

Uzamış Yas Bozukluğunda Bibliyoterapi Destekli ‘Bilişsel Davranışçı Terapi’

Şeyma SEHLİKOĞLU¹

¹: Adıyaman Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı

Uzamış Yas Bozukluğu (UYB), sevilen bir kişinin kaybının ardından kültürel beklentilerin ötesinde, uzun süre devam eden yoğun özlem, kaybedilen kişiyle zihinsel meşguliyet ve işlevsellikte belirgin bozulma ile karakterize bir ruhsal bozukluktur. ICD-11 ve DSM-5-TR’de ayrı bir tanı kategorisi olarak yer alan UYB, normal yas sürecinden belirtilerin şiddeti, süresi ve bireyin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri ile ayrılmaktadır. Özellikle travmatik kayıplar ve afetler sonrasında UYB görülme riski artmakta, bu nedenle etkili psikososyal müdahalelerin geliştirilmesi önem kazanmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), UYB tedavisinde en fazla araştırılan psikoterapi yaklaşımlarından biridir. Yasla ilişkili işlevsiz bilişlerin yeniden yapılandırılması, kaçınma davranışlarının azaltılması ve kaybın anlamlandırılmasına yönelik müdahaleler yoluyla bireylerin yas belirtilerinde azalma sağladığı gösterilmiştir. Bununla birlikte, UYB’ye özgü standartlaştırılmış BDT protokollerinin sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bibliyoterapi ise terapötik amaçlarla seçilmiş yazılı materyallerin kullanıldığı, bilişsel ve duygusal süreçleri harekete geçiren tamamlayıcı bir müdahale yöntemidir. Bibliyoterapi; bireyin kendi yaşantısını anlamlandırmasına, alternatif bakış açıları geliştirmesine, duygularını ifade etmesine ve baş etme becerilerini güçlendirmesine katkı sağlamaktadır. BDT ile birlikte kullanıldığında psikoeğitim, içgörü geliştirme ve işlevsel olmayan düşüncelerin yeniden yapılandırılması açısından önemli avantajlar sunmaktadır. Sonuç olarak, bibliyoterapi destekli BDT, UYB yaşayan bireylerin kaybı anlamlandırmalarına, kaybedilen kişiyle kurdukları bağı uyumlu bir biçimde yeniden düzenlemelerine ve yaşam işlevselliklerini artırmalarına katkı sağlayabilecek umut verici, bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Kaynaklar:

1. Glavin, C. E., & Montgomery, P. (2017). Creative bibliotherapy for post-traumatic stress disorder (PTSD): a systematic review. *Journal of Poetry Therapy*, 30(2), 95-107.
2. Jensen, L. (2020). The effects of bibliotherapy on students experiencing grief, loss, and trauma.
3. Conover, K. M. (2020, July). Tell me a story: Promoting resiliency in military children with a bibliotherapy intervention. In *Nursing Forum* (Vol. 55, No. 3, pp. 439-446).
4. Cockett, M. (2024). Bibliotherapy for bereaved youth: using literature to process grief and understand loss (Doctoral dissertation).