

BÖLÜM 5

Maruz Kalma Yöntemini Kullanarak Kaçınmadan Kurtulmak ve Özgürlük Kazanmak

Duygu KOÇER*

Bu bölümde, TSSB belirtileriyle başa çıkmak için kullanabileceğiniz en faydalı beceri setlerinden biri olan maruz kalma yöntemine odaklanıyoruz. Maruz kalma terapisi, korktuğunuz deneyimlere kasıtlı olarak, yapılandırılmış, güvenli ve sistemli bir şekilde girme işlemidir. Araştırmalar, maruz kalma terapisinin TSSB ve obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu gibi anksiyete bozuklukları için güçlü ve etkili bir tedavi olduğunu keşfetmiştir (Olatunji, Cisler ve Deacon 2010). Aslında, maruz kalma, TSSB için en etkili tedavilerden olan uzun süreli maruz kalma (Olatunji, Cisler ve Deacon 2010) ve bilişsel işleme terapisinin (Resick, Monson ve Chard 2008) önemli bir parçasıdır. Maruz kalma içeren bir tedavi almasanız bile, bu tedavi türüne dayalı stratejiler ve becerilerden faydalanabilirsiniz. İşte bu bölümde odaklandığımız konular; içinde bulunduğunuz duruma daha fazla tahammül etmek, TSSB semptomlarınızı azaltmak, önemli hedeflere doğru ilerlemek ve hayatınızı iyileştirmek için maruz kalma yönteminin nasıl kullanılacağıdır.

TSSB'si olan birçok insana, *maruz kalma* kelimesi korkutucu gelebilir. Neden TSSB ile ilişkili, acı veren duygu ve düşüncelere yaklaşmak isteyesiniz ki? Çünkü, TSSB belirtilerinden uzak dursanız bile, hala oradalar ve hayatınızı etkiliyorlar. Ve 1. bölümde bahsettiğimiz gibi, belirtilerinizden kaçınmak sorunlarınızı daha da kötüleştirebilir. Maruz kalma, birçok yönüyle kaçınmanın tam tersidir ve kaçınmadan kurtulmanın en iyi yollarından biridir. Semptomları azaltmaya ve sizin için önemli olan aktivitelere katılmanızı sağlamaya yardımcı olabilir. Maruz kalma hakkında daha fazla konuşmadan önce, 1. bölümdeki kaçınma problemleriyle ilgili konumuzu yeniden ele alacağız.

* Klinik Psikolog, Universitat Ramon Llull, psikologduygukocer@gmail.com, ORCID iD: 0000-0001-5065-764X