ALIŞTIRMA TERAPİSİ

Korkuyla Yüzleşmeyi Öğrenmek

Uygulayıcılar İçin Kanıta Dayalı Bir El Kitabı

Dr. Ahmet METİN

Vizetek
Yayıncılık

ALIŞTIRMA TERAPİSİ

Korkuyla Yüzleşmeyi Öğrenmek

Uygulayıcılar İçin Kanıta Dayalı Bir El Kitabı

Dr. Ahmet METİN

ISBN: 978-625-382-526-3
E-ISBN: 978-625-382-562-1
DOI: 10.54637/vizetek.9786253825621

Copyright © Vizetek
Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap, basılı ve elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI
Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR
Baskı: Ankara | Ekim 2026

Vizetek Yayıncılık

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA
Tel.: (0312) 482 00 11
Web: www.vizetek.com.tr
E-posta: vizetekyayincilik@gmail.com
Yayıncı Sertifika No: 41575

TAKDİM YAZILARI

Hayat içinde pek çok karşılaşma vardır. Bu karşılaşmaların hepsi istenen, arzu edilen ve hoşumuza giden deneyimler olarak karşımıza çıkmaz. Bazıları pasif bir biçimde maruz kaldığımız, bizi üzen, yıpratan hatta travmatize eden karşılaşmalardır. Hatta aynı nesneyle nasıl karşılaştığımıza bağlı olarak itici bir deneyim olabileceği gibi iyileştirici bir deneyim de olabilir. Köpekle uygunsuz bir karşılaşma köpek fobisi oluştururken, aynı fobinin tedavisinde yine köpekle karşılaşma kullanılır. Yani bazen insanlar maruz kalarak hastalık geliştirirken, amaçlı, iyi sistematize edilmiş uygun bir karşılaşma aynı rahatsızlığın tedavisinde en önemli etken olur.

Davranış tedavilerinin temel ögesi olan "exposure therapy" kavramını yalnızca "alıştırma tedavisi" olarak Türkçeye çevirmek yöntemin amacını sınırlamak olur. Çünkü exposure bir karşılaşmayı ifade ediyor olsa da "exposure therapy" yalnızca alıştırma amacıyla değil aynı zamanda sıkıntıyı tolere etmeyi öğrenmeyi ya da kişinin daha önceki deneyimi ile kurduğu ilişkiyi değiştirmeyi sağlayan yaşantısal bir deneyim kazandırmayı da hedefleyebilir.

Maruz kalma ya da maruz bırakma kişinin bir durumla edilgen bir şekilde karşılaşmasını ifade eder. Aslında bu terimin İngilizce karşılığı "being exposed" olarak düşünülebilir. Oysa "exposure therapy" ya da terapötik bir karşılaşma kişiyi pasif konumdan çıkarıp kaçınmakta olduğu bir deneyimle belirli hedefler doğrultusunda farkındalıklı ve aktif bir biçimde karşılaşma sağlayarak yeni öğrenmelere yelken açmayı sağlamak için yapılır.

İyileştirici olan deneyime maruz kalmak değil, deneyimlerden öğrenilendir. Kişi ancak eskiden kaçınarak korunduğu yaşantılara kendini açtığında özgürlük kazanır. Korkulan sonuçların gerçekleşmediğini ya da gerçekleşse bile bunun bir felaket olmayacağını anladığında ya da korktuğu durumları yönetebildiğini gördüğünde iyileşme oluşur.

Hayat bir exposure (karşılaşma) ise bu exposure'dan (karşılaşmadan) öğrenilen ise kişinin bilişini (kognisyonlarını) belirler.

Bugün exposure terapi kavramını açıklamak için hangi terimi kullanırdınız dediğinizi duyar gibiyim. Şimdiki görüşümle "yeni deneyimler aracılığıyla yeniden öğrenme" ya da "yeni öğrenmeleri mümkün kılabilecek yeni bir sistematik karşılaşma" derdim.

Sevgili eski ve değerli öğrencim Ahmet Metin'i "Exposure ve Exposure Therapy" kavramlarını derinlemesine inceleyen ve anlaşılır kılan bu eseri ve davranış terapilerini öğrenme ve öğrendiklerini öğretme yolculuğunda verdiği emek için kutluyor, kitabının yolunun açık olmasını diliyorum.

Prof. Dr. Mehmet Z. SUNGUR

Korku hayatımızın doğal bir parçasıdır.

İnsanın temel varoluşsal duygusu olan korku bizi tehlikelerden koruyarak yaşamda kalmamızı sağlar. Bazen de hayatımızı küçültüyor. Bir asansöre binemediğimiz için istediğimiz bir işi kaçırabilir, kalabalıklardan uzak durdukça yalnızlaşabilir ya da bedenimizdeki her duyumu bir tehlike işareti olarak yorumlayıp yaşamımızı sürekli kontrol ve kaygı içinde sürdürebiliriz.

Oysa korktuğumuz şeylerden kaçınmak, çoğu zaman korkunun daha da büyümesine yol açar. Güvenli ve planlı bir biçimde korkularımızla karşılaşmayı öğrendiğimizde ise farklı bir deneyim mümkün olur. Diğer bir deyişle kaçtığımız şeyin gözümüzde daha da büyüdüğünü, üzerine adım adım gittiğimizde ise küçüldüğünü görebiliriz.

Alıştırma Terapisi tam da bu noktadan yola çıkıyor.

Kitabın en önemli özelliklerinden biri, alıştırmayı yalnızca uygulanacak bir teknik olarak değil, bir öğrenme süreci olarak ele alması. "Maruz bırakma" yerine "alıştırma" kavramının tercih edilmesi de bu yaklaşımın önemli bir yansıması. Böylece danışan, korkuya maruz bırakılan edilgen biri olmaktan çıkıyor; korkusuyla yeni bir ilişki kurmayı öğrenen, sürecin aktif bir parçası hâline geliyor. Bununla birlikte kitap, kuram ile uygulamayı başarılı bir şekilde bir araya getiriyor. Değerlendirmeden müdahale planına, alıştırmaların yapılandırılmasından zor vakaların ele alınmasına kadar uygulayıcıya adım adım eşlik ediyor. Vaka örnekleri ve teknikler aracılığıyla, kuramsal bilgilerin danışma odasında nasıl kullanılabileceğini somut biçimde gösteriyor. Bölümlerde yer alan "Uygulamaya Köprü" kutuları ise öğrenilen bilgileri uygulamaya taşımayı kolaylaştırıyor.

Bu nedenlerle bu kitabın psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve ruh sağlığı alanında eğitim gören öğrenciler başta olmak üzere, alıştırma yaklaşımını anlamak ve güvenli biçimde uygulamak isteyen herkes için değerli bir kaynak olacağına inanıyorum.

Kitabın yazarını bu kapsamlı ve emek verilmiş çalışma için tebrik ediyorum ve bu alanda kendini geliştirmek isteyen herkese yol göstermesini diliyorum.

Prof. Dr. Türkan DOĞAN

"Alıştırma Terapisi: Korkuyla Yüzleşmeyi Öğrenmek", kaygı bozukluklarının değerlendirilmesi ve tedavisinde alıştırma temelli müdahalelerin kuramsal temelini, güncel bilimsel kanıtlarını ve klinik uygulamadaki karşılığını bütüncül bir biçimde ele alan önemli bir başvuru eseridir. Dr. Ahmet Metin, alıştırma yaklaşımını yalnızca bir teknikler bütünü olarak değil; öğrenme kuramları, işlevsel analiz, terapötik ittifak, etik sorumluluk ve kültürel bağlamla birlikte düşünülmesi gereken kapsamlı bir klinik çerçeve olarak sunmaktadır.

Eserin en dikkat çekici yönlerinden biri, klasik davranışçı açıklamalardan çağdaş inhibitör öğrenme modeline uzanan kuramsal gelişimi açık, sistematik ve uygulamaya dönük bir dille aktarmasıdır. Kitap, alıştırmanın amacını yalnızca kaygıyı azaltmak biçiminde daraltmak yerine, danışanın korkulan sonuçlara ilişkin beklentilerini yeniden değerlendirmesini, kaçınma ve güvenlik davranışlarının sürdürdüğü döngüyü fark etmesini ve kaygıyla birlikte hareket edebilme kapasitesini geliştirmesini hedefleyen çağdaş bir klinik anlayışı merkeze almaktadır. Bu yönüyle çalışma, alıştırma uygulamalarına ilişkin yaygın yanlış anlamaları düzeltme ve uygulayıcıların klinik güvenini artırma potansiyeline sahiptir. Kitabın önemli katkılarından biri de "maruz bırakma" kavramı yerine "alıştırma" ifadesini tercih ederek, danışanın terapi sürecindeki aktif konumunu vurgulamasıdır. Bu terminolojik tercih, yalnızca dilsel bir farklılık değildir; danışanı edilgen biçimde bir uyarana maruz kalan kişi olarak değil, korkusuyla yeni bir ilişki kurmayı öğrenen, sürece katılan ve değişimin öznesi olan birey olarak konumlandıran klinik bir yaklaşımın ifadesidir. Bu bakış açısı, terapötik iş birliğini güçlendiren ve müdahalenin insani boyutunu görünür kılan değerli bir katkıdır.

Kuram ile uygulama arasında güçlü köprüler kuran kitap, değerlendirme, vaka kavramsallaştırması, hiyerarşi oluşturma, güvenlik davranışlarının ele alınması, oturum içi alıştırma uygulamaları, ev ödevleri, genelleme, nüks önleme ve kompleks vakaların yönetimi gibi başlıklarda okuyucuya somut bir yol haritası sunmaktadır. Vaka örnekleri, görüşme deşifreleri, uygulama kutuları ve çalışma formları, kitabın yalnızca okunacak değil, klinik pratikte tekrar tekrar başvurulacak bir kaynak olmasını sağlamaktadır.

Türkiye'de ruh sağlığı alanında çalışan psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve bu alanlarda eğitim gören

öğrenciler için bu eser, alıştırma terapisini kanıta dayalı, etik, kültüre duyarlı ve uygulanabilir biçimde öğrenmek isteyen herkes adına önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Dr. Ahmet Metin'in titizliği, klinik deneyimi ve öğretici anlatımıyla şekillenen bu kitap, alıştırma temelli müdahalelerin ülkemizde daha doğru anlaşılmasına ve daha yetkin biçimde uygulanmasına güçlü bir katkı sunacaktır.

Uzm. Dr. Gülay OĞUZ

Psikiyatri uzmanı

ÖN SÖZ

Bu kitap bir cümleyle başladı: *İnsan, kaçtığı şeyin büyüdüğünü; üstüne gittiğinde ise küçüldüğünü görür.*

Yıllardır kaygı bozukluklarıyla çalışan bir uygulayıcı olarak, danışma odasında defalarca aynı sahneye tanık oldum. Karşımda, hayatını yavaş yavaş daraltmış bir insan oturuyor: asansöre binemediği için toplantıları kaçıran, kalabalığa giremediği için yıllardır bir düğüne gitmeyen, bedenindeki her çarpıntıyı bir kalp krizinin habercisi sanıp acil servisleri dolaşan biri. Hepsinin ortak bir hikâyesi var: Korktukları şeyden kaçındıkça, korku onların dünyasını ele geçirmiş. Ve hepsinin ortak bir kurtuluşu var: Kaçtıkları şeyle güvenli koşullarda yeniden karşılaşmak.

İşte bu karşılaşmanın adı alıştırmadır. Kitap boyunca "maruz bırakma" yerine bilinçli olarak "alıştırma" dedim. Çünkü "maruz bırakmak" danışanı edilgen bir nesne hâline getirir; sanki ona bir şey *yapılır*. Oysa alıştırma danışanın sürecin aktif öznesi olduğu bir öğrenme yolculuğudur. Danışan korkusuna *maruz bırakılmaz*; korkusuyla yüzleşmeyi *öğrenir*, ona *alışır,* onunla yeni bir ilişki *kurar*. Bu, yalnızca bir terim tercihi değil; bütün bir tutumun ifadesidir.

Bu kitabı yazmamın iki nedeni var. Birincisi, alıştırma terapisi ruh sağlığı alanının en güçlü kanıtına sahip yöntemlerinden biri olmasına rağmen, sahada hâlâ en az kullanılan ve en çok yanlış anlaşılan yöntemlerden biridir (bkz. Bölüm 7 ve 13). Uygulayıcılar çoğu zaman onu "danışanı korkutmak" sanıp ondan çekiniyor; oysa doğru uygulandığında alıştırma hem güvenli hem de dönüştürücü bir süreçtir. İkincisi, Türkçede alanın uygulamasını —kuramdan değil, danışma odasından— anlatan, uygulayıcının elinin altında tutacağı bir başucu kaynağı eksikti. Bu kitap o boşluğu doldurmayı amaçlıyor.

Kitabın rehberi çağdaş alıştırma kuramının ulaştığı son nokta olan inhibitör öğrenme modelidir. Bu modelin getirdiği temel kayma şudur: Alıştırmanın başarısı, kaygının düşmesi değil, danışanın "korktuğum şey gerçekleşmiyor ve bu kaygıya dayanabiliyorum" öğrenmesini inşa etmesidir. Bu fark, kitabın her sayfasına sinmiştir.

Kimler için yazıldı? Alıştırmayı sahada uygulayan ya da uygulamak isteyen tüm ruh sağlığı uzmanları için —psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve bu yola yeni çıkan lisans öğrencileri

için. Bu yüzden özellikle uygulama bölümlerini, deneyimli bir meslektaşın yanında oturup adım adım izliyormuş gibi, mümkün olduğunca somut ve anlaşılır bir dille yazmaya çalıştım. Kitap boyunca aynı vakaları —asansör korkusuyla gelen Sevda Hanım'ı, şimşekli bir geceden sonra karanlıktan korkmaya başlayan küçük Ali'yi— izleyeceksiniz; çünkü bir tekniği gerçekten anlamanın yolu, onu tek bir insanın hikâyesinde baştan sona görmektir.

Kitap üç ana hat üzerine kuruldu: önce *neden* işe yaradığını anlatan kuramsal zemin (öğrenme ilkeleri, korkunun mimarisi); sonra *nasıl* uygulandığını gösteren pratik bölümler (değerlendirme, müdahale planı, alıştırma sırasındaki teknikler, kompleks vakalar); en sonda da alıştırmanın daha geniş bağlamı (diğer terapilerle ilişkisi, Türk kültürel bağlamı ve sahadan gerçek görüşme örnekleri). Her kuramsal noktayı, "Uygulamaya Köprü" kutularıyla doğrudan danışma odasına bağladım; çünkü bu kitapta kuram, kuram olsun diye değil, uygulamanın gerekçesi olarak vardır.

Bir sözüm de dürüstlüğe dair. Bu kitapta alıştırmayı bir mucize gibi sunmadım. Nerede kanıt güçlüyse güvendim, nerede sınırlıysa bunu açıkça söyledim; bir yöntemin işe yaramadığı ya da bir stratejinin kanıtının hâlâ geliştiği yerlerde susmayı tercih etmedim, bunu yazdım. İnandığım şey şu: Bir uygulayıcıya yapılabilecek en büyük iyilik, ona abartılı vaatler değil, gerçekçi ve sağlam bir zemin sunmaktır.

Son olarak, bu kitap yalnızca benim emeğim değil. Yazılmasında büyük payı olan Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'ne —çatısı altında Avrupa Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği (EABCT) sertifikamı aldığım kuruma— ve kıymetli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a şükran borçluyum. "Maruz bırakma" yerine "alıştırma" demeyi onun önerileriyle benimsedim; bende bıraktığı cümleyi ise ben de bu kitaba bırakıyorum: *Hayatın kendisi exposure'dur.*

Hacettepe Üniversitesi'nden Prof. Dr. Türkan Doğan'ın bende ayrı bir yeri var: O, yalnızca tez danışmanım değil, beni ben yapan hocamdır. Bana kattığı her şey için ona ne kadar teşekkür etsem azdır.

Yine Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nden, üzerimde çok emeği olan değerli hocam Uzm. Dr. Gülay Oğuz'a gönülden teşekkür ederim. Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndaki, Erciyes Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki ve dernekteki diğer hocalarıma,

birlikte yürüdüğüm meslektaşlarıma ve bütün psikoloji camiasına da teşekkürlerimi sunarım.

Kitabın son hâlini satır satır okuyup titiz dönütleriyle metne önemli katkılar sunan değerli meslektaşım ve yol arkadaşım Dr. Ercan Akın'a da içtenlikle teşekkür ederim.

Danışma odalarından gerçek görüşmelerini cömertçe paylaşan meslektaşlarıma, bu süreçte bana güvenen danışanlarıma ve bilgiyi paylaşmanın bir borç olduğuna inanan herkese minnettarım. Umarım bu kitap, korkularıyla yüzleşmeye hazır danışanlara ve onlara bu yolda eşlik edecek uygulayıcılara, küçük de olsa bir cesaret katar.

Kaçmak insanca; üstüne gitmek ise iyileştirici. Bu kitabın okura üstüne gitme cesaretini vermesini diliyorum.

Korkmak değildir mesele… Mesele korkuyla ne yaptığındır…

Dr. Ahmet METİN

KATKIDA BULUNANLAR

Bölüm 15'teki görüşme örnekleri, aşağıdaki uygulayıcıların danışma odalarından paylaştıkları deşifrelerle hazırlanmıştır:

- **Özge GÖL**, psikolog — Vaka 1: Deprem Korkusunda Hayali Alıştırma
- **Zeynep Hülya KONYALI**, psikolojik danışman — Vaka 2: Sosyal Fobide Değerlendirme ve Güvenlik Davranışlarını Ortaya Çıkarmak
- **Berkan Can KARA**, klinik psikolog — Vaka 3: Sosyal Kaygıda Rasyonel, Hiyerarşi ve Gerçek Alıştırma

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ **1**
KATKIDA BULUNANLAR **4**
HIZLI BAŞVURU HARİTASI **15**
KISALTMALAR **17**

KISIM I
Giriş ve Temeller

BÖLÜM 1
Giriş: Alıştırma Nedir ve Bu Kitap Uygulayıcıya Ne Vadediyor? **21**
1.1. Alışmak: Hayatın İlk Dersi 21
1.2. Neden "Maruz Bırakma" Değil de "Alıştırma"? 22
1.3. Alıştırma Bir Öğrenme Sürecidir 23
1.4. Bu Kitapta Sizi Ne Bekliyor? 24

BÖLÜM 2
Tarihsel Geçmiş: Rousseau'dan
İnhibitör Öğrenmeye Alıştırma Terapisinin Serüveni **26**
2.1. Neden Tarihle Başlamalı? 26
2.2. Bilimden Önce: Felsefe ve Eğitimde Alıştırma 27
2.3. Psikolojinin Bilimselleşmesi ve Davranışçı Geleneğin Doğuşu 28
2.4. Korkunun Öğrenilebilirliği: Pavlov ve Küçük Albert 29
2.5. Korkudan Korkmamaya: Mary Cover Jones ve Peter Vakası 30
2.6. Edimsel Koşullanma, Olumsuz Pekiştirme ve İki Faktör Kuramı 31
2.7. Wolpe ve Sistematik Duyarsızlaştırma:
Alıştırmanın Sistematik Müdahaleye Dönüşmesi 32
2.8. Taşırma ve İmplosif Terapi: Kademeli mi, Yoğun mu? 34
2.9. Bandura ve Modelleme: Korkuyu Gözlemleyerek Yenmek 35
2.10. Bilişsel Dönüş ve Bilişsel-Davranışçı Terapi İçinde Alıştırma 36
2.11. Açıklamanın Evrimi: Karşılıklı İnhibisyondan İnhibitör Öğrenmeye . 37
2.12. Tarihsel Hattın Özeti: Bir Zaman Çizelgesi 40

KISIM II
Kuramsal Gerekçe

BÖLÜM 3
Öğrenmenin Dili: Alıştırmanın Dayandığı Davranış Kuramları..... 45
3.1. Neden Öğrenme Kuramlarıyla Başlanmaktadır? 45
3.2. Klasik Koşullanma: Korkunun Edinilmesi 47
3.2.1. Koşullanmanın Gerçekleşme Koşulları 48
3.3. Klasik Koşullanmanın Temel Süreçleri 49
3.3.1. Genelleme 49
3.3.2. Ayırt Etme 50
3.3.3. Sönme: Alıştırmanın Çekirdek Mekanizması 50
3.3.4. Kendiliğinden Geri Gelme 51
3.3.5. Üst Düzey Koşullanma 51
3.3.6. Korkunun Geri Dönüşü: Yenilenme, Yeniden Ortaya Çıkma ve Hızlı Yeniden Kazanım 51
3.4. Edimsel Koşullanma: Korkunun Sürdürülmesi 53
3.4.1. Olumsuz Pekiştirme ve Kaçınma Döngüsü: İşlevsel Olmayan Kaygının Motoru 53
3.4.2. Pekiştirme Tarifeleri ve Sönmeye Direnç 55
3.5. İki Mekanizmanın Birleşimi: Kaçınma Döngüsü 56
3.6. Davranış Kuramlarının Sınırlılığı ve Bilişsel Kuramla Tanışma..... 58
BÖLÜM 4
İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Kaygı..... 60
4.1. "Neyi Hedefliyoruz?" Sorusunun Önemi 60
4.2. Duyguların Biyolojik Kökeni ve İşlevi 61
4.3. Korkunun ve Diğer Duyguların İşlevi: Hayatta Kalmak 62
4.4. Korku ve Kaygı Aynı Şey midir? 63
4.5. Doğuştan Duygu, Öğrenilmiş Tetikleyici 63
4.6. İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Kaygının Ayrımı 64
4.7. Alıştırma Neyi Hedefler, Neyi Hedeflemez? 66
4.8. Hedeften Mekanizmaya: Bir Sonraki Adım 67

BÖLÜM 5
Korkunun Mimarisi: İki Faktör Kuramı,
Duygu İşleme Kuramı ve İnhibitör Öğrenme Modeli 69
5.1. Korkunun Mimarisini Açıklayan Üç Model 69
5.2. İki Faktör Kuramı: Korkunun Edinilmesi ve Sürdürülmesi 70
5.3. Lang'ın Biyoenformasyonel Kuramı:
Korku Belleğin İçindeki Bir Yapıdır 71
5.4. Duygu İşleme Kuramı: Korku Yapısının
Etkinleştirilmesi ve Güncellenmesi 73
5.4.1. Korku Yapısı 73
5.4.2. Değişim Nasıl Gerçekleşir? 74
5.4.3. Başarının Üç Göstergesi 75
5.5. İnhibitör Öğrenme Modeli: Sönme Silme Değildir 76
5.5.1. Alışma Modeline Yönelik Kanıtlar 76
5.5.2. Asıl Mekanizma: Yeni Bir Güvenlik Öğrenmesi 76
5.5.3. Beklenti İhlali 77
5.5.4. Alıştırmayı Güçlendiren Stratejiler 78
5.6. Üç Modelin Karşılaştırması 79
5.7. Kuramdan Uygulamaya 81

KISIM III
Biçimler ve Kanıt

BÖLÜM 6
Alıştırmanın Türleri 85
6.1. Tek Bir Amaç, Farklı Biçimler 85
6.2. Gerçekte Yapılan Alıştırma 86
6.3. Hayali Alıştırma 87
6.4. İçsel Alıştırma 88
6.5. Sanal Gerçeklik Alıştırması 90
6.6. Uzun Süreli Alıştırma 92
6.7. Grup Alıştırması 93
6.8. Öyküsel Alıştırma Terapisi (NET) 93
6.9. Hangi Alıştırma Türü Ne Zaman Seçilir? 94

6.10. Özel Bir Durum: Kan-Enjeksiyon-Yaralanma
Fobisi ve Uygulamalı Gerginlik 96
6.11. Teletıp ve İnternet-Temelli Alıştırma 97
BÖLÜM 7
Kanıta Dayalı Bir Terapi 99
7.1. Kanıtı Nasıl Okumalı? 99
7.2. Özgül Fobi 100
7.3. Panik Bozukluğu ve Agorafobi 101
7.4. Sosyal Kaygı Bozukluğu 102
7.5. Obsesif-Kompulsif Bozukluk 103
7.6. Travma Sonrası Stres Bozukluğu 104
7.7. Sağlık Kaygısı 105
7.8. Gelişmekte Olan ve Sınır Uygulamalar 106
7.9. Ortak Bulgular ve Sınırlılıklar 107

KISIM IV
Uygulama

BÖLÜM 8
Uygulamaya Hazırlık: Değerlendirme, Fonksiyonel Analiz, Terapötik İttifak ve Vaka Kavramsallaştırması 113
8.1. Hazırlık Aşamasının Önemi 114
8.2. Kapsamlı Değerlendirme 115
8.2.1. İlk Görüşme ve İlk İzlenim 115
8.2.2. Değerlendirme 115
8.2.3. İşlevsel Olmayan Kaygının Saptanması 117
8.2.4. Eştanı ve Ayırıcı Tanı 117
8.2.5. Risk Değerlendirmesi 117
8.3. Fonksiyonel Değerlendirme: Korkunun Üç Sütunu 118
8.3.1. Birinci Sütun: Korku İpuçları 118
8.3.2. İkinci Sütun: Korkulan Sonuçlar 119
8.3.3. Üçüncü Sütun: Güvenlik Davranışları — Beş Tür 119
8.3.4. Üç Sütun Neden Bir Döngü Kurar: Olumsuz Pekiştirme 122
8.4. Korku Yapısı ve Çekirdek Korkulan Sonuca Ulaşmak 123

8.4.1. Hedeflenen Duygu: Korku mu, Tiksinti mi? 124
8.5. Beklentinin Ölçülmesi: Olasılık ve Dayanma Yargısı 124
8.6. Vaka Kavramsallaştırması: Parçaları Birleştirmek 125
8.7. Terapötik İttifak 128
8.8. Psikoeğitim ve Terapi Rasyoneli 129
8.8.1. Kaygının İşlevi ve Kaçınma Döngüsü 129
8.8.2. Alıştırmanın Gerekçesi (İnhibitör Öğrenme Dili) 130
8.8.3. Beklenti Yönetimi 130
8.8.4. Metaforların Gücü 130
8.8.5. Örnek Bir Rasyonel Sunumu 130
8.9. Hedef Belirleme ve Alıştırma Listesinin/Hiyerarşisinin Oluşturulması 132
8.9.1. SUDS'un Tanıtılması 132
8.9.2. Hiyerarşi mi, Esnek Liste mi? 133
8.9.3. Değere Bağlama 133
8.10. Danışan Hazır mı? Hazır Olma Değerlendirmesi ve Bilgilendirilmiş Onam 133
8.10.1. Hazır Olma Değerlendirmesi 133
8.10.2. Ne Zaman Ertelenmeli ya da Uyarlanmalı? 134
8.10.3. Bilgilendirilmiş Onam 134
8.11. Hazırlıktan Uygulamaya 134
BÖLÜM 9
Müdahale Planı: Alıştırmanın Yürütülmesinden Nüks Önlemeye 136
9.1. Hazırlıktan Eyleme 136
9.2. Faz 2'den Faz 3'e: Hiyerarşiden İlk Alıştırmaya 138
9.3. Faz 3: Alıştırmanın Yürütülmesi 140
9.3.1. Bir Alıştırma Oturumunun Yapısı 141
9.3.2. Bir Alıştırma Denemesinin Adımları 142
9.3.3. Tepki Önleme: Kaçınma ve Güvenlik Davranışlarının Engellenmesi 142
9.3.4. Terapistin Oturum İçi Rolü 143
9.3.5. Süre ve Sonlandırma Kriteri: Alıştırma Ne Kadar Sürer? 143
9.3.6. Alıştırma Türüne Göre Uygulamadaki Farklılıklar 144

9.3.7. Listede İlerleme: Bir Sonraki Maddeye Ne Zaman Geçilir? 144
9.3.8. Terapi Odası Dışında Alıştırma: Lojistik ve Etik 145
9.3.9. Zor Anlar: Danışan Yarıda Bırakmak İsterse ya da Korkulan Sonuç Gerçekleşirse 146
9.4. Faz 4: İşleme, Pekiştirme ve Ev Ödevi 148
9.4.1. Oturum Sonu İşleme 148
9.4.2. Zihinsel Prova 148
9.4.3. Ev Ödevi: Asıl Öğrenme Oturumlar Arasında Gerçekleşir 148
9.4.4. Ev Ödevi Uyumunu Artırmak 148
9.4.5. Alıştırma Günlüğü 149
9.5. Faz 5: Genelleme, Nüks Önleme ve Sonlandırma 150
9.5.1. Genellemenin Sağlamlaştırılması 150
9.5.2. Korkunun Geri Dönüşü Psikoeğitimi 151
9.5.3. Nüks Önleme Planı 151
9.5.4. Pekiştirme Oturumları 152
9.5.5. Sonlandırma ve İzlem 153
9.6. İlerlemenin İzlenmesi ve Planın Gözden Geçirilmesi 153
9.7. Fazların Bütünü: Bir Terapi Yayı 154
BÖLÜM 10
Alıştırma Sırasında: İnhibitör Öğrenme Stratejileri ve Teknikler 157
10.1. Çerçeveden Tekniğe: Bir Paradigma Kayması 157
10.2. Tipik Bir Alıştırma Nasıl Yürütülür: Adım Adım 159
10.2.1. Örnek 1 — Sevda Hanım: Asansör Korkusunda Gerçekte Alıştırma 160
10.2.2. Örnek 2 — Ali: Çocukta Karanlık Korkusuyla Alıştırma 165
10.2.3. Örnek 3 — Panik Bozukluğunda İçsel Alıştırma 167
10.2.4. Örnek 4 — Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Hayali (Uzun Süreli) Alıştırma 169
10.2.5. Örnek 5 — Obsesif-Kompulsif Bozuklukta Alıştırma ve Tepki Önleme (ERP) 171
10.3. Temel Stratejiler 173
10.3.1. Beklenti İhlali 173
10.3.2. Korkulan Uyarana Dikkat 174

10.3.3. Güvenlik Sinyallerinin ve Davranışlarının Kaldırılması 175
10.3.4. Alıştırma Sonrası Zihinsel Prova..... 175
10.4. İleri Stratejiler..... 176
10.4.1. Derinleştirilmiş Sönme..... 176
10.4.2. Aralıklı Pekiştirilmiş Sönme 176
10.5. Genellemeyi Destekleyen Stratejiler 177
10.5.1. Geri Çağırma İpuçları..... 177
10.5.2. Çoklu Bağlam..... 178
10.5.3. Uyaran Değişkenliği..... 179
10.5.4. Olumlu Duygu ve Rahatlama 179
10.6. Dil Temelli Bir Strateji: Duygu Etiketleme..... 180
10.7. Stratejileri Bir Arada Kullanmak:
Bütünleşik Bir Alıştırma Tasarımı 181
10.8. Eski ve Yeni: Pratikte Ne Değişiyor?..... 182
BÖLÜM 11
Atipik ve Kompleks Vakalar: Komplikasyonların Yönetimi 184
11.1. Uygulamada Karşılaşılan Güçlükler..... 184
11.2. Erken Bırakma: Önleme ve Yönetim 185
11.2.1. Sorunun Boyutu..... 185
11.2.2. Erken Bırakmayı Önleme..... 185
11.2.3. Bırakma Gerçekleşirken Yönetim..... 186
11.3. Yetersiz Korku Aktivasyonu 187
11.3.1. Sorun: Yetersiz Duygusal Katılım Öğrenmeyi Zayıflatır..... 187
11.3.2. Yetersiz Aktivasyonun Nedenleri ve Çözümü 187
11.4. Aşırı Aktivasyon ve Dayanılmaz Kaygı..... 188
11.5. İnatçı Güvenlik Davranışları ve "Alıştırma Neden İşe Yaramıyor?". 189
11.6. Komorbidite..... 190
11.6.1. Depresyon..... 190
11.6.2. Madde Kullanımı..... 191
11.6.3. Kişilik Bozuklukları 191
11.7. Çoklu ve Karmaşık Kaygı 192
11.8. Yanıtsızlık: İlkeye Dönerek Sorun Çözme..... 192
11.9. Karmaşık Travma: İncelikler..... 193

11.10. Tabu İçerikli Obsesyonlar ve Dinî Skrupulozite 194
11.11. Çocuk ve Ergenlerde Alıştırma: Gelişimsel Uyarlama..... 195
11.12. Genel İlke: Komplikasyonlarda Temel İlkelere Dönmek..... 196

KISIM V
Bağlam ve Karşılaştırma

BÖLÜM 12
Alıştırmanın Diğer Terapiler ve Farmakoterapiyle İlişkisi 201
12.1. Alıştırma ve Öteki Terapi Yaklaşımları 201
12.2. Alıştırma ve Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT)..... 202
12.3. Alıştırma ve Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) 203
12.4. Alıştırma ve Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) 205
12.5. Alıştırma ve EMDR..... 206
12.6. Alıştırma ve Duygu Odaklı Terapi (DOT) 207
12.7. Alıştırma ve Farmakoterapi 209
12.7.1. Birleşik Yaklaşım: İlaç + Alıştırma..... 209
12.7.2. Benzodiazepinler: Dikkat Gerektiren Birleşim 209
12.7.3. Antidepresanlar (SSRI'lar) 210
12.7.4. Sönmeyi Güçlendiren Ajanlar: D-Sikloserin Örneği..... 210
12.8. Sentez: Yaklaşımların Ortak Noktası 211
BÖLÜM 13
Uygulayıcı Engelleri ve Mitler:
Alıştırmanın Önündeki En Büyük Engel Bazen Terapisttir 214
13.1. Bir Paradoks: Etkili ama Az Kullanılan Terapi..... 214
13.2. Terapist İnançlarının Ölçülmesi 215
13.3. Yaygın Mitler ve Kanıtla Çürütülmesi 216
13.4. Terapistin Kendi Kaygısı ve Kaçınması..... 218
13.5. Yaygın Yanlış Uygulamalar 220
13.6. Engelleri Aşmak 221
13.7. Bir Çağrı: Önce Kendi Kaçınmamızla Yüzleşmek..... 222

KISIM VI
Kültür ve Sahadan

BÖLÜM 14
Türk Kültüründe Alıştırma:
Kültüre Duyarlı Uygulama ve Vaka Örnekleri 227
14.1. Kültürün Alıştırmadaki Yeri 227
14.2. Kültüre Duyarlı Uyarlamanın Kanıt Temeli 228
14.3. Türk Kültürel Bağlamında Kaygının Görünümleri 229
14.3.1. Bedenselleştirme (Somatizasyon) 229
14.3.2. Aile ve Kolektivist Değerler 229
14.3.3. Din ve Maneviyat 230
14.3.4. Utanç, Damgalama ve "El Âlem Ne Der?" 230
14.4. Kültüre Duyarlı Değerlendirme 231
14.5. Kültüre Duyarlı Alıştırma Uygulaması 232
14.6. Vaka Çözümlemesi: Kültürel Merceği Sahaya Bağlamak 235
14.7. Sentez: Evrensel İlke, Yerel Uygulama 236
BÖLÜM 15
Görüşme Örnekleri: Alıştırmanın Sahadan Diyaloglarla Gösterimi... 238
15.1. Neden Gerçek Diyaloglar? 238
15.2. Vaka 1 — Deprem Korkusunda Hayali Alıştırma 239
15.3. Vaka 2 — Sosyal Fobide Değerlendirme ve Güvenlik Davranışlarını Ortaya Çıkarmak 244
15.4. Vaka 3 — Sosyal Kaygıda Rasyonel, Hiyerarşi ve Gerçek Alıştırma 247
15.4.1. Fonksiyonel Değerlendirme (1. Oturum) 248
15.4.2. Rasyonel ve Hiyerarşi (2. Oturum) 249
15.4.3. Gerçek Alıştırma (5. Oturum) 249
15.5. Sentez: Üç Vakada Ortak İlkeler 252
SON SÖZ 255
KAYNAKÇA 257
EKLER — Çalışma Formları 279
FORM 1 — Korku Haritası 279
FORM 2 — Kaygı Günlüğü 281

FORM 3 — Ağrı Kesici Kaydı 282
FORM 4 — Hazır Olma ve Bilgilendirilmiş Onam Kontrol Listesi 283
FORM 5 — Danışan İçin Alıştırma Rehberi 284
FORM 6 — Esnek Alıştırma Listesi 285
FORM 7 — İçsel Alıştırma Duyum–Egzersiz Haritası 286
FORM 8 — Dokuz Adım Çalışma Kâğıdı 287
FORM 9 — Alıştırma Günlüğü (Ev Ödevi) 290
FORM 10 — Cesaret Çizelgesi (Çocuk ve Ebeveyn) 291
FORM 11 — Nüks Önleme Planım 292
FORM 12 — Terapist Oturum Sonrası Öz-Denetim Listesi 293
DİZİN 294

HIZLI BAŞVURU HARİTASI

Bu tablo, terapinin bir adımında ihtiyaç duyduğunuz bölümü, şekli ve formu hızla bulmanız içindir. Formlar kitabın sonundaki Ekler bölümündedir. Sayfa sütunu, ilgili bölümün başladığı sayfayı gösterir.

İhtiyacınız	Bölüm	Şekil	Form	Sayfa
Değerlendirme ve fonksiyonel analiz	8.2–8.5	8.1–8.3	1, 2, 3	115
Ölçekler ve ilerlemenin izlenmesi	8.2.2, 9.6	—	2, 9	115, 153
Vaka kavramsallaştırması	8.6	—	1	125
Hazır olma ve bilgilendirilmiş onam	8.10	—	4	133
Danışana rasyoneli sunmak	8.8 (örnek: 8.8.5), 9.3	3.1, 9.1	5	129, 140
Alıştırma türünü seçmek	6.9	6.1	—	94
Terapinin dozu ve oturum planı	9.1, 9.3.1, 9.7	9.2	—	136, 141, 154
Liste / hiyerarşi kurmak	8.9, 9.2	—	6	132, 138
Listede ilerlemek	9.3.7	—	6, 9	144
Panikte içsel alıştırma	6.4; 10.2 (Örnek 3)	—	7	88, 167
Bir alıştırmayı adım adım yürütmek	9.3, 10.2	10.2	8	140, 159
Terapi odası dışında alıştırma	9.3.8	—	4	145
Zor anlar: yarıda bırakma, korkulan sonucun gerçekleşmesi	9.3.9, 11.2, 11.4	—	—	146, 185, 188

İhtiyacınız	Bölüm	Şekil	Form	Sayfa
Alıştırmayı stratejilerle güçlendirmek	10.3–10.7	10.1	—	173
Ev ödevi ve alıştırma günlüğü	9.4	—	9	148
Çocukla çalışmak	10.2 (Örnek 2), 11.11	—	10	165, 195
"Alıştırma işe yaramıyor" tanılaması	11.5, 11.8	11.1	—	189, 192
Nüks önleme ve sonlandırma	9.5	9.2	11	150
Terapistin kendi kaygısı ve öz-denetim	13	—	12	214
Kültüre duyarlı uygulama	14 (örnek diyaloglar: 14.5)	—	—	227
Gerçek görüşme örnekleri	15	—	—	238

KISALTMALAR

Kitapta geçen kısaltmalar aşağıda verilmiştir. §8.2.2'deki ölçek kısaltmaları tabloda tanımlandığı için bu listede yer almamaktadır.

Kısaltma	Açıklama
ACT	Kabul ve Adanmışlık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)
ADIS-5	DSM-5 temelli Anksiyete ve İlişkili Bozukluklar Görüşme Çizelgesi (Anxiety and Related Disorders Interview Schedule for DSM-5)
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association)
AVM	Alışveriş merkezi
BDT	Bilişsel-davranışçı terapi
DBT	Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy)
DBT-PE	Diyalektik Davranış Terapisiyle bütünleştirilmiş Uzun Süreli Alıştırma protokolü (Dialectical Behavior Therapy Prolonged Exposure)
DCS	D-sikloserin (D-cycloserine)
DOT	Duygu Odaklı Terapi
DSM-5	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, 5. baskı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)
DSÖ / WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
EMDR	Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
ERP	Alıştırma ve tepki önleme (Exposure and Response Prevention)
GD	Güvenlik davranışı (Bölüm 15 deşifre notlarında)
ISTSS	Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Derneği (International Society for Traumatic Stress Studies)
KEY	Kan-enjeksiyon-yaralanma (fobisi)
KoU / KoT	Koşullu uyaran / koşullu tepki (conditioned stimulus, CS / conditioned response, CR)
KoU–KU yok	"Tehlike yok" öğrenmesi: koşullu uyaranın koşulsuz uyaran olmadan gelmesiyle kurulan engelleyici çağrışım (alanyazında CS–noUS)

Kısaltma	Açıklama
KU / KT	Koşulsuz uyaran / koşulsuz tepki (unconditioned stimulus, US / unconditioned response, UR)
NET	Öyküsel Alıştırma Terapisi (Narrative Exposure Therapy)
NICE	Birleşik Krallık Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü (National Institute for Health and Care Excellence)
NMDA	N-metil-D-aspartat (N-methyl-D-aspartate)
NU	Nötr uyaran (neutral stimulus)
OKB	Obsesif-kompulsif bozukluk
OST	Tek oturumluk terapi (one-session treatment)
PE	Uzun Süreli Alıştırma (Prolonged Exposure) protokolü
PRN	İhtiyaç hâlinde (pro re nata) ilaç kullanımı
RKÇ	Randomize kontrollü çalışma
SMD	Standartlaştırılmış ortalama fark (standardized mean difference)
SPACE	Kaygılı Çocukluk Duyguları için Destekleyici Ebeveynlik (Supportive Parenting for Anxious Childhood Emotions)
SSRI	Seçici serotonin geri alım inhibitörü (Selective Serotonin Reuptake Inhibitor)
SUD / SUDS	Öznel Rahatsızlık Birimi / Öznel Rahatsızlık Birimi Ölçeği (Subjective Units of Distress / Subjective Units of Distress Scale; 0–100)
T / D	Terapist / danışan (diyaloglarda ve deşifrelerde)
TBES	Alıştırmaya İlişkin Terapist İnançları Ölçeği (Therapist Beliefs about Exposure Scale)
TSSB	Travma sonrası stres bozukluğu
VA/DoD	ABD Gaziler İşleri Bakanlığı ve Savunma Bakanlığı (U.S. Department of Veterans Affairs & U.S. Department of Defense)
YAB	Yaygın anksiyete bozukluğu

KISIM I

Giriş ve Temeller

Bölüm 1 — Giriş: Alıştırma Nedir ve Bu Kitap Uygulayıcıya Ne Vadediyor?

Bölüm 2 — Tarihsel Geçmiş: Rousseau'dan İnhibitör Öğrenmeye Alıştırma Terapisinin Serüveni