

## FORM 8.4. Obsesif-Kompulsif Bozukluk Hakkında Hastalar İçin Bilgilendirme

### Obsesif Kompulsif Bozukluk Nedir?

OKB'li hastalar obsesyonlar, kompulsiyonlar ya da her ikisine birden sahiptirler. "Obsesyonlar" rahatsız edici düşünceler, zihinsel imgeler ya da dürtülerdir, rahatsız edici olmalarına karşın sürekli tekrar geri gelirler. "Kompulsiyonlar" kişiyi kaygılı hissetmekten uzak tutan ya da kötü bir şeylerin olmasını engellenmesi için gerçekleştirdiği eylemlerdir. OKB'li birçok hasta, hem obsesyon, hem de kompulsiyonlardan mustarıptır.

Sık görülen obsesyonlar:

- **Hastalığa yakalanma korkuları**, AIDS ya da kanser gibi.
- **Zehirli maddelere dokunma korkuları**, böcek öldürücüler gibi.
- **Birini yaralama ya da öldürme korkuları**, sıklıkla sevilen biri.
- **Bir şeyleri yapmayı unutma korkusu**, ocağı söndürmeye da kapıyı kilitleme gibi.
- **Utanç verici ya da ahlâki olmayan bir şey yapma**, müstehcen şeyleri söyleme gibi.

Kompulsiyonlar bazen "ritüeller" olarak da adlandırılır. Sık görülen kompulsiyonlar şunlardır:

- **Aşırı yıkanma ya da temizlenme**, elini günde defalarca yıkmama gibi.
- **Kontrol etme**, ocağın kapatılmış, kapının kiliflenmiş olduğunu kontrol etme gibi.
- **Tekrarlama eylemleri**, ışıkları 16 kez yakma ve kapatma gibi.
- **Biriktirme ya da eşyaları muhafaza etme**, eski gazeteleri ve eski kâğıtları muhafaza etmek gibi.
- **Nesneleri bir düzen içine yerleştirme**, odadaki her şeyin simetrik olmasından emin olma gibi.

Birçok OKB'li hasta korkularının gerçek dışı olduğunu farkındadır. Aynı zamanda kompulsiyonlarının saçma olduğunu bilirler, bununla birlikte kendilerini durduramazlar.

OKB yaygın görülen bir durumdur. Altı ay süresince Birleşik Devletler'de 4 milyon kişinin OKB sorunu yaşadığı tahmin edilmektedir. Her 40 kişiden biri yaşamının bir döneminde OKB yaşamaktadır.

OKB ciddi sorunlara yol açabilir. OKB'li hastalar sıklıkla ritüelleri gerçekleştirebilmek için her gün birçok saatlerini harcarlar. Bu durum onların çalışmalarını ve aileleriyle ilgilenmelerini zorlaştırır. OKB'li birçok hasta onlarda kaygı uyandıran durum ve yerlerden kaçınır, bazıları eve bağımlı hale gelir. Sıklıkla ritüellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan aile üyeleri vardır.

### Obsesif-Kompulsif Bozukluğun Nedenleri nelerdir?

OKB'nin kesin nedeni bilinmemektedir. Genetik yapı rol oynayabilir. OKB'li kişilerin ailelerinde sıklıkla OKB ve diğer anksiyete bozuklukları olan aile üyeleri vardır. Bununla birlikte genler tek başına OKB'yi açıklayamaz, öğrenme ve yaşam zorlukları da bozukluğun gelişimine katkıda bulunur.

### Obsesif-Kompulsif Bozukluk Nasıl Gelişir?

Çalışmalar, toplumda insanların % 90'ının OKB'li hastaların yaşadıklarına benzer sıkıntılı düşünceleri yaşadığını göstermiştir. Ancak, OKB'li bireyler bu düşüncelerden diğerlerine göre daha fazla rahatsız olmaktadır. Sıklıkla OKB'lileri endişelendiren düşünceler onların inançlarına ve değerlerine ters düşenlerdir. Örneğin çok din-dar bir adam Allah'a küfretmekten korkar ya da sevgi dolu bir anne çocuğuna zarar vermektan korkar.

OKB geliřtiren kiřiler bu durumlarından rahatsız olduđu için bu dūřüncelerden kaçınmaya çalıřırlar. Sıklıkla bu dūřünceleri dūřünmeyi durdurmaya kendilerini zorlarlar. Sorun řudur ki bir řey hakkında dūřünmemeye çalıřmak o řeyi dūřünmeyi bırakmak için daha çok çabayı gerektirir. Bunu kendi başınıza deneyebilirsiniz: 60 saniye için pembe bir fili dūřünmemeye çalıřınız. Aklınıza ilk gelecek řey dūřünmekten kaçındığınız řeydir, yani pembe bir fil olacaktır.

İnsanlar rahatsız edici dūřüncelerden kaçamadığını görünce kaygılarını gidermek için diğer yolları deneler. Bazı eylemler gerçekleştirirler, çok fazla yıkanma, sessizce dua etme gibi. Bu onların kaygılarını genellikle azaltır. Ancak sorun şudur, rahatlama sadece geçici olmaktadır. Kısa bir süre sonra iyi hissetmek için daha fazla eyleme gerek duyarlar. Bir süre sonra bu eylem kompulsiyon haline gelir.

### **Obsesif-Kompulsif Bozukluk İçin Bilişsel-Davranışçı Terapi Nasıl Yardımcı Olur?**

OKB'li hastalar kendilerini korktukları dūřüncelere hiçbir kompulsiyon yapmadan bırakmayı korkutucu bulurlar, bu durumda daha fazla kaygılanır ve buna dayanamazlar. Sıklıkla bu durumda çıldırabilirim kaygısı taşırlar.

KDT size kaygınızı kompulsiyon olmaksızın kontrol edebileceğinizi öğretir. Gevřeme alıştırmaları ve daha az endişe verici dūřünme tarzları gibi baş etme becerileri öğrenirsiniz. Ayrıca korkumuzdan kaçmak yerine yüzleşerek onları yenebileceğinizi öğrenirsiniz. Buna inanması güç görülebilir ama gerçektir. Terapistiniz size en çok korktuğunuz şeylerle dereceli olarak karşılaşmanıza yardım eder, bu yöntem kompulsiyonlarınız olmaksızın korkularınızı yenebileceğize olan güveniniz oluşana kadar devam eder.

Obsesif-kompulsif bozukluk için bilişsel-davranışçı terapi genellikle 20 görüşme sürer, şiddetli belirtileri olan hastalar için daha uzun sürebilir.

Çalışmalar, obsesif-kompulsif bozukluk için bilişsel-davranışçı terapiyi tamamlayan hastaların %80'inden fazlasının orta ve iyi derecede düzeldiğini göstermiştir. Tedaviden sonra bile ara sıra obsesyonlar, ritüeller için itkiler yaşanması sık görülür. Ancak hastalar genellikle daha fazla kontrol içinde hisseder ve yaşamlarından daha çok keyif alırlar. Çalışmalara göre terapi sonlandırıldıktan sonra da hastalar iyilik halini devam ettirmektedir.

### **İlaçlar yardımcı olur mu?**

OKB için işe yarayan ilaçlar beyinde kimyasal olarak serotonin artırır. Doktorunuz ya da psikiyatristiniz sizin için en iyi ilacı seçebilir. Çalışmalar OKB'li hastaların %50-60'ının bu ilaçlarla düzelme gösterdiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte ilaç tedavisi kesilirse birçok hasta belirtilerinin geri döndüğünü bildirmiştir. Bu nedenle ilaç tedavisine ek olarak bilişsel-davranışçı terapi her zaman kullanılmalıdır. Bazı hastalar için ilaç tedavisi ile terapi kombinasyonu en iyi sonuçları vermektedir.

### **Bir hasta olarak sizden ne beklenmektedir?**

Terapi başlangıcında kaygılı hissetme ve size yardım edilebileceği konusunda şüpheler yaşanması sık görülen bir durumdur. Terapistleriniz size anksiyete ile baş etmenin yeni yollarını öğretecek ve korkularınızla yüzleşmeye başlamanıza yardım edecektir. Bu yeni becerilerinizi görüşmeler arasında uygulamanız istenecektir. Terapistinizin önerdiği alıştırmalar üzerinde çalışırsanız ve tedaviyi tamamlarsanız iyileşme şansınız çok artar.