

DEPRESYONLARDA PSİKOTERAPİNİN YERİ

Bir özetleme

M.Orhan ÖZTÜRK

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi

Depresif bozuklukların kalıtsal ve biyokimyasal yönleri üzerinde yapılan çalışmalar ve psikofarmakolojideki gelişmeler, depresyonların tedavisinde psikoterapinin yerini silmemiştir. İlaçlarla sağlanan büyük başarılar yadsınmaz. Fakat gene de, depresif hastalığın ortaya çıkmasında, yinelemesinde ya da süregelenleşmesinde psikososyal etkenlerin yeri büyüktür. Bu nedenle, ilaçla ya da biyolojik yöntemlerle tedavinin yanısıra psikoterapinin de önemi giderek daha çok vurgulanmaktadır. Depresyon psikopatogenezinde ve tedavisinde öne sürülmüş olan başlıca kuramsal ve klinik yaklaşımlardan 1- psikanalitik, 2- bilişsel, 3-İnterpersonel okulların önerdiği temel kavramların ve tedavi yöntemlerinin herbirinden yararlanan eklektik bir psikoterapi uygulamasından yanayım. Böyle bir uygulamada bilinmesi gereken temel kavramları şöyle özetleyebiliriz:

1- Klasik psikanalitik kuramı, depresyon psikopatolojisini intra-psişik bir çatışmaya dayandırır. Buna göre ambivalent duygularla yüklü ve içe-atılmış nesnelere ilişkin nefret ve kin duyguları kişinin kendisine yöneltilince depresyon oluşur. Bilinçdışı nefret ve kin duygularının kişinin kendine yöneltilmesi, gerçek yada imgesel bir sevgi nesnesi yitimi ile

kaçınılır. Benlik, bir yanda kabul edilemeyen dürtülerin, bir yanda da ağır cezalandırıcı üstbenlik baskıların altında çaresiz kalır ve bu çaresizlik depresyonun temel belirtisidir. Psikanalitik benlik psikolojisi ise depresyonu ruhsal yapının üç dizgesi arasında inter-sistemik bir çatışmadan çok, benlik içinde oluşan intra-sistemik bir çatışma sonucu ortaya çıkan çaresizlik durumuna dayandırır. Bu çatışmanın özü, benlik içinde bir yanda narsisistik emeller, bir yanda da bu emellerin gerçekleşemeyeceğinin algılanmasıdır. Her iki görüş birbirini tamamlayıcı niteliktedir. Günümüzde, depresif nöbetin tedavisinde klasik psikanalitik pek uygulanmamaktadır. Ancak, kronik depresyonu ya da distimik kişilik yapısı olan hastalarda az da olsa uygulayanlar vardır. Ancak psikanalitik kuramın getirdiği şu temel ilkeler her türlü depresyon tedavisinde göz önünde tutulmalıdır:

a) Hastanın duygulanımı ve bilişsel durumu genel olarak uzun konuşmalara, çözümlere ve yorumları kavramaya uygun değildir. b) Depresyonda olan hasta, kendine yönelmiş olduğu bilinçdışı nefret ve kin duygularının bilinçlenmesi ile suçluluk duyguları artabilir ve depresyon daha da derinleşebilir. c) Başlangıçta ilaç tedavisi ile birlikte hastaya destekleyici bir yaklaşım gereklidir. Suçluluk ve çaresizlik duygularını artırıcı önerilerden kaçınmak gerekir. d) Düzeltme sağlandıktan sonra, uzun süreli psikoterapi süreci içerisinde birikmiş öfkeler, beklentiler, bilinçdışı narsisistik emeller, bağımlılıkbağımsızlık sorunları, daha çok benliği güçlendirme ve kişiliğin bazı yönlerini değiştirme amacı ile ele alınabilir.

2- Depresyonlarda bilişsel (cognitive) kuram, temelde bilişsel bir bozukluğun bulunduğu varsayımına dayanır. Buna göre depresyona yatkın kişilerin bilişsel yapılarında, çocukluktanberi kendi benliğine, dünyaya ve geleceğe karşı geliştirmiş olduğu negatif kavramlar yerleşmiştir. Çevresel ya da biyolojik nedenlerle, bu yerleşik negatif tutumlar ve değerlendirmeler giderek günlük yaşamın sorunlarının çözülemez olarak algılanmasına ve çaresizlik duygularına yol açar. Depresyonlarda bilişsel tedavinin özü bu negatif kavramların ve değerlendirmelerin teker teker tamması ve bilinçli öğrenim ve çaba ile bunların bırakılmasıdır. Çok ağır olmayan hastalarda en azından ilaçlar kadar yararlı olabileceği birçok araştırma ile gösterilmiştir. Bu tedavinin temel ilkeleri ağır bir depresyon nöbetinin ilaçlarla iyileşmesinden sonra uygulanabilir ve uzun süreli değişimler için çok yararlı olabilir.

3- Son yıllarda A.B.D.'de depresyon epidemiyolojisi ve kliniği üzerinde yapılan araştırmalara dayandırılarak geliştirilmiş bulunan ve interpersonel terapi adı verilen tedavi türünde depresyonlarda kişilerarası ilişkilerin, aile sorunlarının önemi vurgulanmaktadır. Tedavi, hastanın geçmiş ve şimdiki yaşamındaki önemli kişilerle olan ilişkilerinin gözden geçirilerek, sorunların saptanması ve giderilmesi ilkesine dayanır.

Depresyonların psikopatolojisi ve tedavisinde önemli yer tutan bu üç yaklaşım ilkeleri değişik ağırlıklarda kullanılabilir. Bu ağırlıklar ancak hastaların çok iyi değerlendirilmesi ile ayarlanabilir.

İlaç tedavisi gören hastalarda psikoterapötik yaklaşımın yararlarını şöyle özetleyebilirim:

- İlaçların düzenli kullanımını sağlamak.
- Yan etkilerle ortaya çıkabilecek korku ve endişeleri gidermek.
- İlacın terapötik etkisi ortaya çıkıncaya dek hastaya destek olmak.
- Hastanın günlük yaşamındaki olumlu olumsuz durumları saptamak ve buna göre önlemler alabilmek.
- Özkıyım düşünceleri ortaya çıktığında bunları konuşabilmek ve önlemler alabilmek.
- Düzeltme başladıktan sonra, yukarıda belirtilmiş bulunan temel yaklaşım ilkelerini uygulayarak, hastanın daha uzun süreli psikososyal uyum yollarını değerlendirmek, göstermek ve bunları eyleme geçirmesine yardımcı olmak.