

Modül 1: OKB hakkında mitler

- ▶ OKB semptomları bir süreklilik içindedir. Bazı bilişsel önyargılar OKB'nin gelişmesini kolaylaştırabilir, örneğin olumsuz bir düşünceyi dikkat edilmesi gereken önemli veya tehlikeli olarak değerlendirmek
- ▶ Genler etkiler, ancak OKB olup olmadığını belirlemez Yaşanılan deneyimlerden etkilenebilecek ve hayatı bir yöne çevirebilecek olasılıkların önünü açarlar

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar

Obsesyonlar	Kompulsiyonlar
<ul style="list-style-type: none">• Tekrarlayan, girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler• Genellikle abartılı endişeler içerir• İçerik genellikle kişisel inançlar veya değerlerle çelişir• Örneğin, "<i>Kapı koluna mikrop bulaşmış olabilir!</i>"	<ul style="list-style-type: none">• Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller• OKB'de kompulsiyonlar genellikle (her zaman değil) obsesyonlar tarafından tetiklenir• Anksiyeteyi ve sıkıntıyı azaltır• Örneğin, Aşırı el yıkama

Alıştırma 1:

Kişisel olarak hangi obsesyonlarınız var?

Obsesyon 1: _____

Obsesyon 2: _____

Obsesyon 3: _____

Obsesyon 4: _____

Hangi spesifik kompulsiyonları uyguluyorsunuz?

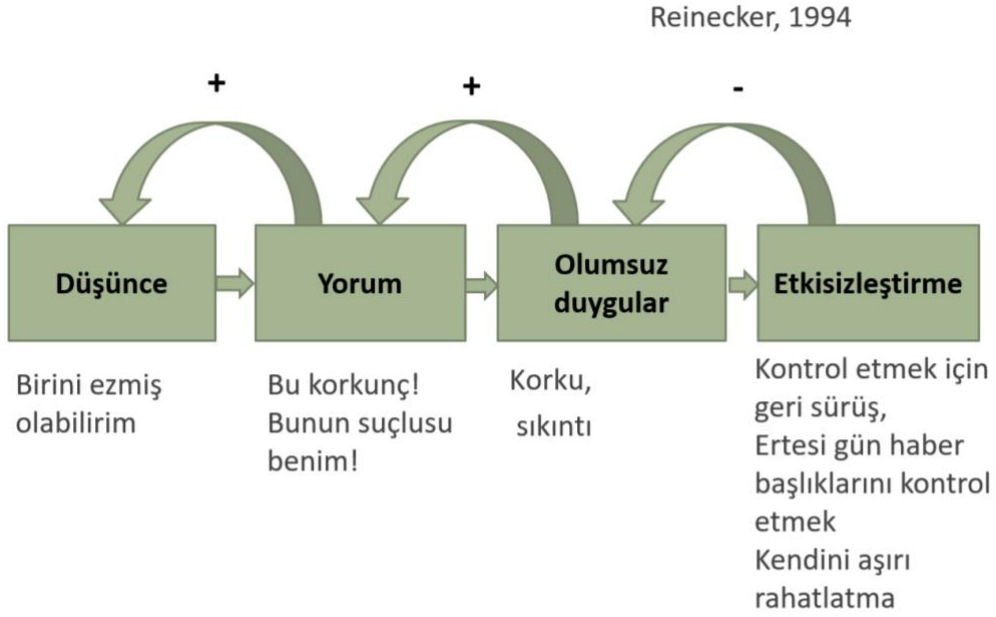
Kompulsiyon 1: _____

Kompulsiyon 2: _____

Kompulsiyon 3: _____

Kompulsiyon 4: _____

OKB'nin bilişsel modeli



Alıştırma 2:

Kendi kişisel bilişsel OKB modelinizi oluşturun:

Düşünce: _____

Yorum: _____

Olumsuz duygular: _____

Etkisizleştirme: _____

Kaçınma davranışı

- ▶ Obsesif korkularla ilgili veya kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan kaçınmak
- ▶ Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır

Güvenlik davranışı

- ▶ Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder
- ▶ Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler
- ▶ Korkunç durumdan tamamen kaçınılamaz. Ancak, korku ile tam olarak yüzleşilmez
- ▶ Örn. Akrabalardan/yakınlarından güvence istemek
→ Yanlışlıkla, bu davranışın korkulan sonuçları engellediği sonucuna varabilir

Alıştırma 3:

Kaçınma ve güvenlik davranışı

Kendi örneklerinizi kullanın, kaçınma ve/veya güvenlik davranışlarınızın farkına varın.

Aşağıdaki sorular yardımcı olabilir:

- ▶ Kaçınma: Obsesif korkularım nedeniyle veya kompulsif dürtülerin tetiklenmesini istemediğim için nelerden kaçınıyorum?
- ▶ Güvenlik davranışı: Korkulan durumların üstesinden gelmek için hangi eylemleri yaparım?

Bunun yerine ne yapabilirsiniz?

- ▶ Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın
- ▶ **FAKAT:** Sizin için gerçekçi olan durumları seçin
- ▶ Maruz kalma ve tepki önleme konusunda zaten deneyiminiz varsa, maruz kalmalarınızı uygulayın
- ▶ Kompulsiyonlardan uzak durmaya devam edin ve gerçekleştirdiğiniz tüm güvenlik davranışlarınızı bırakın
- ▶ Sevdiklerinize, güvence arama girişimlerinize yanıt vermemelerini, bunun yerine sadece güvence aradığınızı belirtmelerini söyleyin

Alıştırma 4:

OKB'nize bir (veda-) mektubu

Kendine şu soruyu sorun, "**Gerçekten bir şeyi değiştirmek istiyor muyum ve eğer öyleyse, tam olarak neyi?**". Kendinize karşı dürüst olun. Belirtileriniz ile ilgili sizi rahatsız eden nedir? OKB size nasıl zarar veriyor? OKB sizden ne götürüyor? Varsayalım kararsızsın? OKB'nin size yardımcı olduğu durumlar var mı? ("Üzülmeğe güvende olmak daha iyidir": Çevrenize karşı dikkatsiz olmaksızın bir kompulsiyon yapmak daha mı iyidir)? OKB' nizden vazgeçmeye karar verdiğinizde nelerden vazgeçmeniz gerekiyor? Bunun için hazır mısınız? Neden?

Kaleminizi alın ve OKB'nize bir (veda) mektubu yazın.

Bir öneri olarak Steffen Moritz ve Marit Hauschildt'in "OKB için Üstbilişsel Eğitimim" adlı kendi kendine yardım kitabından işte bir örnek:

Sevgili OKB,

Fark ettiğiniz gibi, geçen hafta bir terapistten randevu aldım ve kendime bu kitabı aldım.

Kısaca: Artık seninle iyi hissetmiyorum ve gitmeni istiyorum.

Tüm tehditlerin ("Mutfağı temizle yoksa birinin tüm mikroplardan ölmesini mi istiyorsun?","Kapının kilidli olup olmadığını tekrar kontrol et yoksa hırsızlık riskini göze almak mı istiyorsun?") ve tüm şüphelerin (... olursa ne olur?") beni mutsuz etti. İnanmamı istediğin gibi diğer insanları korumak yerine, sadece sana boyun eğmek zorunda oldukları için arkadaşlarıma ve aileme zarar verdin.

Yeni kontrol ve yıkama ritüellerim olacağı için arkadaşlarıma evime gelmesine bile izin vermiyorum. Artık gücüm kalmadı, gücümü benden aldın. Ayrıca, bir şekilde sana ihtiyacım olduğu zamanlar olduğumu da biliyorum. Tutunacak başka bir şey olmasaydı sana sınıksız sarılabılırdim.

Ayrıca şimdi bana kısa vadeli bir teminat teklif ediyorsun-ama çok yüksek bir fiyata! Yaşayacak daha çok hayatım olduğumu bilseydim muhtemelen buna biraz daha katlanırdım ama sadece bu hayata sahibim. Kendimi gerçekten önemli olan şeylere (aile, arkadaşlar, bu arada bahçecilik gibi terk edilmiş hobiler) adanmak istiyorum ve artık sizin korku hikayelerini dinlemek istemiyorum. Bu yüzden seni unutmayı öğrenmek istiyorum. Bu kitap, yaptığım eylemlerden biri. Tabii ki kararsız olduğumu ve bazen dayanma gücümün olmadığını biliyorsun. Ama sonunda veda edip hayatımı sensiz yaşamak zorundayım. Ve seni temin ederim ki pes etmeyeceğim ve aksiliklerin cesaretimi karmasına izin vermeyeceğim.

Senin seviyene inmek istemiyorum, bu nedenle her şeye rağmen - sana en iyi dileklerimi gönderiyorum.

ve veda et!

Eski arkadaşın

Notlar

Cevaplanmamış sorular veya ortaya çıkan problemler veya bir sonraki oturumda hakkında konuşmak istediğiniz deneyimler için alan:

Diğer notlar:
