İçindekiler

Önsöz 5

Giriş 11

BİRİNCİ KISIM: OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞU ANLAMAK 15

1. Obsesif kompulsif bozukluk nedir? 17
2. Obsesif kompulsif bozukluğunuzun nedeni nedir? 59

İKİNCİ KISIM: OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUN ÜSTESİNDEN GELMEK 93

3. Obsesif kompulsif bozukluk için bilişsel davranış terapisi ve kendi kendine yardım 95
4. Obsesif kompulsif bozukluğun üstesinden gelme: gerçekte nasıl işliyor? 141
5. Değişmeye hazırlanmak 189
6. Adım adım ilerlemek 248
7. Obsesif kompulsif bozukluğu uzak tutmak.....256
8. Obsesif kompulsif bozukluktan mustarip çocuklar ve ergenler.....267
9. Aile ve arkadaşlar yardımcı olmak için ne yapabilirler? 282

Ekler 311
Ek 1: Obsesif kompulsif bozukluk için ilaçlar 313
Ek 2: Profesyonel yardım almak.....334
Ek 3: Kendini değerlendirme formları 341
Ek 4: İlerleme tabloları.....387

Teşekkür 399
Yazarlar hakkında.....400
Dizin.....401

Önsöz

Obsesif kompulsif bozukluk çözülebilir bir sorundur ve çözüm sizin elinizdedir.

Her gün obsesif kompulsif bozukluk (OKB) üstünde çalışan biri olarak, bundan mustarip olanların, onlara bakan kişilerin ve uzmanların bulabildikleri her yardıma ihtiyaçları olduğunu biliyorum ve işte onlara yardımcı olacak bir kitap! Uzun zamandır birilerinin hepimize yardımcı olmak için yazmasını umduğum bir kitap bu. Kitapta OKB üstünde etkili olduğu kanıtlanmış tek psikolojik tedavi olan Bilişsel Davranış Terapisi'ne (BDT) dayanan bir yöntem sunuluyor. Bunun açık, pratik, konuya odaklı ve yararlı bir kitap olduğunu göreceksiniz. Bu kitap hem OKB'den mustarip olanlara hem de onlara göz kulak olanlara çok yardımcı olacaktır.

Peki, nasıl yardım edecektir? En azından OKB'nin ne olduğunu ve nasıl işlediğini anlamanıza yardım ederek karmaşık gibi görünen bu soruna dair kavrayışınızı geliştirmenize katkıda bulunacaktır. Okuyucunun da göreceği gibi, OKB'nin kökleri normal düşünmeye dayanır. Bu kişiler deli, kötü veya tehlikeli değildir, sadece belli bir düşünme ve tepki verme kalıbına sıkışıp kalmış insanlardır. Bu kitap OKB'nin idame etmesi için temel hazırlayan kısır döngüleri saptamanıza yardım edecektir. OKB'yi daha iyi anlamak pek çok insanın onunla nasıl başa çıkacağını da daha iyi anlamasını sağlayacaktır. Kitapta bunu nasıl yapmaya başlayacakları ayrıntılı bir şekilde anlatılmaktadır. Hatta bu kitap bazılarına iyileşme yolunu gösterebilir ve onları bu yolda ilerletebilir. Sizin bu kadar yol almanızı sağlayamasa da en azından bu yolculukta faydalı

olacak bir harita sunacaktır. Ve düşmanınızı anlamanıza yardım edecektir; düşmanınız OKB'dir.

İnsanlar sorunun OKB olduğunu her zaman anlar mı? Genellikle hayır. Araştırmalardan biliyoruz ki, obsesif, yani saplantı tarzı sorunların kişinin hayatına müdahale etmeye başladığı noktadan teşhis konulana kadar ortalama yedi yıl geçmektedir. Ve bu, sadece doğru tedaviyi bulmaya çalışmanın başlangıcıdır. O zaman sorunun ne olduğu net midir? Çoğunlukla değildir. Bu sorunun doğası, OKB'nin başka bir şey olduğunu düşünmenizi sağlamasıdır. Kendinizi pis hissedersiniz, emin değilsinizdir veya bir zarardan dolayı sorumluluk duyarsınız ve bu duygular gerçekliği yansıtıyor gibi görünür. Bunlar doğru duygular değildir. Eğer sürekli ellerinizi yıkayan biriyseniz aslında sorununuz pislik değildir. Eğer sürekli kontrol ediyorsanız sorununuz şüphe de değildir. Eğer başkalarına zarar vereceğinizden korkuyorsanız sorununuz kontrolünüzü kaybetmek değildir, vb. Sorun mikrop vb. bulaşması, zarar verme, yeterince özen göstermeme konusunda *endişelenmektir*. Aslında, OKB'den mustarip kişiler o kadar titizdir ki belli belirsiz riskler konusundaki endişeleriyle zarar veren, ters etki yapan ve riske yönelik algılarını abartan yollarla baş etmeye çalışırlar. OKB'nin tetiklediği korkular kişiyi temiz olmak, emin olmak, kontrolü elinde tutmak vb. için çok çabalamaya iter. Düşüncelerini ve şüphelerini göz ardı etmek kişiye çok riskli geldiği için çözüm sorun *haline gelir*. OKB'nin muhtemelen özellikle duyarlı veya titiz insanların yaşadığı bir sorun olması paradoksal görünüyor (ama öyle değil). Sevgi dolu anne çocuklarına zarar verme düşüncesiyle endişelenir, temizliğe değer veren kişi etrafı kirlettiği düşüncesiyle ıstırap duyar, titiz kişi özen göstermediğinden korkar, dindar kişi onu kâfir edecek düşünceler yüzünden eziyet çeker, vb. OKB'si olan kişi saplantılı düşüncelerle ne kadar baş etmeye çalışırsa o kadar çok sıkıntı yaşar.

Çözüm sanılan nasıl sorun haline gelebilir ve kişi nasıl bunun farkında olmayabilir? Yanıt OKB'nin doğasında yatmaktadır. Obsesif Kompulsif Bozukluk pek çok şeyden oluşur ve bunların hiç biri iyi değildir. Ama bu içeriden her zaman öyle görünmez. İlk başladığı zaman genellikle kendini bir dost ya da yardımcı olarak gösterir; "Biraz daha fazla yapabilseydin, her şey iyi olurdu"; "Bu, endişelenmeyi kesmeme yardımcı oluyor." Bu düşünceler sadece sorunun başında ve kısa vade için doğrudur. Zaman geçtikçe OKB'nin verdiği taahhütlerde bir tuzağın gizlendiği netleşmeye başlar. Hızlı bir kontrol birkaç kontrol halini alır, sonra saatlerce süren kontrollere ve nihayetinde bitmez tükenmez kontrollere dönüşür.

Gerçek şu ki, OKB'yi sürekli taleplerde bulunan ve gittikçe daha çok şey alan ve sonunda kişiyi tamamen küçük düşecek ve buyruğu altına girecek noktaya gelene kadar her kaprisine boyun eğmeye zorlayan bir zorba veya şantajcı olarak düşünmek en iyisidir. Bu bazılarını artık hayatı yaşamaya değer görmedikleri tam bir çaresizlik noktasına itebilir. Bu bozukluğu yaşayanlardan çoğu bunun ne kadar sıkıntı verici olabileceğini bilse de, OKB'nin nasıl yönlendirici ve iflah olmaz bir yalancı ve hilekâr gibi davrandığı o kadar açıkça görülmez. O size eğer bir şeyleri "sadece bir kez daha" yaparsanız, bir sonraki durumdan kaçarsanız vs. rahatlayacağınızı vaat eder. Sanki direnmek nafileymiş ve sadece kişinin teslim olarak içini rahatlama veya mutlu olma umudu varmış gibi görünür. Bunun gerçekle uzaktan yakından ilgisi yoktur; ne kadar çabalarsa çabalasın, hiç kimse obsesif, saplantılı davranışlar sayesinde mutlu olmamıştır.

OKB'den mustarip kişilerin onları itkisel davranışlara yönlendiren saplantılı endişelerin oluşturduğu (yıkama, kontrol etme ve etkisizleştirme vasıtasıyla endişeleriyle savaşmak için çok çabalayarak) bu kısır döngüyü kırmaları için gereken bakış açısını kazanmaları gerçekten çok zordur. Kişinin değişmeyi seçebilmesi için dışarıdan bakması çok önemlidir. Bu kitapta David ve Rob OKB'nin gerçekte ne olduğunun görülme-

sine yardımcı olacak bazı içgörüler sunuyor. Peki, bu yeterli olacak mı? Muhtemelen bazıları için hiç yeterli olmayabilir, bazıları için de belki biraz yeterli olabilir ama gerçekten iyi bir başlangıç olacaktır. OKB'nin anlaşılmaya karşı alerjisi vardır. Toplumda bir uzmandan yardım almadan OKB'leri ile baş eden pek çok kişi var gibi görünüyor. Bu kitabın uzmanlardan tavsiye isteyecek kişilerin sayısını arttıracağını umuyorum.

Bazılarının bu gibi kitaplardan da yararlanarak kendi kendilerine yardım etmenin yolunu bulmaları bunu herkesin yapabileceği anlamına gelmez. OKB'den mustarip insanlar onlara "kendilerini toplamaları gerektiğinin" söylenmesine alışıktırlar. İyi öğüt ama tek başına faydasız. OKB'den mustarip kişinin kendini toplamaktan daha çok yapmak istediği bir şey yoktur ve *eğer nasıl yapacağını bilseydi* bunu şimdiye kadar çoktan yapmış olurdu. Bu kitap bu bozukluğun geri planı ile bunu yaşayan kişilerin kendini toplamaya başlamasına yardım edecek bazı vasıtaları ortaya koymanın yanı sıra, onlarla ilgilenen kişilere yol göstermeyi de amaçlıyor.

Peki, onlarla ilgilenenler? Onlar OKB'den mustarip değildir fakat her gün onunla baş etmek zorundadırlar. Bu da ilgilenen kişilerin de dolaylı olarak OKB'den mustarip olduğu anlamına gelir. OKB'den mustarip kişinin yaşadığına çok benzer şekilde, onlar da buna yavaş yavaş dâhil olmaya başlarlar. Sevdikleri için bir şeyleri (kapıyı, gazı, elektriği…) kontrol edebilirler. "Kirlenmiş" nesneye dokunmaktan veya belli şeyleri söylemekten kaçınabilirler. Bu şekilde kademeli olarak bu ritüellere katılırlar ve sonunda kendileri saplantılıymış gibi davranabilirler. OKB'den mustarip olanlarla onlara göz kulak olanların birlikte göğüs gerdikleri sorunlar hakkında farklı bir şekilde düşünmeye (ve konuşmaya) ihtiyacı vardır. Bu kitap onların gerçekten yapılması gerekenleri konuşmalarına ve buna odaklanmalarına yardımcı olacak bir temel sunacaktır. Her iki tarafın da bu girişimde ve değişim sürecinde birbirlerine yardım etmenin yollarını bulmak için desteğe ihtiyacı vardır.

Bir kitap bütün bu sorunlarla baş edebilir mi? Tek başına edemez elbette. Fakat en küçük katkı bile işe yarar ve bu kitap küçük bir katkıdan çok daha fazlasını sunmaktadır. Artık OKB gibi sorunların çok yaygın olduğunu biliyoruz, öyle ki psikolojik tedavi verenlerin hepsi bilişsel davranış terapisi uygulasa bile yine de yeterli olmayacaktır. Gerçek şu ki, çoğu psikoloji terapisti BDT uygulamamaktadır ve yardım edecek yeterince uzman yoktur. Bu açığı kapatmaya çalışmak için uzmanlar "kademeli tedavi" denilen bir yönteme başvuruyorlar. Bu, bir yanda kişisel gelişim veya kendi kendine tedavi kitapları ve grupları ile diğer yanda son derece becerikli BDT uzmanlarından oluşan özel birimler vasıtasıyla farklı seviyelerde ve yoğunluklarda destek ve rehberlik sunulabilmesi anlamına geliyor. Eğer "daha hafif" diye nitelenebilecek seçenekler yardımcı olmaz veya yeterince yardım etmezse, o zaman bir sonraki adımın atılması gerekir. Bu kitap hem OKB'den mustarip olanların hem de onlara destek olanların kendi başlarına veya bir uzmanın yardımıyla yapmaları gereken çalışmalar için sağlam bir temel sunan harikulade bir ilk adımdır. Eğer bu OKB'yi "tedavi etmezse" bunda şaşılacak bir şey yoktur, çünkü herkesin biraz farklı bir şeye ihtiyacı vardır. Ancak, elinizdeki kitap eğer iyi bir BDT uzmanı terapist bulabilirseniz onunla birlikte çalışmanıza da yardım edecektir.

Benim görüşüme göre, tedavi etmek mümkündür ve eğer OKB'den mustaripseniz hedefiniz kitapta anlatılan stratejileri uygulayarak kendinizi bu sorundan kurtarmak olmalıdır. Ancak bu hedefe ulaşmanın sadece OKB ile savaşmayı içermediğini unutmayın. Bu, aynı zamanda hayatınızı geri talep etmeyi ve korkularınızın içinde boğulmaktansa umutlarınıza, hedeflerinize ve düşlerinize yeniden sarılmayı da içerir. Ne ile savaşmanız gerektiğini anlamak ve onunla baş etmek kadar, savaştığınız şeyle temas halinde olmanız ve onu anlamak için uğraşmanız da gerekir.

Kısacası, bu kitabı özellikle beğeniyorum, çünkü OKB'den mustarip insanlara savaşmaları için bir şans sunuyor ve bu bana göre iki nedenle iyi bir haber. Birincisi, OKB ve ondan mustarip insanlara ve sevenlerine yaptıkları hiç hoşuma gitmiyor. İkincisi, OKB'yle savaşmalarına yardım etmeye çalıştığımız insanları seviyorum ve onlara hayranım; bu yıkıcı ve yorucu sorunun üstesinden gelme mücadelelerinde mümkün olan en iyi yardımı ve desteği almaya ihtiyaçları olduğunu ve bunu hak ettiklerini düşünüyorum. Elinizdeki kitap bu mücadelede onlara gerçekten yardımcı olacaktır.

Paul Salkovskis
Londra King's Koleji, Psikiyatri Enstitüsü'nde
Klinik Psikoloji ve Uygulamalı Bilimler Profesörü ve
Maudsley Hastanesi Kaygı Bozuklukları ve
Travma Merkezi Klinik Direktörü.

Giriş

Neden bilişsel davranış yöntemi?

Son yirmi, otuz yılda psikolojik tedavi alanında bir tür devrim oldu. Freud ve izleyicileri psikolojik tedavinin kavramsallaştırılmasında büyük bir etki yaptı ve yirminci yüzyılın ilk yarısında bu alana psikanaliz ve psikodinamik psikoterapi hâkim oldu. Böylece kişisel sorunların çocukluktaki kökenlerini ortaya çıkarmak için tasarlanmış uzun süreli tedaviler sunuldu –tabii bunun masrafını karşılayabilenlere. Kamu vicdanı olan birkaç sağlık uzmanı bu tedavi şeklini değiştirmek için girişimlerde bulundu (mesela, kısa süreli tedavi veya grup tedavisi uygulayarak) ama talep o kadar fazlaydı ki, bunun pek az etkisi oldu. Ayrıca, insanların psikoterapinin kendilerine yardım ettiğine ikna olduğu pek çok vaka bulunabilse de aslında bu terapiyi uygulayanlar hastalarına sundukları bu tedavinin yararlı olduğunu göstermekle pek az ilgileniyordu.

Psikodinamik terapilerin belli bir kitlenin tekelinde olmasına ve bunların faydasına dair kanıtların yetersiz olmasına bir tepki olarak, 1950 ve 1960'larda genel olarak "davranış terapisi" olarak adlandırılan bir dizi teknik geliştirildi. Bu teknikler iki temel özelliği paylaşıyordu. Birincisi, semptomların (kaygı gibi) derinlerde yatan tarihsel nedenlerinden ziyade kendileriyle baş ederek, onları ortadan kaldırmayı hedefliyorlardı. İkincisi, bunlar genel hatlarıyla laboratuar psikologlarının öğrenme mekanizmaları hakkında bulduklarıyla bağlantılıydı ve sınanabilir terimlerle formüle ediliyordu. Aslında, davranış terapisi uygulayanlar değeri kanıtlanmış veya en azından sı-

nanma potansiyeli olan teknikler kullanıyordu. Bu tekniklerin en çok geleneksel psikoterapilerle tedavi edilmesinin çok zor olduğu bilinen kaygı bozukluklarının, özellikle özgül fobilerin (hayvan veya yükseklik korkusu gibi) ve agorafobinin tedavisinde faydalı olduğu ispatlandı.

Ancak başlangıçtaki coşkuyu, davranış terapisine yönelik bir hoşnutsuzluk izledi. Bunun birkaç nedeni vardı; bunların içinde en önemlilerinden biri davranış terapisinin, hastaların yaşadığı sıkıntının merkezinde yer aldığı açıkça görülen içe dönük düşüncelerin üstüne eğilmemesiydi. Bu bağlamda, davranış terapisinin depresyonun tedavisinde bu denli yetersiz kalması büyük bir revizyon ihtiyacını ortaya koyuyordu. 1960'ların sonları ile 1970'lerin başlarında bilhassa depresyon için 'bilişsel terapi' isminde bir tedavi geliştirildi. Bu girişimin öncüsü, insanların bunalımlı düşünme tarzlarının öneminin altını çizen bir depresyon teorisi geliştirmiş olan Profesör Aaron T. Beck'ti. Beck ayrıca yeni bir terapi biçimi de ortaya koydu. Beck'in çalışmalarının sadece depresyon bağlamında değil, bir dizi psikolojik sorun bağlamında da psikoterapinin doğasını değiştirdiğini söylemek abartı olmaz.

Son yıllarda Beck'in ortaya koyduğu bilişsel teknikler ile davranış terapistlerinin daha önce geliştirmiş olduğu teknikler birleştirilerek 'bilişsel davranış terapisi' olarak tanınmaya başlayan bir teori ve pratik bütünü ortaya çıktı. Bu tedavi biçiminin psikoterapi alanında bu kadar önemli hale gelmesinin iki ana nedeni vardır. Birincisi, esas olarak Beck tarafından tanımlanan ve selefleri tarafından geliştirilen depresyona yönelik bilişsel terapi son derece sıkı bilimsel testlere tabi tutuldu ve bu tedavinin depresyon vakalarının önemli bir bölümünde çok başarılı olduğu görüldü. Sadece en iyi alternatif terapiler kadar etkili olduğu ispatlanmakla kalmadı (ilacın gerekli olduğu en ağır durumlar hariç), bunun da ötesinde bazı çalışmalar bilişsel davranış terapisiyle başarıyla tedavi edilen insanların depresyonunun daha sonra nüksetme olasılığının, diğer

terapilerle (antidepresan ilaçlar gibi) tedavi edilenlerinkinden daha düşük olduğunu ortaya koydu. İkincisi, belli düşünme kalıplarının bir dizi psikolojik sorunla ilişkili ve bu düşünme tarzlarını ele alan tedavilerin de son derece etkili olduğu netlik kazandı. Böylece, panik bozukluk, genel kaygı bozukluğu, özgül fobiler (basit fobi, olarak da bilinen, bazı durum ve nesnelerden duyulan mantık dışı aşırı korku) ve sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluklar ve hipokondri (hastalık endişesi) kadar, aşırı yeme bozukluğu ve bulimiya nervoza gibi yeme bozuklukları gibi pek çok durum için de belli bilişsel davranış tedavileri geliştirildi. Aslına bakılırsa, bilişsel davranış teknikleri psikolojik bozuklukların dar kategorisinin ötesinde geniş bir uygulama alanına sahiptir: bu teknikler, mesela öz saygısı düşük olan insanlara ve evlilik sorunları yaşayanlara yardım etmek için de etkili bir şekilde uygulanmıştır.

Genel nüfusun neredeyse yüzde 10'u depresyondan ve yüzde 10'dan daha fazlası da şu veya bu kaygı bozukluğundan mustariptir. Bunun dışında, çeşitli psikolojik sorunlar ve kişisel sıkıntılar yaşayan pek çok insan vardır. Etkisi kanıtlanmış tedavilerin geliştirilmesi son derece önemlidir. Ancak, deyim yerindeyse, terapi cephanesi dolu olsa bile geriye hâlâ çok büyük bir sorun kalıyor –o da bu tedavinin pahalı olması ve bu imkânın her zaman bulunamamasıdır. Bu açık pek çok insanın kendi kendine yardım etmesiyle kapatılabilse de, kişi içinde bulunduğu anda kendini daha iyi hissetmek için doğal olarak sorunlarını devam ettiren, hatta alevlendiren şeyleri yapmaya eğilim gösterir. Mesela, agorafobisi olan biri, bir kaygı krizine girme olasılığının önüne geçmek için evde kalacaktır. Veya bulimiya nervozası olan biri şişmanlatma olasılığı olan yiyecekleri yemekten kaçınacaktır. Bu tür stratejiler anlık bir krizi çözebilse de altta yatan soruna hiç dokunmaz ve ilerideki zorlukların üstesinden gelmeye yardım etmez.

Onun için burada çifte bir sorun vardır; etkili tedaviler geliştirilmiş olsa da bunlar geniş kitlelere uygulanamamakta ve

insanlar kendi kendilerine yardım etmeye çalıştığı zaman genellikle durumu daha da kötüleştirmektedir. Son yıllarda bilişsel davranış terapistleri topluluğu bu duruma tepki verdi. Ve böylece belli sorunlara yönelik özel bilişsel davranış terapisi tekniklerini ve prensiplerini alıp bunları kendi kendine yardım veya psikolojik rehberlik kitapları halinde sundular. Bu kitaplarda hastaya yaşadığı zorluklarla baş etmek için etraflıca incelemesi önerilen sistematik bir tedavi programı ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Bu şekilde, faydası kanıtlanmış olan bilişsel davranış terapisi teknikleri olabildiğince geniş kitleler için ulaşılabilir hale getirilmiştir.

Yine de bu kitaplar hiçbir zaman terapistlerin yerini almayacaktır. Pek çok insanın uzman bir terapistten bireysel tedavi alması gerekecektir. Ayrıca, bilişsel davranış terapisinin geniş kapsamlı başarısına rağmen bazı insanlar ona yanıt vermeyecek ve diğer tedavilerden birine ihtiyaç duyacaktır. Bununla birlikte, bilişsel davranış terapisi kitaplarının kullanımı konusundaki araştırmalar henüz erken bir safhada olmasına rağmen, bugüne kadar yapılan çalışmalar çok sayıda insanın profesyonel yardım almadan sorunlarının üstesinden gelmeleri için bu kitapların yeterli olduğunu göstermektedir.

Pek çok insan yıllarca sessizce ve gizlice ıstırap çekiyor. Bazen isteseler bile bir yardım kaynağına ulaşamıyorlar. Bazen de sorunlarını bir başkasına açamayacak kadar utanıyor veya suçluluk duyuyorlar. Bilişsel davranış terapisini açıklayan rehber kitaplar bu insanların çoğu için iyileşmelerini ve daha iyi bir geleceğe sahip olmalarını sağlayacak bir can simidi olacaktır.

Profesör Peter Cooper
Reading Üniversitesi