

BÖLÜM 4

Tekrarlayan Zorlayıcı Düşünceleri ve Diğer Olumsuz Düşünceleri Yönetmek

Zeynep ŞEKER*

Hoşnut olmayan düşünceler TSSB'nin temel özelliklerinden biridir ve çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. En yaygın olanlarından biri travmatik olay hakkındaki istemsizce gelen zorlayıcı anılardır. Bu anılar sadece kendi başlarına nahoş olmakla kalmaz, aynı zamanda genellikle kolayca tetiklenir ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda, bu anılar o kadar güçlü olabilir ki, travmatik olay tekrar oluyormuş gibi bile hissedilebilir. Bu deneyimlerin bir sonucu olarak, TSSB'si olan birçok insan kendi düşüncelerinden korkmaya başlar ve bu anıları ortaya çıkaran faaliyetlerden, durumlardan, insanlardan, yerlerden veya şeylerden kaçınmaya çalışmak için büyük çaba sarfeder. Travmatik olay hakkındaki tekrarlayan zorlayıcı düşüncelerin yanı sıra, TSSB'si olan birçok insan kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında negatif inançlar geliştirirler. Bu inançlar, “Bir daha asla güvende olmayacağım” veya “Hepsi benim suçumdur” gibi aşırı ve siyah-beyaz olma eğilimindedir. Genellikle, güvenlik eksikliği, çaresizlik, umutsuzluk ve kendini suçlama gibi temalar çevresinde odaklanırlar. Bu tür inançlar, korku, endişe, öfke, üzüntü, suçluluk ve utanç duygularını tetikleyebilir. Aynı zamanda belirli yerlerden, durumlardan veya insanlardan kaçma isteğinizi artırabilir, bu kaçma davranışı da, bu inançları (ve diğer TSSB belirtilerini) daha da güçlendirebilir.

Tekrarlayan zorlayıcı anılar ve olumsuz inançlar çok acı verici ve yönetilmesi zor olabileceği için, insanların bu düşüncelerle baş etmeye çalışması yaygındır (Purdon 1999). Bu, başlangıçta bir dereceye kadar işe yaramasına rağmen, uzun vadede sizin için daha fazla soruna neden olabilir. İlk olarak, hoşnut olmayan düşünceleri uzaklaştırmaya çalışmak çok çaba gerektirebilir, özellikle çok fazla tetiklenmişlerse... Bu, dikkatinizi hayatınızın diğer önemli parçalarından başka tarafa çekebilir. Ayrıca, TSSB'nin

* Dr., Klinik Psikolog, Metta Psikoterapi / Bilgi Üniversitesi, zeynep@mettapsikoterapi.com.tr, ORCID iD: 0000-0001-5624-1610