

# Suisidal Ergenlerle Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Prof. Dr. Behiye Alyanak

İstanbul Üniv. İst. Tıp Fak. Çocuk ve Ergen Ruh  
Sağlığı ve Hast. A.D

# Neoliberal küreselleşme, 1990'lardan sonra..

- Gündelik hayatı kuşatan boşlukta, yalnızız, Böylesi yalnızlık ölümü bir can yoldaşına dönüştürebilir.

Berger J: Hoşbeş, 'Buluşma yeri'. Metis yayınları, 2016

- Pazar merkezli (marketing orientation) ticari bir kişilik yapısı ortaya çıkmıştır ve ruhsal sorunlarda günden güne artış olmaktadır.
- Bireyler kendilerini kullanım değeri olarak değil, değişim değeri olarak algılamaktadır. Kullanmak, kullanılmak, kötüye kullanmak çağrışımı yapar. Kullanım süresi/raf ömrü önem taşır.
- Değişimin değeri para ile belirlenir. Kaç paralık adam olunduğu tartışılır. Ana ilke 'ben bana sahip olmak istediğin gibiyim' sözüdür.

Timimi S. Effect of globalisation on children's mental health BMJ. 2005; 331(7507): 37–39.

Fromm E. Sahip olmak ya da olmak. İki varoluş biçimi üzerine bir inceleme (1955) çev Arıtan A, Say yay. 2015; sy 228-229.

- Yabancılaşma kavramı, gerçek özden vazgeçme sonucu ortaya çıkan kişiliksizleşme ve kimlik kaybı duygularıyla tanımlanabilir.
- ‘Kendi amaçları için başkalarını kullanma eğilimi’ temel nevrotik çatışmanın yol açtığı davranış biçimlerinden birisini teşkil etmektedir.
- ‘Bundan ne kazanabilirim’ düşüncesiyle üstün olma, başarıya ulaşma çabasının temel motivasyon olduğu yabancılaşmış birey, toplumu yöneten kör güçlerin nesnesi haline gelmektedir.
- Shengold L. The effects of child abuse as seen in adults: George Orwell. The Psychoanalytic Quarterly 1985; 54(1): 20-45.
- Kılıç S. Yabancılaşma, İnsana karşı toplumsal süreç. Fatih yayınevi matbaası, İstanbul, 1984
- Horney K. Çağımızın nevrotik kişiliği, Öteki y. 1994; sy 167
- Adler A. Yaşama sanatı, çev. Kamuran Şipal, Say yay., İstanbul, 1992; sy 57.
- Fromm E. Yeni bir insan yeni bir toplum, Yanılsama zincirlerinin ötesinde. Say yay, 2015; sy 72

# Buluşma yeri

Ellerime

Geçmiş ve gelecekte

İki taş alacağım

Ve onlarla koşacağım

En hafif rüzgarla bile uçacağım

Bir rüzgar çağıracağım, gelsin de

Bütün izleri silsin diye

Ve bir yetim gibi oturacağım

Yolun kenarında, yasını tutarak

İki taşımın

Abdülkerim Kasid

- Eğer herkes ve her grup řu anki kendi kapasitesiyle yaşadığı ve diğerleriyle paylaştığı şeylerle ortak bir geręekliđi oluşturma yolunda olduğu konusunda hem fikir olsa, bunun anlamı, yeryüzündeki herkes için anlamlı, huzurlu bir yaşamı var etmek olurdu

Francisco Varela (1945-2001)

Eğer yaşamımızın nedenine sahipsek hemen  
hemen her duruma katlanabiliriz (Nietzsche)



# KUANTUM ve TASAVVUF

- İnsan; frekansı 300 hz, elektromanyetik dalgadır
- İnsan hem dalgadır, hem parçacık
- Zaman hem ileriye gider hem gelecekte geriye; şimdide geçmiş ve gelecek bir aradadır
- Gözleyen ve gözlenen birbirini etkiler
- 'Ben cinleri ve insanları benim için iş yapıp, değer üretmeleri dışında bir şey için yaratmadım' (Zariyat suresi 56)
- Güzel işler yapmak, güzel değerler üretmek..

Dinççağ A. 3'im'de, (ilim, bilim, deneyim) insan, Beyaz y. 2017



# Diyalektik düşünce

- Her bakış açısını zıttı ile bir arada düşünmek
- Gerçeklik karşıt güçleri,  
bir gerginlik içinde,  
bir arada,  
denge halinde bulundurur
- Tez + Antitez= SENTEZ

# DBT (diyalektik davranış terapisi)

- Joseph Wolpe 'Psychotherapy by reciprocal inhibition' 1958...birinci dalga
- Aaron Beck 'Thinking and depression; I. Idiosyncratic content and cognitive distortions' 1963...ikinci dalga
- 1990'larda geliştirilen üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler arasındadır. Diğerleri;
- ACT-kabul ve kararlılık terapisi
- CBASP-bilişsel davranışçı sistem analizi terapisi
- FAP-işlevsel analitik psikoterapi
- IBCT-integratif davranışsal eş terapisi

**Linehan, M. M.** Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press; 1993.

- BKB' da duygu düzenleme güçlüğü (emotional dysregulation) esas patolojidir
- Duygusal disregulasyon, kişilerarası, davranışsal, bilişsel, kendilik disreg lasyonuna da neden olur
- Negative afektivite, duygusal aşırı hassasiyet, impulsivite, mizaç zorluğu
- Onaylayıcı olmayan evre (invalidating environment), mükemmel aile (olumsuz duygu ifadesi tabudur), travmatik

# DBT becerileri

- Kabul becerileri (Acceptance skills)  
...mindfulness, distress tolerance
- Değişim becerileri (Change skills)  
...emotion regulation, interpersonal effectiveness

Allahım, değiştirmeyeceğim Őeyler için, iime huzur  
ver

Değistirebileceklerim için gereken gücü, cesareti ver  
Ikisinin arasındaki farkı görebilmek için feraseti, aklı  
ver

Dr Reinhold Niebuhr (1892–1971)

# Standart DBT Tedavi programı

- bireysel terapi +
- beceri eğitimi grubu +
- kriz durumunda telefon danışmanlığı +
- haftalık terapist konsültasyon toplantılarını kapsar

(motivasyon artırılır, beceri kazandırılır, yaşamda kullanılır, çevre olumlu desteklenir)

# Kendisi olmak/ Farkındalığa açıklık/ Yargısız farkındalık (mindfulness)

- Kişinin kendisi olması, büyüme güçlerini özgürce (aşkınca) kullanması, yeniliğe açık duruşudur, yeniliği kendiliğe özümsemezdir
- Farkındalık, aktif ilgili oluşturur, yönelmedir, yaklaşma, etkileşim içinde olma, temasın yükselen enerjisiyle dengelenme ve bütünleşmedir

# Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe köprü

Kayıplarla başetme- çocukluğun kaybı

İkincil bağımsızlaşma- bireyleşme dönemi

Ülküsel benlik, inanç, değerler ve kimlik

Omnipotans (tüm güçlülük) fantezisi

Ailenin yerini akran grubu alır

Cinsel dürtüler harekete geçer



## Olgularda...

- Travmatik dağılma, desintegrasyon hali içinde
- Dürtüsel-dissosiyasyon davranış, peri travmatik dissosiyasyon, bir anda nasıl olduğunu bilmeden gerçekleşiyor
- Ölme isteği ön planda olmayabiliyor
- Yaşama baş etme güçlüğü
- Ebeveynler dissosiyasyon, inkar içinde,
- Aileler yüzleşmekten kaçınıyor, takibe gelmek istemiyor
- İntihar girişimini izleyen ilk 1 yıl takip yapılmalı

# Self destruksiyon ve intihar?

- ‘Hiçbir şeyin anlamı yok, yaşamak değersiz, ben kötüyüm’
- ‘Ruhum acıyor, kendimi keserek bu acının dışına çıkmak, kendimi yaşıyor hissetmek istiyorum’
- Yaşamla etkin baş edememe, çaresizlik deneyimi, Stresli, travmatik yaşam olaylarının etkisi
- ‘İntihar ederim’ düşüncesi ile stres düşebilir, exposure’dan uzaklaşılabilir
- Ne oldu?, ne olabilirdi? nin şoku vardır
- Hayatta kalmış olmanın sevinci vardır
- Aile üyelerinin kendi paylarını sorguladığı kriz, değişim için bir fırsattır

# Kriz danışmanlığı

- Suisidal davranışta acil danışmanlık 24 saat içinde yapılmalıdır
- Sağkalımı başarmak ve danışanın kendine yabancılaşmasını onarmak amaçlanır
- Görüşmede, öncelik verilen suisidal davranış odağı yaşamı bütüncül kavramaya yöneltilerek, danışanın kaçinganlığı azaltılır
- Acil görüşmede olan biten bireysel seansa taşınır

# Acil görüşme

- **Problemi özetle**

- Mevcut problem nedir?

- **risk faktörleri?**

- Krizi ne tetikledi?

- **koruyucu faktörler?**

- Ne olsa, nasıl olsa, kim ne yapsa bu kriz çözümlenir?

# Acil görüşme planı

- **Acil problem çözmeye odaklan**

- Empatik tutum içinde suisidi gerçekleştirilmemesine yöneltilir
- Suisidin etkin bir çözüm olmadığını vurgula
- Öneri ver ve doğrudan telkinde bulun
- Danışanın becerilerine işaret eden çözümler öner
- Geçmiş sorun çözme becerilerini, uyumlu davranışlarını ortaya koyarak pekiştir

- **Umutlu ol**

- Umutlu cümleler kullan
- Danışanın yaşama nedenlerine odaklan

- **Duygulanımı değerlendir**

- Süregiden duygulanıma oriyente ol
- Andaki duygulanımı valide et ve yatıştır
- Bilişsel yeniden yapılandırmayı kullan ve taraftarlık yap
- Acilen duygu düzenleme tekniklerini kullan
- Duygulanım toleransına odaklan

- **Yüksek riskli çevresel faktörleri azalt**

- Çevredeki öldürücü araçları ortadan kaldır
- İntihar modelleri ya da imgelerine karşı eyleme geçir ya da ortadan kaldır
- Sosyal desteği artırmak için çalış
- Stresli olayları ve ihtiyaçları ortadan kaldırmak için yardım et

- **Yüksek riskli davranışsal faktörleri azalt**

- Davranış aktivasyonu yap
- Anlık maladaptive yanıtları bloke et
- Mevcut suisid ideasyonunun işlevine işaret et

- **Uzlaşılan eylem planını ortaya koy**

- Açıkça bir eylem planını araştır
- Özel bir eylem planını kabul ettir
- Çok fazla sor, gerekirse daha az cevap al
- Önceki uzlaşmayı hatırlat
- İntiharın stresli olumsuz sonuçlarıyla birlikte seçme özgürlüğüne vurgu yap



- **Eylem planının aksaklıklarını düzelt**

- Gelecek bir kaç saat/ bir kaç günde neler bu planı bozabilir
- Potansiyel problemlerin çözümünü tanımlamaya yardım et
- Gerekirse yeni bir planı gözden geçirmeye yardım et

- **Krizin tekrarlama beklentisi**

- Suisid riskini yeniden değerlendir

- **Suisid davranışının tedavisi için genel yönerge**

- Esnek tutum içinde seçenekleri göz önünde bulundur
- Suisid riski yüksek ise daha aktif ol
- Konservatif yaklaşım yeterli olmazsa hastaneye yatış
- Yaklaşımın nedenlerini dürüstçe açıkla

Yetişkin olma yolunda, çocukluğumuzu kaybedebiliriz. Sen kaybettiğin çocukluğunun yasını nasıl tutuyor, acısını nasıl yaşıyorsun? Senin ocukluğun öldüyse, ne zaman, nasıl ölmüştür?

Senin kararlarını kendi başına alabileceğine aileni inandırabilecek, onlara gösterebileceğin cesur, yapıcı, anlamlı hangi davranışların olabilir? İntihar girişimin sence ailene ne göstermiştir?

Hayatında kendini feda etmeye değecek neler var olabilir? Neleri gerçekleştirmek için çaba sarf etmeye değer?

Bazı insanlar dünyaya bir amaç için geldiklerine, bu amaç doğrultusunda hayatlarının sona ereceğine inanırlar ve bu amacı sorgularlar. Senin böyle bir inancın var mı?

Sen her şeyi yapacak güçte bir kahraman olsaydın ne yapmak isterdin? Hayatında neleri değiştirmek isterdin?

Ailen sence arkadaşlarınla görüşmeni yeterince destekliyor mu? Neden öyle olabilir?

Senin yaşındaki gençlerin cinsellikle ilgili bazı düşünceleri olur. Kadın olmak, erkek olmakla ilgili, cinselliğin nasıl yaşandığı ile ilgili kafa karışıklıkları olabilir. Sen bu konularda kafa karışıklığı yaşıyor musun?

Pistorello J<sup>1</sup>, Fruzzetti AE, Maclane C, Gallop R, Iverson KM. **Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: a randomized clinical trial.** J Consult Clin Psychol. 2012; 80(6):982-94

- 18-25 yaş arası, BKB için en az üç tanı kriterini karşılayan ve yaşam boyunca en az 1 defa suicidal olmayan kendine zarar verici davranış ya da intihar davranışı sergileyen üniversite öğrencileri, 7-12 aylık tedavi sürecinde;
- DBT (n=31) çalışma grubu ve optimize tedavi uygulama grubunu (n= 32) karşılaştırılmış,
- DBT grubunda suicidalite, depresyon, suicidal olmayan kendine zarar verici davranış sayısında ve BKB kriterlerinde, psikotrop ilaç kullanımında anlamlı düzeyde daha fazla azalma olurken ; sosyal uyumda da anlamlı düzeyde bir gelişme olmuştur.

Goldstein TR<sup>1</sup>, Fersch-Podrat RK, Rivera M, Axelson DA, Merranko J, Yu H, Brent DA, Birmaher B. **Dialectical behavior therapy for adolescents with bipolar disorder: results from a pilot randomized trial.** J Child Adolesc Psychopharmacol. 2015;25(2):140-9

- 14-18 yaş, BP olguları,
- DBT (n=14), psikososyal alışılmış tedavi grubu TAU(n=6), her iki grup da farmakoterapi alıyor
- 1 yıllık açık uçlu çalışma, değerlendirmeci tedaviye kör
- DBT'de 36 seans (18 bireysel, 18 aile beceri eğitimi)  
TAU'da eklektik psikoterapi yaklaşımı (psikoeğitim ve CBT ile destekleyici yaklaşım)
- DBT alan grupta, depresif belirtilerde ve suisid düşüncesinde düzelme daha fazla, ötimik geçirilen süre fazla
- DBT erken başlangıçlı BP' de tedaviye uyumu artırıyor
- Çalışma daha geniş olgu grubu ile yapılmalı

Shelton D<sup>1</sup>, Kesten K, Zhang W, Trestman R. Impact of a Dialectic Behavior Therapy-Corrections Modified (DBT-CM) upon behaviorally challenged incarcerated male adolescents. J Child Adolesc Psychiatr Nurs. 2011;24(2):105-13

- Davranım bozukluğu olan tutuklu erkek ergenlerde (n=38) uyarlanmış DBT alışması,
- Çalışma ncesi ve sonrası yaptıkları karşılaştırmalı değerlendirmelerde;
- fiziksel agresyon , uzaklaştırma ile baş etme metodları ve davranışları nedeniyle aldıkları disiplin cezalarında anlamlı değişiklikler saptanmıştır.

- Woodberry ve Popenoe,
- BKB belirtileri gösteren, ayaktan hasta takip edilen bir hastanede geçmişinde en az 1 defa intihar girişimi , kendine zarar verme davranışı ve/veya şiddetli ve unstabil kişilerarası ilişkileri olan 13-18 yaş arası ergenler ve ailelerine,
- uyguladıkları 15 haftalık beceri eğitimlerinin öncesi ve sonrasında depresif belirtiler, öfke, dissosiyatif belirtiler, genel işlevsellikteki zorluklar, kendilerine zarar verme ya da kendilerini öldürme düşüncelerinde anlamlı düzeyde azalmaların yanısıra ebeveynlerin depresif semptomlarında da anlamlı azalmalar tespit edilmiştir.



Fleischhaker C<sup>1</sup>, Böhme R, Sixt B, Brück C, Schneider C, Schulz E. **Dialectical Behavioral Therapy for Adolescents (DBT-A): a clinical Trial for Patients with suicidal and self-injurious Behavior and Borderline Symptoms with a one-year Follow-up** Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2011; 28;5(1):3.

- Pilot çalışma, 12 BPD tanısı alan ergen, DBT çalışması,
- Bir yılın sonucunda (16-24 haftalık terapi) olguların %75'i terapide kaldı.
- Belirti şiddeti belirgin düştü.
- Bir yıllık izlemde suisid girişimi olmadı.( SCL-90-R ve YSR ile)
- Parasuisidal davranış, duygu disregulasyonu, depresyonda belirgin düzelme oldu.

Rutherford L<sup>1</sup>, Couturier J. A review of psychotherapeutic interventions for children and adolescents with eating disorders. J Can Acad Child Adolesc Psychiatry. 2007; 16(4):153-7.

- DBT, anoreksiya nervoza (AN), bulimiya nervoza (BN) ve atıştırma yeme bozukluğunun (BED) da yararlı görülmektedir.
- DBT ile yeme bozukluklarının davranışsal semptomları ve genel psikopatolojik semptomları azalmaktadır

Woodberry KA<sup>1</sup>, Miller AL, Glinski J, Indik J, Mitchell AG Family therapy and dialectical behavior therapy with adolescents: Part II: A theoretical review.  
Am J Psychother. 2002; 56(4):585-602

‘DBT aile terapisi modeli’ ne ihtiyaç vardır

## Suisid girişimi ya da kendine zarar verici davranışı olan 5 ergenle DBT; haftalık bireysel terapi ve beceri eğitim grupları, 1 yıllık protokol

- Bireysel terapide ‘Diyalektik Davranış Terapisi Günlüğü’ kullanılmakta
- Terapötik etkinin doğal çevreye genelleştirilmesi hedeflenmekte
- Ergenin annesiyle birlikte katıldığı beceri eğitim grubunda çevrenin yapılanması sağlanmakta
- Terapi ekibi haftalık spervizyonları
- Terapi etkinliği yüksek

# Suisid girişimi olan 8 ergenle Ekspresif sanat terapisi, haftada bir, iki saat, 12 hafta,

Çocuk ve Aile Rehberliği Derneği ([www.ailerehber.org](http://www.ailerehber.org))

- Katılımcılar olumlu/olumsuz duygularını, hareketle, oyunla, yaratıcı sanat çalışmaları yoluyla ifade etmeye kendi güçlü ve yaratıcı yönlerine bakmaya cesaretlendirildi
- Her seans kısa bir yargısız farkındalık meditasyonu ile başlatıldı. Ev ödevi olarak; yazma, resim çalışması, gevşeme egzersizleri verildi
- 4-8. seanslarda derin zor duygular, korku, üzüntü, öfke, anlamsızlık, yalnızlık, bilinmezlik ile çalışılması rahatlama sağladı ve yalnızlık duygusu azaldı
- Sanat terapisi ile ölüm teması çalışıldı
- Psişenin gölge parçası araştırıldı
- 8. seansdan itibaren sonlanma hazırlıkları yapıldı
- Kaynağa yönelik ve çözüm odaklı aktiviteler son seanslarda yapıldı
- 2 yıllık takipte suisid girişimini tekrarlayan olgu olmadı

Paylaştığımız için teşekkürler!

