



OKB

Obsesif Kompulsif Bozukluğu

Başvuru: Hafta içi her gün
8.00-12.00/13.00-17.00 saatleri
arasında birimimize gelerek ya
da telefonla arayarak randevu
alabilirsiniz.

İletişim Adreslerimiz: Eski
Rektörlük Binası Sağlık Kültür ve
Spor Dairesi Başkanlığı Psikolojik
Danışmanlık ve Rehberlik Birimi
2. Kat

Birim Personeli: Psikolog Fatma
AKÇA

Dahili: 1196



Bu broşürümüzde sizlere Obsesif Kompulsif Bozukluğu(OKB) tanıtmak istiyoruz. Çoğumuzun günlük yaşamda bazı takıntıları, endişeleri, korkuları vardır. Ama bazılarımız için bu durum öyle rahatsız edicidir ki bazen dayanılmaz olabilir. Sabah evden çıkarken ütüü prizde mi unuttum, ocağı kapattım mı, arabayı kilitledim mi, kirlendim mi, ya hasta olursam... Vb gibi durumlar ve endişeler konumuza örnek verilebilir. Şimdi daha ayrıntılı olarak bozukluğu inceleyelim.

www.alparslan.edu.tr

Devamı...



OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK (OKB)

OKB, obsesyon ve kompulsiyon adı verilen belirtilerin oluşturduğu, insanları tekrarlanan düşünce ve davranışlar döngüsüne hapsederek kısıtlayan ruhsal bir bozukluktur. Öncelikle bozukluğu oluşturan obsesyon ve kompulsiyon kelimelerini yakından inceleyelim.

Obsesyonlar obsesyonun türkçe karşılığı saplantıdır. Kişinin iradesi ve kontrolü dışında zihnine takılan ve bir türlü zihninden uzaklaştıramadığı, rahatsızlık veren tehdit edici, ısrarcı ve tekrarlayan düşüncelerdir. Obsesyonlar bazen mantıklı bazen de gerçekten uzak, sanısal nitelikte olabilir ama çoğunlukla kişinin kendisine de saçma, anlamsız gelir ve kişi bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalışır. Kontrol edilemeyen bu düşüncelerin varlığı kişide stres ve huzursuzluk yaratır. Obsesyon için günlük dilde şüphe, evham, kuşku gibi kelimeler kullanılır. Ya kapıyı açık unuttuysam? Acaba elime mikrop bulaştı mı? vb. düşünceler obsesyonlara örnek gösterilebilir.

Kompulsiyonlar kompulsiyonların türkçe karşılığı zorlantıdır. Zorlantı, obsesyonların verdiği rahatsızlıklarla mücadele etmek için gerçekleştirilen, yineleyici, kişinin yapmaktan kendisini alıkoyamadığı davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir. Çoğunlukla obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan bu davranışlar obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltmayı amaçlamaktadır. Örneğin; kapının, açık unutulma ihtimaline karşın bunaltıcı derecede kontrol edilmesi, mikrop bulaşma ihtimaline

karşın ellerin yıkanması, ilgili obsesif düşüncelere karşı geliştirilen kompulsif davranışlardır. Bu bozukluğa sahip kişiler karşı koyamadıkları düşünceler(obsesyon) ve bu düşünceleri zihinlerinden uzaklaştırma için yaptıkları ritüeller (kompulsiyon) nedeniyle günlük yaşamlarında bazen saatleri bulan uğraşlar vermektedirler. Kişiler akla gelen çoğu zaman korkutucu utandırıcı ve stres verici düşüncelerin yarattığı endişeden kaynaklı sorumluluk hissederler ve bir şeyler yapmazlarsa kötü durumların ortaya çıkacağını düşünmektedirler. Bu döngüler zamanlarının büyük bir bölümünü esir alır. Bu nedenle bu belirtileri gösteren kişilerin gerekli tedavileri görmeleri gerekmektedir. Yapılan araştırmalara göre toplumumuzda görülme sıklığı %2-3,7 oranındadır ve giderek yaygınlaşmaktadır.

OKB tanısı için DSM V tanı kitabı obsesyon ve kompulsiyonların beraber görülmesi ya da ayrı ayrı görülmelerini ve kişilere rahatsızlık vermesinin yanında zamanlarını almasını yeterli görmektedir. Tanı kitabında çok değişkenlik gösteren bu bozukluğun alt tipleri de sınıflandırılmıştır. Bunlar;

1. **Yıkayıcı-Temizleyici** kişide kirlilik bulaşma obsesyonu ve yıkanma temizlenme kompulsiyonu vardır.
2. **Kontrolcü** birey yaptığı veya yapmadığı bir şeyle ilgili eksiklik veya hata olabileceği konusunda şüpheye kapılır ve bunun verdiği sıkıntıyla tekrar tekrar kontrol eder (Kapı, pencere, elektrikli ev



aletleri, doğalgaz, araba, eşya, konuştuğu konular, okuduğu yazılar, doldurduğu formları kontrol).

3. **Toplayıcı- Biriktirici** gereksiz nesneleri toplar sonra da atamazlar.

4. **Düzenleyici-sıralayıcı** herredeki nesnelerin belli bir düzende durması, simetri, eşyalarda eksiklik, leke, çizik olmamasına gereksinim duyarlar.

5. **Tekrarlayıcı** Bu kişilerin aklına kötü veya istemedikleri bir düşünce gelir ardından bunu etkisizleştirmek için belli eylemleri, sözleri veya düşünceleri tekrarlarlar Örneğin yakın birinin ölümünü önlemek için giyinip soyunmak, aklına kötü bir şey geldiği için aynı şeyi bu düşünce olmadan yapmak gibi.

6. **Düşünce takıntılar** obsesyonlar ve endişe Kaygı yaratan düşünce, istek, duygu veya hayaller akla gelir ardından bunun verdiği sıkıntıyı gidermek için kişi birtakım düşünsel faaliyetlerde bulunur. Örneğin kanser olduğu düşüncesi aklına gelen bir kişinin bunun üzerinde düşünmesi, analiz etmesi, konuyu araştırması insanlara bunu sorması gibi.

Peki bu bozukluğa sahip kişiler için nasıl bir tedavi uygulanmaktadır? İlaç tedavisi ve psikoterapi ile hastalık tedavi edilebilmektedir. Biz de psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak başvuran öğrencilerimize ve personellerimize çeşitli testler ve terapiler yaparak gerekli tedavi planını oluşturuyoruz. İlaç tedavisi için gerekli yönlendirmeleri yaparak sizlere yardım ediyoruz.