

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞU OLAN HASTALARIN YAKINLARI İÇİN BİR REHBER

Yazarlar

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

Doç. Dr. Eylem ÖZTEN

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7679-71-8

Kitap Adı

Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Hastaların
Yakınları İçin Bir Rehber

Yazarlar

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ
Doç. Dr. Eylem ÖZTEN

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

PSY049000

DOI

10.37609/akya.814

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖN SÖZ

“Banyodan kolay kolay çıkamıyor. Saatlerce banyoda yıkılıyor. Hatta kendisi inkar etse de banyo yaparken çamaşır suyu kullanıyor biliyorum, çünkü çamaşır suyu kokusu geliyor. Derisi tahriş olmaya başladı. Evimiz küçük ama bize ayrı çamaşır makinası aldırdı. Kendi çamaşırlarını bizimkilerden ayrı makinede yıkıyor.

Telefonlarımızı evde bize açtırmıyor. Dolapların en arka köşelerine telefonlarımızı saklıyor. Birinin ölüm haberi gelecek diye telefonları kullanımadığını söylüyor. Biri ölecekse benim yüzümden ölecek diyor. Ben ölsün mü diye düşündüm ondan dolayı insanlar ölecek diyor. Tüm gün bunu düşünüyor, sıkılıyor, bunalıyor, aklımdan atamıyorum diyor. Uyuyamıyor. Ondan habersiz evde telefonları açarız diye bizi takip ediyor. Uyurken bize sakın telefonlarınızı açmayın diye tembih ediyor. Birinin ölümüne sebep olursam diyor. Bir de bize birinin ölümüne neden oldum mu acaba diye soruyor. Hayır, mümkün değil böyle bir şey diyoruz, ikna olmuyor, rahatlatamıyoruz onu. Tekrar tekrar soruyor. Ona yanıt vermekten bunaldık. Bizim dışarı çıkmamızı da istemiyor, hep yanında olalım istiyor. Ne yapacağımızı bilmiyoruz. Doktora gitmeyi reddediyor. Kızıyoruz olmuyor, anlatıyoruz olmuyor. Çok yorulduk ve yıprandık. Ne yapacağız biz?”



İşte bu yaşananlar bir çok Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) hastalığına sahip kişinin, ailesinin, arkadaşlarının, sevdiklerinin yaşadığı sorunlar. Bu duygular yine bu kişilerin yakınlarının hissettiği duygular ve ne yapacağız sorusu zihinlerde çözümsüz gibi görünen sorulardan.

OKB kişinin mesleki, akademik, aile ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyen, uzun süreli olabilen, önemli bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından en fazla yeti yitimi oluşturan 10 hastalık içinde OKB de tanımlanmıştır. Psikiyatrik hastalıklarda eskiden tedaviler hastane yatışı ve hastayı toplumdan izole etme yönünde yapılırken şimdiki tedavilerin toplum temelli olmaya başlaması yani yataklı kurumlar dışında, ayaktan tedavilerin olması, aile içinde geçirilen sürelerin uzamasına ve ailelerin hastaların bakımında daha aktif rol üstlenmelerine yol açmıştır. Hatta bu konu ile ilgili aile yükü kavramı ortaya atılmıştır. Hastalıktan dolayı oluşan istenmeyen olaylar ve zorlukların aile üyelerini etkilemesine **AİLE YÜKÜ** denmiştir. OKB kişinin kendisi için oldukça zor iken OKB tanısı konulmuş biri ile birlikte yaşamak da

oldukça zordur. Bu bazen aileden biri, bazen eş, sevgili, bazen de arkadaş olarak karşımıza çıkabilir. Aileler eksik ya da yanlış bilgi sahibi olmaktan dolayı bazen hastalığı anlamayabilirler. ‘Takma kafana geçer, yenebilirsin, ne var ki bunda’ ifadeleri aileler tarafından sıkça dile getirilmektedir. Bazen farkında olmadan hastalığı arttırabilecek yanlış davranışlarda bulunabilmektedirler. Diğer yandan ne yazık ki bu hastalık aileye de bulaşan bir virüs gibidir. Aile ya da yakın çevre de bu süreçte hastalanabilmektedir. Yakınlar çoğu kez çaresizlik, tükenmişlik, öfke duyguları, depresyon ile başetmek zorunda kalmaktadırlar.

OKB hastalığının ortaya çıkması, hastalığın ilerlemesi ve tedavi sürecinde ailenin psikoeğitim ve destek alması önemlidir. Ailenin bu süreçlerde önemli yeri olması nedeniyle bu hastalığın aile bireyleri ve diğer kişiler tarafından bilinmesi ve doğru anlaşılması tedaviyi kolaylaştıran bir faktördür.

OKB ve tedavisi hakkında çok şey yazılmıştır. Sevdiklerinin acı çekmesini izlemesi gereken ve her gün hastalığın etkileriyle birlikte yaşamak zorunda olan eşler, aileler, çocuklar, sevgililer ve arkadaşlar hakkında çok daha az şey yazılmıştır. Bu nedenle bu kitapta OKB hastalığının ortaya çıkması ile aile, arkadaşların yaşadığı zorluklar ve nasıl davranılması gerektiği anlatılmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda OKB hakkında bilgilenmek, son gelişmeleri öğrenmek, sevdiklerinize OKB üzerinde kontrol kazanmalarında yardımcı olmak, etkilenen ilişkileri yeniden kurmak ve ihtiyaç duyduğunuz yardımı almanız için de yazılmıştır.

Not: Kitapta geçen hikayeler, hastalarımız ve hasta yakınları tarafından yazılmış olup onayları alınarak yayımlanmıştır.

İstanbul, 2020



İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
Giriş	1
Aileden Birisinde Obsesif Kompulsif Bozukluk Var İse.....	1
Kirlenme-Bulaşma Obsesyonu	3
Zarar verme – Saldırganlık Obsesyonu.....	12
Şüphe – Emin Olamama Obsesyonu.....	17
Cinsel Obsesyon.....	19
Dini Obsesyon.....	23
Simetri Obsesyonu.....	25
PANDAS Sendromu.....	49
Madde Bağımlılığı	52
Kumar Bağımlılığı	52
Kleptomani.....	53
Obsesif Kompulsif Bozuklukta Tedavi	83
OKB Tedavisinde İlaç Kullanımı	84

OKB Tedavinde Psikoterapi	88
Bilişsel Davranışçı Terapi	89
OKB de Düşünce Türleri-Bilişsel Çarpıtmalar	91
Zihin Okuma.....	91
Aile Sözleşmesi Yapın	105
Psikoterapi Sürecinde Aile	105
Duyguları ve Tutumları Yönetmek.....	106
İfade Edilen Duygu	106
Eş Bağımlılık	107
OKB Tedavisinde Sanal Gerçeklik	109
OKB Tedavisinde Transkranial Manyetik Uyarım Tedavisi	111
OKB Tedavisinde Elektrokonvülsif Terapi (Şok Tedavisi)	112
OKB Tedavisinde Cerrahi Uygulamalar.....	114
OKB Tedavisinde Destekleyici Öneriler.....	115
OKB Tedavisinde Son Gelişmeler	116
Yale–Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği	118