



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Beden Dismorfik Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Tedavisinin İncelenmesi Üzerine Sistemantik Bir Derleme

Züleyha SARIGÜL, Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, e-posta: zuleyha1s@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2516-5655>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi Lefkoşa, KKTC, e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Öz

Bu derleme çalışmasının amacı Beden Dismorfik Bozukluğu yaşayan bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi Tedavi biçiminin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemantik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik Veri Tabanında 1996-2024 yılları arasında Türkçe ve İngilizce dilinde yapılmış olan bağlantılı anahtar kelimelerle özet ya da bütün metnine ulaşılabilen randomize kontrollü çalışmalar değerlendirilmiştir. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşmada gerçekleşmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 7 çalışma ele alınmıştır. Yorumlanan 7 çalışma randomize kontrollü çalışmalardır. 7 çalışmanın sonucunda da BDB hastalarında BDT tedavisinin pozitif yönde etki ettiği görülmüştür. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin iyileşmede hızlandırıcı rol oynadığı ve kısa bir zamanda sonuca ulaşmada etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden Dismorfik Bozukluğu, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sistemantik Derleme.

Makale Gönderme Tarihi: 05.04.2024

Makale Kabul Tarihi: 02.09.2024

Önerilen Atf:

Sarigül, Z. ve Karaaziz, M. (2024). Beden Dismorfik Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemi ile Tedavisinin İncelenmesi Üzerine Sistemantik Bir Derleme, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(9): 695-704.



**Journal of Social, Humanities and
Administrative Sciences**

2024, 7(9): 695-704. DOI: [10.26677/TR1010.2024.1436](https://doi.org/10.26677/TR1010.2024.1436)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

**A Systematic Review on Examining the Treatment of Body Dysmorphic Disorder
with Cognitive Behavioral Therapy Method**

Züleyha SARIGÜL, Undergraduate Student, Near East University, Faculty of Arts and Sciences, Lefkoşa, TRNC, e-mail: zuleyha1s@outlook.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2516-5655>

Associate Prof. Dr. Meryem KARAAZİZ, Near East University, Faculty of Arts and Sciences Lefkoşa, TRNC, e-mail: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Abstract

The purpose of this review study is to examine the use of Cognitive Behavioral Therapy treatment in individuals with Body Dysmorphic Disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Randomized controlled studies conducted in Turkish and English between 1996 and 2024 in the Google Scholar Database, whose abstracts or full texts can be accessed with linked keywords, were evaluated. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the literature review, 7 studies were considered. The 7 studies commented are randomized controlled trials. As a result of 7 studies, it was observed that CBT treatment had a positive effect on BDD patients. The findings of this review concluded that cognitive behavioral therapy plays an accelerating role in recovery and is an effective method to achieve results in a short time.

Keywords: Body Dysmorphic Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Systematic Review.

Received: 05.04.2024

Accepted: 02.09.2024

Suggested Citation:

Sarigül, Z. and Karaaziz, M. (2024). A Systematic Review on Examining the Treatment of Body Dysmorphic Disorder with Cognitive Behavioral Therapy Method, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(9): 695-704.

GİRİŞ

Beden dismorfik bozukluğu (BDB) psikiyatri alanında son zamanlarda ihmal edilmiş bir hastalıktır. Kişinin görünümünde göze batan herhangi bir kusur olmamasına rağmen kendi varsaydığı bir kusurla aşırı uğraşması ve bu kusuru gizlemek için takıntılı davranışlara girmesi olarak tanımlanır. Hastalar varsaydığı kusurları 'utanç verici, işkence edici' olarak tanımlamakla birlikte iş toplumsal hayatlarını sınırlandırarak sosyallikten kaçınma davranışı sergilemektedirler. Hastalık kesintisiz olarak devam etmekte olup varsayılan kusurla ilgili düşünceler bazen hezeyanlara ulaşmakta ve işlevselliği ileri düzeyde etkilemektedir (Aslan, 2000:33). Beden dismorfik bozukluğu 150 yıldır değişik adlar altında tanımlanmış olmasına rağmen ilk olarak 1980'de DSM-III' te 'dismorfofobi' olarak yer almıştır. BDB, Emil Kraepelin tarafından 'kompulsif nöroz' olarak Pierre Janet tarafından ise 'bedenle ilgili utanç obsesyonu' olarak adlandırılmıştır. Dismorfofobi terimi 1980'lerde İtalyan psikiyatrist Enrique Morselli tarafından kullanılmıştır. Dismorfofobi, dismorfia yani Yunanca çirkinlik anlamında olan kelimedenden türemiştir (Demirkol vd., 2012:548).

Bilişsel terapi 1960'larda Aaron T. Beck tarafından başlangıçta depresyonu tedavi etmek için geliştirilmiş bir psikoterapi yaklaşımı olarak ortaya çıkmış fakat ilerleyen zamanlarda pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. 1980'li yıllarda bilişsel terapi yaklaşımları davranışçı terapiyle birleşerek bilişsel davranışçı terapi adı altında birleşmişlerdir. Yani hem problemlere yol açtığı düşünülen bilişleri farklılaştırma amaçlı bilişsel teknikleri hem de direkt olarak davranış değişikliğine gidilerek davranış teknikleri içermektedir. BDT, terapistin yönlendirici olduğu, danışanla birlikte iş birliğine dayanan bir yöntem olmakla beraber probleme ve danışana göre süresi değişir fakat ortalama 15-20 seans sonucu etki eden bir terapi modelidir (Sütçü, 2015). Danışana terapinin yanı sıra bilişsel davranışçı terapi doğrultusunda ev ödevleri de verilmektedir. Ev ödevleri terapi odasının dışında danışanın bilişsel, davranışsal, duygusal sorunlarıyla alakalı problemleri çözmek için gösterdikleri çaba olarak adlandırılır. Ayrıca ev ödevleri terapistler tarafından sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. İyi bir ev ödevi danışanların bilişsel, davranışsal tekniklerle danışana kazandırdıklarının yanı sıra danışanın kendini daha iyi yönetmesini ve eğitmesini sağlayarak eski davranışların yerini yeni davranışların almasına olanak sağlar (Soylu ve Topaloğlu, 2015:281).

Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile BDB yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ise inceleme yapmaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

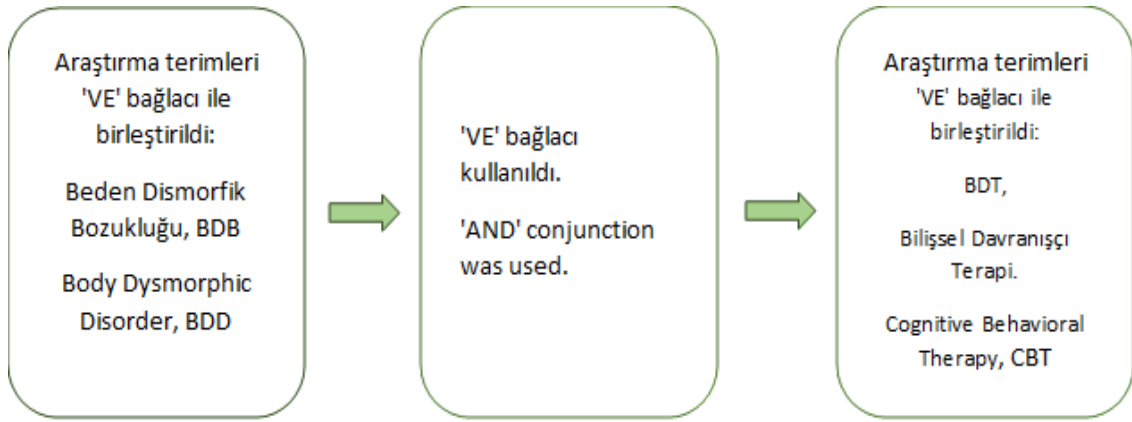
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, belli bir konuda hazırlanmış araştırma sorusuna yanıt bulmak için, belirlenmiş ölçütlere uygun olarak aynı konuda yapılmış çalışmaların sistemli ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek birleştirilmesidir (Çınar, 2021:313).

Tasarım

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

Literatür Araştırması

Araştırmada 1996'dan 2024 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış, 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'te 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

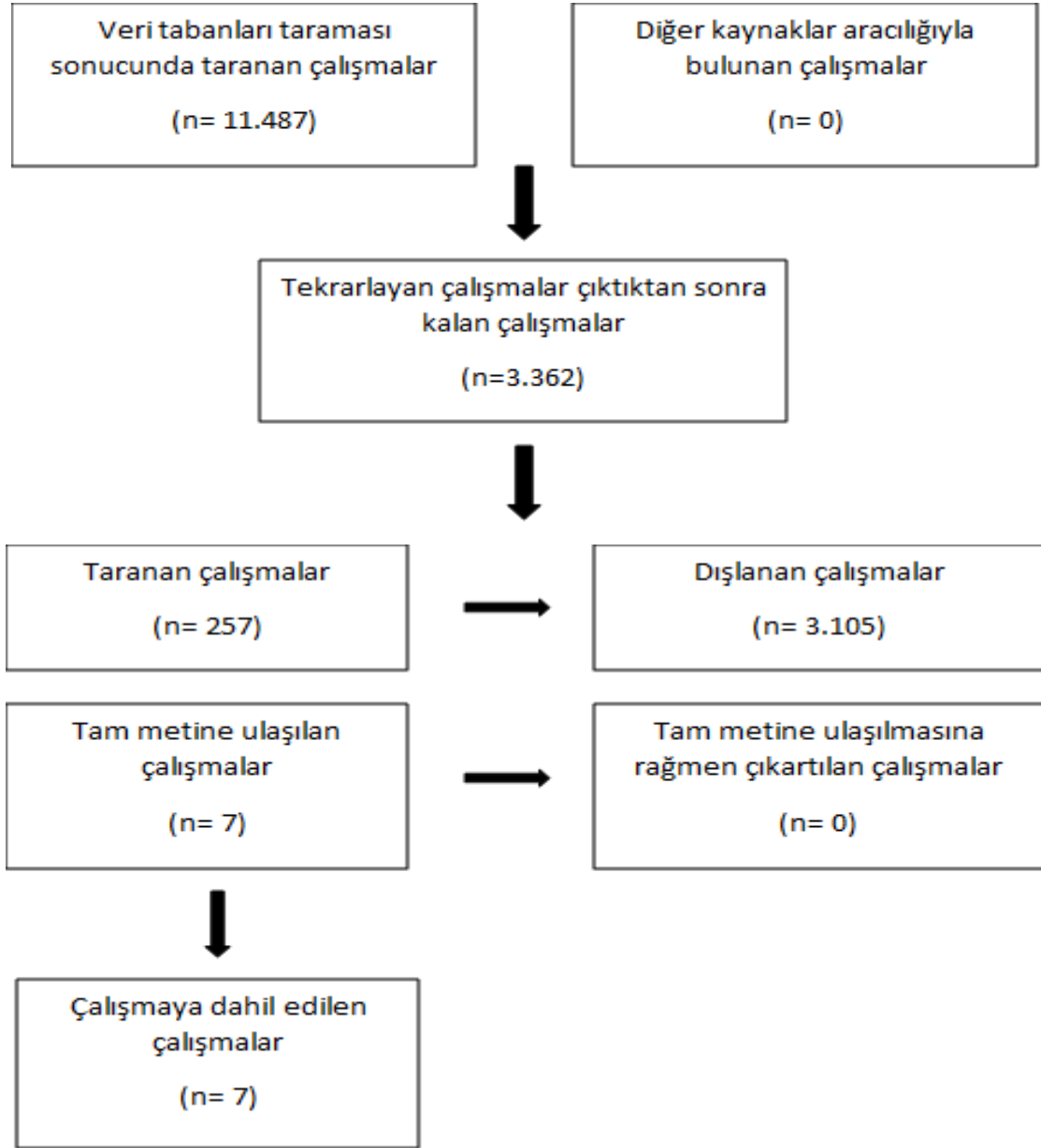
Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
+ BDB ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar, + Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler, + Konuyla ilgili araştırma makaleleri ve randomize kontrollü çalışmalar	+ Gri edebiyat, kohort tasarımına sahip el yazmaları, + Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler, + Türkçe ve İngilizce dilleri hariç diğer dillerdeki kaynaklar.

BULGULAR

Çevrim içi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Türkçe dilinde BDB ve BDT başlığı, İngilizce dilinde BDD ve CBT başlığı ile toplam 11.487 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 257 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 1996-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 8 keşişen randomize kontrollü çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Birleşik Krallık, Çin ve İsveç'te yapılmıştır. 8 keşişen çalışmanın içinde 1996, 2014, 2015, 2016, 2023 ve

2024 yıllarından çalışma bulunmuştur. Bulunan 8 keşif çalışmada randomize kontrollü çalışmadır. Bu tez içerisinde ele alınan randomize kontrollü çalışmalardaki katılımcıların yaş aralıkları 18-70 arası erişkinler, 12-18 arası ergenler ve 18 yaşında hastadır. Katılımcıların cinsiyetleri ise erkek ve kadın hastalardır. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen 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

Boocock ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğuna sahip olan bireylerin bilişsel davranışçı terapi ile incelenmesidir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 19 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Örnekleme olan 90

hastada eş zamanlı demans veya organik beyin bozukluğu, şizofreni, sanrısız bozukluk, alkol veya madde bağımlılığı ve intihar niyeti olan kişiler çalışma hastaları olarak sayılmış ve 71 hasta beden dismorfik bozukluğundan dışlanmıştır. Çünkü beden dismorfik bozukluğunda asıl endişe edilen kişilerin görünümündeki kusurlardır. BDB hastalarına uygulanan BDT tedavisiyle hastalarda BDB üzerine iyileşme yaşandı (Boocock vd., 1996:726).

Buhlmann ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğuna sahip bireylerin işlevsellik yaşama durumlarının incelenmesidir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 36 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu 36 kişinin %61'i kadındır. 24 hafta boyunca uygulanan 22 seans sonunda önemli iyileşmeler görüldü. Depresyon, içgörü ve sakatlık da iyileşmeler saptandı (Buhlmann vd., 2014:471).

Anson ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, BDB'nin ergenlerde kanıta dayalı tedavisinin incelenmesidir. Beden dismorfik tanısı konulmuş 12-18 yaş aralığındaki 30 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Hastaların önceden izlenimleri ile 4 ay boyunca uygulanan 14 seans BDT tedavisi sonrası izlenimleri arasında anlamlı derecede büyük bir iyileşme görülmüştür. Tedavi sonrası ergen hastalarda içgörü, depresyon, yaşam kalitesi gibi ölçütlerde iyileşmeler görülerek BDT son derece kabul görmüştür (Anson vd., 2015:901).

Cruz ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, BDT'nin BDB semptomlarını ve ilişkili özelliklerin tedavisindeki etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı konulmuş 299 erişkin hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu randomize kontrollü çalışmada verilen örneklem grubunda 7 randomize çalışmadan faydalanılmıştır. Uygulanan BDT tedavisi sonucunda iyileşmeler görülmüştür (Cruz vd., 2016:48).

Andersson ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini ve maliyetini değerlendirmektir. Beden dismorfik tanısı almış 18 yaşında hasta ile örneklem oluşturulmuştur. 12 hafta boyunca düzenli BDT tedavisi uygulanmıştır. Tedavi sonucunda iyileşmelerin görülmesinin yanı sıra beden dismorfik bozukluğunda BDT'nin uygun maliyetli bir tedavi olduğu saptanmıştır (Andersson vd., 2023).

Berkmann ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı almış 18-70 yaş arasındaki 40 hasta ile örneklem oluşturulmuştur. Hastalara uygulanan müdahaleler kanıta dayalı değişim süreçlerini içermektedir. Tedavide 20 BDT seansı, ilk yarısında hastalar haftalık, ikinci yarısında iki haftada bir ve takviye seanslarda ise dört haftada bir uygulanmıştır. Müdahale türüne bağlı olarak seanslar 50 ya da 100 dakika sürmüştür. Tedavi sonucu BDB için BDT tedavisinin umut verici olduğu düşünülmüştür (Berkmann vd., 2023:72).

Bo ve arkadaşlarının yaptığı bu araştırmanın amacı, beden dismorfik bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkisini değerlendirmektir. Beden dismorfik bozukluğu tanısı almış 667 hastadan oluşan örneklem grubu ile çalışma başlatılmıştır. Bu randomize kontrollü çalışmada verilen örneklem grubunda 11 randomize çalışmadan faydalanılmıştır. Uygulanan BDT tedavisi sonucunda BDB'nin şiddetinde, depresyon semptomlarında ve kaygı düzeylerinde azalma görülmüştür (Bo vd., 2024:245).

Tablo 2: BDB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Boocock vd./ 1996/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	19 erişkin hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Montgomery Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği	12 hafta BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB'yi BDT ile tedavi etmek mümkündür.
Buhlmann vd./ 2014/ Amerika Birleşik Devletleri	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı almış ve %61'i kadın olan 36 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Brown İnanç Değerlendirme Ölçeği	24 hafta boyunca 22 seans BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB' de BDT uygulanmasının ümit verici olduğu ve BDB' li bireylerin işlevsel olduğu saptanmıştır
Anson vd./ 2015/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	12-18 yaş aralığında 30 ergen hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	14 seans BDT tedavisi uygulanmıştır	Ergenlerde BDB için BDT, etkili bir tedavi yöntemidir.
Cruz vd./ 2016/ Birleşik Krallık	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı alan 299 erişkin hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Montgomery Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği	50-100 dakika aralığında toplamda 78 seanslık BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDT, BDB semptomları ve ilişkili özellikler için etkili bir tedavidir.
Andersson vd./ 2023/ İsveç	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşında hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	12 haftalık ev ödevlerinin eşlik ettiği BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDB için BDT tedavisinin etkisinin olduğu ve maliyetinin uygun olduğu saptanmıştır
Berkmann vd./ 2023/ Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	18-70 yaş aralığında 40 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği	50-100 dakikalık 20 seans uygulanmıştır.	BDB tedavisinde BDT'nin değerlendirilmesi sonucu umut verici bir yaklaşım olduğu düşünülebilmektedir.
Bo vd./ 2024/ Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	BDB tanısı alan 667 hasta	BDB için Modifiye Edilmiş Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği/ Brown İnanç Değerlendirme Ölçeği	12 haftalık BDT tedavisi uygulanmıştır.	BDT, BDB için etkili bir tedavidir. BDT aynı zamanda depresyon semptomları ve kaygı düzeyinde azalmaya neden olur.

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi; BDB: Beden Dismorfik Bozukluğu.

TARTIŞMA

Bu çalışmada BDB yaşayan kişilerde BDT terapisinin etkilerini oluşturan randomize kontrollü çalışmalar dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, araştırma yöntemi ile BDB yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. BDB ve diğer risklerle ilişkili yüksek intihar oranı nedeniyle, BDB için etkili tedavi yöntemlerinin aranması, uzun yıllardır araştırmaların odak noktası olmuştur. Her ne kadar bazı çalışmalar BDT'nin BDB tedavisinde etkili olduğunu, bu terapi şekliyle ilişkili uygulamanın sınırlı olması nedeniyle bildirmiş olsa da BDB'nin BDT ile tedavisine ilişkin az sayıda RKÇ vardır ve ilgili araştırma kanıtları sınırlıdır (Bo vd., 2024:245). BDT, esasen aynı temel anlayışa dayalı bir dizi terapi modelini içine alan genel bir ifade olup, bu modellerin içerisinde de günümüzde sık kullanılan iki model olarak Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT) ve Bilişsel Terapiyi (BT) sayabiliriz. Bilişlerin, duygu ve davranışları etkilediği varsayımına dayanan BDT'de, bireyin bir duruma duygusal ve davranışsal anlamda nasıl tepki verdiği, o durumu bireyin nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı oldukça önemlidir. Günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi halini alan BDT'ye göre, yapılandırılmış, psikoedükatörel bir modele dayandırılmış ve büyük ölçüde bir kişinin kendi düşünce biçiminin ve içsel bilişsel süreçlerinin yeniden organizasyonunun, bireyin duygularında ve davranışlarında olumlu bir etki oluşturacağı hipotezine dayanmaktadır (Bengisoy vd., 2019:747). BDT'nin BDB yaşayan kişilerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır. BDT terapisinin BDB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak;

1996 yılında beden dismorfik bozukluğu ve bilişsel davranışçı terapi müdahalesini inceleyen araştırma BDB tanısına sahip olan insanlarda bozukluğun şiddetini ve düşünce, davranış karmaşasını azaltmada BDT'nin tedavide olumlu sonuç sağlayacak etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir. Boocock ve arkadaşlarının ele aldığı çalışmada beden dismorfik bozukluğuna bağlı bilişsel davranışçı terapisinin geliştirilmesinin incelendiği 19 erişkin hastaya uygulanan 12 haftalık BDT tedavisi ile hastalarda BDB semptomlarında azalma görülmüştür (Boocock vd., 1996:725). Kaytan'ın yaptığı çalışma sonucunda da BDB'li hastaların BDT doğrultusunda tedavi edilmesi; maruz bırakma ve tepki önleme tekniğinin kullanılması ve rahatsızlıkları hakkında eğitim verilmesinin, dış görünümünü düzeltme davranışlarını azaltma konusunda önem arz etmektedir (Kaytan, 2015:4).

2014 yılında Buhlmann ve arkadaşlarının yaptığı beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin ümit verici olduğunu inceleyen araştırmada, BDB tanısı almış %61'i kadın olan 36 hastaya 24 haftada 22 seans BDT uygulanması sonucunda BDB'li bireylerin işlevselliğinin arttığı saptanmıştır (Buhlmann vd., 2014:471). Bengisoy ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada birey, bizzat olayla değil, kendi yorumlama biçimiyle ilgilenmektedir. İçsel deneyimlerde bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşımdan ayrılarak kişinin düşüncelerini değiştirmesiyle bozukluğunda iyileşmeler görülmesi mümkündür (Bengisoy vd., 2019:747).

2015 yılında Anson ve arkadaşlarının yaptığı ergenlerde beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğu belirtilmektedir. 12-18 yaş aralığındaki 30 ergen hastada 14 seans uygulanan BDT tedavisi sonucu iyileşme görülmüştür (Anson vd., 2015:902). Tunç'un ergenler üzerine yaptığı çalışmaya bakıldığında bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına beden imgesi müdahale programının beden imgesi hoşnutluğu ve psiko-sosyal işlevsellikte etkili olduğu saptanmıştır (Tunç, 2007).

2016 yılında beden dismorfik bozukluğu semptomları ve ilişkili özelliklerde bilişsel davranışçı terapinin etkisinin incelenmesinde Cruz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada BDB tanısı alan 299 erişkin hastaya uygulanan toplamda 78 seanslık BDT tedavisi sonucunda BDB'nin BDB semptomlarında ve ilişkili özelliklerde etkili bir tedavi yöntemi olduğu saptanmıştır (Cruz vd., 2016:48). Marini ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda BDB için bilişsel terapi, işlevsel olmayan düşünceyle başa çıkmaya ve onu uyarlanabilir tarzlarla değiştirmeyi amaçlarken, davranış terapisi sıkıntı verici durumlara maruz bırakarak kişinin kendi kendini izlemesine olanak sağlar ve kişide olumlu yönde gelişme gösterir (Marini vd., 2008:480).

Andersson ve arkadaşlarının 2023 yılında beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkisinin ve maliyetinin incelenmesi için yapılan araştırmada 18 yaşındaki hastaya 12 seanslık ev ödevlerinin eşlik ettiği BDT tedavisi uygulaması sonucunda BDB'nin BDT ile tedavisinin etkili olduğu ve maliyetin diğer gruplara göre uygun olduğu saptanmıştır (Andersson vd., 2023). Özdel'in yaptığı çalışma sonucu BDT, kişinin bilişsel sürecinin davranışsal süreciyle birleşmesi ve buna bağlı iyileşme sağlanmasıyla BDT'nin maliyetinin düşük olduğu kanısına varılmıştır (Özdel, 2015:18).

2023 yılında Berkmann ve arkadaşlarının yaptığı beden dismorfik bozukluğu tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin umut verici olup olmadığının incelenmesi amacıyla 18-70 yaş aralığında 40 hastaya uygulanan 20 seanslık BDT tedavisinin sonucu BDB'de BDT'nin umut verici yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Berkmann vd., 2023:73). Bjornsson ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda hastaların görünümündeki küçük ayrıntılara daha az odaklanması ve bunun yerine kendi bedenlerini ayrı ayrı değerlendirmek yerine bütün olarak değerlendirmelerine yardımcı olunmasında BDT tedavisi oldukça etkili olmuştur. Hastalar, bedenlerindeki küçük ayrıntılarla daha az ilgilenmeye başlamışlardır (Bjornsson vd., 2022:228).

Bo ve arkadaşlarının 2024 yılında beden dismorfik bozukluğunda bilişsel davranışçı terapinin etkisini belirtmek amacıyla yaptığı BDB tanısı 667 hastaya olan çalışma sonucunda hastalara uygulanan 12 haftalık BDT tedavisi sonucu BDB'de BDT'nin etkili olduğu hatta aynı zamanda BDT'nin hastalarda depresyon semptomlarını ve kaygıyı azalttığı görülmüştür (Bo vd., 2024:245). Demirkol ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda BDT, bozukluğun asıl nedeninin hasta tarafından anlaşılmasının sağlanması, daha sonra ise davranışçı tedavilerle yüzleştirme ve kaçınma davranışının engellenmesi esasına dayanmasıyla çalışmalar sonucu BDT'nin BDB'de kanıta dayalı etkililiği kanıtlanmış tek psikolojik tedavi olduğunu göstermiştir (Demirkol vd., 2012:562).

Sonuç olarak görülüyor ki BDT, BDB'yi tedavi ettiği gibi diğer hastalıkların tedavisinde de önemli bir rol oynamaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

BDB hastalığının ortaya çıkmasına, bireyin başkaları tarafından olumsuz yorum alması, ergenlikte alay edilmesi veya kendisinde bir şey beğenmeyip akranlarıyla kıyaslama yapması vb. davranışlar neden olmaktadır. Bireyin öz bilincinin artmasının yanı sıra bireyde aşırı farkındalık oluşturmaktadır. Düşüncelerinde ve davranışlarında aşırı farkındalık oluşmasından dolayı bireyde kaçınma durumu gözlemlenmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre BDB belirtileri yalnızca hasta grup olmaksızın sağlıklı bireylerde de görülebildiği kanısına varılmıştır. Bireyin görünümüne dair duygu durumunda, yaşanan durum, olay ya da davranışların değerlendirilmesine bağlı olarak utanma, iğrenme, kaygı, öfke gibi duygular gözlenir. BDB yaşayan bireylerin tedavisinde hem psikolojik tedavinin hem de ilaç tedavisinin etkili olduğu görülmüştür. Psikolojik tedavilere bağlı olarak birçok terapi yöntemi mevcuttur. Bu terapi tekniklerinin bir tanesi de BDT'dir. BDT düşüncelerimizin; duygularımızı ve davranışlarımızı belirlediğini vurgulayan yapılandırılmış bir terapidir. Dolayısıyla BDB'nin bilişsel davranışçı modeli, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerle birlikte, hayatta yaşanan tetikleyici olayların, kişinin kendisini estetik bir nesne olarak tanımlamasının, artan öz bilincin ve kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesinin bu rahatsızlıkta etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bulunan 7 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT'nin BDB belirtilerinin azalmasında, ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin BDB belirtilerinde, diğer yöntemlere göre daha hızlı düzelmeye sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Avrupa ülkelerine baktığımızda BDB ile ilgili çalışmalar fazladır. Literatüre bakıldığında Türkiye'de BDB için yeterli sayıda ve genişlikte çalışma yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde de BDB ile ilgili çalışmalar daha fazla yapılabilir. Klinisyenlerin ise BDB' de BDT uygulayarak hastaları daha hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir.

KAYNAKÇA

- Andersson, E., Enander, J., Flygare, O., Glimsdal, G., Matrix, D., Pascal, D. and Rück, C. (2023). Cost-Effectiveness of Internet-Delivered Cognitive Behaviour Therapy for Body Dysmorphic Disorder: Results from a Randomised Controlled Trial. *Internet Interventions*, 31, (100604).
- Anson, M., Bowyer, L., Cadman, J., Cruz, L., Heyman, İ., Isomura, K., Krebs, G., Mataix, D., Monzani, B., Turner, C. and Veale, D. (2015). A Pilot Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy for Adolescents with Body Dysmorphic Disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(11), 895-904.
- Aslan, H. (2000). Beden Dismorfik Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 13(13), 33-41.
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. ve Çelik Iskifoğlu, T. (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 745-793.
- Berkmann, E., Lilge, L., Ritter, V., Scahüller, J. and Stangier, U. (2023). Efficacy of Cognitive Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Behavior Therapy*, 54(1), 65-76.
- Bjornsson, A. S., Didie, E. R. and Philips, K. A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221-232.
- Bo, Y., Feng, L., Guo, Z., Zhao, F. and Zhao, J. (2024). Is Cognitive Behavioral Therapy an Efficacious Treatment for Psychological Interventions in Body Dysmorphic Disorders? a meta-

analysis based on current evidence from randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 352, 237-249.

Boocock, A., Dryden, R., Gournay, K., Sah, F., Veale, D., Walburn, J. and Wilson, R. (1996). Body Dysmorphic Disorder: a Cognitive Behavioural Model and Pilot Randomised Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 717-729.

Buhlmann, U., Didie, E., Fama, J. M., Greenberg, J. L., Phillips, K. A., Steketee, G., ... and Wilhelm, S. (2014). Modular Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45(3), 314-327.

Cruz, L., Enander, J., Harrison, A., Mataix, D. and Radua, J. (2016). Cognitive-Behavioral Therapy for Body Dysmorphic Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Clinical Psychology Review*, 48, 43-51.

Çınar, N. (2021). İyi Bir Sistemik Derleme Nasıl Yazılmalı?. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 310-314.

Demirkol, M. E., Ray, P. Ç. ve Tamam, L. (2012). Beden dismorfik bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 547-565.

Kaytan, M. (2015). Beden Dismorfik Bozukluğu Belirtilerinin Bilişsel Davranışçı Model Doğrultusunda Tanı Almamış Yetişkin Bir Örnekte İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.

Marini, M., Mazzoleni, F., C. Pavan, Pavan, L. and Vindigni, V. (2008). Psychopathologic Aspects of Body Dysmorphic Disorder: a Literature Review. *Aesthetic Plastic Surgery*, 32, 473-484.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG. and The PG (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*. 151(4), 264-269.

Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri, J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 9-20.

Soylu, C. ve Topaloğlu, C. (2015). Bilişsel Davranışçı Terapide Ev Ödevi Uygulamaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 280-288.

Sütcü, S. T. (2015). Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 1-2.

Tunç, A. (2007). Ergenlerin Olumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.