



## Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Psikolojik Destek Nedir?
- 2 Psikolojik Destek Türleri
  - 2.1 1- Psikoanalitik Yöntem
  - 2.2 2- Davranışçı Yöntem
  - 2.3 3- Bilişsel (Kognitif) Yöntem
  - 2.4 4- Hümanistik Yöntem

## Psikolojik Destek Nedir?

Bireylerin psikolojisi, onların duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler. Bireylerin sosyal alanda karşılaştıkları zorluklar ya da fizyolojik hastalıklar ve bunlara dayalı yaşanan travmalar, hemen çözülemeyen büyük ruhsal sorunlara sebep olabilir.

Bu durumda bireylerin yapması gereken şey uzmanlardan psikolojik destek almaktır. Psikolojik destek ya da yardım almak genel olarak üç farklı yönde olur.

Bunlardan ilki bireyler için “**farkındalık oluşturmak ya da yönlendirmek amacıyla**” psikolojik destek olmalıdır.

İkincisi, “**sevilen kişi kaybı veya uzun süreli yerleşik hastalıklar sonucu oluşturulan**” uzun süreli psikolojik destektir. Üçüncüsü ise “**hastalıkların tedavisi için oluşturulan**” psikolojik destek olmak üzere sınıflandırılabilir.

Psikolojik desteğin başarıya ulaşması için, destek veren uzman ile psikolojik destek alan kişi arasında güven oluşmalı, aralarında karşılıklı saygı bulunmalıdır. Uzman destek alan kişiyle empati kurabilmeli, terapide öğrenmiş olduğu özel bilgileri saklayabilmeli; kendi değerleriyle destek alan kişiyi yargılamamalıdır.

Verilen psikolojik desteğin başarısı aynı zamanda yaşanan sorunun türüne, birey üzerinde oluşturduğu şiddetine, bireyin destek almaktaki beklentisine, yardım alan bireyin aktif ve istekli olarak sürece katılmasına bağlıdır.

## Psikolojik Destek Türleri

Bireylerin psikolojik destek almaları gerektiğinde hem ilaç tedavisi hem de terapi yöntemleri birlikte uygulanır. İlaç tedavisi dışındaki psikolojik destek yöntemleri arasında yer alan psikoanaliz, davranışçı, bilişsel ve hümanistik yaklaşımlar tedavide kullanılır.



## 1- Psikoanalitik Yöntem

İç görü tedavisi olarak da bilinen yaklaşıma göre travma yaşayan bireyin çocukluğunda yaşamış olduğu id, ego, süper ego çatışmaları sonucu bastırılan dürtüler ve **duygular** açığa çıkarılır. Yaşanan travmanın geçmişin derinliklerinden sökülerek hastanın bilincinde kabul edilmesi ve onun tarafından fark edilmesi sağlanır.

Geliştirilen farkındalık hastanın sorunlarıyla yüzleşmesini sağlar. Terapistin yardımıyla hastanın **bilinç** düzeyine çıkarılmış duygu ve düşüncelerine iç görü kazandırılır. Kazanılan iç görüyle hasta tarafından duygu ve düşünceleri değişikliğe uğrattır, çatışmalar rasyonelleştirilir ve çözülür.

## 2- Davranışçı Yöntem

Uygun bulunmayan ve sorun olarak görülen davranışlar öğrenilmiş olduklarından; bu yaklaşımda yine **öğrenme** ilkeleri kullanılarak hastalık tedavi edilmek ya da **davranış** değiştirilmek istenir. Davranışçı tedavi yönteminde korku ve fobilerin tedavisinde etkili olan sistematik duyarsızlaştırma metodu kullanılarak hastalık tedavi edilir.

Korkulan ve fobi oluşturan nesnelere klasik koşullanmaya dayalı olarak bireyin kabullenmesi için sistematik olarak alıştırılır. Örneğin köpek korkusunun giderilmesi için küçük sevimli köpek resimlerinin ve aşamalı olarak sonrasında gerçek köpeklerle ilişki kurmasının sağlanıp korkusunu yenmesi sağlanır.

Bunun dışında davranışçı kuramda seçici pekiştirme ile istendik davranışların oluşturulması, sorunları çözen birisinin gösterilmesi şeklinde ise model alma yöntemi kullanılır.

## 3- Bilişsel (Kognitif) Yöntem

Bireyin zihinsel yapısında **bilgi** işleme basamaklarında bozukluklar vardır. Kendisini ya da çevresini rahatsız eden hatalı düşünce ve duyguları üzerinde yoğunlaşılır. Sorun yaşayan bireyin bunları yeniden düşünmesi doğru bir şekle dönüştürmesi için değerlendirmelerin sağlıklı yapılması sağlanır.

## 4- Hümanistik Yöntem

Bireyin büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme şeklinde yaratılıştan gelen doğal bir eğilimi olduğu kabul edilir. Bu nedenle bireyin kendi yeteneklerinin farkına varması

sağlanılarak sorunların giderilmesi hedeflenir.

**Kaynak:** 12.Sınıf Psikoloji Ders Kitabı (PDF)

## Psikoloji Bilimi Ders Notları

### Sağlık Konuları