

Mutluluk Uygulamaları Depresyona Çare mi Oluyor?



Çoğumuz zaman zaman çeşitli nedenlerle kendimizi duygusal olarak iyi hissetmeyebiliriz. Ruh halimiz yüzümüze yansır, mutsuz görünürüz. İnsanlar bu tür durumlarla değişik şekillerde baş etmeye çalışır. Kimisi psikolojik destek veya antidepresan ilaçlar alır, kimisi spor yapar, tatile çıkar, kendini alışverişe verir ya da hobiler edinir. Amerikalı uzmanlar, özellikle teknolojiyi yakından takip edenlerin ilgisini çekebilecek farklı bir yolla depresyona çare bulduklarını bildiriyor. Bu uzmanlara göre, bilişsel davranışçı tedavi yöntemini kullanan ve akıllı telefonumuza kolaylıkla yükleyebileceğimiz MoodKit uygulaması ile başlayıp sonrasında alacağımız manyetik beyin masajı ile ruh halimizi iyileştirmemiz mümkün.

Bilişsel davranışçı tedavi, duyguları ve düşünceleri olumlu yönde etkilemeye ve değiştirmeye dayalı, kısa süreli bir psikoterapi yöntemi. Olayları algılama biçimimizin duygusal tepkilerimizi etkilediği gerçeği, şimdiki zamana odaklanan bu terapinin ana çıkış noktasıdır. Olayları oldukları gibi değil, olduğumuz gibi görürüz. Çoğu zaman yaşadığımız olayları ve karşımıza çıkan durumları değerlendirir ve yorumlarız. Kimimiz yaşananlara olumlu yönden bakar, her şeye rağmen mutlu ve hevesli olmaya devam eder. Bazılarımız da karşımıza çıkan durumlara daha karamsar ve kaygılı yaklaşır. Her insan kendine göre bir değerlendirme ve yorum yapar, sonuçta ortaya çıkan duygu ve davranış da bundan etkilenir. Yani kişinin duygusal tepkisi doğrudan durumun kendisinden değil, durumla ilgili düşüncelerinden etkilenir. İnsanlar baskı altında oldukları zaman net ve açık düşünemezler ve düşünceleri bir biçimde çarpıklaşmaya başlar. Bilişsel davranışçı terapi, düşüncelerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı yönettiğini varsayarak, kişilerin sıkıntı verici düşüncelerini saptamasını ve bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olduğunu incelemesine yardımcı olur. Buna göre, duygularımızı ve düşüncelerimizi dış etkenler (başka kişiler, olaylar) değiştirmez. Bu düşünce şekli, şartlar ne olursa olsun duygularımızı ve davranışlarımızı kontrol edebilmemizi kolaylaştırır. Aslında koşullara uygun olmayan düşünceleri değiştirmeyi öğrenip içinde bulunulan gerçekliğe uygun düşünölmeye başladığında, kişi kendisini daha iyi hisseder, sorunlarını çözmeye başlar.

MoodKit Uygulaması

Klinik psikolog Edrick Dorian ve Pepperdine Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Drew Erhardt, "MoodKit" adını verdikleri bir akıllı telefon uygulaması geliştirmiş. Bu uygulamanın depresyonun ve başka bazı psikolojik problemlerin tedavisine yardımcı olduğu belirtiliyor. Psikolojide sıkça başvuru alan bilişsel davranışçı terapi yöntemi esas alınarak bir akıllı telefon uygulaması hazırlanmış. Bu yenilikçi uygulama programının içeriğini birbirleri ile ilişkili etkili stratejiler ve uygulama araçları oluşturuyor.

MoodKitde dört farklı uygulama aracı var. Bunların yardımıyla kişi hayat kalitesini artırmaya ve iyileştirmeye yönelik adımlar atabiliyor, bir olay karşısındaki düşünce tarzını değiştirerek kendini daha iyi hissedebiliyor, olayları ve durumları farklı bir bakış açısından irdelemeyi öğreniyor. Bu süreçte kendi gidişatını derecelendirerek ve bir çizelge haline getirerek ilerleme gösterip göstermediğini izleyebiliyor ve kişisel farkındalık ve sağlıklı davranış tutumları geliştirebiliyor. Kısacası, MoodKit akıllı telefon uygulaması ile kişi sürekli yanında olan ve ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği kişisel bir psikoloğu varmış gibi oluyor.

MoodKit Araçları

Etkinlikler: Bu uygulamada ruh halini iyileştirecek, motivasyonu artıracak çok çeşitli etkinlik önerileri kullanıcıların bilgisine sunuluyor. Psikolojik yöntem ve ilkelere dayandırılarak önerilen bu etkinlikler,



çeşitli örnekler ve ipuçları da içeriyor. Bu etkinlikler, kullanıcının olumsuz düşüncelerini ve davranışlarını azaltarak sonuçta daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesini hedefliyor. Önerilen etkinlikler kişinin daha üretken, başarma duygusunu daha sık tadabileceği, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabileceği, daha sosyal, eğlenceli, zevkli, fiziksel olarak daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı edinmesine yardımcı olmayı hedefliyor. Arkadaşlık ve aile ilişkilerinden iş verimine, sosyal hayata, uyku düzenine, spor faaliyetlerinden kişisel bakım ve diyeteye kadar birçok konuda etkinlik önerileri sunuluyor.

Düşünce Kontrolü: Olumsuz duyguların ve düşüncelerin, sıkça sergilenen kaygı halinin kontrol edilmesine yardımcı oluyor. Uygulamayı tekrar tekrar kullandıkça, karşılaşılan durumlar ve olaylar karşısında düşünceleri değiştirmek ya da düşüncelerin yoğunluğunu ayarlamak öğrenilebiliyor.

Ruh Halini Takip Et: Günlük ruh hali derecelendirilip bir çizelge haline getirilerek genel gidiş takip edilebiliyor.

Seyir Defteri: Önceden biçimlendirilmiş hazır şablonlar yardımıyla günlük gözlemler ve etkinliklerle ilgili kişisel gelişmeler, ulaşılan hedefler ve ilerlemeler kaydedilebiliyor.

Akıllı telefona yüklenecek bir uygulama ruh halinizi, etkinliklerinizi, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı birbirleriyle etkileşimli bir şekilde kontrol etmenize ve iyileştirmenize yardımcı oluyor. Henüz denemiş olanlar için bu uygulama kulağa biraz tuhaf gelebilir, ama yeni olmasına rağmen binlerce kişinin bu uygulamayı kullandığı ve olumlu geri bildirimler alındığı belirtiliyor. Kullanılmaya başlandığı andan itibaren kısa süre içinde kişinin düşünce ve davranış biçimindeki olumsuzluklar ve problemler saptanıp bu durumu iyileştirmeye yönelik gerekli yol haritası tüm detaylarıyla çizilebiliyor. İlgilenenlere ve akıllı telefonu olanlara duyurulur.

Depresyon Tedavisinde Manyetik Uyarım

Transkraniyal Manyetik Uyarım (TMU) tedavisi beyne doğrudan elektrik vermeden manyetik alan oluşturup beynin doğal elektriğini etkinleştiren bir sistem olarak biliniyor. Barker isimli bir bilim adamı tarafından 1985'te ilk kez insan beyninin dışarıdan manyetik uyarım ile uyarılması ile tıp dünyasına girmiş. Başlangıçta kullanılan manyetik uyarıcılar tek uyarım verebiliyordu. Ancak ilerleyen yıllarda önce saniyede 5, sonraları 30, 50 ve 100 uyarım verebilen cihazlar geliştirildi. Bu cihazların geliştirilme-

si ile beraber yüksek frekansla ardışık olarak uygulanan manyetik uyarımın beynin dış kabuğundaki sinir hücrelerinin etkinliğini değiştirebildiği gösterildi. Giderek artan bilgiler depresyonda TMU uygulamasının, antidepresan uygulamasına ilave olarak yapıldığında, antidepresanların etkisini artırdığını gösteriyor. İlaçların hücre içine girerek etki etmesini kolaylaştırarak ilaca duyarlılığı artırıyor.

TMU tedavisinin en çok uygulandığı, en çok bilimsel araştırmanın olduğu alan da depresyon. Araştırmaların çoğunda olumlu sonuçlar alındığından söz ediliyor. TMU Kanadada 2002'den, ABD'de ise 2008'den beri depresyon tedavisinde, (en az 1 antidepresan ilacın tedavide başarısız olduğu durumlarda) kullanılıyor. TMU uygulamasının beynin hangi bölgesine ne şiddette uygulanacağı, çoğunlukla beyindeki motor ve duysal alanların haritaları üzerinde, motor eşik denen ve kasları hareket ettirebilen en düşük manyetik alan şiddetine göre belirleniyor. Depresyon ve diğer duygudurum bozukluklarından etkilendiği düşünülen beyin bölgelerine uygulanıyor. Sekiz rakamı şeklindeki metal bir bobin aracılığıyla kısa akım vuruları verilerek manyetik bir alan oluşturuluyor. Plastik kaplı metal bobin saçlı deriye yakın tutularak manyetik alan korteksin yani beyin yüzeyinin özel alanlarına odaklanıyor. TMU'da oluşturulan manyetik alan, kafatasına ve saçlı deriye ağrısız ve tehlikesiz bir biçimde nüfuz ederek belirli beyin hücrelerinde, örneğin ruh halimizle ilgili olanlarda, bir akım oluşturuyor. Sinir hücrelerinin etkinliği değişiyor ve böylelikle kendimizi daha iyi hissediyoruz.

TMU tedavisinin depresyonun yanı sıra Parkinson hastalığı, işitsel halüsinasyon, şizofreni, obsesif kompulsif bozukluk, kulak çınlaması, yeme bozuklukları, migren tipi baş ağrıları, ağrı tedavisi ve diğer duygudurum bozukluklarının tedavisinde umut vaat ettiği belirtiliyor.

MoodKit ve TMU farklı mutluluk uygulamaları, ama amaç aynı: Daha sağlıklı, mutlu, huzurlu ve kaliteli bir yaşam için depresyon tedavisine yardımcı olabilmek.



Kaynaklar

<http://www.thriveport.com/>
<https://itunes.apple.com/us/app/moodkit-mood-improvement-tools/id427064987?mt=8>
http://en.wikipedia.org/wiki/Transcranial_magnetic_stimulation
<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120726180305.htm>
<http://theadvocate.com/features/people/4390378-123/depression-treatment>

