimlendirin; sorunun doğası ve boyutu hakkında mümkün olduğunca kesin tanımlama yapın. (2) Potansiyel çözüm yolları yaratın. (3) Bu yollardan birini kullanmak üzere seçin. (4) Seçtiğiniz

çözüm yolunu uygulamak üzere plan yapın. (5) Çözümü uygulayın. (6) Sonuçları değerlendirin. Evde zaman geçirdiğimiz göz önüne alındığında bu yararlı bir strateji olabilir. Örneğin; bu teknik, evde geçirdiğiniz zamanınızı nasıl yapılandıracağınıza yardımcı olabilir. Dışarı çıkamadığınız bu sürede arzu ettiğiniz ve size haz verecek aktiviteler hakkında fikir üretebilirsiniz. Evden çalışırken organize olmakta güçlük çekiyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını görüyorsanız işte sizin için birkaç sorun çözme önerisi:

1. Sorun: Ertelemek.
2. Kendinizi bir ara vererek ödüllendirmeden önce, çalışmayı sürdüreceğiniz bir süre belirleyin.
3. Saatinizi 30 dakikaya kurun ve süre sonunda kısa bir ara verin.
4. Saatinizi alın, kurun ve çalışmaya oturun.
5. 30 dakika sonra durun ve ara verin. Ayağa kalkın ve birkaç dakika dolaşın.
6. 30 dakika içinde bir miktar iş tamamlayabildiniz mi? Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Planınızı değiştirme ihtiyacı var mı? Varsa baştan başlayın ve tekrar deneyin.

Fiziksel stres ve gerginliği azaltmak

- **Gevşeme Egzersizleri:** Araştırmalar diyafram solunumunun (yavaş karın solunumu) ve ilerleyici kas gevşemesi egzersizlerinin (germe ve gevşemeyi ardışık olarak tekrarlayarak fiziksel gerginlik belirtileriyle savaşmak) genel gerginliği azaltmakta ve gevşemeyi artırmakta faydalı olduğunu göstermektedir. Bu egzersizleri öğrenip günlük yaşamınızda uygulamaya başlamakta fayda görebilirsiniz. Bu egzersizleri öğrenmenize yardımcı olacak çeşitli akıllı telefon uygulamaları ve kendine yardım kitapları internette mevcuttur.
- **Meditasyon ve Mindfulness:** Bu teknikler, kaygıyı azaltma ve genel iyilik hâlini artırmada faydalı olabilirler. İnternet üzerinde bu tekniklerle ilgili pek çok kaynak vardır. İnternette mindfulness parçaları indirmek ve uykudan önce bunları dinlemek mümkündür.

Kaynaklar

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği

Instagram: @kdtd_online

Twitter: @kdtd_org

Web sayfamız: www.kdtd.org.tr

Facebook: <https://www.facebook.com/kdtd.org>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/kognitif-ve-davran%C4%B1%C5%9F-terapileri-derne%C4%9Fi-kdtd-/>

Meditasyon ve Mindfulness için: <https://www.youtube.com/watch?v=Yc5lLdzUkGA>

Türkiye Psikiyatri Derneği COVID-19 ve Ruh Sağlığı Sayfası:

<https://www.psikiyatri.org.tr/menu/161/cov%C4%B1d-19-ve-ruh-sagligi>

“Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri” Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur tarafından yazılan kendine yardım kitabı

Kognitif ve Davranış Terapisi Dünya Konfederasyonu Orijinal bilgilendirme metni

için: <https://wccbt.org/Downloads/GBT%20to%20improve%20mental%20health%20during%20the%20COVID-19%20pandemic.pdf>

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

Üyelik için gerekli evraklar:

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

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 2001 yılında EABCT, 2011 yılında ICCP kongreleri gibi KDT alanındaki en büyük iki kongreyi İstanbul'da düzenlemiştir. Ayrıca 2017 yılında yapılacak EABCT kongresini düzenlemiştir. Derneğimiz üyeleri, üye olmak için ödedikleri ücretten daha fazla bir indirimini yalnızca bu kongreye ve çalışma gruplarına kayıt yaptırarak geri almışlardır.
- Derneğimiz 2 yılda bir KDTD Ulusal Kongresi'ni düzenlemektedir. Dördüncü ulusal kongremiz 2019 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 ağımız 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 buluşturmadır. Haberleşme ağımız 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.

**E-Dergi İmtiyaz Sahibi ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Mehmet Z. SUNGUR

Genel Yayın Yönetmeni

Burcu SEVİM

Editör

Irmak UZUN

Grafik Tasarımcı

Özüm FIRAT

Sosyal Medya Sorumlusu

Nazlı Işık BİRÇEK

Begüm KARAOĞLU

Dijital Destek Sorumlusu

Berk KALKAN

Yazı İşleri

Ezgi ÖZDEMİR

KOGNİTİF DAVRANIŞÇI TERAPİLERİ DERNEĞİ

Plajyolu Sokak Çamlar Apt. Kat 1 No: 33 D: 2
Caddebostan – İstanbul

Tel: 0 216 411 21 73

www.kdtd.org.tr

ISSN: 2459-2102

