

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10436089>

Accepted: 16.10.2023

Bipolar Bozukluğu Ve Bdt Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

A Systematic Review On Post Bipolar Disorder And Bdt Therapy

Emine AYTAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
emineaytan99@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8710-4926>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı, bipolar bozukluğu tanısı almış bireylerde BDT terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Türkçe ve İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2010-2023 yılları arasındadır. Bu çalışmalar pilot çalışma ve araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2023 ve Mayıs 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda BDT'nin tedavi sürecine ve ilaç tedavisine uyumu artırıcı, erken tanı ve müdahaleyi kolaylaştırıcı bir yöntem olmasının yanında eş tanılarda da kullanılan etkin ve yaygın bir yöntem olduğu görülmüştür. Bipolar bozukluk yaşayan bireylerde BDT terapisi uygulandıktan sonra ilaç tedavisine uyumun arttığı, erken tanı ve müdahaleleri hızlandırdığı ve stresi azalttığı bulunmuştur. Bu sebeple de bipolar bozukluk tedavisinde BDT terapisi etkin ve yaygın bir yöntemdir. Dünyada ve ülkemizde bipolar bozukluk konusundaki çalışmaların artması geç ve yanlış tanı riskini azaltacağı gibi tanı alan bireylerin de bu konudaki bilgi düzeylerinin yüksek olmasına ve hastaların tedavi sürecinin daha hızlı ve sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bu sayede bu bozukluğa sahip hastalar, iş ve sosyal hayatlarında daha kolay adapte olup, diğer bireylerle daha sağlıklı iletişim kurar, kendilerini diğer bireylerden soyutlamadan yaşadıkları tedavi sürecini en iyi şekilde yönetebilmelerine olanak sağlar.

Anahtar Kelimeler: bipolar bozukluk, iki uçlu bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, bipolar I, bipolar II

Abstract

The aim of this review study is to examine the use of CBT therapy in individuals diagnosed with bipolar disorder. In this study, systematic review method was used and no field study or any scale was used. Turkish Dec English language and English language studies are between the years 2010-2023. These studies consist of pilot studies and research articles. February May 2023 and May 2023 This review study was carried out in two phases. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of these 6 studies, it has been seen that CBT is an effective and widespread method used in co-diagnoses, as well as being a method that increases compliance with the treatment process and drug therapy, facilitates early diagnosis and intervention. It has been found that compliance with drug therapy increases after CBT therapy is applied in individuals experiencing bipolar disorder, accelerates early diagnosis and interventions, and reduces stress. For this reason, CBT therapy is an effective and widespread method for the treatment of bipolar disorder. The increase in research on bipolar disorder in the world and in our country will reduce the risk of late and incorrect diagnosis, as well as ensure that the level of knowledge of individuals receiving a diagnosis on this topic is high, and the treatment process of patients progresses faster and healthier. In this way, patients with this disorder adapt more easily in their work and social lives, communicate more healthily with other individuals, and allow them to manage the treatment process they experience in the best possible way without isolating themselves from other individuals.

Keywords: bipolar disorder , bipolar disorder, cognitive behavioral therapy, bipolar I, Bipolar II.

1. GİRİŞ

Bir duygudurum bozukluğu olan bipolar (ikiçüçlü) en genel tanımıyla, belirli düzen olmaksızın tekrar eden mani, hipomani, depresyon ya da karma görünümlü duygudurum dönemleriyle karakterize, kronik seyirli, mesleki, ailevi ve sosyal alanlardaki işlevsellikte bozulmalara neden olan bir bozukluktur (Maj vd., 2002). Dünya nüfusunun %3.5'i bipolar bozukluktan etkilenmektedir (WHO, 1993).Yapılan bir araştırmada Bipolar bozukluğu tanısı alan kişilerin %69'unun ilk olarak yanlış tanı aldığı, başka bir araştırmanın sonucuna göre de, kişilerin doğru tanıyı alana kadar geçen sürenin ortalama 10 yıl olduğu belirtilmiştir (Montgomery ve Cassan, 1996). Bipolar tanısı alan kişilerin yaklaşık %10 ile %20'si özkıyım (intihar) sonucunda hayatını kaybettiği bilinmektedir (Oral, 2002). Bu bilgiler ışığında erken ve doğru tanının hastalığın seyri için ne kadar önemli bir rol oynadığı açıkça görülmektedir. Bipolar bozukluğun tedavisinde mizaç düzenleyici ilaçlar, antidepresanlar ve psikoterapi bir arada kullanılır. Kullanılan psikoterapi tekniklerinden biri de bilişsel davranışçı terapi (BDT) dir. Literatür incelendiğinde BDT'nin bipolar bozukluğun tedavisinde kullanılan bir terapi yöntemi olduğu gözlenmiştir. Özellikle sönme döneminde (sönme dönemi; belirtilerin yaşanmaması ya da yatışması olarak yorumlanırken yapılan çalışmalar sonucunda bu dönemde hipomanik ve depresif belirtilerin görüldü kanısına varılmıştır (Judd vd., 2003).) uygulanan bilişsel davranışçı terapi, ilaç tedavisindeki işbirliğini artırdığı, nüksetmeleri geciktirdiği, sönme dönemlerinin uzamasını sağladığı, kişilerin psikosozyal işlevselliklerini ve yaşam standartlarını attırması gibi önemli sonuçları görülmektedir (Lam vd., 2001).

Bu derleme çalışmasında bipolar bozukluğunun etiyolojisi, epidemiyolojisi, tanısı, belirtileri ve BDT çok yönlü olarak ele alınmış, BDT'nin bipolar bozukluk üzerindeki etkisinin önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

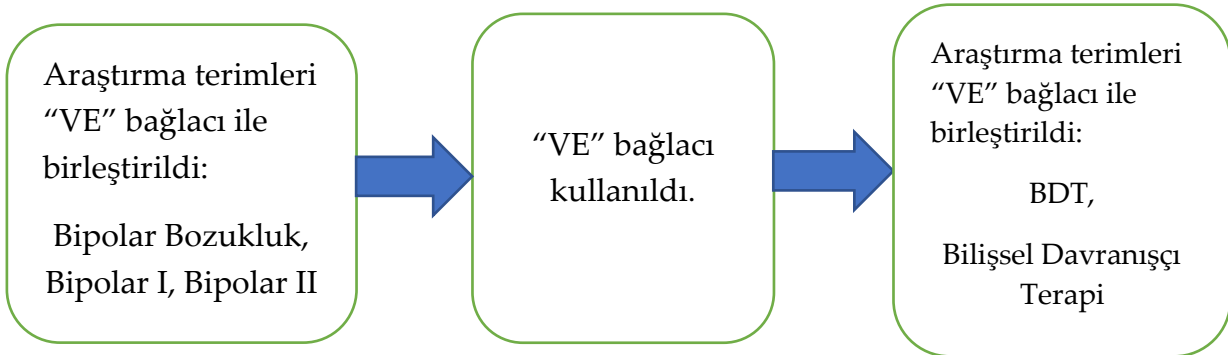
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

2.2. Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher vd., 2009).

2.3. Literatür Araştırması

Araştırmada 2010'dan 2023 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen pilot çalışma ve araştırma makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2023 ve ikinci olarak Mayıs 2023'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır :



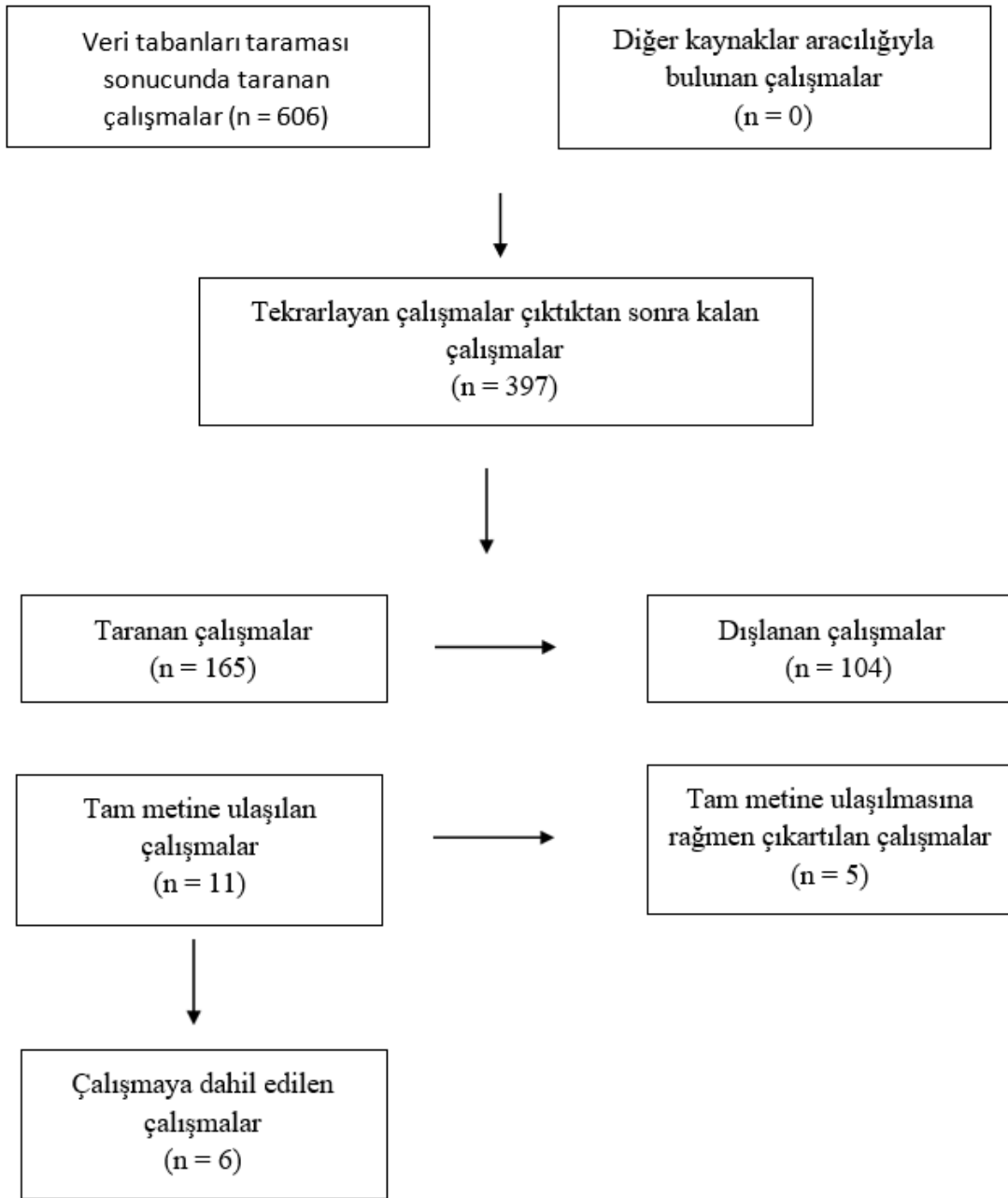
Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Bipolar Bozukluk ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; ✚ Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; ✚ Konuyla ilgili deneysel ve araştırma makaleleri. 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; ✚ Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; ✚ Sistematik derlemeler.

3. BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Bipolar ve BDT terapisi başlığı ile toplam 606 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 11 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2010-2023 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların ikisi Amerika’da, biri Türkiye’de, biri Güney Afrika’da ve diğerleri de İsveç’te yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2010, 2011, 2012, 2015, 2017 ve 2023 yıllarında birer tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalar BDT terapisinin bipolar bozukluğu nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

2010 yılında yapılan bir çalışmada, bipolar bozukluğundaki depresyon ataklarının, semptomatik iyileşme dönemlerine rağmen hastaların büyük çoğunluğunda nüksetmeye yol açan önemli kalıntı duygudurum semptomları yaşamaya devam etmeleri araştırılmıştır. Çalışmaya bipolar bozukluk tanılı 12 kişi katılmıştır. Katılımcılara 12 seanslık FTBT (Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi) uygulanmıştır. Çalışma Sonucunda, bipolar bozukluk tanılı bireylerin duygudurum semptomlarının FTBT ile tedavi edildiği belirlenmiştir (Deckersbach vd., 2010).

2011 yılında yapılan bir çalışmada, bipolar bozukluk tanısı almış bireylerin bilişsel işlevselliklerindeki değişiklikleri araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 42 olan 10 bipolar hastası birey katılmıştır. Çalışmada FrSBE (Fonksiyon ve Ön Sistem Davranış Ölçeği) kullanılmıştır. Katılımcılara 12 seans 120 dakikalık FTBT uygulanmıştır. Katılımcılar yürütücü işlevsellik, hafıza ve yetenekte önemli gelişmeler gösterdiler. Özellikle yürütme işlevinde olanlar, 3 ay sonra da devam etti. Çalışma sonucunda, bipolar bozukluk tedavisinde FTBT'nin, ilaç tedavisine ek bir tedavi olarak kullanılabilmesi saptanmıştır (Stange vd., 2011).

2012 yılında yapılan bir çalışmada, bipolar bozukluk tanısı almış bireylerde BDT terapisi ile dikkat işlev bozukluğundaki iyileşme durumları araştırılmak amaçlanmıştır. Çalışmaya daha önce psikiyatrik tanısı olmayan ve birinci derece ailesinde bipolar tanısı bulunmayan 12 bipolar hastası katılmış ve EEG(elektroensefalografi) yapılmıştır. Çalışmada YMRS (Young Mani Değerlendirme Ölçeği) kullanılmıştır. Katılımcılara 8 haftalık FTBT uygulanmıştır ve EEG kaydı tekrardan yapılmıştır. Çalışma sonucunda, bipolar bozukluk tanısı almış bireylerde FTBT'nin dikkati geliştirdiği saptanmıştır (Howells vd., 2012).

2015 yılında yapılan bir çalışmada, majör depresyon veya bipolar bozukluk hastası perinatal dönemdeki kadınlarda BDT terapisi ile fizibilite, kabul edilebilirlik ve iyileştirmeyi araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya perinatal dönemde olan majör depresyon ya da bipolar tanısı almış 39 kadın katılmıştır. Çalışmada HAM-D(Hamilton Depresyon Ölçeği) kullanıldı. Katılımcılar iki gruba ayrıldı ve her biri 2 saat olan 8 haftalık FTBT uygulandı. Katılımcıların %53.8' i lityum, antidepresan , antipsikotik ilaçlar kullanmaktaydı. Çalışma sonucunda FTBT'nin majör depresyonu olan perinatal kadınlar için yüksek oranlarda umut verici bir tedavi olduğuna ve bipolar bozuklukta duygudurum semptomlarını tedavi ettiği saptanmıştır (Miklowitz vd., 2015).

2017 yılında yapılan bir çalışmada, bipolar bozukluk tanısı almış bireylerde FTBT uygulanmasının uzun vadede faydalarını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya 71 bipolar hastası birey (bunların %71.8'i bipolar1, 28.2'si bipolar 2 tanısı almıştır) katılmıştır. Çalışmada anket çalışması uygulanmıştır. Katılımcılara 8 haftalık FTBT uygulanmıştır. Katılımcıların %74.6'sı kadın ve %65.6' da 50 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %87'si lityum kullanmaktaydı. Çalışma sonucunda, FTBT'nin bipolar tanısı almış bireylere yapabileceklerine dair farkındalık sağladığı görülmüştür (Weber vd., 2017).

2023 yılında yapılan bir çalışmada, rutin psikiyatrik bakımda pediatrik bipolar hastaları (13-18 yaş) için aile odaklı bilişsel davranışçı terapinin sonuçlarını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya 45 ergen (13-18 ya arası) ve 61 ebeveyn katılmıştır. Çalışmada Güç ve Zorluklar Anketi (SDQ), Ergenler ve Çocukların Küresel Değerlendirme Ölçeği (CGAS), Çocuk Mani Değerlendirme Ölçeği (MRS-P), Montgomery-Asberg Depresyon Ölçeği (MADRS-S), Tedavi Sonuçları Ebeveyn Ölçeği (TOPS), Aile Üyeleri Ölçeği (AFM) uygulanmıştır. Katılımcılar 3-7 kişilik 12 ayrı gruba ayrıldı ve haftalık 150 dakikalık 15 seans Aile Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi uygulanmıştır. 16. seans olarak (ilk seanstan 6 ay sonra olacak şekilde) “güçlendirici seans” uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, aile odaklı bilişsel davranışçı terapinin önce ve sonrası etkileri grup formatında incelenmiş olup ergenlerin genel işleyişinde iyileşmeler görüldüğü saptanmıştır (Bäckström vd., 2023).

Tablo 2: Bipolar Bozukluk Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Deckersbach vd./2010/USA	Araştırma Makalesi	12 Bipolar hastası	-	12 Seans FTBT Terapi	Bipolar bozukluğu olan bireylerde duygudurum semptomlarının FTBT ile tedavi edildiği görülmüştür.
Stange vd./2011/Türkiye	Araştırma Makalesi	Yaşları ortalama 42 olan 10 kişi	FrSBE (Fonksiyon ve Ön Sistem Davranış Ölçeği)	120 Dakika- lık 12 Seans FTBT Terapi	FTBT'nin bipolar tedavisinde ilaç tedavisine ek bir tedavi olarak kullanılabilecek olduğu saptanmıştır.
Howells vd./ 2012/Güney Afrika	Pilot Çalışma	12 bipolar hastası	YMRS Ölçeği (Young Mani Değerlendirme Ölçeği)	8 Haftalık FTBT Terapi	Bipolar bozukluğa sahip bireylerde FTBT'nin dikkati geliştirdiği saptanmıştır.
Miklowitz vd./2015/USA	Araştırma Makalesi	39 Yetiş-kin Kadın	HAM-D (Hamilton Depresyon Ölçeği)	8 Seanslık FTBT Terapi	Bipolar hastalarında FTBT'nin duygudurum semptomlarını tedavi ettiği görülmüştür.
Weber vd./2017/İsviçre-Fransa	Araştırma Makalesi	71 kişi	Anket Çalışması	8 haftalık FTBT Terapi	FTBT, bipolar tanısı almış bireylere yapabileceklerine dair farkındalık sağ-ladığı görülmüştür.
Bäckström vd./2023/İsveç	Araştırma Makalesi	13-18 yaş arası 45 ergen ve 61 ebeveyn	SDQ, CGAS, CMRS-S, MADRS-S, AFM	Haftalık 150dakika-lık 15 seans Çocuk ve Aile odaklı Bilişsel terapi	Pediyatrik bipolar hastalarında,aile odaklı bilişsel davranışçı tera-pinin önce ve son-rası etkileri grup formatında ince-lenmiş olup ergen-lerin genel işleyiş-inde iyileşmeler görülmüştür.

4. TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında bipolar bozukluk yaşayan bireylerde BDT terapisinin etkilerini araştıran deneysel ve araştırma makaleleri dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile bipolar bozukluk yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara göre BDT'nin bipolar tedavisinde ilaç tedavisine ek olarak kullanılmasının etkili bir yöntem olduğu ve BDT'nin ilaç tedavisine ve hastalığın seyrine uyumunu arttırdığı görülmüştür. BDT terapisinin amacı, bireylerin düşündükleri yanlış ve işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmelerine yardımcı olmaktır (Türkçapar, 2006). BDT'nin bipolar bozukluk tedavisinde etkili bir yöntem olduğu ve hastaların iyileşme süreçlerine fayda sağladığı sonucuna varılmıştır.

2010 yılında 12 bipolar hastasına 12 seans FTBT uygulanmış ve bipolar bozukluğa sahip bireylerde duygudurum semptomlarının FTBT ile tedavi edildiği görülmüştür (Deckersbach vd., 2010). 2007 yılında Harrington ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada hastalara 5 aylık BDT terapisi uygulanmış ve BDT terapisinin semptomları azalttığı görülmüştür (Harrington vd., 2007).

2011 yılında yaş ortalaması 42 olan 10 bipolar hastasına 120 dakikalık 12 seans FTBT uygulanmış ve FTBT'nin bipolar tedavisinde ilaç tedavisine ek bir tedavi olarak kullanılabilecek olduğu saptanmıştır (Stange vd., 2011). 2011 yılında Maçkalı ve Tosun'un yaptığı derleme çalışmasında da benzer bir sonuç olarak bipolar bozuklukta BDT terapisinin ilaç tedavisine alternatif bir tedavi değil, tamamlayıcı bir tedavi olduğu görülmüştür (Maçkalı ve Tosun, 2011).

2012 yılında 12 bipolar hastasına 8 haftalık FTBT uygulanmış ve bipolar bozukluğa sahip bireylerde FTBT'nin dikkati geliştirdiği saptanmıştır (Howells vd., 2012). 2020 yılında Aydoğdu ve Dirik'in yaptığı derleme çalışmasında da benzer şekilde FTBT'nin bipolar bozuklukta dikkati arttırdığı ve semptomlarda azalmalar görüldüğü saptanmıştır (Aydoğdu ve Dirik, 2020).

2015 yılında 12 yetişkin kadın bipolar hastasına 12 seanslık MBCT uygulanmış ve Bipolar hastalarında FTBT'nin duygudurum semptomlarını tedavi ettiği görülmüştür (Miklowitz vd., 2015). Aynı yılda Bahar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da BDT terapisinin tedaviye uyumu arttırdığı ve duygudurum semptomlarını yatıştırdığı görülmüştür (Bahar, Savaş ve Ünal, 2015).

2017 yılında yapılan bir çalışmada 71 bipolar hastasına 8 haftalık FTBT uygulanmış ve bipolar hastalarında FTBT'nin farkındalığı arttırdığı görülmüştür (Weber vd., 2017). 2015 yılında yapılan bir çalışma da benzer sonuçlar saptanmıştır (Stratford vd., 2015).

2023 yılında yapılan bir çalışmada, 13-18 yaş aralığındaki 45 ergen ve 61ebeveyne haftalık 150 dakikalık 15 seans çocuk ve aile odaklı bilişsel terapi uygulanmış ve Pediyatrik bipolar hastalarında aile odaklı bilişsel davranışçı terapinin önce ve sonrası etkileri grup formatında incelenmiş olup ergenlerin genel işleyişinde iyileşmeler görülmüştür (Bäckström vd., 2023). 2014 yılında yapılan bir derleme çalışmasında da benzer olarak bipolar hastası çocuk ve ergenlerde BDT terapisinin etkili bir tedavi yöntemi olduğu görülmüştür (Öngider, 2014).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Bipolar bozukluk, bir düzen olmadan tekrarlayan mani, hipomani, depresyon ya da siklotimi dönemlerinin kronik seyirli mesleki, ailevi ve sosyal alanlardaki işlevsellikte bozulmalara neden olan bir bozukluktur. Araştırmalarda bir çok bipolar hastasının yanlış tanı aldığı ve doğru tedaviye başlayamadığı bilinmektedir. Bipolar, benliğe zararlı davranma ve özkıyım davranışı bakımından yüksek riskli bir bozukluktur. Bipolar bozukluğun büyük oranda ortaya çıkış yaşı 16-24 yaş arasındadır. Bu bozuklukta kadınların erkeklere oranla tanısı alması daha yüksek olduğu araştırılmaktadır. Bipolar bozukluk yaşayan bireylerin tedavisinde, hem ilaç tedavisinin hem de psikolojik tedavinin birlikte kullanılmasının etkili olduğu bilinmektedir. Bipolar bozukluk tedavisi uzun ve yorucu bir süreçtir. Bu sürece uyumu arttırmak için kullanılan terapi yöntemlerinin başında BDT terapisi gelmektedir. BDT terapisi, nasıl hissettiğimiz, nasıl davrandığımız ve düşüncelerimiz ile ilgilenen bir terapi biçimidir. Bipolar bozukluk tedavisinde BDT terapisi, ilaç tedavisine ve tedavi sürecine uyumu artırır, stresi azaltır ve erken tanı ve müdahaleye yardımcı olur.

6.2. ÖNERİLER

6.2.1 Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler

Bipolar, yaygın bir bozukluk olmasına rağmen bu konuda dünyada ve özellikle ülkemizde çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde bu konuda çok az sayıda çalışma olduğu, yapılan çalışmaların çoğunun da eski yıllarda yapılmış olduğu görülmektedir. Bipolar bozukluk hastalarının %69'unun ilk olarak yanlış tanı aldığı ya da bir çok hastanın geç tanı aldığı araştırılmıştır. Bu oran bize Bipolar bozukluk hakkındaki araştırmaların yetersizliğini göstermektedir.

6.2.2. İleride Yapılacak Olan Araştırmalara Yönelik Öneriler

Ülkemizde bipolar bozukluk ve BDT terapisi üzerine çok az sayıda çalışma bulunmaktadır. Çalışmaların artması geç ve yanlış tanı riskini azaltacağı gibi tanı alan bireylerin de bu konudaki bilgi düzeylerinin yüksek olmasına ve tedavi sürecinin daha hızlı ve sağlıklı ilerlemesini sağlar. Yapılacak olan bir çok çalışma beraberinde bir çok kişinin bipolar bozukluğu tanınmasını ve bu bozukluğa karşı vatandaşların bilinçlenmesini sağlar.

Ülkemizdeki bir çok birey depresyon hakkında bilgi sahibi iken bipolar bozukluk konusunda bilgi sahibi değil ya da yanlış bilgilere sahiptir. Bireylerin bu konuda bilgi sahibi olmamaları çevrelerinde bipolar bozukluk sahibi bireylerin anlaşılmasına, tanının gecikmesine ya da tedavi sürecinde hastaya yanlış yaklaşımlara sebep olur. Bipolar hastası bireyler, sosyal ve çalışma hayatında da büyük zorluklarla karşılaşmaktadır yine bunun sebebi de bu alandaki yetersiz çalışmalardır. Bipolar bozukluğu tanıtıcı ve öğretici seminerlerin yapılması, bipolar hastalarının sosyalleşebilmeleri için etkinliklerin yapılması, derneklerin açılması bu bozukluk hakkındaki doğru bilinen yanlışların ortadan kalkmasına yardımcı olur.

KAYNAKÇA

- Aydoğdu, B. E., & Dirik, G. (2020). MindfulnessBasedCognitiveTherapy in Bipolar Disorder. *Psikiyatride GuncelYaklasimler*, 12(1), 16-31.
- Deckersbach, T., Hözel, B. K., Eisner, L. R., Stange, J. P., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., ... & Nierenberg, A. A. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for nonremitted

- patients with bipolar disorder. *CNS neuroscience & therapeutics*, 18(2), 133-141. Mindfulness-based cognitive therapy for nonremitted patients with bipolar disorder. *CNS neuroscience & therapeutics*, 18(2), 133-141.
- Howells, F. M., Ives-Deliperi, V. L., Horn, N. R., & Stein, D. J. (2012). Mindfulness based cognitive therapy improves frontal control in bipolar disorder: a pilot EEG study. *BMC psychiatry*, 12, 1-8.
- Judd, L. L., Akiskal, H. S., Schettler, P. J., Coryell, W., Endicott, J., Maser, J. D., ... & Keller, M. B. (2003). A prospective investigation of the natural history of the long-term weekly symptomatic status of bipolar II disorder. *Archives of general psychiatry*, 60(3), 261-269.
- Knutsson, J., Bäckström, B., Daukantaitė, D., & Lecerof, F. (2017). Adolescent and family-focused cognitive-behavioural therapy for paediatric bipolar disorders: A case series. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(3), 589-617.
- Lam, D. H., Bright, J., Jones, S., Hayward, P., Schuck, N., Chisholm, D., & Sham, P. (2000). Cognitive therapy for bipolar illness—a pilot study of relapse prevention. *Cognitive therapy and research*, 24, 503-520.
- Maçkallı, Z., Tosun, A. (2011). Bipolar bozuklukta bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(4), 571-594.
- Maj, M., Akiskal, H. S., Lopez-Ibor, J. J., Sartorius, N. (Eds.). (2003). *Bipolar disorder*. John Wiley & Sons.
- Miklowitz, D. J., Semple, R. J., Hauser, M., Elkun, D., Weintraub, M. J., Dimidjian, S. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy for perinatal women with depression or bipolar spectrum disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 590-600.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., PRISMA Group*. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of internal medicine*, 151(4), 264-269.
- Montgomery, S., Cassano, G. B. (1996). *Management of Bipolar Disorder: pocketbook*. CRC Press.
- Oral, T. (2002). İki uçlu bozukluk. WPA Serisi. İstanbul: CSA Medikal Yayın Ajansı. s, 441-503.
- Öngider, N. (2014). Bilişsel davranışçı terapinin duygu durum ve anksiyete bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde kullanımı: Bir gözden geçirme çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 73-83.
- Reilly-Harrington, N. A., Deckersbach, T., Knauz, R., Wu, Y., Tran, T., Eidelman, P., Nierenberg, A. A. (2007). Cognitive behavioral therapy for rapid-cycling bipolar disorder: a pilot study. *Journal of Psychiatric Practice*®, 13(5), 291-297.
- Stange, J. P., Eisner, L. R., Hölzel, B. K., Peckham, A. D., Dougherty, D. D., Rauch, S. L., Deckersbach, T. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: effects on cognitive functioning. *Journal of psychiatric practice*, 17(6), 410.
- Stratford, H. J., Cooper, M. J., Di Simplicio, M., Blackwell, S. E., & Holmes, E. A. (2015). Psychological therapy for anxiety in bipolar spectrum disorders: a systematic review. *Clinical psychology review*, 35, 19-34.
- Türkçapar MH. *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulamalar*. HYB Basım Yayın; 2006
- Weber, B., Sala, L., Gex-Fabry, M., Docteur, A., Gorwood, P., Cordera, P., Mirabel-Sarron, C. (2017). Self-reported long-term benefits of mindfulness-based cognitive therapy in patients with bipolar disorder. *The journal of alternative and complementary medicine*, 23(7), 534-540.
- World Health Organization. (1993). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research (Vol. 2)*. World Health Organization.