



Obsesif Kom- pul- sif Bozukluk



Kln. Psk. Betül AKDAŞ

Obsesif Kompulsif Bozukluk genellikle 18-25 yaşları arasında başlar. Saplantı ve zorlantılar kişiyi son derece bunaltır ve kaygılandırır.

Yazıma, düşüncelerimizin gücünü vurgulayan bir egzersiz ile başlamak istiyorum.

Şu an müsaitlik durumunuza göre sakın bir yere oturmanızı, yanınıza birer kâğıt-kalem almanızı ve gözlerinizi kapatarak güzelce şu ana odaklanmanızı isteyeceğim. Gözlerinizi kapattıktan sonra 2 dakika boyunca yalnızca beyaz, tatlı bir kutup ayısı düşünmenizi istiyorum. Eğer o 2 dakika içerisinde aklınıza beyaz, tatlı kutup ayısı dışında bir şey gelirse, her defasında lütfen önünüzdeki kâğıda bir çizgi veya bir işaret bırakın. 2 dakika bittikten sonra çizgi attığınız kâğıdın arka yüzünü çevirip yine gözlerinizi kapatın. Bu sefer, 2 dakika boyunca istediğiniz her şeyi düşünebilirsiniz. Ama asla ve asla az önceki o beyaz, tatlı kutup ayısını düşünmeyin. Düşünmemeniz gerektiği halde o kutup ayısı aklınıza gelirse, her defasında kâğıda yine bir çizgi ya da işaret bırakın. 2 dakika bitip gözleri-

nizi açtıktan sonra; önce ilk sayfada attığınız çizgilerin sayısını sayın ve sayıyı not alın. Daha sonra da diğer sayfada attığınız çizgileri sayın ve sayıyı not alın.

Çok büyük ihtimalle, ikinci yaptığınız aktivitedeki çizgi sayınız, ilk yaptığınız aktiviteden daha fazla çıkacak çünkü düşüncelerinizi ne kadar kontrol etmeye çalışırsanız, o sizi o kadar kontrol altına alır. “Asla düşünmemeliyim”, “Kesinlikle aklıma getirmemeliyim” gibi cümleler ve dolayısı ile düşünceler denizdeki çırpınırlara benzer. Düşünmemeye çalıştıkça o düşünce daha da akla gelir, daha da yer eder. Ve akla gelmesi istenmeyen, doğru bulunmayan, kontrol etmek istenilen düşüncelerden kurtulmak için bazı davranışlar bir çözüm-müş gibi ortaya çıkmaya başlar.

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve bilinen ilk ismiyle Ruh Kanseri, saplantı ve/veya zorlantıların görüldüğü, genellikle süreğen, kimi zaman dönemsel alevlenmeler ile giden, kişinin günlük işlevlerini

Düşünce sürecinde kararsızlık vardır; bir şeyi yaptım mı yapmadım mı, düşündüm mü düşünmedim mi gibi.



belirgin olarak etkileyen bir bozukluktur (Öztürk & Uluşahin, 2018, s.364). Bozukluğun adını aldığı obsesyon; tekrarlayan düşünceler, inanışlar veya fikirler iken kompulsiyon; obsesyonu etkisiz hale getirmek adına tekrar tekrar sergilenen davranışlardır. Bu bozukluğa sahip kişilerin çoğu, obsesyon ve kompulsiyonları mantıksız bulup direnmeye çalışmasına rağmen kendini durduramaz. Hepimizin aklına zaman zaman kendi değerlerimize uygun olmayan bir düşünce gelebilir ancak OKB hastası bu düşünceye “Bu benim aklıma nasıl gelir?”, “Böyle düşünmemeliyim”, “Bunlar aklıma gelmemeli” gibi cümleler kurar ve bu obsesyonlarından kurtulmak için bir kompulsiyon geliştirir. Örneğin, her sabah saat 06:36’da salondaki perdeleri çıkartıp tekrar yerine takmazsa babasının annesini aldatacağını düşünebilir. Burada babasının annesini aldatacağı düşüncesi bir obsesyonudur. Her sabah saat 06:36’da perdeleri çıkartıp tekrar asması ise kompulsiyondur.

Bu bozukluk genellikle 18-25 yaşları arasında başlar. Saplantı ve zorlantılar kişiyi son derece bunaltır ve kaygılandırır. Fakat eğer o saplantı ve zorlantıları kişi herhangi bir nedenle yerine getirmezse o kaygı ve bunaltı daha da şiddetlenir.

Dahası, düşünce sürecinde kararsızlık vardır; bir şeyi yaptım mı yapmadım mı, düşündüm mü düşün-

medim mi gibi. Kapılar, musluklar, ocaklar, prize takılı aletler tekrar tekrar kontrol edilebilir.

“Elimi sıkın insanlar tuvalete gittikten sonra ellerini yıkamamış olabilirler mi ya da gittiğim yerde eşyalarımı unutmuş olabilir miyim?” gibi düşüncelere kapılırlar. Bunlar kuşku saplantıdır. Kimi kişilerde de sayma saplantıları mevcuttur. Gördükleri şeyleri saymadan edemezler ya da bir eyleme başlamadan önce belirledikleri sayı kadar o eylemi yaparlar. Eğer doğru sayı kadar o eylemi yapıp yapmadıkları konusunda şüpheye düşerlerse tekrar en baştan başlarlar. Ayıp ya da saldırgan düşünceler ile ilgili saplantılar da olabilir. Örneğin, “Deli olup çocuğumu boğar mıyım”, “Dersteyken ağzımdan ayıp şeyler çıkar mı?” gibi. En kaygı uyandırıcı ve bunaltıcı saplantılardan biri de yaratıcıya olan küfürlerdir. Dine bağlılığı güçlü olan kişilerde görülür. Kişi bu sebeple abartı bir şekilde dua okur, namaz kılar ya da tövbe eder (Öztürk & Uluşahin, 2018, ss. 366-367).

Davranış boyutunda ise kişi, bu kompulsiyonları uygulamazsa çok büyük bunaltısı olur. Bir yandan bunların saçma olduğunu bildiği için davranışı durdurmaya çalışır ancak durduramadıkça tekrar bunaltıya girer. Belli

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ve bilinen ilk ismiyle Ruh Kanseri, saplantı ve/veya zorlantıların görüldüğü, genellikle süregelen, kimi zaman dönemsel alevlenmeler ile giden, kişinin günlük işlevlerini belirgin olarak etkileyen bir bozukluktur.

yerlere dokunmak ya da dokunmamak, kapıları, ocakları, pencereleri tekrar tekrar kontrol etmek, saatlerce yapılan banyo ve en sık görüneni de bitmek bilmeyen el yıkama ritüelleri olabilir. Bu kompulsiyonlar o kadar kalıplaşmış ve törensel bir hal alır ki, kişi artık ondan başka bir şey yapamaz olur (Öztürk & Uluşahin, 2018, s. 367). Obsesif Kompulsif Bozukluğun olup olmadığını da buradan anlayabiliriz. İnsanların arabasını park ettikten sonra camlarının kapalı ve aracının kilitli olduğundan emin olmak istemesi güvenlik nedeniyle tuhaf karşılanmayabilir ancak evinden tekrar tekrar çıkarak ya da yolda geriye dönüp cam ve kapıları kontrol etmesi dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim.

KAYNAKÇA

Öztürk, O & Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Kitabevi