

Psikoterapi Beyni Nasıl Yeniden Şekillendirir?

Borderline Kişilik Bozukluğunda Masterson
Psikoterapisi Sonrası Fonksiyonel Beyin
Bağlantısallığı Değişiklikleri Üzerine Bir Pilot Çalışma

Meral Aydın, Shams Farhad, Barış Metin, Mehmet Kemal Arıkan, Nevzat Tarhan
Üsküdar Üniversitesi & Eşlik Psikoloji Danışmanlık ve Eğitim Merkezi

Borderline Kişilik Bozukluğu: Yoğun Duygusal Düzensizlik ve İlişkisel Zorluklarla Tanımlanan Karmaşık Bir Yapı

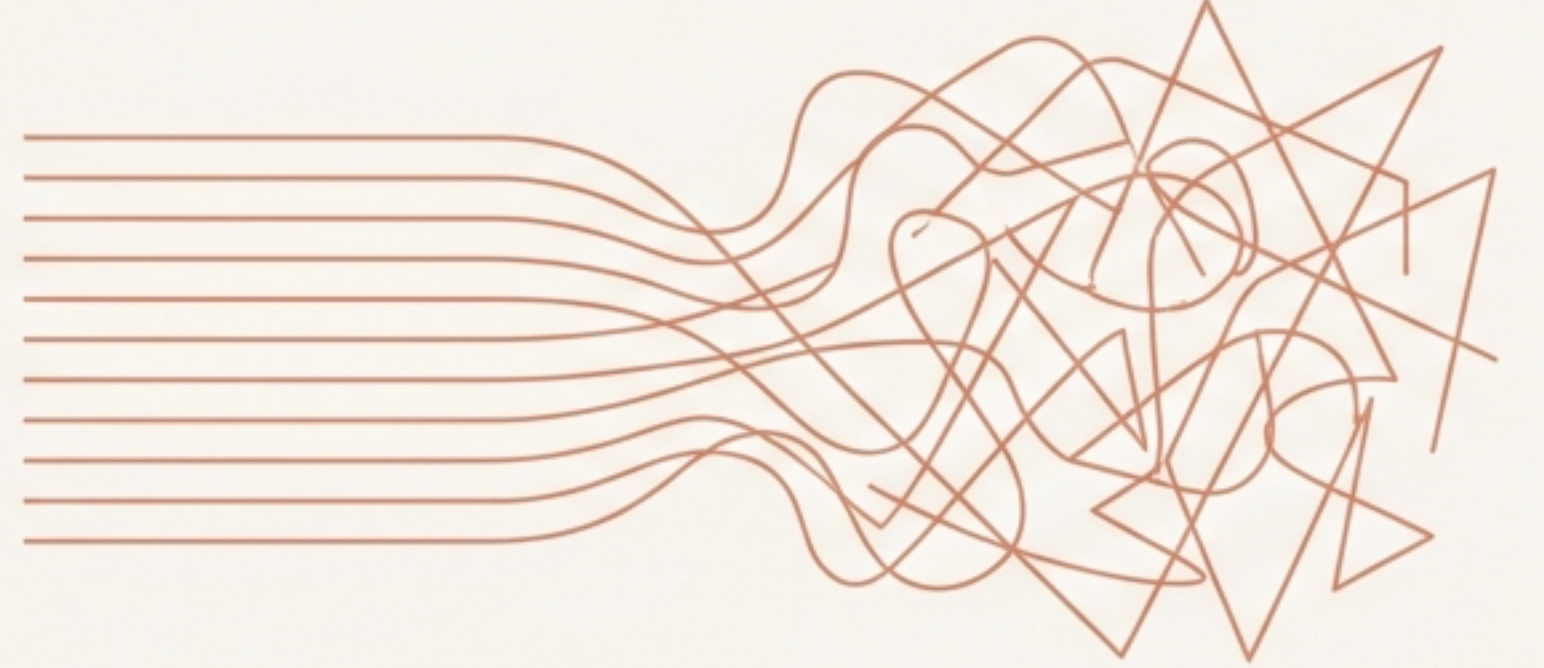
Tanım

- Terk edilmekten kaçınmak için aşırı çaba
- Kişilerarası ilişkilerde, benlik algısında ve duygulanımda belirgin tutarsızlık
- Belirgin dürtüsellik, intihar düşünceleri veya kendine zarar verme davranışları
- Süregiden boşluk hissi ve öfke kontrolü sorunları
- Stresle ilişkili paranoid düşünceler ve dissosiyatif semptomlar

Yaygınlık ve Etki

Genel popülasyondaki yaygınlığı: %0.5 - %1.4

Yüksek intihar oranları ve ciddi sağlık hizmeti maliyetleri ile ilişkilidir.



Bilimsel Bir Muamma: BKB'nin Nöral Temelleri ve Psikoterapinin Beyindeki Etkileri Tam Olarak Anlaşılamamıştır

Mevcut Nörogörüntüleme Bulguları

- BKB'nin nöral mekanizmaları tam olarak bilinmemektedir.
- Önceki fMRI çalışmaları, özellikle duygusal işleme görevleri sırasında **çelişkili ve tutarsız sonuçlar** ortaya koymuştur (örneğin, amigdala aktivasyonunda artış vs. azalış bildiren çalışmalar).
- Dinlenim durumu (resting-state) bağlantısallık çalışmaları, Varsayılan Mod Ağı (DMN), Yönetici Kontrol Ağı ve Belirginlik Ağı'nda (Salience Network) **anormal bağlantılar** göstermiştir.

Cevaplanmamış Soru

- Psikoterapinin nöral etki mekanizmaları henüz aydınlatılmamıştır.
- Masterson Yaklaşımı gibi yapılandırılmış terapilerin klinik pratikte etkin olduğu kabul edilse de, bu etkinliğin beyin fonksiyonlarını nasıl değiştirdiğine dair **kanıtlar yetersizdir**.

Bu çalışma, bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı: Klinik Gözlemi Nörobiyolojik Kanıtlarla Birleřtirmek

İki Temel Hedef

BKB'li bireylerde sağlıklı kontrollere kıyasla beyin bağlantısallığındaki **farklılıkları belirlemek**.

Masterson Psikoterapisi'nin bu bağlantı kalıpları üzerindeki **etkisini incelemek**.

Metodoloji



Müdahale: Masterson Psikoterapisi (20 Seans)



Ölçüm: Dinlenim Durumu Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (rs-fMRI) & Borderline Kişilik Ölçeği (BPQ)



Amaç: Psikoterapinin nörobiyolojik etkilerine dair içgörü kazanmak ve gelecekteki müdahaleler için potansiyel nöral hedefler belirlemek.

Pilot Çalışmanın Metodolojik Akışı

Katılımcılar

Klinik Grup (n=10): DSM-5 BKB tanısı, yaş ort. 27 ± 5.37 , 8 Kadın/2 Erkek

Kontrol Grubu (n=10): Sağlıklı bireyler, yaş ort. 27.3 ± 4.66 , 5 Kadın/5 Erkek

(Not: Gruplar arasında yaş ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmamaktadır, $p>0.05$)



Terapi Öncesi Değerlendirme (Tüm Gruplar)

- Dinlenme Durumu fMRI Taraması
- Borderline Kişilik Ölçeği (BPQ)



Sadece Klinik Grup

Müdahale

- 20 hafta, haftada bir, 50 dakikalık Masterson Psikoterapisi seansları



Terapi Sonrası Değerlendirme

- Dinlenme Durumu fMRI Taraması
- Borderline Kişilik Ölçeği (BPQ)

Müdahalenin Kalbinde: Masterson Yaklaşımında 'Yüzleştirme' Tekniği

"BKB tedavisinde uygulanan temel terapi yöntemi 'yüzleştirme'dir (confrontation)."

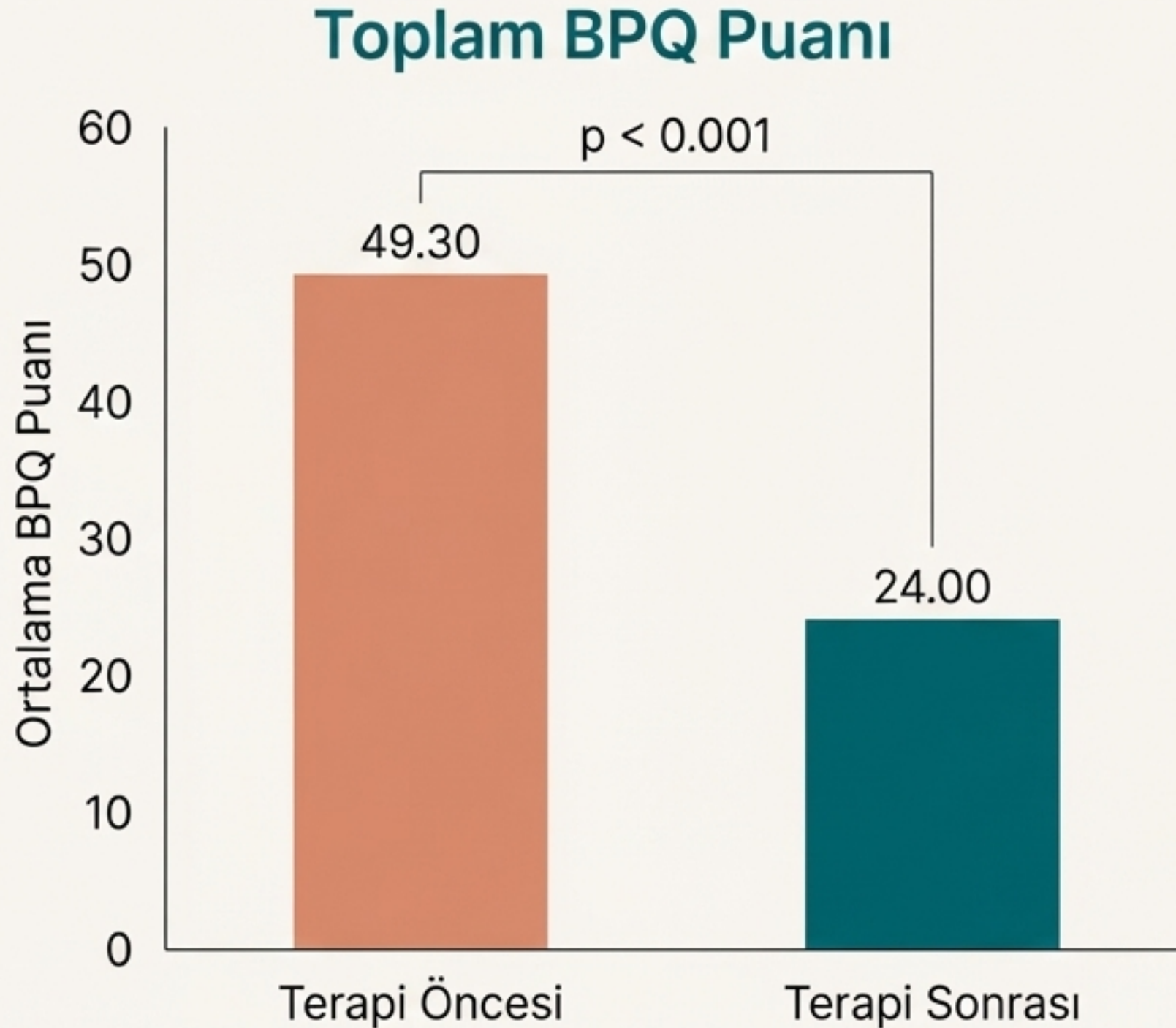
- * **Gerçekliğin Sağlam Tarafında Durmak:** Terapist, danışanın ego çarpıtmalarını netleştirmek için 'gerçekliğin' net tarafında durur.
- * **Yardımcı Ego İşlevi:** Terapist, danışanın çarpıtılmış egosu için bir "yardımcı ego" işlevi görür; ajite duyguları içerir, yatıştırır ve işlenebilir hale getirir.
- * **Amaç:** Belirsizliği ortadan kaldırmak, duyguların tanımlanmasını sağlamak ve bilinçli, ifade edilebilir ve etkileşim kurulabilir bir benlik algısı oluşturmak.



- * **Sabit Bir Deniz Feneri Gibi:** Danışanın aşırı uçlar arasındaki salınımlarında, terapist sağlıklı yönlerinin farkında olarak sabit bir duruş sergiler.

"...birincil bakım verenin sağlayamadığı süreçleri dönüştürür." (Masterson ve Klein, 1989)

İlk Kanıt: 20 Seanslık Terapi Sonrası BKB Semptomları Anlamlı Ölçüde Azaldı



Alt Ölçeklerdeki Değişimler

Anlamlı İyileşme Görülen Alanlar ($p < 0.01$)

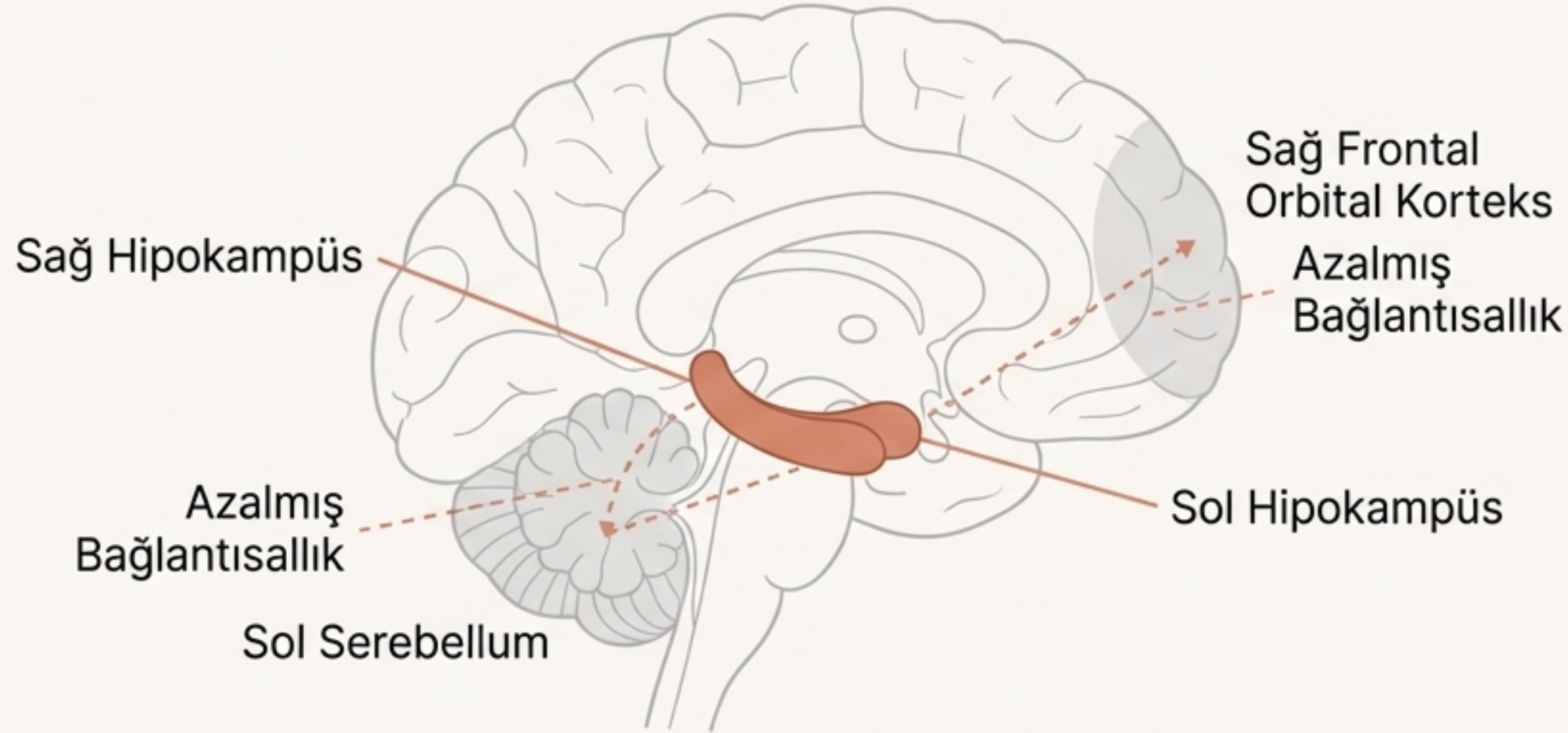
- ✓ Duygusal Dengesizlik
- ✓ Terk Edilme
- ✓ İlişkiler
- ✓ Benlik Algısı
- ✓ İntihar/Kendine Zarar Verme
- ✓ Boşluk Hissi

Anlamlı Değişim Gözlenmeyen Alanlar

- ✗ Dürtüsellik ($p = 0.075$)
- ✗ Yoğun Öfke ($p = 0.165$)
- ✗ Psikotik Benzeri Özellikler ($p = 0.094$)

Nörobiyolojik Başlangıç Noktası: BKB Grubunda Hipokampüs Bağlantısallığı Daha Düşüktü

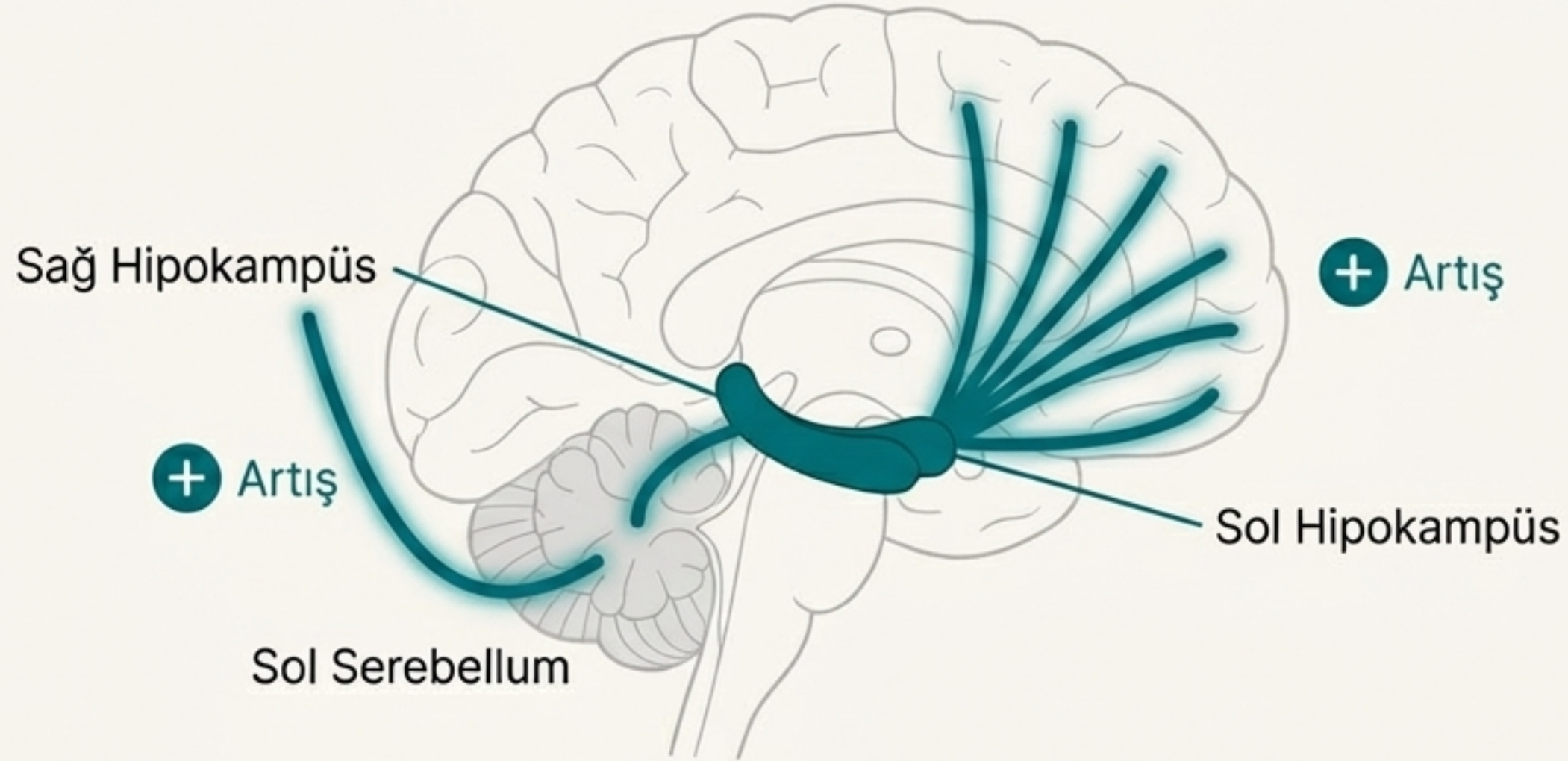
Terapi öncesi yapılan karşılaştırmada, BKB grubunda sağlıklı kontrollere göre hipokampüs kaynaklı fonksiyonel bağlantısallıkta (FC) anlamlı azalmalar tespit edildi.



Bu bulgular, BKB'deki duygusal düzensizlik ve bilişsel zorlukların altında yatan potansiyel bir nöral mekanizmaya işaret etmektedir.

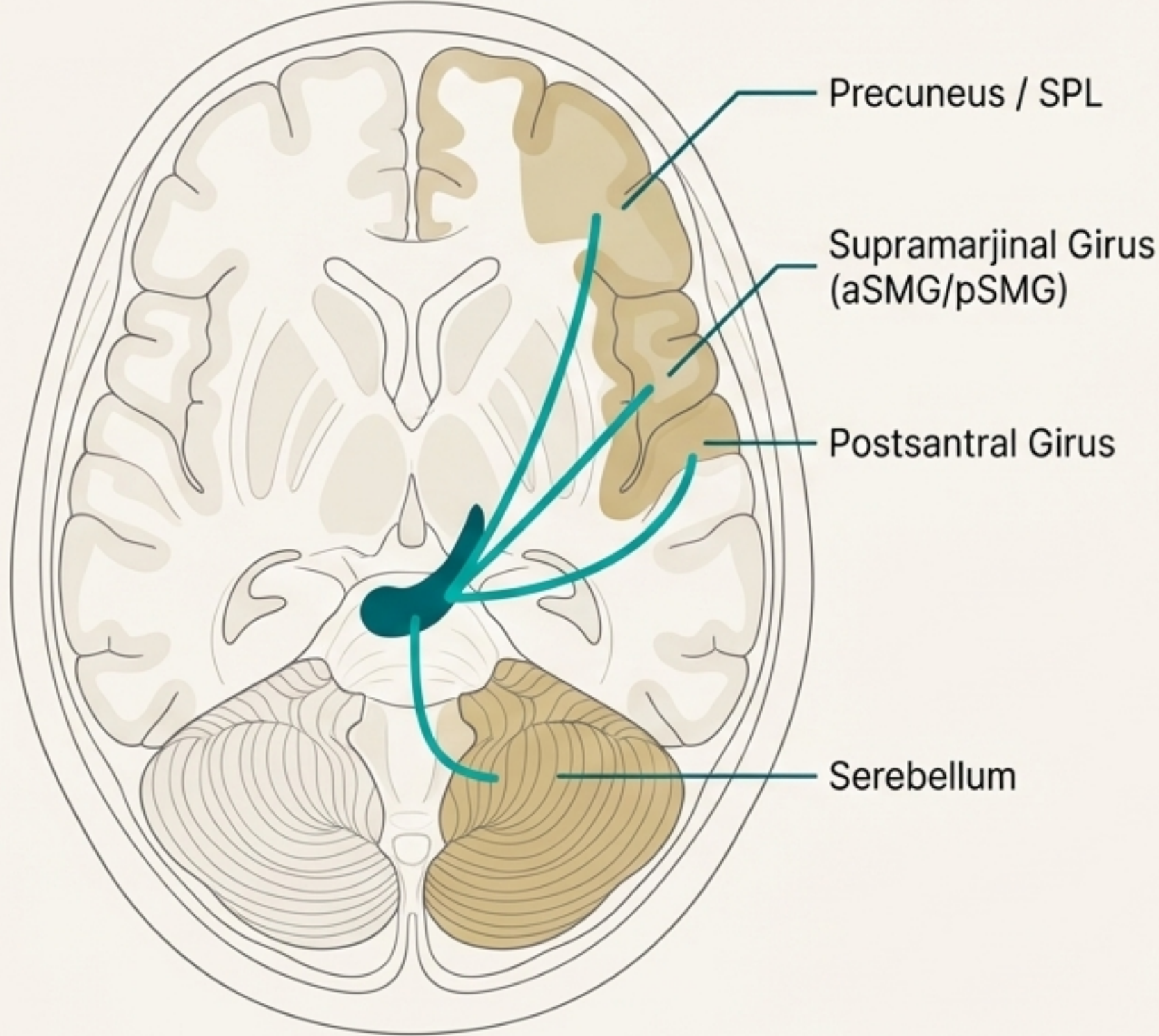
Nöral Dönüşüm: Psikoterapi, Zayıflamış Hipokampal Bağlantıları Güçlendirdi

BKB grubunda terapi öncesi ve sonrası seanslar karşılaştırıldığında, hem sağ hem de sol hipokampüsün fonksiyonel bağlantısallığında anlamlı bir artış gözlemlendi.



Tedavinin, BKB'de bozulmuş olduğu düşünülen nöral devreleri yeniden düzenlediğine dair ilk kanıtlar.

Değişimin Haritası (1): Sol Hipokampus Yeniden Entegre Oluyor

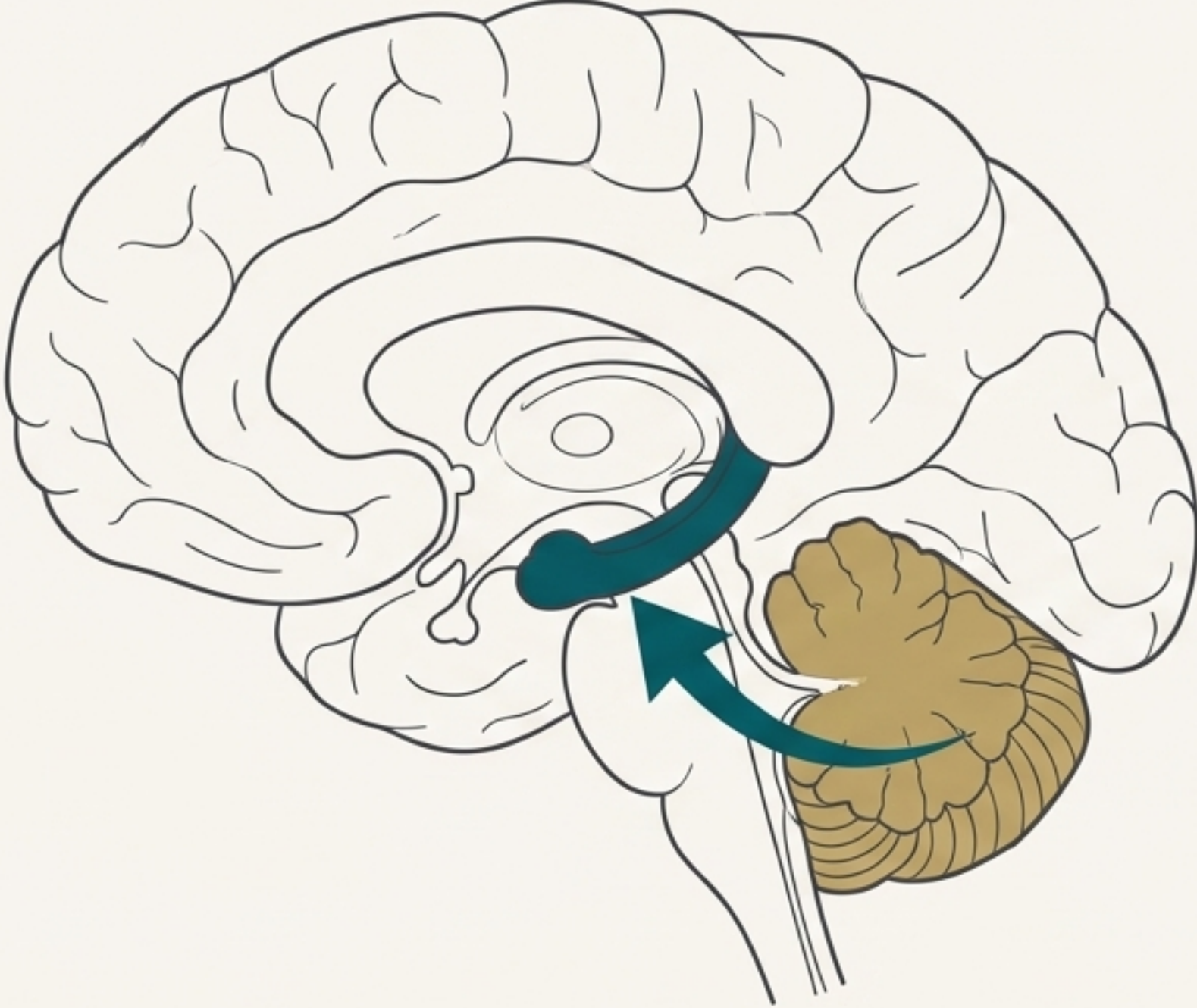


Terapi sonrası Sol Hipokampus ile aşağıdaki beyin bölgeleri arasında bağlantısallık artmıştır:

- **Precuneus / Süperior Parietal Lobül (SPL):** Benlik algısı, öz-referansiyel düşünce ve uzamsal farkındalık ile ilişkili kilit DMN bölgeleri.
- **Supramarginal Girus (aSMG/pSMG):** Dil ve duygusal entegrasyon için kritik öneme sahip.
- **Postsantral Girus:** Bedensel (somatosensoriyel) bilgilerin işlenmesi.
- **Serebellum:** Duygu düzenleme ve bilişsel modülasyon.

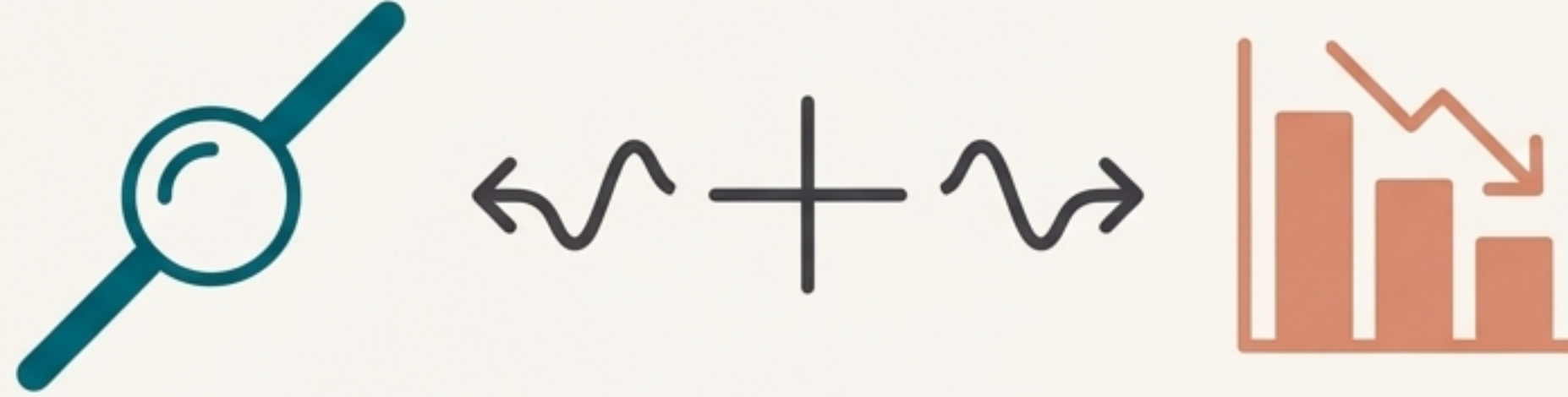
Bu artışlar, terapinin benlik algısı, duygusal ifade ve duygusal işleme yeteneklerini geliştiren nöral altyapıyı güçlendirdiğini düşündürmektedir.

Değişimin Haritası (2): Sağ Hipokampüs ve Serebellum Arasındaki Köprü Onarılıyor



- **Bulgu:** Terapi sonrası sağ hipokampüs ile serebellum (özellikle sol serebellum lobları ve vermis) arasındaki fonksiyonel bağlantı önemli ölçüde artmıştır.
- **Önemi:** Serebellumun motor kontrolün ötesinde, limbik yapılarla (hipokampüs gibi) etkileşerek duygu düzenlemesinde rol oynadığı bilinmektedir.
- **Yorum:** Bu bulgu, terapinin BKB grubunda başlangıçta zayıf olan hipokampüs-serebellum devresini onarmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Kilit Bağlantı: Beyindeki Değişimler Semptomların İyileşmesiyle Doğrudan İlişkili



Semptomlardaki iyileşme (BPQ puanlarındaki düşüş) ile sol hipokampus ve supramarjinal girus arasındaki fonksiyonel bağlantı artışı arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon bulundu.

Spearman's Korelasyonu

ρ (rho) = 0.61

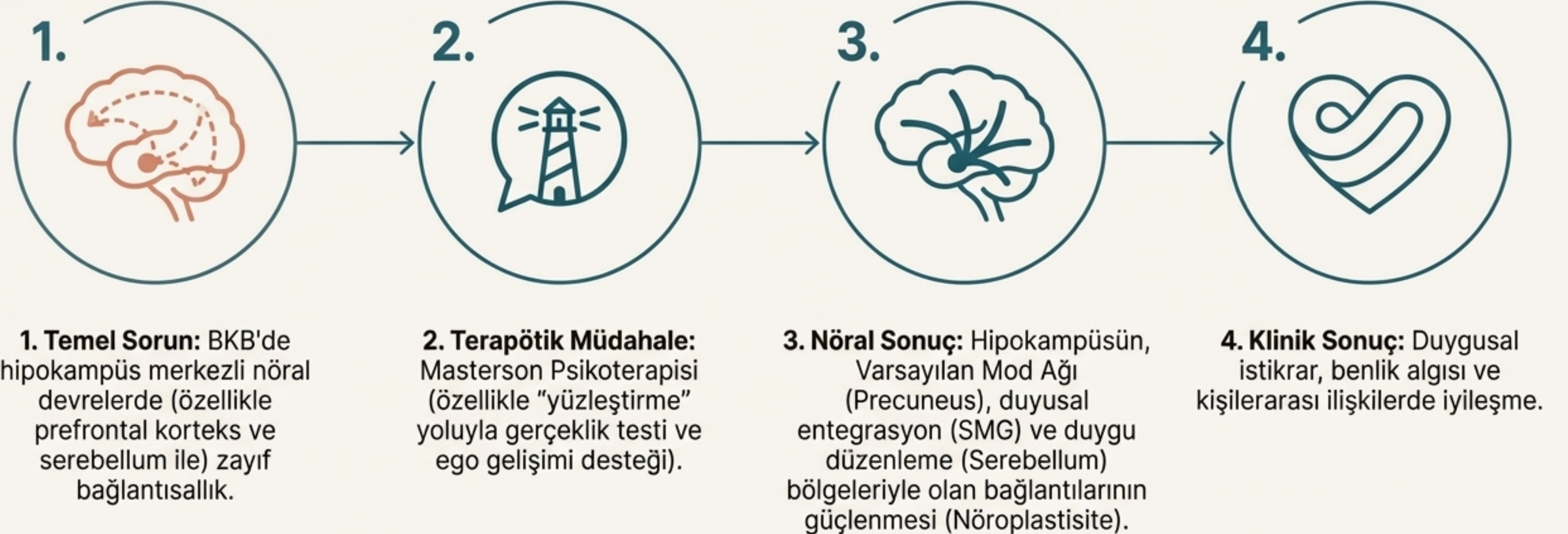
$p = 0.033$

Açıklanan Varyans (ρ^2): $\approx$ %37

Bu, gözlemlenen terapötik etkilerin altında yatan kritik bir nörobiyolojik mekanizmaya işaret etmektedir. Beyin ne kadar çok değişirse, hasta o kadar çok iyileşir.

Bulguların Anlamı: Terapötik Değişimin Nörobiyolojik Bir Mekanizması

Bu pilot çalışma, Masterson Psikoterapisi'nin BKB'li bireylerde hem klinik semptomları iyileştirdiğini hem de bu iyileşmenin altında yatan ölçülebilir beyin bağlantısallığı değişikliklerine yol açtığını göstermektedir.



Dürüst Bir Değerlendirme: Limitasyonlar ve Gelecek Araştırma Yönleri



Mevcut Çalışmanın Sınırlılıkları

- *Küçük Örneklem Büyüklüğü (n=10):* İstatistiksel gücü sınırlayabilir ve bulguların genellenebilirliğini etkileyebilir.
- *Odaklanmış Analiz:* Analiz, öncelikle hipokampüsteki değişikliklere odaklanmıştır; diğer önemli beyin bölgeleri tam olarak incelenmemiş olabilir.
- *Eşlik Eden Durumların Değerlendirilmemesi:* Depresyon ve anksiyete gibi komorbid durumlar değerlendirilmemiştir.
- *Uzun Vadeli Takip Yokluğu:* Gözlemlenen değişikliklerin zamanla kalıcı olup olmadığı bilinmemektedir.



Gelecek İçin Fırsatlar

- Daha büyük örneklem gruplarıyla tekrarlama çalışmaları.
- Duygu düzenleme ile ilişkili diğer beyin ağlarının (örn. amigdala, ACC) incelenmesi.
- Komorbid durumların etkisini kontrol eden çalışmalar.
- Tedavi etkilerinin kalıcılığını değerlendirmek için uzunlamasına (longitudinal) tasarımlar.

Nihai İçgörü: Psikoterapi, Beynin Fonksiyonel Mimarisine Müdahale Eden Biyolojik Bir Tedavidir



"Konuşma terapisi" sadece 'konuşma' değildir. Zihni iyileştirirken beyni fiziksel olarak yeniden şekillendiren, ölçülebilir bir nörobiyolojik süreçtir.

Bu pilot çalışma, Masterson Psikoterapisi'nin terapötik faydalarının, hipokampus bağlantısalılığının artmasıyla ilişkili olabileceğine dair somut kanıtlar sunmaktadır.

Bu bulgular, psikoterapötik müdahalelerin etkinliğini nesnel olarak anlama ve geliştirme konusunda yeni bir ufuk açmaktadır.

