

# MARK FEFERGRAD – BDT (ANXIETY)

U: Ruh halinde deęişiklik fark ettięin herhangi bir durum oldu mu?

D: Birkaç gün önce süt almak için benzin istasyonundaki maęazaya gittim.

U: 1. Sütündeki maddeyi yazmayı deneyelim. Bunun birkaç gün önce olduğunu söyledin. Sanırım Salı günü oldu. O duygudaki değişikliği ilk fark ettiğin an hangi andı ?

-Özel Durumların Detaylarının Kaydedilmesi-

D: İçeride beklediğimden çok daha fazla insan vardı.

U: O zaman ele almaya çalışacağımız an bu olacak, dükkanın kapısını açıp orada ne kadar insan olduğunu görmen. Bunun hangi zamanlarında gerçekleştiğini söyleyebilir misin ?

D: 9:30- 10 civarı.

U: Harika. Pekala o zaman 09:30- 10' da dükkana girdin diyelim, kapıyı açıyorsun ve oradaki bütün insanları görüyorsun. Ve 2. sütuna geçersen, hangi duygunun farkındaydın? O anda ne deneyimledin ?

\*İlişkili ruh halleri ve duyguların belirlenmesiyle.\*

D: Tehlike altına girecekmişim gibi, şöyle hissettim paniğe kapılıyormuşum gibi.

U: Yani bana aslında iki şey söylüyorsun. Bana 3. sütuna yerleştirmemiz gereken bir düşünce verdin. Şöyle hissettiğini söyledin; tehlike altında.

D: Tehlike altında.

U: "Tehlike altındayım." Hadi bunu 3. Sütuna koyalım. Bahsettięin diğer şey paniğe kapılmandı; kulağa bir duyguymuş gibi geliyor. O yüzden bunu 2. Sütuna yerleştirelim. Kapıyı açtığında deneyimlediğin başka herhangi bir duygu oldu mu ?

D: Gerçekten çok korktum.

U: Korktun, pekala bunu da yazdım. Pekala, paniğe kapıldın ve korktun, herhangi bir başka duygu ?

\*İlişkili Ruh Hallerinin veya Duyguların İleri Keşfi\*

D: Endişelendim.

U: Endişelenmiş, pekala. Bunların hepsi eninde sonunda anksiyeteye bağlanıyormuş gibi duruyor. Korkmuş, paniklemiş, endişelenmiş.

Yani tutarlısın :) Gözden kaçırdığımız herhangi bir duygu var mı?

D: Şu an düşünebildiğim kadarıyla hayır.

U: Tamam, hadi elimizde olan duyguları puanlayalım. 1'den 100'e kadar bir ölçek kullanacağız. 0'da o duyguyu hiç hissetmiyorsun; 100'de ise o duyguyu daha önce hiç bu kadar yoğun hissetmemiştin. Pekala, paniği nasıl puanlarsın ?

D: Oldukça yüksek. % 100

U: Tamam, 100.

-O zaman bunu paniğin altına yaz-

Peki ya "korkmuşluk" ?

D: Belki biraz daha düşük ama yine yüksek 80.

U: Ve sonuncusu da " endişelenmiş".

D: 60

U: Tamam.

Pekala 3. sütuna ilerlersek,

100 paniklemiş, 80 korkmuş, 60 şaşırmış hissettiğin anı ele almak istiyoruz, bu sırada kafandan hangi düşünceler geçiyordu? Kendi kendine ne düşünüyordun ?

\*İlişkili Otomatik Düşüncelerin Belirlenmesi\*

D: Onun yeniden gerçekleşeceğini.

U: OK. O bir daha gerçekleşecek, bunu da yazdım. Kafandan başka ne geçiyordu?

D: Ben düşündüm ki.. bütün o şeyleri deneyimlemeye başladım ve öleceğimi düşündüm.

U: Öleceğini düşündün.

Pekala, "öleceğim" bunu da yazalım. Bu oldukça korkunç bir düşünce. Bütün diğer düşünceler, belki de deneyimlemekte olduğun fiziksel belirtiler; bunlar ne anlama geliyor?

D: Sanırım, biraz utanmaya başladım.

U: Tamam, sence bu utanma duygusu hangisine giriyor?

İkinciye mi gitsek daha iyi olur üçüncüye mi ?

Bu bir ruh hali mi yoksa düşünce mi ?

D: Sanırım 2. ye?

U: pekala hadi onu 2. Sütuna yerleştirelim ve bu da onu 0'dan 100'e kadar puanlayacağımız anlamına geliyor.

D: OK.

U: Ne kadar utanmış olduğunu hissediyorsun ?

D: 40-50.

U: Ortada buluşmamız lazım45 diyelim mi?

D: Tamam.

U: Bütün o insanları orda gördüğünde o anda farkında olduğun başka herhangi bir duygu ?

D: Eğer oracıkta etrafım yabancılarla çevrilirken ölürsem.

U: Pekala hadi bunu ayırtalım.

Birincisi " eğer orada ölürsem." bunu kesinlikle yazmalıyız. Bence farklı ama önemli olan düşünce "etrafımın yabancılarla çevrili olması." .

Bunu parçalamamın sebebi şu ; bilişsel modelde düşünceler ve duyguların bağlantılı olduğunu hatırlıyorsunuzdur. Ve etrafının yabancılarla çevrili olduğu düşüncesine baktığımda ve sonra utabç duygusuna baktığımda ikisi birbirine uygun ve bağlantılı görünüyor.

D: OK.

**\*Düşünceler ve Duygular Arasında Bağlantılar Yapmak\***

U: Gözden kaçırdığımız başka herhangi bir düşünce var mı?

D: Düşünebildiğim kadarıyla hayır.

U: OK. Bence harika bir iş çıkardın. Tekrarlıyorum. Tüm bu kaygılı duygulara sahipsin.

+ÖZET+

Ve o düşüncelere baktığımda, kulağa oldukça kaygılı düşünceler gibi geliyor.

“Tehlike altındayım.”

“Bu yine gerçekleşecek.”

“Öleceğim.”

“Ya buracıkta ölürsem.”

Deneyimlediğin duygular ile kafanda dönenler arasında bir bağlantı varmış gibi gözüküyor.

Bu şu ana kadar sana mantıklı geliyor mu ?

D: Evet.

U: Bir sonraki işimiz, bu düşünceler arasından “sıcak düşünce” dediğimiz düşünceyi seçmek. Bu düşünce duyguyu en çok yönlendiren düşünce. Listelediklerinden hangisinin en güçlü ve duygusal düşünce olduğunu düşünüyorsun ?

\*Sıcak Düşüncenin Belirlenmesi\*

D: Öleceğim düşüncesinin.

U: OK! Onu daire içine alalım. Bunun güçlü ve korkunç bir düşünce olduğuna katılıyorum. Bütün sütunlarda özellikle bu düşüncenin üzerine çalışacağız.

Dördüncü sütunda “öleceğim” düşüncesini destekleyen herhangi bir kanıt arayacağız. O yüzden kanıtın tarafsız olduğunu unutma. Kanunlarla kanıtlanabilir.

O durumda “öleceğim” düşüncesini destekleyen herhangi bir kanıtın oldu mu?

D: Göğsüm daraldı ve..

U: Tamam o zaman bunu not alalım. Şüphesiz ki, göğsünde daralma hissettin.

D: Kollarım ve ellerim karıncalanmaya başladı. Nefesimi kontrol edemedim.

U: Nefes kontrol edilemedi. Bunların hepsi belki de ölümle tutarlı bir şekilde deneyimlediğin nesnel belirtiler. O anda öleceğin düşüncesini destekleyen başka herhangi bir kanıt var mı?

D: Oldukça sıcakladım ve terledim.

U: Sıcakladın ve terledin, not alalım. Düşünebildiğin başka şeyler?

D: Bunların hepsi kalp krizi geçireceğini kanıtlayan şeyler, değil mi?

U: Bunların, birisinin kalp krizi geçirirken deneyimleyebileceği belirtiler olduğu hakkında fikir sahibisin gibi gözüküyor. Şu an kanıt elde etmekte olduğumuz için seni bir avukat gibi sorgulayacağım. Bu bilgiye nereden vakıfsın?

D: Annemin arkadaşı hemşire. Bana bunların kalp krizine işaret ettiğini söyledi.

U: Peki o zaman bunu da bir kenara not alalım. Bir tıp çalışanından bunların potansiyel kalp krizi belirtileri olduğu bilgisine sahipsin. Harika, kaçırdığımız herhangi bir şey var mı?

D: Sanmıyorum.

U: Peki, ekleyeceğimiz herhangi başka bir şey olursa her zaman ekleyebiliriz.

D: OK.

U: Haydi, 5. sütuna geçelim. Tersini destekleyen herhangi bir kanıt var mı? O anda öleceğini desteklemeyen bir kanıt?

**\*Sıcak Düşünceyi Desteklemeyen Kanıtın Keşfi\***

D: Imm, ölmediğim gerçeği dışında... Bilmiyorum, bu gerçekten çok zor çünkü daha önce böyle hissettiğim oldu ve ben öleceğimden oldukça emindim.

U: Kalbinizi hiç kontrol ettirdiğiniz oldu mu?

D: Evet iki kez acile gittim.

U: Öyle mi? Ne dediler?

D: Kalbimin düzgün çalıştığını.

U: Kalp elektrosu ya da bazı kan testleri gibi şeyler yaptılar mı?

D: Kalbim ve akciğerlerim için bir sürü test yaptılar ve her şey olağandı.

U: Bu kulağa elde edilen önemli bir kanıt gibi geliyor. Acilde bir doktorla görüştün. Birkaç kez kalbini kontrol ettiler. Ve size kalbinizin iyi olduğunu söylediler?

D: Hı hıhh

U: Peki, bunu da not alalım. Kulağa çok önemli bir kanıtmış gibi geliyor.

D: OK.

U: Ölmediğine dair düşünebildiğin bir kanıt var mı?

D: Hayır.

U: Sana bir sorum var. Terlediğinden, karıncalanmalardan ve göğsünün daraldığından bahsettin. Daha önce hiç bu tür fiziksel deneyimlerin oldu mu?

D: Yani evet olmuştu. Sıcak bir günde terlerim

U: O durumda kalp krizi geçiriyor muydun?

D: Hayır.

U: Yani bazen kalp krizi geçirmek zorunda olmadan da terleyebilirsin.

D: Haklısınız.

U: Ve daha önce el ve ayaklarının karıncalandığı oldu mu?

D: Evet sanırım bazen uyandığımda ya da uyuyakaldığımda olmuştu.

U: Benim de olmuştu. Bence bunları da yazmalıyız. Bir yandan bu belirtiler kalp krizi ile uyumlu, hemşire olan arkadaşın sana bunu söyledi, ama diğer yandan bazen bu belirtileri başka sebeplerden ötürü yaşayabilirsin. Bunun ele almamız gereken önemli bir kanıt olduğunu düşünüyorum. Tamam mıdır?

D: Tamam.

U: Bunu da yazalım... 6. sütuna ilerliyoruz. İlk sıcak düşünce olan “öleceğim” düşüncesini tekrar yazacağız. Bu yoğun kaygıya sebep olan dehşet verici bir düşünce. Ama bu sefer, bulduğun mükemmel kanıtları dikkate alarak bunu tekrar yazacağız.

D: OK.

U: Adil ve tarafsız olmak istiyoruz. Bunların bazılarını 4. Bazılarını 5. Sütundan almanı istiyoruz. Ve sadece bir ipucu; bu genelde “ –e rağmen” cümlesi oluyor. Yani şunun gibi, “ Terlemiş ve karıncalanmış hissetmeme rağmen...” sonra da bunu diğer taraftaki kanıtların yanına koyardık.

D: Öleceğimi düşünmeme, göğsümü daralmasına ve bunların kalp krizi geçirdiğimin kanıtları olduğunu bilmeme rağmen nefes almaya devam ettim ve mosmor olmadım.

U: İyi.

D: ve doktorlar, kalbimin ve akciğerlerimin iyi olduğunu söyledi.

U: Mükemmel. Bu belirtileri daha önce deneyimlediğin ve ölmediğin kanıtını da ekleyelim.

D: Doğru.

U: Bunun önemli bir kanıt olduğunu düşünüyorum.

D: Evet.

U: Tamamdır, harika. Az önce kurduğun cümle sadece senin yarattığın kanıta dayalı. Bu, görmezden gelemeyeceğimiz gerçekçi bir kanıt.

D: OK.

U: Az önce söylediğim cümlelerin 0'dan 100'e kadar ne derece güçlü olduğunu düşünüyorsun?

D: Imm, belki 50.

U: 50, pekala. Seni daha fazla inanmaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu düşünüyorsun?

D: Hala bu belirtilerin oldukça gerçekçi olduğunu hissediyorum. Ve bunlar oldukça korkutucu.

U: Evet.

D: Birisinin belki de haksız olduğuna inanmak çok zor.

U: Doğru, çok iyi. Buna %100 inanmadığına memnunum. Bu şüpheli olurdu. Sanırım ilk defa bu çalışmalardan birini deniyorsun. Bu düşünmenin yeni bir yolu; alışılmamış ve açıkçası hemen güvenmemen gerek.

D: OK.

U: Buna %50 inanman kulağa doğru gibi geliyor. Bence zamanla, örnekleri pekiştirmeye devam edersen yeni düşünce tarzın daha inandırıcı bir hale gelebilir. Hatta daha çok ve daha iyi kanıt oluşturabilirsin. Fakat bence ilk denememiz için %50 gayet iyi.

D:OK.

U: O zaman son sütuna geçelim. Bu "hesaplaşma" sütunu. Eğer bu cümlelerin yarı yarıya şey olduğuna inanıyorsan; neredeyse ölmene, bu belirtileri hissetmene ve kalp kriziyle alakalı olduğunu bilmene rağmen doktorların seni daha önce muayene ettiğini, bu belirtileri daha önce yaşadığını ve hayatta kaldığını da biliyorsun. O duyguları şu an nasıl puanlarsın? Şimdi o asıl

duygulara geri dönelim, paniğe. Bu yeni cümlede %50 olduğuna inanıyorsan; paniği 0 ve 100 arasında nereye yerleştirdin?

D: 50 civarı sanırım.

U: Peki, bunu da yazalım. Aynı zamanda korktuğundan bahsettin.

D: Hala korkuyorum, yani bu da 50 sanırım.

U: Ok, ve endişelenmiş?

D: 30.

U: Ok, ve son olarak utanmış.

D: Artık o kadar da utanmıyorum. Sanırım 20.

U: Pekala bunu da yazalım. Bazı insanlar yeni duygular deneyimleyebilir. İlk seferde ele almamış olabileceğimiz, son sütuna koymamız gereken herhangi bir yeni duygu var mı?

D: Sanmıyorum.

U: Tamam. Kathy, harika bir iş çıkardın! Kendinle gurur duymalısın. Bu egzersizi ilk defa yaptığın ve daha şimdiden paniği 100'den 50'ye düşürdün. Endişeni yarı yarıya 60'dan 30'a, utancını yarı yarıyadan bile fazla düşürdün 45'ten 20'ye.

Tüm bunları sadece düşüncelerine yakından bakarak ve kanıta dayalı şeyler üzerinden düşünmeye çalışarak biraz dengeli biraz da objektif bir şekilde yaptın. Tekrarlıyorum, bunu yapmaya devam edersen bunda daha iyi hale gelirsin ve bu da sana daha inandırıcı gelir. Tahminimce bazı kaygı belirtilerinde daha da büyük azalmalar elde edebilirsin.

D: Bu kulağa iyi geliyor.

## DAVRANIŞSAL TEKNİKLERE GEÇİŞ:

\*Günlük tutmak (eşlik eden düşünceler, tetikleyen düşünceler, ritüeller, belirti süresi, yoğunluğu)

\*Kaçınmaları gösterme (durumu terk etme, baştan girişmeme, başa çıkma stratejisi,)

- Panik atak- maruz bırakma
- Rahatlama- kutu nefes tekniği

- Asıl maruz bırakma- somatik ya da fiziksel
- Nefes kesilmesi- /burun- pipet/
- Korku hiyerarşisi

Anksiyete bozukluğunda danışana tehdidi, tehditle alakalı düşünceleri nasıl abarttıklarını ve kendi başa çıkma stratejilerini ne kadar küçümsediklerini anlamalarında yardımcı oluyoruz.