

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12191959>

Accepted: 08.05.2024

## Somatoform Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistematik Derleme

### On Somatoform Disorder And Cognitive Behavioral Therapy Systematic Review

**Melis Nur ÖTER**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
melisnuroter@icloud.com, <https://orcid.org/0009-0006-0509-8301>

**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

#### Özet

Bu derleme çalışmasının somatoform bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin (BDT) kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Türkçe ve İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2006-2024 yılları arasındadır. Bu çalışmalar olgu sunumlarından ve derleme makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda BDT'nin terapiye uyumu artırıcı ve iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür. Somatoform yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapiyi (BDT) uygulandıktan sonra belirtilerin büyük oranda azaldığı ve ortadan kaybolduğu bulunmuştur. Bu sebeple de somatoform tedavisinde bilişsel davranışçı terapi etkili bir yöntemdir.

**Anahtar Kelimeler:** somatoform, somatoform bozukluğu, BDT, bilişsel davranışçı terapi

#### Abstract

The aim of this review study is to examine the use of cognitive behavioral therapy (CBT) in individuals with somatoform disorders. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies discussed Turkish and English are between the years 2006-2024. These studies consist of case reports and review articles. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of these 6 studies, it was seen that CBT is a therapy method that increases compliance with therapy and accelerates recovery, and is an effective method in terms of achieving results in a short time. It has been found that the symptoms significantly decrease and disappear after applying cognitive behavioral therapy (CBT) in individuals with somatoform symptoms. For this reason, cognitive behavioral therapy is an effective method in somatoform treatment.

**Keywords:** somatoform, somatoform disorder, CBT, cognitive behavioral therapy

## Giriş

Somatoform bozukluk, spesifik bir organik veya tıbbi bozukluk olmamasına rağmen vücudun farklı yerlerinde farklı türde ağrıların yaşanmasıdır. Bu hastalığın nedeni ruhsal bir sorundur. Kişinin psikolojik sorunları büyüdükçe fiziksel acıları da artar. Bu çalışmada ağrı, stres ve diğer olaylar sonrasında hangi somatoform bozuklukların ortaya çıktığı, nasıl geliştiği ve bu somatoform bozukluğun nasıl tedavi edilebileceği anlatılmaktadır (Henningesen vd., 2003). Somatizasyon, sözlü iletişimin olmadığı erken çocukluk döneminde normal bir iletişim şeklidir ancak dil geliştikçe yerini sözlü ifadelerle bırakır. Bedenlenme, beden ve zihnin derin etkileşim içinde olduğu, oluşumunda ve sürdürülmesinde biyolojik, bilişsel, psikodinamik ve kültürel faktörlerin rol oynadığı bir alandır. İnsanlar var olduğundan beri, fiziksel hastalıklarla açıklanamayan bedensel belirtiler olmuştur. Tarihsel süreci histeriye kadar dayansa da sınıflandırma sistemlerinde en çok tartışılan konulardan biridir.

DSM'nin (DSM-5) son baskısında bu grup bozukluklar "Somatik Semptom Bozuklukları ve İlgili Bozukluklar" (APA 2013) olarak tanısal sınıflandırmaya yerleştirilmiştir. Bu kavramın en yeni tanımı yıllar içinde önemli değişikliklere uğramış ve klinik ve akademik ortamlarda büyük ilgi görmüştür (Hüsing ve ark. 2018). Ancak şunu da belirtmekte fayda var ki "bedensel ifade" ve "somutlaşma" gibi kavramlar sadece bilimsel literatürde değil, günlük klinik uygulamalarda da yalnız bırakılamaz. Araştırmalar, fiziksel semptom ve buna bağlı bozuklukların yaşam boyu görülme sıklığının %1 olduğunu gösteriyor ancak Türkiye'nin kültürel dinamikleri dikkate alındığında bu oranın daha da yüksek olduğu tahmin ediliyor (keskin,2015) Duygudurum ve anksiyete bozukluklarına genellikle fiziksel belirtiler ve buna bağlı bozukluklar eşlik eder. Somatizasyonun yaygınlığının toplumlar arasında ve Batı'dan Doğu'ya farklılık gösterdiği bildirilmektedir. Doğu kültürlerinde somatizasyon prevalansının yüksek olması, bedensel belirtilerin diğer zihinsel bozukluklarla yüksek düzeyde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (keskin,2015) Somatizasyonun daha geleneksel, modern öncesi, tarım toplumlarına özgü bir psikopatoloji olduğu düşünülmektedir. İlk model genellikle ergenlik döneminde başlıyor gibi görünüyor. Birinci derece akrabalara %20 oranında somatizasyon bozukluğu tanısı konulsa da tanı kriterlerinin dikkatle değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Kadınlarda iki kat daha sık görülür. Sıklıkla 30 ila 50 yaşları arasında ortaya çıkar. Yıllık dağıtım oranı yaklaşık %0,6'dır. Vakaların yaklaşık üçte birinde duygusal belirtiler ve diğer psikiyatrik bozukluklar sıklıkla mevcuttur. Türkiye'de yapılan Ruh Sağlığı Profili araştırması, ağrı bozukluklarının 12 aylık yaygınlığının kadınlarda %11,3, erkeklerde %4,8 ve genel popülasyonda %8,4 olduğunu ortaya çıkardı. Somatoform bozuklukların tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımların etkinliğini gösteren birçok çalışma olmasına rağmen, bilişsel davranışla ilişkisi kalıntılar (Escobar ve ark. 2007). Bu bozuklukların altında yatan davranışsal süreçler hala tam olarak anlaşılabilen değildir. Bilişsel teori, tüm akıl hastalıklarının altında yatan ortak mekanizmanın, hastanın zihinsel durumunu ve davranışını etkileyen çarpık veya yanlış düşünme olduğunu öne sürmektedir. En temel düzeyde bu fikirler cennet veya temel inançlar dediğimiz şeylerdir. Bunlar çok küresel, aşırı genelleştirilmiş ve değişime dirençli inançları içerir. Cennet; İnançlar, girdi bilgilerinin işlenmesine ve deneyimlerin anlamlı yorumlanmasına olanak sağlayan derin bilişsel yapılarıdır, inançlar ise bireyin deneyimlerine dayanan bu yapıların içeriğidir. Bu şemalar stresli durumlarla tetiklendiğinde çeşitli psikopatolojik belirtiler (duygusal, bilişsel, davranışsal) ortaya çıkar. (Beck 1995, Türkçapar 2008)

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha

çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistemik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

## Tasarım

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

## Literatür Araştırması

Araştırmada 2006 yılından 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme 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 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024’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:

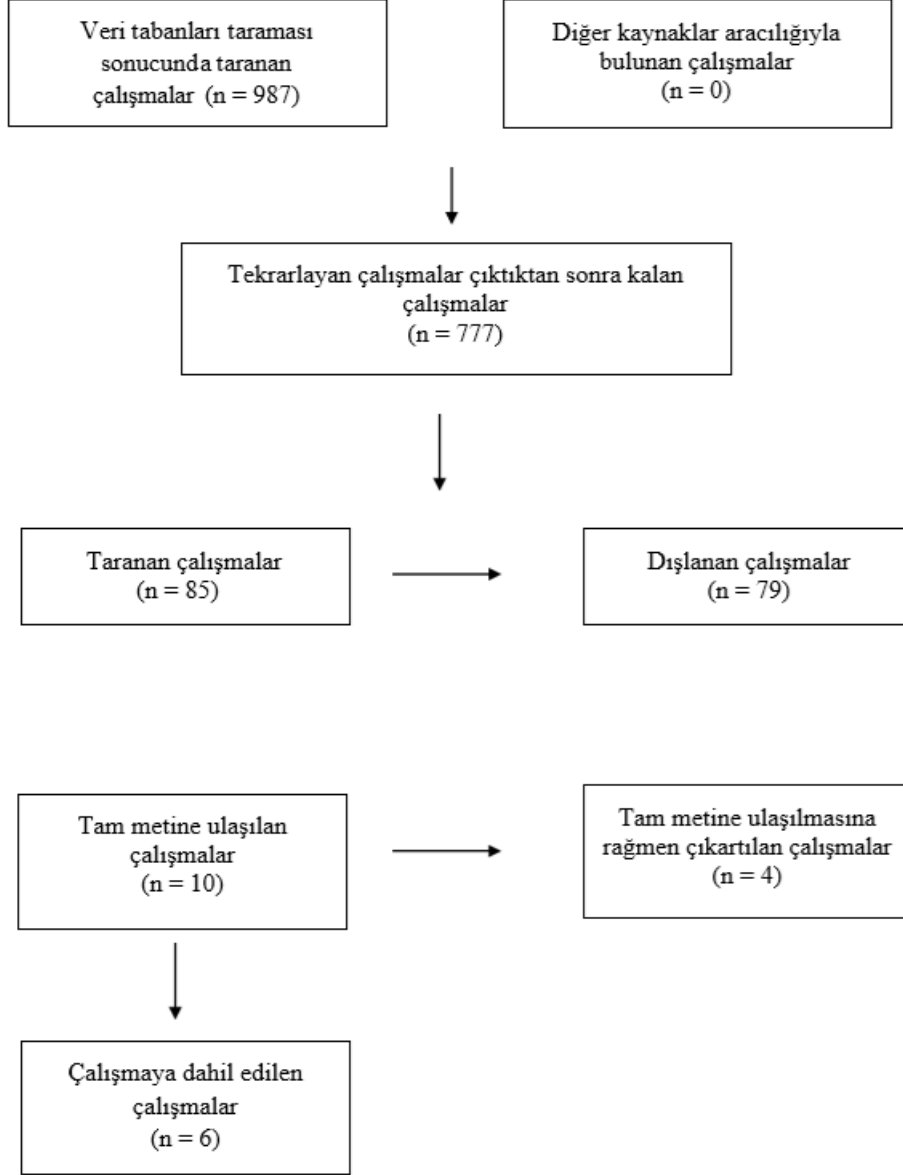
**Tablo 1.** Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

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

## Bulgular

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Somatoform ve BDT başlığı ile toplam 8 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 6 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2006-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalardan 2006 yılında yapılan çalışma ABD’de, 2012 yılında yapılan çalışma Hollanda’da 2017 yapılan çalışma Hollanda’da, 2018 yılında yapılan çalışma İngiltere’de, 2019 yılında yapılan çalışma İngiltere’de , 2023 yılında yapılan çalışma Çin’de yapılmıştır. Bu çalışmaların hepsi vaka çalışması olup, Bu sistemik derleme içerisinde ele alınan altı vaka çalışmasında katılımcıların yaşı 18-70 yaş bireylerden oluşmaktadır.

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

2006 yılında yapılan Araştırma, somatizasyon bozukluğu (SD) tanısı alan 84 katılımcı üzerinde yapıldı. Katılımcılar rastgele iki gruba ayrıldı: bir grup standart tıbbi bakım ve psikiyatrik konsültasyon aldı, diğer grup ise psikiyatrik konsültasyona ek olarak bilişsel-davranışçı terapi (BDT) aldı. Bu çalışmanın amacı, BDT'nin SD semptomları ve işlevsellik üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.

Ölçümler, başlangıçta ve ardından 3, 9 ve 15 ay sonra yapıldı. Ana ölçüm aracı, Somatizasyon Bozukluğu için Klinik Küresel İzlenim Ölçeği'nin (CGI-SD) şiddet ölçeğiydi. İkincil ölçütler arasında, yanıt veren durumun klinik değerlendirmelerle belirlenmesi, fiziksel işlevsellik ve somatik semptomların kişisel olarak rapor edilen ölçümleri, ve sağlık hizmeti kullanımı tıbbi kayıtlarla değerlendirildi.

Sonuçlar, BDT alan grubun, CGI-SD puanlarında anlamlı bir düşüş yaşadığını gösterdi ( $P < .001$ ). BDT alan hastaların, standart tıbbi bakım alanlara kıyasla daha fazla iyileşme (%40 vs %5) ve daha düşük sağlık hizmeti kullanımı gözlemlendi. Bu bulgular, SD tanısı alan hastalarda BDT'nin semptomlarda azalma ve işlevsellikte artış sağlayarak mevcut tedavilerden daha fazla klinik fayda sağlayabileceğini ortaya koydu.

Beugen ve arkadaşlarının Hollanda'da 2014 te yaptığı çalışma, kronik somatik rahatsızlığı olan hastalarda rehberli İnternet tabanlı bilişsel davranışçı terapinin (ICBT) etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Ancak, çalışmalarda uygulanan BDT seans sayısı ve katılımcı sayısı gibi spesifik bilgiler verilmemiştir. Araştırmanın temel amacı, ICBT'nin kronik somatik rahatsızlıklarda genel psikolojik sonuçlar, hastalıkla ilişkili fiziksel sonuçlar ve günlük yaşam sonuçları üzerindeki etkisini anlamaktır. Bulgular, rehberli ICBT'nin genel psikolojik sonuçlar üzerinde küçük etki boyutlarıyla etkili olduğunu göstermiştir (etki büyüklüğü aralığı 0,17-0,21). Ayrıca, hastalığa özgü fiziksel sonuçlar ve günlük yaşam sonuçları üzerinde daha büyük etkilerle iyileştirme sağlandığı görülmüştür. Sonuçlar, rehberli ICBT'nin kronik somatik rahatsızlıklar için umut verici bir tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Ancak, daha fazla araştırma yapılması ve detaylı verilerin sunulması gerekmektedir.

2017 yılında Hollanda'da yapılan bir diğer çalışmada, 13 genç yetişkin ve 9 yaşlı hasta olmak üzere toplam 22 katılımcı üzerinde bilişsel davranış terapisi (BDT) uygulanmıştır. Tedavi, 18 yapılandırılmış ve denetimli BDT seansından oluşmuştur. Araştırmanın amacı, yaşlı yetişkinlerde somatik semptom bozukluğu için BDT'nin etkinliğini değerlendirmektir. Sonuçlar, BDT'nin terapistler ve yaşlı hastalar tarafından olumlu bir şekilde değerlendirildiğini göstermektedir. Ancak, yaşlı grupta somatik semptomların iyileşme açısından sınırlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

2018 de İngiltere'de yapılan Bir diğer çalışmada , somatik hastalığı olan bireylerde depresyon için bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) etkinliğini değerlendirmiştir. ancak katılımcı sayısı ve BDT seanslarına ilişkin spesifik bilgiler verilmemiştir. Çalışmanın amacı, depresif semptomların şiddetini değerlendirmek için standartlaştırılmış ortalama fark (SMD) kullanarak BDT'nin etkisini belirlemektir. Bulgular, BDT'nin depresif semptomları olan katılımcılarla sınırlı olan çalışmalarda ve diğer psikoterapilere kıyasla daha büyük etkilerle üstün olduğunu göstermektedir.

Somatik hastalığı olan bireylerde depresyon tedavisinde BDT'nin etkili olduğunu, ancak daha geniş kapsamlı çalışmalara ve uygulama detaylarına ihtiyaç olduğunu vurgulanmaktadır.

2019 da İngiltere'de yapılan Bu çalışmada, fonksiyonel somatik (FS) semptomları olan 43 katılımcı üzerinde bilişsel-davranışsal stres yönetimi eğitiminin (CBSM) etkisini değerlendirmiştir. Katılımcılar, rastgele olarak tedavi grubu (TG) ve bekleme listesi kontrol grubu (WCG) olarak ikiye ayrılmıştır. CBSM eğitimi sonrasında FS semptomları, psikolojik stres düzeyleri ve tükürük kortizol seviyeleri ölçülmüştür. Bulgular, CBSM'nin FS semptomlarını azaltmadaki etkinliğine dair anlamlı bir kanıt ortaya koymamıştır ( $p > 0,05$ ). Ancak, TG'nin düşük günlük kortizol düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Sonuç olarak, bu çalışma CBSM'nin FS semptomları üzerindeki etkilerini doğrulamamış olsa da, TG'nin düşük kortizol düzeyleri göstermesi CBSM'nin nöroendokrin sistem üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini işaret etmektedir. Ancak, daha kapsamlı ve uzun süreli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

2023 yılında Çin de yapılan Bu çalışma, Çin'deki somatoform bozuklukları (SFD'ler) olan 70 hasta üzerinde bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) etkinliği değerlendirildi. Hastalar rastgele olarak ya kombine BDT ve her zamanki tedaviye (TAU) ya da sadece TAU aldılar. BDT + TAU grubu haftada bir 12 seans BDT aldı. Çalışmada başlangıç, 6. hafta, tedavinin sonu (12. hafta) ve tedaviden 12 hafta sonra (24. hafta) olmak üzere dört zaman noktasında çeşitli ölçeklerle değerlendirildi. BDT + TAU grubunda semptomların daha fazla iyileştiği ve SQSS toplam puanında anlamlı bir düşüş olduğu görüldü.

Sonuç olarak, bu çalışma Çin'deki Somatoform bozukluğu olan hastalarda BDT'nin etkili bir tedavi seçeneği olabileceğini göstermektedir.

**Tablo 2:** Somatoform Tedavisinde Bdt Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Allen vd., /2006 / ABD	Randomize çalışma	18-70 yaş Erkek-kadın	Klinik Küresel İzlenim Ölçeği'nin (CGI-SD)	60 Dakikalık 15 Seans BDT	BDT, somatoform bozukluğu tanısı alan hastalarda mevcut en gelişmiş tedavilerden daha fazla klinik fayda sağlayabilir.
Verdurmen vd.,/2017/Hollanda	Randomize çalışma	18-80 yaş/ 13 katılımcı	Yaygın Anksiyete Bozukluğu 7 maddelik (GAD-7) ölçeği	6 Seans Bilişsel Davranışçı Terapisi	BDT, yaşlı yetişkinlerde somatoform bozukluğu tedavisi için uygun olduğunu ve umut verici sonuçlar sunduğunu gösteriyor.
Markert vd.,/2019/İngiltere	Randomize çalışma	49 katılımcı	Fonksiyonel Somatik Sendromlar Anketi (FFSS)	1 aylık Bilişsel Davranışçı Terapi	Gösteriler, BDT'nin somatoform bozuklukları ve tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel semptomları olan bireylerin tedavisinde etkili olduğunu belirtiyor.
Beltman vd., /2018/İngiltere	Randomize çalışma	18-70 yaş Erkek-kadın	Hamilton Depresyonu Derecelendirme Ölçeği (HDRS)	12 Seans Bilişsel Davranışçı Terapi	BDT, somatoform bozuklukları ve MUPS'u tedavi ederken önemli bir rol oynar, fiziksel semptomları ve psikolojik sıkıntıları azaltır.
Beugen/2014/Hollanda	Randomize çalışma	yetişkin (≥18 yaş)	Beck Depresyon Envanteri	6 haftalık Bilişsel Davranışçı Terapi	Rehberli ICBT, kronik somatik durumlar için umut verici ve etkili bir tedavi gibi görünmektedir. Uzun tedavi süreleri, depresyonun spesifik sonuçları için daha büyük iyileşme vaat ediyor. Gelecekteki meta-analizler, maliyet etkinliği açısından bu sonuçları daha da güçlendirebilir.
Luo vd., /2023/Çin	Randomize çalışma	18-65 yaş Erkek-kadın	HAMD-17 (Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği-17, Sheehan Engellilik Ölçeği (SDS),	12 Seans BDT terapisi	Bulgular, Çin'deki SFD'li hastaların semptomlarının iyileştirilmesinde BDT'nin faydalı olabileceğini düşündürmektedir.



## Tartışma

Bu sistematik derleme çalışması, somatoform bozukluğu yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmalarını içermektedir. Araştırmanın amacı, literatür taraması yaparak somatoform bozukluğu olan bireylerde BDT'nin kullanımının incelenmesidir. Elde edilen bulgular, BDT'nin kısa sürede etkili olduğunu ve somatoform bozukluğu tedavisinde uzun vadeli etkiler gösterdiğini desteklemektedir. BDT'nin temel hedefi, hastaların geçmişteki olumsuz deneyimlerinden kurtulmalarını sağlayarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktır. Ayrıca, BDT'nin somatoform bozukluğu olan bireylerde olumsuz otomatik düşünceleri değiştirmeye yardımcı olduğu gözlemlenmektedir. Sonuç olarak, BDT'nin Somatoform Bozukluğu yaşayan bireylerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaların iyileşmesine katkı sağladığı sonucuna varılmıştır.

BDT terapisinin somatoform üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak; Allen ve ekibinin 2006 tarihli çalışması, somatizasyon bozukluğu (SD) tanısı konmuş hastalarda bilişsel-davranışçı terapinin (BDT) etkinliğini araştırmıştır. Çalışmada, 84 katılımcı yer almıştır ve katılımcılar rastgele olarak standart tıbbi bakım ve psikiyatrik konsültasyona ek olarak ya BDT ile desteklenen standart bakım ya da sadece standart bakım grubuna atanmıştır. Somatizasyon semptomlarını değerlendirmek için Somatic Symptom Severity Scale (SSSS), işlevselliği değerlendirmek için Work and Social Adjustment Scale (WSAS), sağlık bakım maliyetlerini değerlendirmek için ise Health Economic Evaluation Questionnaire (HEQ) kullanılmıştır. Sonuçlar, BDT ile tedavi edilen grupta somatizasyon semptomlarının anlamlı derecede azaldığını, işlevselliğin ve somatik semptomlarda daha fazla iyileşme olduğunu ve sağlık bakım maliyetlerinde daha büyük bir azalma yaşandığını göstermiştir. Bu bulgular, SD tanısı alan hastalarda BDT'nin önemli klinik faydalar sağlayabileceğini öne sürmektedir. Tartışma kısmında, BDT'nin somatizasyon bozukluğu olan hastalarda etkili bir tedavi seçeneği olduğu vurgulanabilir. Ayrıca, BDT'nin somatik semptomlarda ve işlevselliğe sağladığı iyileşmenin, hastaların yaşam kalitesini artırabileceği ve sağlık bakım maliyetlerini azaltabileceği belirtilebilir. Bu sonuçlar, SD tanısı alan hastalara multidisipliner bir yaklaşımın önemini vurgulamaktadır, özellikle de BDT gibi psikoterapötik müdahalelerin sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğu göz önüne alınmıştır. 2014'te yapılan çalışma, kronik somatik rahatsızlıkları olan 204 hasta üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar Zaragoza ve Mallorca illerindeki birinci basamak sağlık merkezlerinden seçilmiş ve değerlendirme için Escobar'ın Kısaltılmış Somatizasyon Bozukluğu (SSI) kriterleri kullanılmıştır. Müdahale grubundaki katılımcılara 10 haftalık bilişsel-davranışçı terapi uygulanırken, kontrol grubu standart tedavi almıştır. Sonuçlar, bilişsel-davranışçı terapinin somatoform bozukluklar üzerinde etkili olduğunu ve özellikle bireysel veya grup formatında uygulanan terapinin hastaların yaşam kalitesini artırdığını ve semptomların sayısını ve şiddetini azalttığını göstermiştir. Bu bulgular, somatoform bozukluklarının tedavisinde bilişsel-davranışçı terapinin etkili bir seçenek olduğunu vurgulamaktadır. 2019'da Markert ve ekibi, 64 katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada, bilişsel davranışçı stres yönetimi (CBSM) tedavisinin fonksiyonel somatik semptomlar üzerindeki etkisini araştırdı.

Sonuçlar, CBSM'nin semptomlar üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını, ancak tedavi grubundaki katılımcıların günlük kortizol seviyelerinin düşük olduğunu gösterdi. 2018 yılında yapılan bu çalışma, somatoform bozukluklar ve tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel semptomlar için bilişsel davranış terapininin (BDT) etkinliğini incelemek için yapılmış bir meta-analizi özetliyor. Toplamda 15 randomize kontrollü çalışma incelenmiş ve BDT'nin somatik semptomları, anksiyete ve depresyon belirtilerini azalttığı ve fiziksel işlevselliği artırdığı görülmüştür. BDT'nin etkisi tedavi sonrasında da devam etmektedir. Ayrıca grup bazlı terapi yöntemlerinde ve duygusal ve iyi kişilerarası stratejilerin uygulandığı durumlarda daha

etkili olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, BDT'nin somatoform bozukluklar ve tıbbi olarak açıklanamayan fiziksel semptomlar için etkili bir tedavi yöntemi olduğu sonucuna varılmıştır

### Sonuç ve Öneriler

Somatoform bozukluklar ve bilişsel davranış terapisi (BDT) üzerine yapılan araştırmalar, BDT'nin somatoform bozukluklar ve Tıbbi Olarak Açıklanamayan Fiziksel Semptomlar (MUPS) üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu terapi yaklaşımı, bireyin bedensel semptomlarıyla başa çıkmasına ve yaşam kalitesini arttırmasına yardımcı olabilir. Meta-analizler, BDT'nin somatoform bozukluklar ve MUPS semptomlarını tedavi etmede etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilebileceğini öne sürmektedir. BDT'nin somatoform bozukluklar üzerindeki etkisi birkaç önemli boyutta incelenmektedir. Bunlar arasında bedensel semptomların azalması, anksiyete ve depresif semptomların hafiflemesi, fiziksel işlevselliğin iyileştirilmesi ve tedavinin takip eden süreçlerde etkisini sürdürmesi yer almaktadır. BDT'nin bu etkileri, tedavinin sürekliliği ve düzenli olarak uygulanmasıyla daha belirgin hale gelmektedir. Sonuç olarak, somatoform bozukluklarla başa çıkmak için BDT'nin kullanılması önemli bir seçenek olarak değerlendirilebilir. Ancak, bireyin durumuna ve semptomların şiddetine bağlı olarak terapötik yaklaşımların kişiselleştirilmesi önemlidir. Bu nedenle, bireysel tercihler, klinik gözlem ve uzman değerlendirmeler doğrultusunda en uygun tedavi planının belirlenmesi gerekmektedir.

### Kaynakça

- Akkoça, Y., Yıldırım, Ş., & İnan, L. E. (2015). Bilişsel-Davranışçı Tedavinin Kullanımı Migren ve Gerilim Tipi Baş Ağrısında. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 10-17.
- Aktaş, S., Gülen, M., & Sevi, O.M.,(2019). Tıbben Açıklanamayan Somatik Semptomlar İçin Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 11(3), 271-283.
- Allen, L. A., Woolfolk, R. L., Escobar, J. I., Gara, M. A., & Hamer, R. M. (2006). Cognitive behavioral therapy for somatization disorder: a randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1512-1518.
- Atmacı, M. (2012). Somatoform Bozukluklarda Nörogörüntüleme: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)
- Babaoğlu, G., İnan, L. E., & Özdel, K. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapinin Kronik Ağrı Tedavisindeki Yeri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 133-140.
- Beltman, M. W., Voshaar, R. C. O., & Speckens, A. E. (2010). Cognitive-behavioural therapy for depression in people with a somatic disease: Meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Journal of Psychiatry*, 197(1), 11-19.
- Duruk, B., & Sertel Berk, Ö. (2019). Fonksiyonel somatik sendromlar ve DSM-5: Zihin beden yaklaşımı açısından bir değerlendirme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 116-128.
- Kaytan, M. (2015). Beden Dismorfik Bozukluğu Belirtilerinin Bilişsel Davranışçı Model Doğrultusunda Tani Almamış Yetişkin Bir Örnekleme İncelenmesi. *Bursa*.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal Bozuklukların Yaygınlığı, Cinsiyetlere Göre Dağılımı ve Psikiyatrik Destek Alma ile İlişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 344-351.



- Kırpınar, İ., Deveci, E., Çamur, D. Z., & Kılıç, A. (2014). Somatoform Bozukluğu Olan Hastalarda Erken Dönem Uyumsuz Şemala. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 84-93.
- Liu, J., Gill, N. S., Teodorczuk, A., Li, Z. J., & Sun, J. (2019). The efficacy of cognitive behavioural therapy in somatoform disorders and medically unexplained physical symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 245, 98-112.
- Luo, J., Wang, P. C., Meng, F. Q., Yang, X. Y., Zhang, Y. B., Zu, S., ... & Li, Z. J. (2024). Cognitive-behavioral therapy for patients with somatoform disorders: A pilot preliminary randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 1-11.
- Markert, C., Gomm, C., Ehlert, U., Gaab, J., & Nater, U. M. (2019). Effects of cognitive-behavioral stress management training in individuals with functional somatic symptoms—an exploratory randomized controlled trial. *Stress*, 22(6), 696-706.
- Özenli, Y., Yoldaşcan, E., Topal, K., & Özçürümez, G. (2009). Türkiye’de bir eğitim fakültesinde somatizasyon bozukluğu yaygınlığı ve ilişkili risk etkenlerinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 131-136.
- Polat Kara, M. (2022, Ocak). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Algıladıkları Stresin Somatizasyon Bozukluğu ile İlişkisi.
- Türedi, S. (2022). Bedensel Belirti Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapisi. *İstanbul*.
- Tütüncü, R., & Günay, H. (2011). Kronik ağrı, psikolojik etmenler ve depresyon [Chronic pain, psychological factors and depression]. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(2), 257-262.
- Ünal, S. (1999). Somatoform Bozukluklar; Nozoloji ve Tarihçe. *Klinik Psikiyatri*, 1, 1-6.
- Verdurmen, M. J., Videler, A. C., Kamperman, A. M., Khasho, D., & van der Feltz-Cornelis, C. M. (2017). Cognitive behavioral therapy for somatic symptom disorders in later life: a prospective comparative explorative pilot study in two clinical populations. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 2331-2339.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., Camcıoğlu, T. H., & Sevinç, E. (2016). Depresif, Anksiyete, Somatoform ve Psikotik Bozukluklarda Aleksitimi: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(2), 75-81.