

# psikiyatride güncel

update in psychiatry

Türkiye Psikiyatri Derneği  
Sürekli Eğitim /  
Sürekli Mesleki Gelişim Dergisi  
Journal of Psychiatric Association of Turkey  
for Continuing Education / Continuing  
Professional Development



BU SAYININ KONUSU

## Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Güçlükler ve Çözüm Önerileri

Konuk Yayın Yönetmeni: **Ali Ercan Altınöz**

Windows'u Et  
Windows'u etkinle

Spring / Bahar 2023  
Cilt / Volume 13  
Sayı / Issue 2

ISSN 2146-331X

Psikiyatride Güncel yılda dört kez (Ocak, Nisan, Temmuz ve Ekim) yayımlanan yaygın süreli bilimsel yayındır.  
Four issues published annually: January, April, July, October

**TPD adına Sahibi ve Sorumlu Müdürü / Published by Psychiatric Association of Turkey**  
Ejder Akgün Yıldırım

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü- Genel Yayın Yönetmeni / Publishing Manager - Editor - in - Chief**  
Mustafa Sercan

**Yayın Yönetmenleri / Editors**  
Simavi Vahip, Ömer Aydemir, Timuçin Oral

**Yardımcı Yayın Yönetmenleri / Associate Editors**  
Gamze Akçay Oruç, Sedat Batmaz, Pınar Çetinay Aydın, Artuner Deveci, Burcu Rahşan Erim, Aylin Ertekin Yazıcı, Serhan Işıklı, Damla İşman Haznedaroğlu, Özlem Kuman Tunçel, Medine Yazıcı, Neşe Yorguner

**Bu sayıyı yayına hazırlayan yaygın kurulu üyeleri/ Editorial board members who prepared this issue for publication**  
Sedat Batmaz

**Konuk Yayın Yönetmen(ler)i/ Guest editor(s)**  
Ali Ercan Altınöz

#### Danışma Kurulu / Advisory Board

Aseha Akdemir, İstanbul	Can Cimilli, İzmir	Şeref Gülseren, İzmir	Devran Tan, İstanbul
Fisun Akdeniz, İzmir	Ayşen Esen Danacı, Manisa	Münevver Hacıoğlu Yıldırım, İstanbul	Serap Erdoğan Taycan, İstanbul
Erhan Akıncı, İstanbul	Murat Demet, Manisa	Cem İncesu, İstanbul	Cengiz Tuğlu, Edirne
Tunç Alkın, İzmir	Halise Devrimci Özgüven, Ankara	Aybeniz Civan Kahve, Ankara	Zeliha Tunca, İzmir
Vesile Altınyazar, Aydın	Neşe Direk Tecirli, İstanbul	Umut Karasu, Balıkesir	Raşit Tükel, İstanbul
Elif Anıl Yağcıoğlu, Ankara	Servet Ebrinç, İstanbul	İsmet Kırpınar, İstanbul	Yankı Yazgan, İstanbul
Cem Atbaşoğlu, Ankara	Hayriye Elbi, İzmir	Işın Baral Kulaksızoğlu, İstanbul	Olca Yazıcı, İstanbul
Ayşe Devrim Başterzi, İstanbul	Burcu Rahşan Erim, Bolu	Fatih Öncü, İstanbul	Mustafa Yıldız, Kocaeli
Adem Bayrakçı, İzmir	Turan Ertan, İstanbul	Özen Önen Sertöz, İzmir	Şahika Yüksel, İstanbul
Sezai Berber, Ankara	Cüneyt Evren, İstanbul	Şebnem Pırıldar, İzmir	
Tolga Binbay, İzmir	Peykan Gençoğlu Gökalp, İstanbul	Hüseyin Soysal, İstanbul	
Ömer Böke, Samsun	Leyla Gülseren, İzmir	Bengi Semerci, İstanbul	

"Danışma Kurulu Psikiyatride Güncel'in önceki sayılarında Konuk Yayın Yönetmeni olarak görev üstlenmiş meslektaşlarımızdan oluşur."

#### Yazışma adresi / Corresponding address

Türkiye Psikiyatri Derneği  
Tunus Cad. 59/5  
Kavaklıdere, Ankara  
Tel. 0312 468 74 97  
[www.psikiyatri.org.tr](http://www.psikiyatri.org.tr)

**e-posta:**  
ymsercan@gmail.com

#### Grafik Tasarım ve Yayın Hizmetleri / Publishing Services

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.  
Ziya Gökalp Cd. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara  
Tel : 0 312 431 3062  
Faks : 0 312 431 3602  
e-posta : info@bayt.com.tr

#### Baskı / Printing

Miki Matbaacılık Ltd. Şti.  
Matbaacılar Sanayi Sitesi 1516/1 Sk. No: 27  
Yenimahalle, Ankara  
Tel : 0 312 395 2128  
Faks : 0 312 395 2349

**Baskı Tarihi:** 10 Mart 2023

## yazarlara bilgi

### Amaç ve Hedefler

**psikiyatride güncel** Türkiye Psikiyatri Derneği tarafından yayımlanan bir Sürekli Eğitim/Sürekli Mesleki Gelişim Dergisidir. Temel amacı ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanlık alanında ülke genelinde gereksinim duyulan uzmanlık eğitimi ve sonrasında mesleki eğitime sürekli ve düzenli bir şekilde katkıda bulunmaktır. Dergimiz güncel ve gereksinim duyulan konularda, uygulamaya dönük ve bilimsel bilgi ve gelişmeleri derlemeyi, araştırma ve kanıtları yeterli olmadığı alanlarda uzman deneyimlerini aktarmayı hedefler. Güncel bilgi ve gelişmelerin psikiyatriden çalışanlara hızla ulaşmasını, hizmet alan hastalarımıza yönelik uygulamaların kalitesini yükseltmesi en temel amaçtır. **psikiyatride güncel** in her sayısında bütünlüklü bir konuya ayrılmıştır. Derginin dili Türkçedir.

### Yazarlara Bilgi

#### Makaleler / Yazılar

- Yazarlar Konuk Yayın Yönetmeni ve Yayın Kurulu üyelerince akran değerlendirmesinden (peer review) geçirilir.
- Derginin ilgili sayısında kapsamı tamamlamak ve bütünlüğü sağlamak için Konuk Yayın Yönetmen(ler)inin, Genel Yayın Yönetmeni ve Yardımcı Yayın Yönetmenlerinin önerilerinde bulunma ve düzeltme hakkı saklıdır.
- Yazılardaki görüşler yazarlar bağlar.

#### Yazıların içermesi gereken alt bölümler:

- Başlık** (Türkçe ve İngilizce): Konuyu iyi anlatan, çok uzun olmayan, okuyucunun ilgisini çeken, yaratıcı bir başlık kullanılması önerilir. İngilizce başlığın Türkçe olanı anlam çevirisıyla karşılaması amaçlanmalıdır.
- Yazar(lar)**: Yazar ad ve soyadının unvan ve çalışılan kurum bilgisi olmadan yazılması istenmektedir.
- Yazar(lar)ın ORCID No**: Yazarların ORCID numaralarını eklemeleri gerekmektedir.
- Yazar(lar)ın kısa özgeçmişi**: Yazar(lar)ın özgeçmişini alınıp yılları ile birlikte unvanlarına ve halen çalıştıkları kuruma yer vermeleri beklenir.
- İletişim adresi**: Tercihen birinci yazının iletişim adresi ve e-posta adresi belirtilmelidir.
- Anahtar sözcükler** (Türkçe ve İngilizce): Index Medicus'a göre belirlenmiş en az 3 en çok 6 anahtar sözcük seçilmelidir.
- Özet** (Türkçe ve İngilizce): Özetlerin her biri 200 sözcükten az, 250 sözcükten çok olmamalıdır.
- Yazı**: Her yazının en az 8, en çok 12 sayfadan oluşması öngörülmüştür. Yazıların belirtilen sayfa sayıları kaynaklar, tablolar ve şekiller hariç tutularak ve tek aralıkla yazılmış biçime göre verilmiştir. Yazıların 12 font büyüklüğünde ve Times New Roman fontunda kaleme alınması gerekmektedir. (Not: Sayfa sınırlaması konusunda duyarlık gösterileceği ve uyulmaması durumunda yazar tarafı ile Yayın Yönetmenliği tarafından karar verileceği bilinmelidir).
- Yapın-yapmayın**: Konu elverişliyse yazıdaki olumlu ve olumsuz önerilerin listelendiği tablolar konulması istenir.
- Olgu sunumu**: Her yazının sonunda konu ile ilgili bir olgu sunumuna yer verilmesi beklenmektedir. İşlenen konuyu iyi bir şekilde örnekleyen bir olgu, tek aralık ve A4 boyutunda bir sayfaya sığacak şekilde yazılmalıdır. Gerçek hasta örneklerinde hasta kimliğinin anlaşılmasını sağlayacak önlemler özenle alınmalıdır.
- Tablolar, şekiller ve resimler**: Yazılarda okumayı, anlaşılmasını ve sonuçta eğitimi kolaylaştıracak tablo ve şekillerin her biri en sonda ayrı sayfalarda verilmeli ve metin içinde girecekleri yerler belirtilmelidir.

- Alıntı pencerelerine metinden cümle önerileri**: Her makalenin içinde 5-8 alıntı penceresi oluşturulacak ve bu pencerelerde yazının içinde bazı cümleler/kısa paragraflar okuyucunun konuya ilgisini çekmek üzere bu pencerelerde ayrıca verilecektir. Bu nedenle yazarların bu doğrultuda yapacakları öneriler konuk yayın yönetmen(ler) ile yayın yönetmenlerine yardımcı olacaktır. Bu alıntı pencerelerine alınacak cümle ya da cümlelere ilişkin önerilerin yazarlar tarafından ayrı bir sayfada sunulması beklenmektedir.
- Kaynaklar**: Kaynak gösterimi ve Kaynak Künyesi Yazım Kuralları örnekleri için aşağıdaki "Kaynak Yazım Kuralları" bölümüne bakınız.

### Kaynak Yazım Kuralları

#### Kaynak gösterme araçları

**psikiyatride güncel** hem yazar hem yayıncı bakımından sağladığı kolaylıklar nedeniyle makale hazırlarken kaynak gösterme araçlarının kullanımını desteklemektedir. Bu nedenle **psikiyatride güncel** kaynak gösterme kuralları iki ayrı yazılıma ayrılmıştır. Şu bağlantıda **Mendeley** ve **Endnote** araçlarının kaynak göstermede nasıl uygulanacağı ile ilgili açıklamaları bulabilir, **psikiyatride güncel** için hazırlanmış kaynak gösterme dosyalarını indirebilirsiniz: <https://bit.ly/pegkaynakprogramlari>

#### Metin içinde kaynak gösterimi

- Kaynak gösteriminde Vancouver Stili kullanılacaktır.
- Kaynaklar metin içerisinde çıkış sırasına göre numaralandırılacaktır.
- Metin içinde numaralar üst simge niteliğinde yazılacaktır. Örnek: 1.

#### Kaynaklar listesinde kaynak künyesi yazım kuralları

- Yazıda kullanılacak **kaynak sayısının en az 20, en çok 80** olmasına özen gösterilmelidir. Bu sayıların uyumadığı istisnai durumlarda yazar(lar), Konuk Yayın Yönetmeni ve Genel Yayın Yönetmen(ler) ortaklaşa karar verirler.
- Kullanılan kaynakların listesi yazının bitiminde "Kaynaklar" başlığı altında verilir.
- Kaynak künyesi yazımında Vancouver Stili kullanılır.
- Kaynakların 1-9 yazarının adlarına yer verilmeli, daha sonraki yazarların adı yerine vd. yazılmalıdır.
- En sık kullanılan kaynak türleri olan "**dergide yayımlanmış makale, kitap, editörlü kitap bölümü, yayımlanmamış tez, toplantıda sunulan bildiri ya da poster, dergide makale (elektronik), kitap (elektronik)**" gibi kaynakların verime biçimine ilişkin kurallar ve örnekler aşağıda verilmiştir. Bu örnekler dışında yer alan kaynak türlerine ilişkin yazım kuralları için Vancouver Yazım Stilinin daha ayrıntılı yer aldığı kaynaklara başvurulabilir.

#### Dergide makale (basılmış)

Yazar(lar). Dergide basılmış makalenin adı. Derginin adı [italik] Yayın yılı; Cilt numarası [Sayı]; Makalenin sayfa numaraları.  
Örnek: Oral ET, Vahip S. Bipolar depression: an overview. *Drugs* 2004; 7(9): 846-50.

#### Kitap

Yazar(lar). Kitap adı Seri başlığı ve numarası [bir serinin parçası ise]. Kaçınca baskı olduğu (ilk baskı değilse). Ya-

yımlandığı/basıldığı yer (birden fazla yer belirtilmişse ilk belirtilen yer adı); Yayıncı kuruluş; Yayın yılı.

Örnek: Goodwin FK, Jamison KR. Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression. İkinci Baskı. New York: Oxford University Press; 2007.

#### Editörlü kitapta bölüm

Bölüm yazar(lar). Bölüm başlığı. Editör(ler) [kişi adlarından sonra daima (ed.) yazınız] Kitap adı [italik]. Seri adı/başlığı ve sayısı [bir serinin parçası ise] Kaçınca baskı olduğu. Yayın yılı. Sayfa numaraları.

Örnek: Jefferson JW, Greist JH. Lithium. Sadock BJ, Sadock VA (ed) *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* 7. Baskı. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. 2377-90.

#### Yayımlanmamış tez

Yazar. Tez adı [italik]. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi) ibaresi. Uzmanlık eğitimi alınan şehir adı: Uzmanlık eğitimi aldığı kurum adı; Tez kabul yılı.

Örnek: Sercan M. *Depresif Bozukluklarda Bedensel Belirtilerin Önemi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 1987.

#### Toplantıda sunulan bildiri ya da poster

Yazar(lar). Bildiri adı: Kongre adı [italik], Kongre tarihi, Kongrenin yapıldığı yer.

Örnek: Sercan M, Ger C, Oncu F, Bilici R, Ural C. Immigration and Violence by Mentally Disordered Offenders. *World Psychiatric Association International Congress*, July 12 - 16 2006, İstanbul.

#### Çevrimiçi kaynak gösterimi

**Dergide Makale (Elektronik)**: Çevrimiçi makale, basılı olan ile aynı ise basılı olan kaynak gösterilmelidir. Farklılık varsa çevrimiçi olan kullanılır. Dergi makalesinin bir DOI (digital object identifier) numarası varsa URL adresi yerine onu kullanınız.

Yazar(lar). Dergide basılmış makalenin adı. Derginin adı [italik] [Internet] Yayın yılı; Cilt numarası: (Sayı) Makalenin sayfa numaraları. Ulaşılabileceği adres: URL ya da DOI [Erişim tarihi].

#### Örnekler:

(1) Arrami M, Garner H. A tale of two citation. *Nature* (Internet) 2008;451(7177):397-399. Ulaşılabileceği adres: <http://www.nature.com/nature/journal/v451/n7177/full/451397a.html> [Erişim tarihi 20 Ocak 2008].

(2) Wang F, Maidment G, Missenden J, Tozer R. The novel use of phase change materials in refrigeration plant. Part I: Experimental investigations. *Applied Thermal Engineering*. [Internet] 2007;27(17-18): 2893-2901. Ulaşılabileceği adres: doi:10.1016/j.applthermaleng.2005.06.011. [Erişim tarihi 14 Temmuz 2008].

#### Kitap (elektronik)

Yazar(lar)/Editör [editör ise isimden sonra (ed.) yazınız] Başlık [italik] Seri adı/başlığı ve sayısı [bir serinin parçası ise] Kaçınca baskı olduğu [birinci baskı değilse] [Internet] Yayımlandığı/basıldığı yer [birden fazla yer varsa ilk belirtilen yer adı]; Yayıncı; Yayın yılı. Ulaşılabileceği adres: URL [erişim tarihi].

Örnek: Simons NE, Menzies B, Matthews M. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. [Internet] London: Thomas Telford Publishing; 2001. Ulaşılabileceği adres: <http://www.myilibrary.com?ID=93941> [Erişim tarihi: 18 temmuz 2008].

## önsöz

BAHAR 2023

### Bu Sayının Konusu:

### Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Güçlükler ve Çözüm Önerileri

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler (BDT) alanında, kanıta dayandığı kadar deneyime de dayanan uygulamaya dönük pratik bilgilerin sunulacağı bir Psikiyatride Güncel sayısı eksikti. Bu sayıyla o eksikliği gidermeye çalıştık.

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler, çok çeşitli psikoterapi türlerinden biridir. BDT'nin ruh sağlığı alanının mevcut sosyal ve kültürel taleplerine uyan bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu görüyoruz ve güçlü kanıt temeli sayesinde son yıllarda giderek artan bir ilgi gördüğüne şahit oluyoruz. Mevcut kanıtlar, BDT'nin psikiyatrik bozuklukların önemli bir kısmının, hatta emosyonel bozuklukların çoğunun psikoterapötik tedavisi için altın standart olarak kabul edildiğini göstermektedir. Bu durum hem ülkemizde hem de dünyada BDT'nin yaygınlığını arttırmıştır. Ülkemizde gerek mezuniyet sonrası tıp eğitimi veren kurumlar, gerek Türkiye Psikiyatri Derneği gerekse Avrupa Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Birliği tarafından akredite edilmiş derneklerce Bilişsel Davranışçı Psikoterapi eğitimleri verilmekte ve her yıl onlarca yeni terapistin ülkemize kazandırılması sağlanmaktadır. Artan bu ilgiye rağmen Türkiye Psikiyatri Derneği'nin BDT'yi odağına alan bir kitabı henüz bulunmamaktadır. İşte bu sayı, bahsi geçen eğitimlere ek olarak, derneğimize ait kılavuz niteliğinde bir kitabın olmayışı da göz önünde bulundurularak, kuramsal eğitimi destekleyecek şekilde planlandı.

Alanında son derece yetkin ve deneyimli araştırmacılar ve terapistlerce kaleme alınan her bir yazı, kuramsal zemine dayandığı kadar derin bir deneyim zenginliğine de yaslanıyor. İlk yazı, ülkemizde birçok ruh sağlığı uzmanına BDT'yi sevdirmiş ve öğretmiş olan Prof. Dr. Hakan Türkçapar'a ait. Prof. Dr. Türkçapar, Dr. Ayşegül Kervancıoğlu ile birlikte ötetanisel BDT yaklaşımını ve bu yaklaşımın geleneksel yaklaşımın önüne geçip geçemeyeceğini tartıştı. Dr. Nihan Coşkun ve Dr. Şengül Altınöz, psikoterapi sürecinin belki de en önemli basamağı olan formülasyonun BDT'ye has yönlerini ve bu yönlerin inceliklerini zengin görselle süslediler. Doç. Dr. Ayşegül Kart, BDT'yi diğer birçok terapi türünden ayıran etkinlik olan ev ödevlerini kaleme aldı. Prof. Dr. Aslıhan Dönmez'in BDT'nin en kadim girişimi olan alıştırtma temelli tedavilerini enine boyuna tartıştığı makalesi adeta bir kitap bölümü niteliğinde. Prof. Dr. Selçuk Aslan, üçüncü dalga tedavilerin geleneksel BDT'ye neler kattığını özetlediği makalesinde tüm üçüncü dalga terapistleri tek bir yazıya sığdıracak ustalığı sergiledi. Prof. Dr. Kadir Özdel ve Doç. Dr. Fatih Yığman'ın grup psikoterapileri hakkındaki bölümü de bilebildiğim kadarıyla dilimizde bu alandaki sınırlı sayıda kaynaktan biri olma niteliğini taşıyor. Dr. Serhat Yüksel ve Doç. Dr. Uğur Doğan da sanal gerçeklik uygulamalarının ülkemizdeki öncülerinden. Onların yazdığı bölüm okuyucuların bu alandaki gelişmeleri takip etmelerini sağlayacaktır. Son olarak Uzm. Dr. Hakan Öğütlü çocuklarda BDT uygulamalarını her klinisyenin anlayabileceği ve uygulayabileceği sadelikte özetledi.

Bu sayıda exposure teriminin Türkçe karşılığı olarak "üstüne gitme"yi kullandık. Exposure kavramının Türkçe karşılığı için uzun zamandır tartışmalar sürüyordu. Günümüzde en çok tercih edilen karşılık olan "maruz kalma & maruz bırakma" karşılıklarını kullanmayı tercih etmedik. Bu karşılıklar exposure deneyimin ruhuna aykırı şekilde etkinlik ve edilgenlik ifade ediyorlar. Editöryel kurul; alıştırtma, maruziyet, egzersiz ve benzeri öneriler arasından "üstüne gitme" karşılığı üzerinde uzlaştı.

Elinizdeki sayının ülkemizde BDT alanına katkı sunmasını, BDT'ye ilgi duyan genç meslektaşlarımızın ilgisini, BDT uygulayan meslektaşlarımızın da bilgisini arttırmasını dilerim.

**Doç. Dr. Ali Ercan Altınöz**

*Konuk Yayın Yönetmeni*

0000-0003-2233-2105



## İçindekiler

BAHAR 2023

### Bu Sayının Konusu:

### Bilişsel Davranışçı Psikoterapide Güçlükler ve Çözüm Önerileri

- |  |     |
|--|-----|
| ■ Önsöz  | III |
| ■ Ötetalısal (Transdiyagnostik) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları<br><i>Ayşegül Kervancıoğlu, Mehmet Hakan Türkşapar</i>                   | 95  |
| ■ Bilişsel davranışçı psikoterapilerde olgu kavramsallaştırması:<br>Ne zaman, kime, nasıl?<br><i>Nihan Coşkun, Şengül Tosun Altınöz</i>          | 107 |
| ■ Bilişsel davranışçı psikoterapilerde ev ödevleri: Neden, nasıl ve ne zaman?<br><i>Ayşegül Kart</i>   | 120 |
| ■ "Korkularının üzerine git!": Üstüne gitme temelli<br>bilişsel davranışçı psikoterapilerde sorunlar ve çözüm önerileri<br><i>Aslıhan Dönmez</i> | 130 |
| ■ Üçüncü dalga bilişsel davranışçı psikoterapilerde<br>yargısız farkındalık uygulamaları<br><i>Selçuk Aslan</i>                                  | 142 |
| ■ Bilişsel davranışçı grup psikoterapilerinde zorlukları aşmanın yolları<br><i>Fatih Yığman, Kadir Özdel</i>                                     | 155 |
| ■ Bilişsel davranışçı terapi ve sanal gerçeklik uygulamaları<br><i>Serhat Yüksel, Uğur Doğan</i>   | 166 |
| ■ Çocuklarda bilişsel davranışçı psikoterapi uygulamaları:<br>"Benimle oynar mısın?"<br><i>Hakan Öğütlü</i>                                      | 181 |



# Ötetalansal (Transdiyagnostik) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımları

Ayşegül Kervancıoğlu, Mehmet Hakan Türkçapar

**Özgeçmiş:** Ayşegül Kervancıoğlu: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 2009 yılında bitirdi. Psikiyatri uzmanlık eğitimini Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 2018 yılında tamamladı. 2020 yılında Academy of Cognitive Therapy, 2021 yılında EABCT (European Association for Behavioural and Cognitive Therapies) tarafından belgelendirilmiştir. Türkiye Psikiyatri Derneği ve Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği üyesidir. Ankara'da serbest hekim olarak çalışmaktadır.

Mehmet Hakan Türkçapar: 1990 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. 1995 yılında psikiyatri uzmanı, 2000 yılında psikiyatri doçenti, 2012 yılında psikiyatri profesörü olmuştur. 1999 yılından itibaren bilişsel davranışçı terapi konusunda çalışmaktadır. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi'nin kurucu editörüdür. 2019 yılından itibaren Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

**İletişim:** Gaziosmanpaşa Mah. İnan Cad. Karum AVM D Blok 6.Kat No: 448 Çankaya/Ankara

**e-posta:** aysegulkervancioglu@gmail.com

hakanturkcapar@gmail.com

**Orcid:** AK: 0000-0001-8808-9692

MHT: 0000-0001-5298-8039

## ÖZET

Ruhsal hastalıklar eşik altı belirtilerle ve ektanılarla sık olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruhsal hastalıklarda eş hastalanma oranının yüksek oluşu gerçekten bir arada görülebilen sendromlardan daha çok tanı kategorilerindeki kısıtlılığı düşündürmektedir. Bu kısıtlılık yeni tedavi yaklaşımlarını da yanında getirmiştir. Tanıya özgü bilişsel davranışçı protokoller geliştirilip iyileştirilerek ötetanal yaklaşımların gündeme gelmesine yol açmıştır. Temelinde bilişsel davranışçı terapinin olduğu ötetanal yaklaşım, özellikle de bugüne kadar net bir tedavi protokolü belirtilememiş ektanı durumları ve adlandırılmayan tanılarda (başka türlü adlandırılmayan ve diğer kategorisindeki tanılar) tedavi çerçevesi çizilebilmek için yarar sağlayıcı bir yaklaşımdır. Hastaların klinik profillerinin heterojen olduğu durumlar için de uygun bir tedavi olduğu düşünülmektedir. Ötetanal bilişsel davranışçı terapi (BDT) anksiyete ve duygularla ilişkili bozukluk aralığında olan hastalar için uygulanabilir bir düzenlenmiş (modified) BDT formudur. Ötetanal BDT protokollerinde içerik ve hedef farklılıkları olsa da BDT ile benzer olarak psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma ve üstüne gitme terapilerini içermektedir. Ötetanal yaklaşımla sınırlayıcı tekniklerin dışına çıkılarak her hastaya özgü bir kavramsallaştırma yapılabilmektedir. Ötetanal yaklaşımlar arasında tarihi en eskiye dayanan ve diğer yaklaşımlara göre daha çok çalışılmış ve uygulanmış yaklaşım David Barlow'un geliştirmiş olduğu evrensel bir yaklaşım olan "Bütünleşik Protokol (BP)" dir. BP'de temel amaç hastaların duygularını anlamalarına ve tanımalarına; rahatsızlık veren olumsuz duygularına uyum sağlamlarına yardımcı olmaktır. BP beş temel, üç ek modül olmak üzere toplam sekiz modülden oluşur. Her biri 50-60 dakika süren modül başına seans sayısında esnekliğin olabildiği, 12-18 hafta süren bireysel seanslardan oluşmaktadır. Genelde haftada bir sıklıkta planlanır. Son seanslarda iki haftada bir planlama yapılabilir. Hem bire bir hem de grup formatında, ayrıca internet tabanlı olarak da yürütülebilmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Ötetanal bilişsel davranışçı terapi, ötetanal süreçler, bütünleşik protokol, duygularla ilişkili bozukluk

## ABSTRACT

### Transdiagnostic cognitive behavioral therapy approaches

Psychiatric disorders frequently present with subthreshold symptoms and comorbidities. The high rate of comorbidity in psychiatric disorders indicates the limitation of categorical classification rather than coexisting syndromes. This limitation has led to new treatment approaches. Diagnosis-specific cognitive behavioral therapies have been developed and led to transdiagnostic approaches. The transdiagnostic approach, which is based on cognitive behavioral therapy, is a useful approach to determine a treatment framework, especially in comorbidity and unspecified diagnoses (diagnoses that cannot be specified otherwise and in the other category) for which a clear treatment protocol has not been specified until now. It is also considered to be an appropriate treatment for conditions that patients' symptoms are heterogeneous. Transdiagnostic cognitive behavioral therapy (CBT) is a form of modified CBT for patients in the range of anxiety and emotional disorders. Although there are differences in content and goals between transdiagnostic CBT protocols, it includes psychoeducation, cognitive restructuring, and exposure therapy, similar to CBT. Patient specific conceptualization is possible with the transdiagnostic approach by going beyond the limiting techniques. Among the transdiagnostic approaches, that has the oldest history and has been studied and applied more than others is the "Unified Protocol (UP)", which is a universal approach developed by David Barlow. The main goal in UP is to help patients understand and recognize their emotions; helping them adapt to their disturbing negative emotions. UP consists of eight modules, five of which are essential and three are additional modules. It consists of individual sessions lasting 12-18 weeks, with flexibility in the number of sessions per module, each lasting 50-60 minutes. It is usually scheduled once a week. In the last sessions biweekly planning can be done. In both one-on-one and group formats; it can also be carried out online.

**Keywords:** Transdiagnostic cognitive behavioral therapy, transdiagnostic processes, unified protocol, emotional disorders