

BÖLÜM 7

Umarsız ve Kendine Zarar Verici Davranışları Önleme

*Mehmet Aykut ERK**

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 2013 yılında yayımlanan beşinci baskısıyla birlikte TSSB tanısına umarsız ve kendine zarar verici davranışlar şeklinde yeni bir belirti eklenmiştir. Bir dizi çalışma, TSSB'nin çeşitli dürtüsel, riskli veya kendine zarar verici davranışlarda bulunma olasılığını artıran bir durum olduğunu göstermektedir. Kendine zarar verme, aşırı yeme, madde bağımlılığı ve riskli cinsel davranışlar TSSB'li bireyler arasında daha yaygındır (Brady, Back ve Coffey 2004; Brewerton 2007; Dixon-Gordon, Tull ve Gratz 2014; Weiss ve ark. 2012).

Şimdi ise, neden bir kimsenin açıkça kendilerine ciddi olumsuzluklar yaratabilecek davranışlarda bulunduğunu merak ediyor olabilirsiniz. Aslında bu davranışların neden ortaya çıktığına ve neden onlara karşı gelmenin zor olabileceğine dair birkaç gerekçe mevcut. Önceleri, kaçınma davranışlarından bahsederken, davranışlarımızın büyük ölçüde kısa vadeli sonuçlardan etkilendiğinden söz ederdik. Yani, belirli bir davranışta bulunduğunuzda olumlu bir şey meydana gelirse (ödül) veya hoş olmayan bir şey ortamdan kaldırılırsa (olumsuz pekiştirici), ileride sizin için bu belirli davranışın bazı sorunlara neden olabileceğini biliyor olsanız dahi gelecekte bu davranışı tekrarlama olasılığınız çok daha yüksek olacaktır. Bu tam olarak umarsız ve kendine zarar verici davranışlarda da böyle görülmektedir. Bu davranışlardan bazıları TSSB'nin nahış belirtilerinden kurtulmak için bir çeşit "kendine yardım/öz sağaltım" yöntemi olarak görülebilir. Yoğun alkol kullanımı ya da uyuşturucu kullanımı belirli bazı düşünceleri, anıları ya da hisleri engelleyebilmekte ya da daha hızlı uykuya dalmayı sağlayabilmektedir. Tıkınırcasına yeme ya da riskli cinsel eylemler, olumlu duygulanımlar yaratarak duygusal boşluğu azaltabilmektedir. Kendini kesme ya da kendini yakma davranışları gerginliğinizi azaltabilmekte ya da dikkatinizi hissettiğiniz duygusal acıdan başka yöne çekebilmektedir.

* Dr., Psikolojik Danışman, Bağımsız Araştırmacı, maykuterk@outlook.com,
ORCID iD: 0000-0002-4362-2729