



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

KDT 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 Zihni Sungur, 2000 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) başkanı seçilmiştir. Dr. Sungur İngiliz Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği ardından EABCT tarafından "kognitif-davranışçı terapist" olarak akredite edilmiştir. Amerikan Kognitif Terapi Akademisi (ACT) kurucu üyelerinden olup, aynı akademinin diplomatu ve sertifikalı eğitici ve süpervizörlerinden biridir. Beck Enstitüsü Uluslararası Danışma Kurulu üyesi de olan Dr. Sungur 2017 yılında Merkezi ABD'de olan "Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği" (IACP) nin Amerikalı olmayan ilk başkanı seçilmiştir. 2020 yılında ise "Avrupa Seksoloji Federasyonu" (EFS) başkanı seçilmiştir. Aynı yıl tüm kıtaları ve birlikleri aynı şemsiye altında toplayan "Dünya Kognitif Davranış Terapileri Konfederasyonu" (WCCBT)'nin Yönetim Kurulu Üyeleri'nden birisi olmuştur, Dünya Cinsel Sağlık Birliği (WAS) Yönetim Kurulu Üyeliğine seçilmiştir Bugüne kadar toplam 7 uluslararası ve uluslararası katılımlı ulusal kongrenin başkanlığını üstlenmiştir. Ulusal ve uluslararası meslek ödülleri de olan Dr. Sungur son olarak Avrupa Seksoloji Federasyonu tarafından çift ve seks terapilerine olan katkıları nedeniyle bir "gold medal" ile ödüllendirilmiştir. Halen İstanbul Kent Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

İçindekiler

Kongre: Uluslararası Katılımlı
KDT ve 2. Çocuk-Ergen KDT
kongresi Sayfa 2

20.1 Kilometre, Küçük Çakıl
Taşı ve Ben: Felaket Beklentisi
ve Kaygıyla Kurulan İlişki

Sayfa 4

Yaşantısal Kaçınmaya Karşı
Adanmış Eylem

Sayfa 8

6. ULUSLARARASI KATILIMLI KDT VE 2. ÇOCUK-ERGEN KDT KONGRESİ

Değerli Ruh Sağlığı Profesyonelleri ve Adayları; 17-20 Kasım 2022 tarihleri arasında "6. Uluslararası Katılımlı KDT ve 2. Çocuk-Ergen KDT Kongresi" İstanbul'da İstanbul Kent Üniversitesi yerleşkesinde düzenlenecektir. Umuyoruz ki kongremiz yetişkin ruh sağlığı profesyonelleri yanı sıra, çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan ve emek veren ruh sağlığı profesyonellerinin bilgi ve becerilerini geliştirmek yönünden de anlamlı ve yararlı bir kongre olacaktır.

Kongremizin ilk gününde yapılacak kongre öncesi çalışma gruplarını izleyerek devam eden günlerde yarım günlük kongre içi çalışma grupları, paneller, uzmanla buluşma saatleri ve konferanslar düzenlenecektir. Kongremize şu ana kadar çocuk, ergen ve yetişkin KDT alanlarında çalışan Steven Hayes, David Veale, Kerry Young, Ken Goss ve Daniel Rijo, gibi alanlarında uluslararası seviyede söz sahibi, değerli konukları davet ettik.

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ

TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ

KEN GOSS

DANIEL RIJO

YÜZ YÜZE

DAVID VEALE

KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ

6. ULUSLARARASI KATILIMLI KDT VE 2. ÇOCUK VE ERGEN KDT KONGRESİ

"DEĞİŞEN DÜNYA BAĞLAMINDA DEĞİŞEN KDT UYGULAMALARI VE YENİ AÇILIMLAR"

17-20 KASIM 2022 • İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ

KERRY YOUNG

MEHMET SUNGUR

STEVEN HAYES*

*ÖNCE DEN KAYDEDİLMİŞ SUNUM

kongre2022.kdtd.org.tr

Birbirinden değerli katılımcıların, özenle seçilmiş konularda yüz yüze gerçekleştirecekleri oturum ve çalışma gruplarının içeriğini ayrıntılı biçimde web sayfamızda (www.kongre2022.ktd.org.tr/) (www.ktd.org.tr/) bulabilirsiniz.

Konuya ilgi duyan hem yetişkin hem de çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışan tüm profesyonelleri ve terapist olma yolculuğundaki adayları bu kongrede görmek ve tanımak istiyor, kongrelerin bilimsel düzeyinin katılımcıların katkısıyla artacağını farkındalığı içinde katılım ve katkılarınızı bekliyoruz.

Kongremizde tüm yabancı konuşmacı etkinliklerinde Türkçe çeviri yapılacaktır.

KONGRE ÖNCESİ ÇALIŞMA GRUBU
Depresyonun Tedavisini Olgu Formülasyonuna Dayandırmak: Kognitif Müdahaleler, Davranış Aktivasyonu ve Ötesi

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda İmgesel Yeniden Senaryolandırma Yaklaşımı

Çocuk ve Ergenlerde Şefkat Odaklı Terapi

Yeme Bozukluğu/Bozulmuş Yeme Davranışında Şefkat Odaklı Terapi

KONFERANS
Değişen Dünyada Zihin Sağlığımızı Korumada Ve İyileştirmede Farmakolojik Olmayan Yaklaşımlar

KONGRE İÇİ ÇALIŞMA GRUBU
Ölüm Anksiyetesi

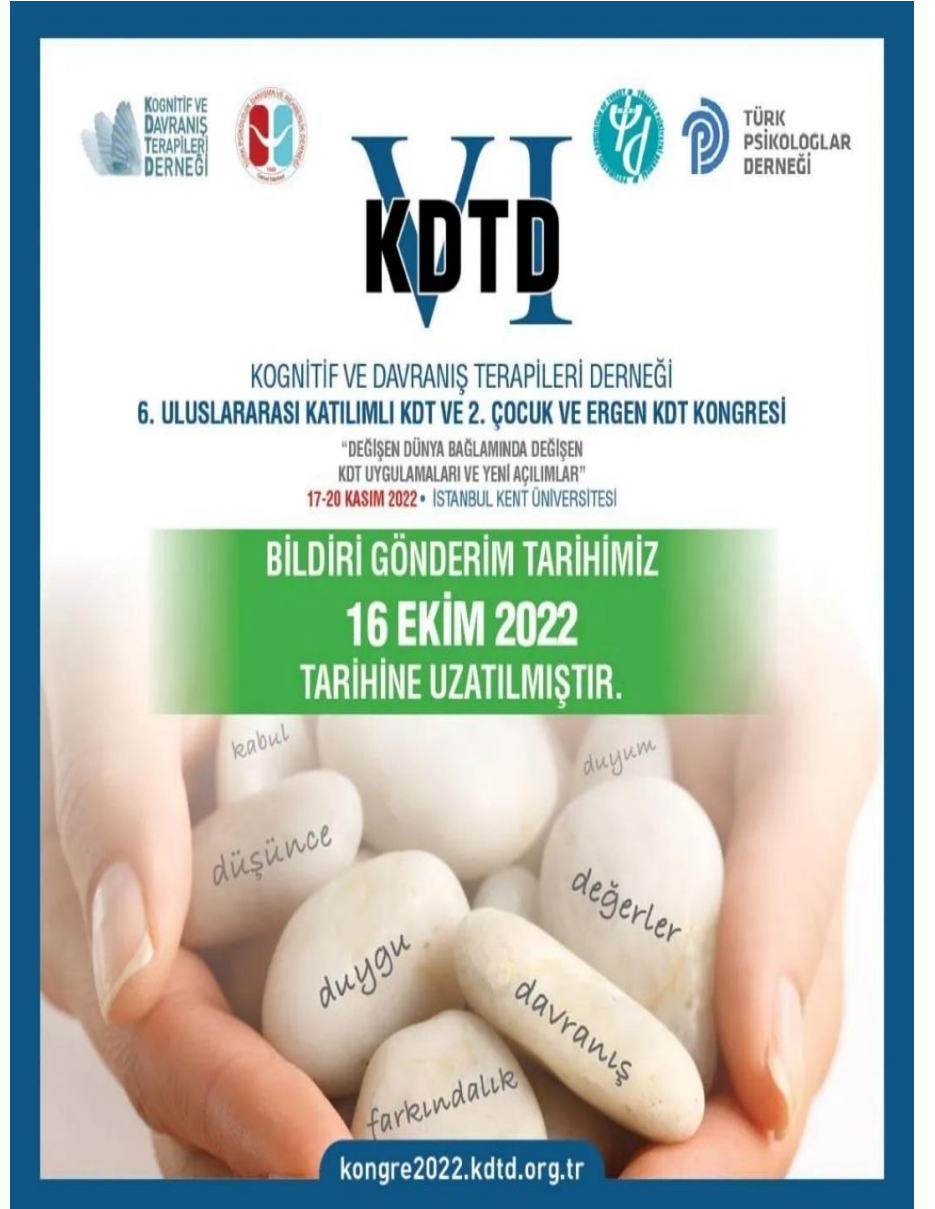
Kompleks ve Komplike Travma Sonrası Stres Bozukluğu İle Çalışmak

Çocuk ve Ergenlerde Şema Terapi

Utanca Anlam Vermek ve Utanç Duygusu İle Çalışmak

Başlıklı çalışma gruplarını gerçekleştirecektir.

Kongremizde sizleri de aramızda görmek dileğiyle...



The poster for the 6th International KTD and 2nd Child and Adolescent KTD Congress is framed in blue. At the top, it features logos for the Cognitive and Behavioral Therapies Association (Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği), the Turkish Psychological Association (Türk Psikologlar Derneği), and the KTD logo. The main text in the center reads: "KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ DERNEĞİ 6. ULUSLARARASI KATILIMLI KDT VE 2. ÇOCUK VE ERGEN KDT KONGRESİ". Below this, it states: "DEĞİŞEN DÜNYA BAĞLAMINDA DEĞİŞEN KDT UYGULAMALARI VE YENİ AÇILIMLAR" and "17-20 KASIM 2022 • İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ". A prominent green banner in the middle says: "BİLDİRİ GÖNDERİM TARİHİMİZ 16 EKİM 2022 TARİHİNE UZATILMIŞTIR." The bottom half of the poster shows a pair of hands holding several white stones, each with a handwritten Turkish word: "kabul", "düşünce", "duygular", "değerler", "davranış", and "farkındalık". At the very bottom, the website kongre2022.ktd.org.tr is displayed.

20.1 Kilometre, Küçük Çakıl Taşı ve Ben: III- Felaket Beklentisi ve Kaygıyla Kurulan İlişki

Psikiyatrist Dr. Yusuf Sivrioğlu



“Herkesin (büyük ya da küçük) çakıl taşları var. Bazen çakıl taşlarından çok onlarla kurduğumuz ilişki belirleyici oluyor.”

Bir önceki yazımda söz verdiğim gibi, sizi küçük çakıl taşı ile tanıştıracam. Önceki yazımda size koşu ile başlayıp yüzmeye evrilen, ardından yeniden koşu ile devam eden spor maceramdan bahsetmişim. Bu macera sırasında aklımdan geçenler, beklentilerim, beklenmedik durumları kabul etme ve yaşamıma değer katan şeylerin peşinde hareket etmenin önemini vurgulamaya çalışmışım. Son olarak eşimle birlikte koşmayı hayal ettiğimiz yarı maratondan söz etmişim. Önceki yazıları okumak isteyenler, bültenin önceki sayılarını derneğin internet sayfasında bulabilirler.

Eşimle 24.1 kilometreyi durmadan, yürümeden, koşarak bitirmek amacıyla hazırlanmaya başlamıştık. Havuzlar kapalı olduğu için antrenmanlarımız koşuya yoğunlaşmıştı. En büyük endişemiz, hevesimize yenik düşüp kendimize çok yüklenerek sakatlık yaşamaktı.

Mümkün olduğunca kendimizi frenleyerek, temkinli ama hevesli biçimde hazırlanmaya devam ettik. Yarı maraton koşmak her antrenmanın belirleyici motivasyonuydu. Bir süre sonra, tuhaf bir durum oluşmaya başladı. Aslında yarı maraton koşabileceğimi hissediyor ama bunu sürekli erteliyordum. Ertelemek için çok iyi nedenlerim vardı. Daha fazla antrenman yapmalı, daha fazla hazırlanmalıydım. Ama sorsanız “Ne kadar fazla?” diye buna verilecek yanıtım yoktu. Hava ne çok sıcak ne çok soğuk olmalıydı. Bir gece önce iyi uyumuş olmalıydım ve sabah kendimi dinlenmiş hissederek uyanmalıydım. Yani özetle, yarı maratona koşabilmek için mükemmel koşulları sağlamış olmalıydım. Ancak bu “Mükemmelliğin” tanımının ne olduğunu yapabilmek mümkün değildi. Aslında beklediğim

her şeyin içime sinmesiydi. Yani amacımı gerçekleştirmekle ilgili hiç sıkıntım ya da şüphem olmamalıydı. Bu beklentimin gerçekçi olmadığını biliyor ama aklımdan ertesi gün yarı maraton denemek geçtiğinde içimdeki huzursuzluğa yeniliyordum. Artık uğraştığım şey yarı maratona koşmak değil, içimdeki huzursuzluğu ortadan kaldırmak haline gelmişti. Bu çabanın ne kadar verimsiz olduğunu tahmin edebilirsiniz. Üstelik “Sıfır Huzursuzluk” amacım ulaşılabilir değildi ve daha kötüsü beni asıl amacımdan giderek uzaklaştırmaktaydı. Ek olarak, yarı maraton koşmayı ertelemek hem eşim hem de benim için uzun vadede ortaya çıkabilecek sakatlık riskimizi artırıyordu. İkimiz de genç sayılmazdık ve zaman aleyhimize işliyordu. Ancak içimdeki başarımama kaygısı beni engelliyordu. Şanslıyım, yarı maraton koşmak hayalimi paylaştığım eşim bu noktada devreye girdi. Beni, asla ulaşamayacağım mükemmeli beklemektense eyleme geçmeye ikna etti ve bir sabah kararımızı verip yarı maraton mesafesini koşmaya başladık.

İlk kilometreler, bir türlü içimden atamadığım endişeyle uğraşarak geçti. Aklım sürekli bedenimi tarıyor, ağrım olup



olmadığını, koşu formumu bozup bozmadığımı, nefesimin sıklığını, kalp atışımın ne kadar arttığını kontrol ediyordum. Bir süre sonra zihnimi koşmanın kendisine daha fazla odaklamayı başardım. Artık süreç daha zevk verir hale gelmişti. Yorgunluk, ufak tefek ağrılar elbette hissediliyordu ama aklım durumu eskisi kadar felaketleştirmiyordu. Tam o sırada beklenmedik bir şey oldu ve yolum küçük çakıl taşıyla kesişti.

İlk rastlaşmamız yarı maratonun ortalarına doğruydu. Sağ ayak tabanımda tuhaf bir acı hissettim. Sanki ayağıma diken batıyordu. Sonra bu batmanın yer değiştirdiğini, ayakkabımın içinde oynadığını hissettim. Sağ ayakkabımın içinde bir çakıl taşı vardı!

Tahmin edeceğiniz gibi bu kez bütün odağım bu yeni duruma kaymıştı. Ayağımın basış biçimin değiştirerek çakıl

taşından kurtulmaya çalışıyordum. Kendimce küçük denemeler yapmaya başlamıştım. Amacım bu rahatsızlık veren durumu kontrol altına almak ve bertaraf etmekte.

Durmak ve çakıl taşı çıkararak da bir seçenektir ancak bu kez yeniden ritmimi bulamamam, eşimden geride kalmak dolayısıyla birlikte koşamamam ve belki daha kötüsü onun da durmasına neden olmak gibi sonuçlar çıkabilirdi. Şimdi bu yazıyı yazarken elbette bu sonuçların hiçbirinin felaket olmadığını çok net görebiliyorum. Ama koşarken zihnimi dolduran bu düşüncelerin hepsi, uzak durulması gereken birer felaket olarak görünmüştü.

Koşmak, koşmaktan aldığım zevk, amacıma adım adım yaklaşıyor olmanın mutluluğu bir anda silindi ve çakıl taşıyla baş başa kaldım. Zihnimin aynasında, ayağımın içindeki taş dikenli, oldukça iri, keskin köşeleri olan bir kaya parçasına dönüştü. Her adımda, bir sonraki adımda yaşayacağım ıstırapı hesaplamaya başladım. Sanki hiç bitmeyecek bir sürecin içindeydim.

Sonra yavaş yavaş, biraz yorgunluk belki de kilometrelerin yavaş yavaş tükendiğini görerek, çakıl taşıyla aramda farklı bir ilişki başladı. Beklemek, tahmin etmek yerine gözlem yapmaya başladım. Her adımda ne hissediyordum, taş nasıl yer değiştiriyordu, ayakkabımın içindeki durumu nasıldı? Bunlara odaklanmak zihnimdeki felaketlerin azalmasına yardımcı oldu. Belki daha önemlisi durumu olduğu gibi kabullenmek ve koşmaya devam edebilmek mümkün hale geldi.

Koşu süresince çakıl taşı kendini bana hatırlattı. Bazen ayakkabımın içinde kayboldu, nereye gittiğini merak ederken yeniden belirdi. Onunla kurduğum bu yeni ilişki çok daha az ıstıraplıydı. Onunla ve onun yarattığı acıyla da yoluma devam edebileceğimi, süreçten hala zevk alabileceğimi, özetle amacımla aramda bir engel değil sadece kabul edilmesi gereken bir durum olduğunu öğrenmeye başlamıştım.





Derken her yol gibi yarı maraton da sona erdi. Eşim ben ve küçük çakıl taşı (Ancak şimdi “küçük” olduğunu anlayabilmişim) yarı maratonu bitirmiştik. Artık ayakkabımı çıkarıp çakıl taşından kurtulabilirdim. Ama şimdi onun varlığı farklı bir anlam kazanmıştı ve ondan kurtulmak için hiç acelem yoktu. Er geç ayakkabımdan çıkacak ve ait olduğu toprağa dönecekti. Ama artık çakıl taşı olduğu şeyin ötesinde bir anlam bulmuştu benim için.

Bu yazı dizisinde sizlere spor maceram bağlamında farklı zihinsel durumlardan bahsetmeye çalıştım. Kaygı, kaygıyla kurduğunuz ilişki, bu ilişki içinde kullandığınız felaketleştirmeler, bunları hayatın doğal unsurları haline getiren kabul süreci ve yaşamın temel itici gücü olan motivasyon...

Spor, çakıl taşı, sakatlıklar yerine istediğiniz her şeyi koyabilirsiniz. Meslek, evlilik, kayıplar, engeller, çökkünlük, kaygı... Herkesin (büyük ya da küçük) çakıl taşları var. Bazen çakıl taşlarından çok onlarla kurduğumuz ilişki belirleyici oluyor. Zihin çoğu kez benzer biçimde işliyor. Ve bu işleyiş sizden ve sizin iradenizden bağımsız değil.

Son söz: İşin KDT ile ilişkisi bir yana umarım spor hepimizin yaşamında bir tat olarak var olur. Hareket etmenin yaşamın öz değerlerinden biri olduğuna inanıyorum. Sporla kalın...

“Artık ayakkabımı çıkarıp çakıl taşından kurtulabilirdim. Ama şimdi onun varlığı farklı bir anlam kazanmıştı ve ondan kurtulmak için hiç acelem yoktu.”





Psikolog Senem Görç

Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT); ampirik verilerle desteklenen, davranışçı gelenekten gelen, süreç odaklı, bağlamsal, tanımlar üstü bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bilişsel ve davranışçı terapiler şemsiyesi içinde yer alan, davranışın dil ve biliş ile ilişkisini ortaya koyan, ilişkisel çerçeve kuramına dayanan üçüncü kuşak bilişsel davranışçı bir psikoterapi ekolüdür. ACT'ın geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi ile bazı ortak özellikleri bulunsa da kabul, ayrışma, şimdiki an farkındalığı, kavramsal benlik, değerler, adanmış eylem ve şefkat temelli müdahaleleri içermesi yönünden klasik BDT'den farklılaşır.

İnsan doğası gereği acıdan kaçmaya ve kaçınmaya eğilimlidir. Ancak yaşantısal kaçınma, psikolojik rahatsızlıkların birçoğunda rol sahibidir. Kaçınma genelde olumsuz bir etki yaratan itici bir uyarı veya uyarılmayı sonlandıran, azaltan, erteleyen ya da engelleyen davranışları içerir. İtici uyaranlar ise kaygı, korku, utanç gibi duygusal tepkiler, fiziksel tepkiler; birtakım sosyal olaylar, durumlar; zihinden geçen düşünceler, anılar veya imajlar olabilir. Deneyimsel kaçınma kavramı, tüm bu iç ve dış uyaranları içinde barındıran şemsiye bir terimdir. ACT'ta kognitif füzyon ya da bilişsel birleşme olarak adlandırılan sözel kurallar; türetilmiş ilişkileri içeren ilişkisel çerçeveler, davranışı aşırı veya yanlış düzenlemeyi açıklar. Kişi bu aversif uyaranlardan, füzyonlarından ve davranışının getireceğini düşündüğü sonuçlardan uzak durma çabası gösterir. Dolayısıyla kaçınma davranışları ile yakından ilgilidir. Kaçınmaların psikolojik rahatsızlıklardaki rolünü edimsel koşullanma ile açıklayabiliriz. Edimsel koşullanma kavramı, davranışın aldığı sonucun, o davranışın tekrarını etkilemesi ile ilgilidir. Kaçınmalar sonucu kişi, itici uyaranlardan kendini

uzaklaştırmış olur ve kısa süreli bir rahatlama yaşar. Kaçındığı olayın gerçekleşmemiş olması, kaçınma davranışının sonucunda ortaya çıkan apatatif duygular, kaçınmanın pekişerek devam etmesine neden olur. Kişi, gerçekleşmesini istemediği durum yaşanmadığı için kaçınma davranışının işe yaradığını düşünebilir. Böylece sorun kendini besleyen bir döngü şeklinde sürer. Bu noktada döngüyü kırabilmenin yollarından biri kaçınma davranışını aşamalı olarak azaltarak ortadan kaldırmak ve değer odaklı eyleme geçmektir. Öncelikle, değer kavramını tanımlamak faydalı olacaktır. Değerler insanların en derin arzularına, isteklerine karşılık gelir. Bu arzu, kişinin kendi ile ilişkisi, birey olarak hangi özelliklere sahip olmak istediği, geliştirmek istediği özellikleri, diğer insanlarla ve dünya ile olmasını istediği ilişki ile ilgilidir ve pek çok farklı alanda değerlere sahip olunabilir. Örneğin iş, eğitim, ilişkiler, kişisel gelişim, sağlık, boş vakit gibi başlıklar altında değerlerimiz sıralanabilir.

“İş hayatında hangi becerileri sergilemek isterim, boş vakitlerimde neler yapmaktan keyif alırım, nasıl ilişkiler kurmak isterim?” soruları, değerleri keşfetmekte yardımcı olabilir.

Kısacası değerler, neyi önemseydiğimizle ilgilidir. Peki, niçin sadece eyleme geçmek veya hedef koymak yerine değerlere vurgu yapma ihtiyacı duyulur?

Elbette, kısa ya da uzun vadeli hedefler belirlemek hayatta nasıl yol alacağımızı planlamak adına önemlidir. Ancak hedeflerin ardına değerleri koyarsak, bu hedefler işlevsel hale gelir ve süreklilik gösterir. Peki, hedefler ve değerler arasındaki fark nedir? Hedefler, ulaşılabilir ve tamamlanabilir olgulardır. Değerler ise ulaşıldığında sona ermeyen, süreklilik arz eden ve tamamlanmayan kavramlardır.

Hayatımızda bir pusula görevi görür ve devamlı aynı yöne gitmeye benzer.



Örneğin değerler sürekli batıya gitmek gibi iken, bir ülkeye gitmek hedeftir. Elbette, insanın hayat boyunca kimi zaman farklı değerleri ön plana çıkabilir, bu doğaldır.

Değerlerin gerekçelendirilmesi gerekmez, değerler birer kural değildir; gelecekte değil şimdi ve burada yaşanır ve özgürce yapılan seçimlerdir.

ACT modeli içinde yer alan adanmış eylemler ise, değerler doğrultusunda sergilenmiş eylemlerdir. Geleneksel davranış müdahaleleri arasında yer alan davranış aktivasyonu, alıştırma gibi teknikleri adanmış eylem müdahaleleri çatısı altında kullanılabilir. Ek olarak, bir eylem planı yaptığımızda kişinin karşısına füzyon, kavramsal benlik gibi psikolojik katılık unsurları ortaya çıkabilir. Kabul, bilişsel ayrışma, şefkat, kavramsal benlik, şimdiki an ile temas teknikleri kullanılarak kişinin değerleri doğrultusunda atacağı adımlara zemin hazırlanabilir. Psikolojik esneklik basitçe şimdi ve burada, yargısızca değerler doğrultusunda adım atabilmektir.

Psikolojik esneklik modelinin altı noktası (kabul, ayrışma, şimdiki an ile temas, kavramsal benlik, değerler, adanmış eylem) ile esnek şekilde çalışılabilir.

Dolayısıyla, adanmış eylem noktasından bakacak olursak bu aynı zamanda diğer noktalar ile esnek bir şekilde bağlantıda olmak ve her biri ile çalışmak anlamına gelir. ACT müdahalelerinde psikolojik esnekliğe vurgu yapılır ve kişi psikolojik katılıktan uzaklaştıkça “sorun davranış” tan uzaklaşır. Dolayısıyla, kişinin sorununu sürdüren kaçınma davranışları azalırken aynı zamanda psikolojik esneklik kazancı da sağlanır. Kaçınma davranışı yerine adanmış eylem, kişinin davranış repertuarını genişletmesi, hayatta anlamlı olanı keşfetmesi ve psikolojik esneklik kazanması açısından işlevseldir. Bu da yalnızca “sorun davranış” azaltmakla kalmaz; domino etkisi gibi, hayatın birçok alanında kişiye işlevsel bir davranış repertuarı kazandırır.



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 ilk 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 indirim yalnızca bu kongreye ve çalışma gruplarına kayıt yaptırarak geri almışlardır.
- Derneğimiz 2 yilda 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 buluşturmaktır. Haberleşme ağımız sayesinde üyelerimizin birbiriyle iletişim içinde olması da sağlanmaktadır.

- Derneğimizin temel amacı, KDT alanında kurumsal bir yapıyı yerleştirmek, terapist yetiştirme alanında standart bir etiğim uygulamaktır. Derneğimiz üyeleri yukarıda sözü edilen avantajların yanı sıra bu kurumsal yapının çeşitli getirilerinden de faydalanma şansı bulacaklardır.
- Dernek üyelerimize IACP (Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği) üyeliği indirimli olarak sağlanacaktır.

**KDTD Başkanı ve
E-Dergi İmtiyaz Sahibi**
Mehmet SUNGUR

Genel Yayın Yönetmeni
Burcu SEVİM

Yazı İşleri Direktörü
Özüm FIRAT

Yayın Ekibi
Bařak CANLI
Büřra SERÇEOĐLU

Deniz CAN

Garod BALCI

Irmak UZUN

Orkun KARABATAK
Elif GÜGERCİNOĐLU

KOGNİTİF DAVRANIŞI 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

