

ÇOCUK VE ERGENİN OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUNDA BDT, ACT VE YARGISIZ FARKINDALIK UYGULAMALARI

Dr. Özlem Sürücü - Dr. Runa Uslu

Gündem

- March ve Mulle'ın (1998)'deki kitabı "Talking Back to OCD" nin üzerinden 22 yıl geçmiş durumda.
- Çocuk ve ergenlerde OKB'nin tedavisinde ana yaklaşım değişmedi.
- Değişen ne?
- Zorlayıcı düşünce ve duyguların bize dikte ettiği gibi değil, değerler doğrultusunda yaşamak bakış açısı geldi.
- Maruz bırakma-tepki önleme (MB-TÖ) uygulamalarına, inhibe edici öğrenme (inhibitory learning) ve değerlere adanmış maruz bırakma (values-guided exposure) kavramları eklendi.
- Dayanıklılık, gönüllü olma (willingness) ve psikolojik esneklik kavramları ile, tedaviye bakış açımız değiti. "OKB ile Savaş" yerine "İçinden geçme" bakış açısıyla bakmaya başladık.
- Bu sunumu bu yönelimle hazırladık...

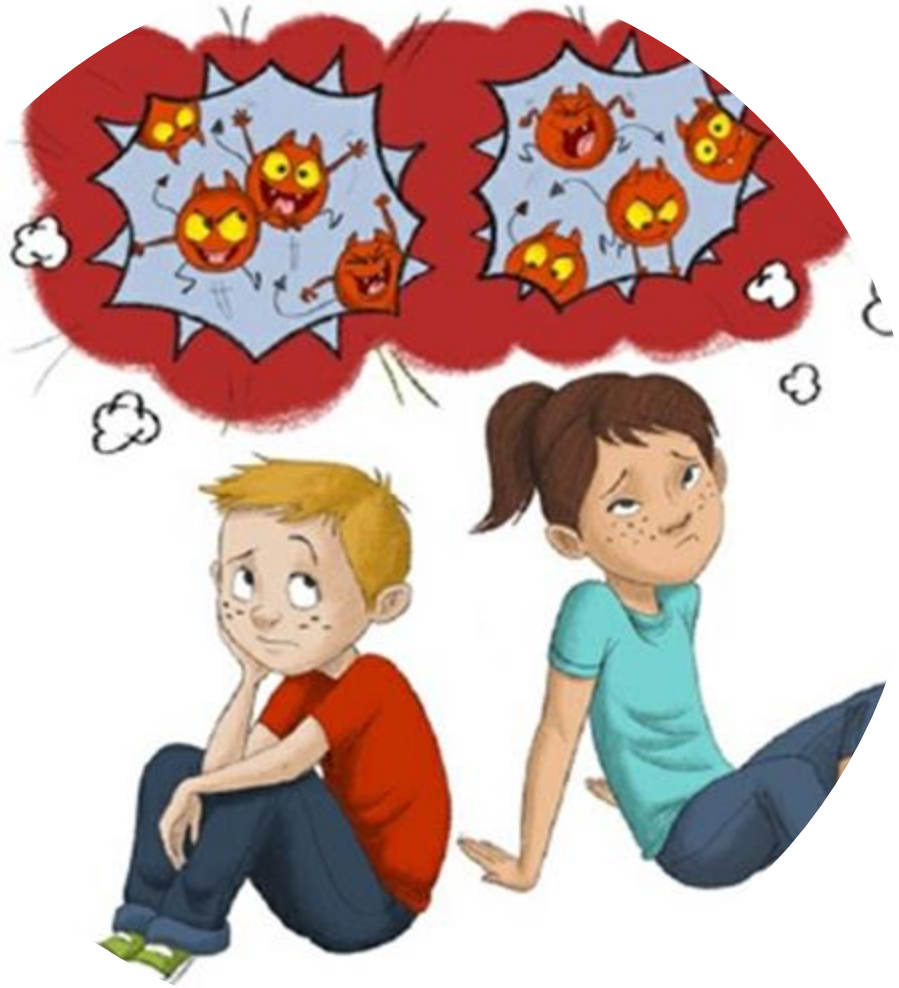
Obsesif Kompulsif Bozukluk

- Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) sıklıkla çocukluk çağında başlayan, kronik seyirli ve yaşam kalitesini bozan önemli bir ruh sağlığı sorunudur.



Terminoloji

	KLİNİKTE	ÇOCUK/ERGENLE ÇALIŞIRKEN
	Obsesyon	Takıntı
	Kompulsiyon	Takıntılı davranış
İntrüsif düşünce	Dalıcı düşünce	İstenmeyen, davetsiz düşünceler
Exposure	Maruz bırakma	Yaşantısal deneyler
Response prevention	Tepki önleme	
Ritüel	Ritüel, törensel davranışlar	Törensel davranışlar
Experiential avoidance	Yaşantısal kaçınma	Kaçınma davranışları
Inhibitory Learning	Engelleyici öğrenme	Yeni öğrenilen bilgi



Obsesyonlar

- Obsesyonlar mantıksız, hoş olmayan, müdahaleci, ısrarcı, ve tekrar eden dürtü (Örn zarar vermek), fikir, düşünce (Örn Kirlenme) ya da görsel imajlar (Örn korkunç görüntüler) dır.
- Bir anda, istemsiz ve davetsiz olarak gelirler.
- İçerik olarak "uygunsuz", "sıkıntı verici", "kurtulunması gereken" düşünceler, dürtüler ya da görsel imajlar olarak yorumlanır ve kaygı, korku, endişe ya da öfke gibi rahatsız edici duygular uyandırırlar.
- Çocuklar bunları üzüntü, kötü düşünceler, kötü sesler, kötü görüntüler
- Bedensel duyumlar (ör. kirlilik, kıpırtı)
- Sebebi bilinemeyen bir tehlike
- Eksiklik ya da yanlış olma duyguları olarak anlatabilirler ya da…
- **Anlatmak için gerekli sözcüklere sahip olmayabilirler.**



Kompulsiyonlar

- Kompulsiyonlar ise obsesif düşünceleri etkisiz hale getirdiğine inanılan, bu nedenle mantıksız, saçma gibi görünseler de yapmak zorunda hissedilen davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir.
- Kompulsiyonların amacı obsesyonlardan kaynaklanan sıkıntıyı azaltmak ya da korkulan bir olayı engellemektir (örn. hasta olmak).
- Kompulsiyonlar
  - Korkulan olayla gerçekçi bir şekilde bağlantılı değildir (örn. sevilen kişiye zarar gelmemesi için nesneleri simetrik olarak dizmek)
  - Aşırıdır (örn. her gün saatlerce duş almak).
  - Kompulsiyonlar bazı kişilerde anksiyete ve sıkıntıyı azaltsa da haz için yapılmazlar.

DSM5: Obsesif Kompulsif Bozukluk

A- Obsesyonların, kompulsiyonların ya da her ikisinin birlikte varlığı: Obsesyonlar (1) ve (2) ile tanımlanır:

1- Kimi zaman zorla veya istenmeden geliyor gibi yaşanan, çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgeler.

2- Kişi, bu düşüncelere, itkilere veya imgelere aldırmamaya ya da bunları baskılamaya çalışır ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle yüksüzleştirme (bir zorlantıyı yerine getirerek) girişimlerinde bulunur.

B. Takıntılar ya da zorlantılar kişinin zamanını alır (örn. günde bir saatten çok zamanını alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer bir işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Takıntı-zorlantı belirtileri, bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

D. Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz

DSM-5 Obsesif Kompulsif Bozukluk (Varsa Belirtiniz)

İçgörü olup olmadığı mutlaka değerlendirilmelidir.

- **İçgörü iyi ya da oldukça iyi:** Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının kesinlikle ya da olasılıkla gerçek olmadığının ya da gerçek olabileceğinin ya da olmayabileceğinin ayrımındadır.
- **İçgörüsü kötü**: Kişi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının olasılıkla gerçek olduğunu düşünür.
- **İçgörüsü yok/ sanrısal inanışlar**: işi, takıntı-zorlantı bozukluğu inanışlarının gerçek olduğuna kesin olarak inanmaktadır.
- **Tikle ilişkili:** Kişinin o sırada ya da geçmişte bir tik bozukluğu öyküsü vardır.

Epidemiyoloji

- Prevalans % 1,2
- İki pik yapma zamanı var:
  - 10 yaş civarında (erkeklerde sık) (Yavaş bir başlangıç) (Kronik seyir daha sık)
  - 17-20 yaş arasında (Ani bir yaşam olayı ile başlama öyküsü sıktır)

KOMORBİDİTE

- Çocuk ve ergenlerde komorbidite istisna değil, kuraldır.
- OKB olan çocukların %85'inde 1 komorbid tanı ve %50'sinde birden fazla komorbid tanı bildirilmiş (Lewin ve ark 2010)
- Depresyon ortalama %30 (%19 – 90)
- Tik bozukluğu çocuklarda %25, ergenlerde %10 (Geller 2006)
- DEHB, çocuklarda %51, ergenlerde %36 (Geller 2006)
- Diğer kaygı bozuklukları, bipolar duygulanım bozuklukları, karşı gelme bozukluğu, dürtü kontrol bozukları
- OSB olan çocuklarda OKB

Normal gelişimin parçası olan törensel davranış ve inançlar

2-5 yaş	Yemek, banyo ve uykuya dalma davranışlarında ritüeller
3-5 yaş	Tekrarlayıcı oyun aktiviteleri (bloklardan kule yapma)
5-6 yaş	Grup oyunları ile ilgili katı kurallar (ip atlama gibi)
6-11 yaş	Batıl inançlı oyunlar (yalan söylerken yapılan çapraz parmak) Kolleksiyon yapma (pul kolleksiyonu gibi)
12 yaş ve sonrası	Ünlü insanların yaptığı aktivitelerle aşırı meşgul olma, spor karşılaşmaları ile ilgili batıl inançlar (karşılaşma öncesi dua etme)

Kaynak: King, Leonard ve March, 1998

Neler obsesyon değil?

İlgi alanları, hobiler, tutturma davranışları

- Aileler takıntı kelimesini bir şeyi ısrarlı bir biçimde istemek, aklına koyduğunu mutlaka yapmak istemek, tutturmak ya da belirli bir konuya çok meraklı olmak hep o konu hakkında konuşmak istemek gibi davranışlar için kullanabiliyorlar.
- Bizim söz ettiğimiz takıntılar (obsesyonlar) ise sahip olmak istemediğimiz, varlığı rahatsız eden, karşı koymaya çalıştığınız düşünce, dürtü ya da imajlardır.
- Bu animelere meraklı olmaktan farklı bir şeydir.

Dalıcı düşünceler ve obsesyonlar

- Obsesyonların içeriği hemen herkes tarafından bildirilen dalıcı düşüncelerle benzerdir.
- Obsesyonlar;
  - Dalıcı düşüncelerden daha fazla sıkıntı verir.
  - Daha sık ortaya çıkar.
  - Daha uzun sürer.
  - Obsesyonlar dalıcı düşüncelerden daha önemli görünür.
  - Obsesyonlarla mücadele etmek için çaba gösterirsiniz.

  Yani aradaki fark onlara verdiğiniz önem ve onlara karşı takındığınız tutum, onları deneyimlemeye ne kadar açık olduğunuzla ilişkili

OKB’de önemli bulunan altı inanç alanı

1. Abartılmış sorumluluk,
2. Düşüncelere önem verme (Üst bilişsel çerçeve - Kendimi kötü hissedersem bu başıma kötü bir şey geleceğinin habercisidir, kaygılıysam kesin kötü bir şey olacak.)
3. Abartılı tehdit algısı (Yeterli veri olmadan durumun güvenli olmadığını düşünürler. Kapı kolunda kir görürsem silmem normal ama hiç kir olmadan dokunmak istememe OKB’dir.)
4. Düşüncelerin kontrol edilebilirliğine ilişkin inanç
5. Mükemmeliyetçilik
6. Belirsizliğe tahammülsüzlük. (Şüpheyi sıfıra indirmek isterler, belirsizliğe tahammülleri yoktur. Ama sıfıra indirmek imkansızdır.)

Üst Bilişler (Meta-cognitive framework) Wells & Mathews (1994)

- **Düşünce-Eylem Kaynaşması**
  Özellikle ahlaki, dini, cinsel obsesyonların gelişimini açıklayan bir modeldir Büyüsel düşünce: Kötü bir şeyi düşünmenin onu yapmakla eşdeğer olduğu ya da kötü bir olasılığı düşünmenin o olayın olma olasılığını artırdığına ilişkin güçlü inanç. Kendime zarar vermeyi düşünüyorsam bu kendime zarar vereceğim anlamına gelir. Bu füzyon ne kadar fazla ise ritüller o kadar artıyor. (Rachman 1997)
- **Düşünce-Olay Kaynaşması**
  Olay hakkında düşüncelerin olmasının olayın gerçekleşeceğine ya da olayın olmuş olduğu anlamına geldiğine dair inanç Örneğin, "bir arkadaşımın 'kaza geçirdiği düşüncesi' aklıma gelirse, gerçekten arkadaşım kaza geçirebilir" Böyle bir şey düşünüyorsam bunu geçmişte yapmış olabilirim, hatırlamasam da önemli değil. (Wells 2011)
- **Düşünce-Nesne Kaynaşması**
  Düşünce ve hislerin nesnelere transfer edilebileceğine, bunun sonucunda da düşüncelerin ve hislerin gerçek hale gelebileceğine, daha da tehlikeli olacaklarına, kaçınılamayacak hale geleceklerine ve/veya nesneleri bozacağına olan inançtır. Örneğin "bir 'kara kedi' gördüğümde 'bir sevdiğimi kaybedeceğim' düşüncesini durduramamak. (Wells 2011)

Kontrol

- **İnsan düşüncelerini kontrol edebileceğini varsayar. Yanlış bir şey yapmasa da sadece düşünceleri nedeniyle kendini suçlu hisseder.**
- "Ailemi bıçakla öldüreceğim, ne kadar kötü bir kızım, sıkıntı, bu düşünceyi nötralize etmek için bir şey yapmam lazım, bıçakları kaldırmazsak bu düşünceyi gerçekleştirmek istiyor olabilirim."
- "Kompulsiyonu yapmazsam bundan sorumlu olurum, önlemek için bir şey yapmamak benim sorumluluğumda."
- "Bir kişiye zarar gelme riski varsa ben bunu engellemek için bir şey yapmıyorsam bu benim sorumluluğumdadır."

Beyin tehlikeli bulduğu / acı veren yaşantıyı kontrol etmek ister

- Uzun süre hazırlanmak
- Yanında uğurlu nesne taşımak
- Uğurlu sayılar gözetmek, mantralar tekrarlamak
- Davranışsal kompulsiyonlar ve ritüeller yapmak
- Güvenlik arama davranışları: Kaçınma, önlem almak, aile bireylerini katmak

Aile bireylerini katmak

- OKB olan çocuklar o kadar ısrarcıdırlar ki dediklerini yaptırırlar.
- Ailelerini de kompulsiyona katarlar,
  - Aile bireyleri doğrudan sorulara yanıt vererek ya da temiz malzeme sağlayarak yardımcı olurlar.
  - Dolaylı olarak "anne pencereleri kontrol eder misin?" şeklinde aile bireyleri dahil edilebilir.

Sık Görülen Obsesyon ve Kompulsiyonlar

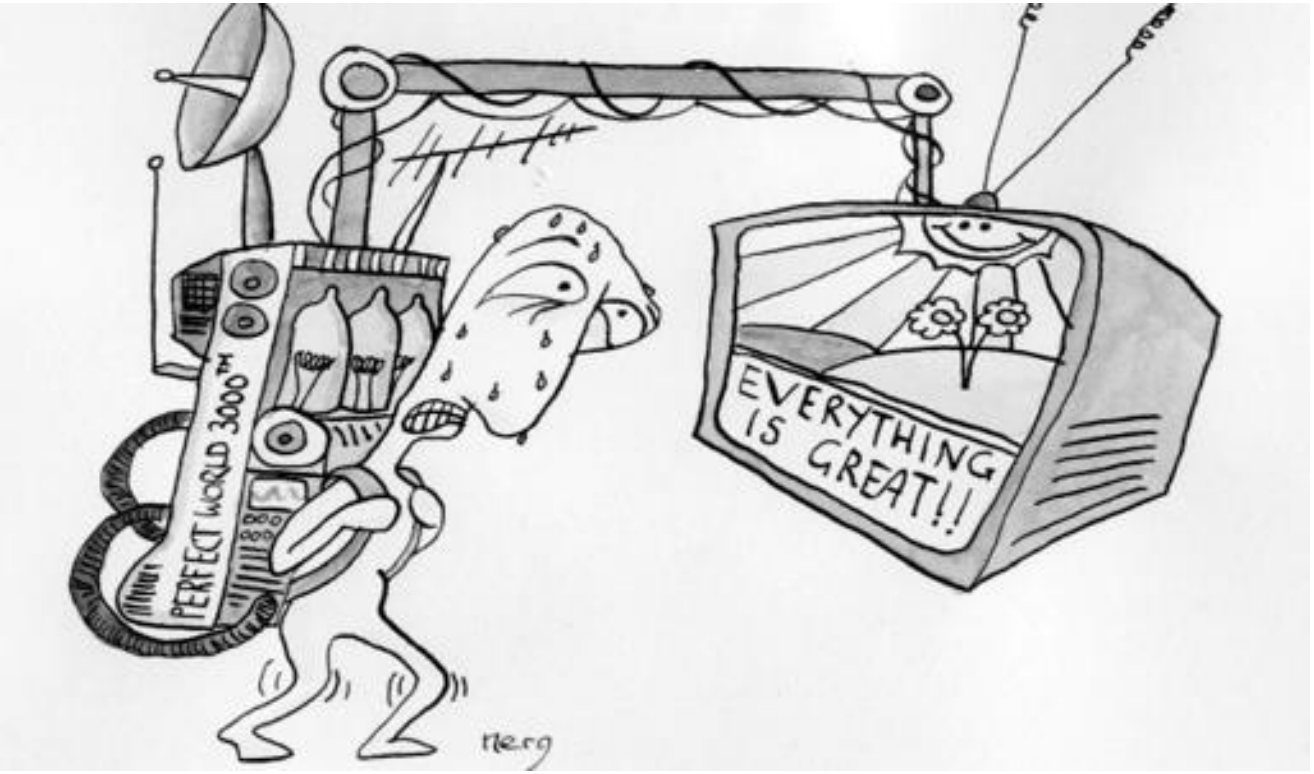
Obsesyonlar

- **Kontaminasyon, iğrenme** (%32-87)
- **Kendisinin ya da başkalarının zarar görmesi**
- **Konuşma, sorma, itiraf etme ihtiyacı**
- Zarar verme
- Cinsel düşünce ve dürtüler
- Dinsel temalar
- Simetri / kesinlik ihtiyacı
- "Gerekirse" diye nesneleri biriktirme

Kompulsiyonlar

- **Yıkama, temizleme**
- **Güvence arama,**
- **Tekrarlama**
- **Soru sorma, anlatma, itiraf etme**
- Dokunma
- Dua etme,
- Sayma
- Sıralama/düzenleme/dizme
- Biriktirme
- Kontrol etme

Mükemmeliyetçilik



- Kendisi ve başkaları için çıtayı yüksek tutmasıdır.
- Yüksek hedeflere ulaşamadığında kendisini çok kötü hisseder.
- Kusursuz görünmeyeceği / davranamayacağı ortam ve etkinliklerden kaçınır.
- Hata yaptığında sevilmeyeceğine ve değer verilmeyeceğine inanır.
- Başkaları kusursuz olmadığında öfkelenir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük

- Pek çok psikopatolojide görülen transdiyagnostik bir risk faktörüdür.
- Belirsizliğe tahammülsüzlük, başlangıçta YAB bağlamında tanımlanmıştır, ancak sonraki araştırmalar, OKB, sosyal anksiyete, sağlık kaygısı, depresyon ve yeme bozukluklarında da bir risk faktörü olarak varlığı gösterilmiştir.
- Bireyin belirsizliği değerlendirme şekline bakılır.
- Belirli bir tetikleyici göz önüne alındığında, yüksek düzeyde tahammülsüzliği olan biri belirsizliği *"Eğer emin değilsem denememeliyim"* olarak değerlendirir.
- Tahammülsüzlük seviyesi düşük olan biri belirsizliği " *Eğer emin değilsem, bir şeyler öğreniyorum anlamına gelir" şeklinde değerlendirebilir* .



Belirsizlikle ilgili inanç örnekleri:

- Belirsizlikle ilgili inançlar genellikle iki genel kategoriye ayrılır:
- Belirsizliğin kendisi ve davranışları için olumsuz etkileri olduğuna dair inançlar.
- Belirsizliğin adaletsiz olduğuna ve her şeyi mahvettiğine dair inançlar.

- Kararsız olduğumda çok iyi çalışamıyorum.
- Belirsizlik beni savunmasız, mutsuz veya üzgün yapıyor.
- Gafil avlanmaya dayanamıyorum.
- Belirsizlik her şeyi mahveder.
- Kararsızsam eğlenemem.
- Emin olamıyorsam hatalar yapacağım.

Yaşantısal Kaçınma



- Diğer canlılardan farklı olarak insanlar, sadece itici olarak tanımladıkları dışsal uyaranlardan değil, olumsuz olarak değerlendirdikleri belirli öznel yaşantılardan (düşünceler, duygular, anılar) da kaçarlar.
- Bu durum “yaşantısal kaçınma” olarak adlandırılır. Yaşantısal kaçınma bireyin kendisini rahatsız eden öznel yaşantıları deneyimlemeye karşı isteksiz olması, bunların sıklığını azaltmaya yönelik istemli olarak yaptığı eylemlerdir.

DÖRDE TAMAMLA (DOTS)

Baş edilmekte zorlanılan duygu ve düşüncelerden kurtulmak için yapılan her şey

DÖRDE TAMAMLA (DOTS)

1

Dikkat dağıtma

Televizyon, telefon, bilgisayar oyunları başında zaman geçirmek, alışveriş yapmak, temizlik yapmak vb

2

Vazgeçmek, kaçınmak

Bizde ortaya çıkarttıkları düşünceler ve duygular nedeniyle bazı insanlardan, mekanlardan, aktivitelerden ve durumlardan uzak durmak.

3

Düşünce

Düşünce düzeyinde önlemler almak (Geçmişi tekrar tekrar ele almak, olumlu düşünmek, başkalarını suçlamak, öz eleştiri vb)

4

Madde kullanmak, kendine zarar vermek

Alkol, sigara, aşırı yemek, kendine zarar verici davranışlar.



- OKB'de
  - Zihin işleyişini kontrol etmek istemek,
  - Kendisine ters gelen düşünce, istek ya da görsel imajları aklına getirmemeye çalışmak
  - Obsesyonları gidermek amacıyla zihinsel çözümlemeler yapmak

  tipik yaşantısal kaçınma örnekleri

***Sorunu azaltmak yerine daha da artmasına neden olur.

Kaçınma Davranışları

- Tedavi planında kaçınma davranışlarını bilmek çok önemli
- Obsesyon ve kompulsiyonları tetikleyen kişilerden, yerlerden ve durumlardan kaçınma davranışları.
- Örneğin, kirlenme obsesyonu nedeniyle kirlenmeye daha az maruz kalmak amacıyla toplumsal durumlardan (örn. restoranlar, toplu tuvaletler), zarar verme düşüncesine sahip kişiler sosyal etkileşimlerden kaçınabilirler. (Maskeye bakmadan geçmek, bir koluyla değmemeye çalışma örnekleri)
  - Okula gitmek istememe
  - Etkinliklere katılmama
  - Evden çıkmak istememe
  - Arkadaşlarla dışarıda buluşmama

Güvence Arama Davranışları

- Yanıtını kısmen de olsa bilinen, ama yüzde yüz emin olunamayan bir şeyi başkasından tekrar duyarak kaygıyı azaltmak amacıyla sorulan sorulardır.
  - Tekrar tekrar aynı soruyu sorma
  - Güvence sağlamak için belirli bir yanıtı duymak zorunda olma
  - Aşırı derecede bilgi araştırma, internetten, uzmanlardan, kitaplardan
  - Aynı şeyi defalarca söyleme ya da aynı şey için özür dileme



Kaçınma yetmeyince

- kaygı belirtileri artar
- yorgunluk
- utanç
- yalnızlık
- denetimi yitirme duygusu

İlk Uygulama

1. Adım: Katılımcılar kendi sahip oldukları dalıcı (intrüsif) düşüncelerini önlerindeki bir kağıda yazacaklar. Bende yok demeyin, araştırmalara göre:

- Ortalama bir kişinin zihninden bir günde 4000-6000 düşünce geçer, bunların bir kısmı sizde OKB olsun ya da olmasın intrüsif düşüncelerdir.
- Kliniğe başvurmayan kişilerde %90-99 oranında günlük girici düşünce, imge ve dürtülerin olduğu bildirilmektedir.

2. Adım: Katılımcılar varsa, sahip oldukları obsesyonları ve varsa kaçınma davranışlarını ve kompulsiyonlarını kağıda yazacaklar.

3. Adım: Katılımcılar düşüncelerle ilgili anket formunu bireysel olarak doldurup, grupla birlikte tartışacaklar.

DÜŞÜNCELERLE İLGİLİ İNANIŞLARIMIZ

- Düşüncelerimizi kontrol edebiliriz.
  - Doğru
  - Yanlış
- Düşüncelerimiz karakterimizi yansıtır.
  - Doğru
  - Yanlış
- Düşüncelerimiz içimizde olanları gösterir.
  - Doğru
  - Yanlış
- Bir şeyi düşünürsem onun olma olasılığı artar.
  - Doğru
  - Yanlış
- Bir şey düşünüyorsam bu aslında onu istediğimi gösterir.
  - Doğru
  - Yanlış
- Sadece hasta insanların aklına istemediği düşünceler gelir.
  - Doğru
  - Yanlış
- Her düşünce değerlidir.
  - Doğru
  - Yanlış
- Bir düşünce tekrar tekrar aklıma geliyorsa önemlidir.
  - Doğru
  - Yanlış
- Mutlu olmak için olumlu şeyler düşünmeliyiz.
  - Doğru
  - Yanlış

Mini-Ritüeller

- Kompulsiyonlara göre daha kısa süren, fark edilmesi daha zor, göze çarpmayan ritüellerdir.
- Arabayla birisine çarpma korkusu olan kişinin direksiyonu daha sıkı tutması gibi.
- Kapı koluna değen birinin elini pantolonuna silmesi gibi.
- Bir kez nefes vermek, nefes tutmak gibi.

Zihinsel Ritüeller

- Obsesyonları ya da onların neden olduğu kaygıyı azaltmak için kullanılan özel kelimeler, cümleler, imgeler, sözler.
- Tekrar tekrar özel bir şekilde ve sayıda dua etmek.
- Listeleri tekrar tekrar içinden tekrarlamak.
- Olayları, durumları sürekli olarak zihinde yeniden canlandırarak tekrar tekrar gözden geçirmek.
- Sahip olunan obsesif düşünce, duygu ya da bedensel bir hissi anlamaya, analiz etmeye çalışmak.
- İstenmeyen düşünceleri durdurmaya, bastırmaya çalışmak.

Zihinsel Ritüeller

- Danışana sorulmazsa çoğu kez gözden kaçan, obsesyonlarla karışan ve tedavi sürecini aksatan düşüncelerdir.
- Örnek:
- Ölüm kelimesini duyduğunda ya da gördüğünde içinden belirli sayıda yaşam kelimesini söylemek
- Aklından kötü bir düşünce geçince töbe demek, dua etmek.
- Düşünceniz sizde bir endişeyi rahatlatıyorsa ve istemli olarak söylüyorsanız "zihinsel ritüel"dir.
- Kaygıyı tetikleyen ve istenmeden gelen bir düşünce ise "obsesyon" dur.

Tedavi planını oluşturabilmek için temel korkuyu bilmek çok önemli

- Örneğin, kirlenme korkusunun nedeni
  - Hastalanmak mı, yakınlarının hastalanması mı, ölüm mü, boğaz ağrısı, kusma gibi hastalık semptomları mı?
  - Tiksinti mi, sperm bulaşması mı?
  - Dini kaygılar mı?
  - Travma öyküsü mü?
- El yıkama kompulsiyonunun altında yatan şey:
  - Mikroplar ve hastalanma korkusu mu?
  - Tiksinti mi?
  - Ahlaken kirli hissetmek mi?

Örnek 1.

- Sokakta babasıyla yürürken yabancı birisinin yanından geçince kendisinin de yabancı olacağını düşünüp anne babasına "bir şey olur mu?" diye soran 8 yaş erkek çocuğu.
  - Tetikleyici: Yabancı birisini görmek (Arap, zenci)
  - Obsesif intrüzyon: Yabancı olacağını düşünmek

  Bu noktada sormazsanız çocuk size korkulan sonucun ne olacağını söylemez, çoğu kez kendisi de farkında değildir.
  - Yabancı olmak neden korkutucu? Yabancı olursan ne olur? (Önemsediği, değer verdiği hangi konuya dokunuyor? Yabancı olmakla ilgili bir anı, bir olay, bunun aklına ilk düştüğü an bulunabilir belki.
  - Korkulan sonuç: Mülteci olmak (denizde boğulan bebeğin fotoğraflarını görünce ben de bir gün bu duruma düşer miyim diye düşünmüş)

Değerlendirme

- Yaşa göre değişkenlik gösterir
- Ergenlerle çalışırken YALE–BROWN OBSESYON KOMPULSİYON ÖLÇEĞİ (Y–BOCS) yarı yapılandırılmış görüşme formu oldukça kapsamlı bir değerlendirme olanağı sunar.
- **Çocuklar için Yale-Brown Obsesyon-Kompulsiyon Ölçeği (ÇYB-OKÖ):** Goodman ve arkadaşları tarafından 1986 yılında geliştirilmiş olan bu ölçek, klinik görüşmeye dayanan yarı yapılandırılmış bir sorgulama formudur.
- Değerlendirme, çocuk ve ebeveynin verdiği bilgileri temel alarak görüşmecinin klinik yargısına göre yapılmaktadır.
- Obsesyon şiddeti puanı, kompulsiyon şiddeti puanı ve her ikisinin toplamından oluşan toplam şiddet puanı elde edilir. (Yücelen ve ark. 2006)

https://iocdf.org/wp-content/uploads/2016/04/05-CYBOCS-complete.pdf

Çocuklar ve Gençler için ölçekler

- ADIS-C ve ADIS-P Yarı yapılandırılmış görüşme formu
- Çocuklar için Yale-Brown Obsesyon ve Kompulsiyon Ölçeği (ÇY-BOKÖ) *Yucelen, A. G., Rodopman-Arman, A., Topcuoglu, V., Yazgan, M. Y., & Fisek, G. (2006). Interrater reliability and clinical efficacy of Children's Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale in an outpatient setting. Comprehensive Psychiatry, 47(1), 48-53.*
- Obsesif Kompulsif Bozukluk Ölçeği Çocuk Formu. S*eçer, İ. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk ölçeği çocuk formunun Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlilik çalışması. Eğitim ve Bilim, 39(176).*
- Child Obsessive Compulsive Inventory (OCI) (E. Foa) 42 maddelik, kendini değerlendirme ölçeği, Daha sonra 21 maddelik kısa formu geliştirilmiş. Türkçe geçerlilik V. Görmez
- Padua Envanteri (PE-41) *Beşiroğlu L ve ark. Obsesif- kompulsif belirtilerin değerlendirilmesi: Padua Envanteri'nin Türk toplumunda geçerlik ve güvenilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi. 2005;16(3):179-89.*
- Obsesif İnanışlar Ölçeği (OİÖ-44) *Boysan M ve ark. Obsesif İnanışlar Ölçegi-44'ün (OIÖ- 44) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirligi/ The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Obsessive Beliefs Questionnaire-44 (OBQ-44). Noro-Psikyatri Arsivi. 2010;47(3):216.*
- Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi (MOKSL) *Erol N, Savaşır I. Maudsley obsesif kompulsif soru listesi. XXIV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, GATA Basımevi; 1988. p.107-14.*
- **Çocuklarda Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Yenilenmiş (ÇADÖ-Y)** (Original ismi ile: Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS)

Hazırlayıcı, Tetikleyici, Sürdürücü ve Koruyucu Etmen Örnekleriyle Biyopsikososyal Formülasyon

Alanlar	Biyolojik	Psikolojik	Sosyal	
Etmenler	**Genetik, gelişimsel, tıbbi, mizaç etmenleri**	**Bilişsel yapı, iç çatışmalar ve savunma dizgeleri, benlik algısı, belirtilerin anlamı**	**Sosyal – İlişkiler Aile/akranlar/diğer**	**Sosyal – Çevre Kültür/etnik, sosyal risk etmenleri, sisteme ilişkin konular**
Hazırlayıcı (Predisposing) **(İncinebilirlik)**	Ailede OKB, gelişimsel bozukluklar (Diğer Anksiyete B, DEHB, OSB, Tik, duyusal regülasyon bozuklukları	Güvensiz bağlanma, duygulanım düzenleme sorunları, davranışsal inhibisyon, düşük benlik algısı, bilişsel çarpıtmalar	Çocuklukta anne depresyonuna ve aile içi şiddete maruz kalma, erken yaşta aşırı sorumluluk verilmesi, cezalandırma, evlilik çatışmaları	Yoksulluk, düşük sosyoekonomik düzey, ergenlikte anababa olma, sağlık ya da ruh sağlığı hizmetlerinden yeterince yararlanamama
Tetikleyici (Presipitating) **(Stres)**	Ciddi tıbbi hastalık ya da yaralanma, artan alkol ya da madde kullanımı	Ergenlik başlangıcı ya da liseden mezuniyet gibi gelişimsel geçiş dönemlerinde kimlik ya da ayrışma bireyleşme çatışmaları	Yakın aile bireyinin kaybı ya da ayrılma, taşınma nedeniyle arkadaş kaybı, kişilerarası travma, akran zorbalığı, "üzgün olmaktansa güvende olmak iyidir"	Yakın zamanda göç, destekleyici hizmetlerini yitirme (ör. bakım destek hizmeti, uygun okula yerleştirilme)
Sürdürücü (Perpetuating)	Süregen hastalık, bilişsel yetersizlikler ya da öğrenme güçlüğü nedeniyle işlevsel bozukluklar	Kendine zarar verici baş etme yöntemleri, yardımı reddeden kişilik yapısı, travmatik yeniden yaşantılama	Süregen evlilik çatışmaları, anababanın empatiden yoksun olması, gelişimsel düzeye uymayan beklentiler	Süregen tehlikeli ya da düşmancıl mahalle, okul ortamı, kuşaklararası göç sorunları, kültürel açıdan uygunsuz hizmetler
Koruyucu (Protective)	Yüksek zekâ düzeyi, uyumlu mizaç, özel yetenek ya da beceriler, güzellik / çekicilik	Sağlıklı düşünebilme, duygulanımı ayarlayabilme, olumlu kendilik algısı, uyuma yönelik baş etme becerileri	Olumlu anababa-çocuk ilişkileri, destekleyici sosyal çevre ve geniş aile	Toplumsal dayanışma, destekleyici sosyal çevre, işlevsel çocuk/aile sistemi

Sürdürücü faktörler: (hepsi birbirini tetikler)

- Tehdit içeren ipuçlarına seçici dikkat
- Duygusal rasyonalizasyon (Heyecanlanıyorsam gerçekten korkacak bir şey vardır.)
- Güvenlik arayıcı davranışlar (Rütüeller, nötralize etme)
- Kaçınma davranışları
- Obsesyonları gizleme
- Düşünceleri kontrol etmeye çalışma
  - Dikkat dağıtma
  - Birisiyle bu düşünceleri konuşma
  - Zihninden olayları yeniden gözden geçirme

OKB'DE TERAPİ İLK SEÇENEK

- Hafif ve orta düzeyde OKB tanılı olgularda ilk seçenek BDT.
- Komorbid durum varsa olguya özel tedavi planı oluşturmak gerekir.
- **Çocuklarda obsesif kompulsif bozukluğun tedavisine yönelik en kapsamlı çalışma ‘Pediatric Obsessive Compulsive Disorder Study Team (POTS 2004)**

ACT

«Denetiminin dışında olanı kabul edip, yaşamını iyileştiren eylemlere kendini adamak»

ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

- Farkındalık (mindfulness) ve kabul (acceptance) temelli müdahaleler
- Duygu ve düşünceleri değiştirmek yerine bunların işlevlerini ve bireyle kurdukları ilişkileri değiştirmeye odaklanılır.
- Amaç davranış repertuarını genişletmek (daha geniş, daha esnek ve daha etkili bir davranış repertuarı geliştirmek)
- Değerlere adanmış somut eylemler.

ACT



- ACT'ın en temel iki parçasından birisi
- Bir kuşun 2 kanadı:
    - Farkındalık becerisi
    - Adanmış eylemler

ACT Üçlemesi (Triflex)

Ana Dön

Yargısız Farkındalık ve Bağlamsal Benlik

Açık Ol

Ayrışma ve Kabul

Gerekeni Yap

Değerler ve Adanmış Eylem

Diğer Bilişsel Davranışçı Terapilerden Farkı

- «Bozukluk» olarak tanımlanan durumlarda, «yaşantısal kaçınma» temel etkendir.
- Süregiden acı iç yaşantılara verilen tepkilerden kaynaklanır.
- İç yaşantılardan kurtulma çabasını durdurup, anlamlı yaşamı kurarken düşünce ve duygularımızı yanımızda taşırız.

ACT'ın Gelişimi

1. Skinner'ın uygulamalı davranış analizinin (ABA) klinik durumlara uyarlanması (Hayes 1984)

2. İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın (İÇK) Skinner sonrası dil, sözel denetim ve özellikle kurala dayalı davranışın ele alındığı bir yaklaşım olarak gelişmesi (Hayes ve ark. 2001)

3. ACT'ın İÇK temelli, tümüyle gelişmiş, bütünleşmiş bir işlevsel bağlamcılık yaklaşımı olarak yaygınlaşması



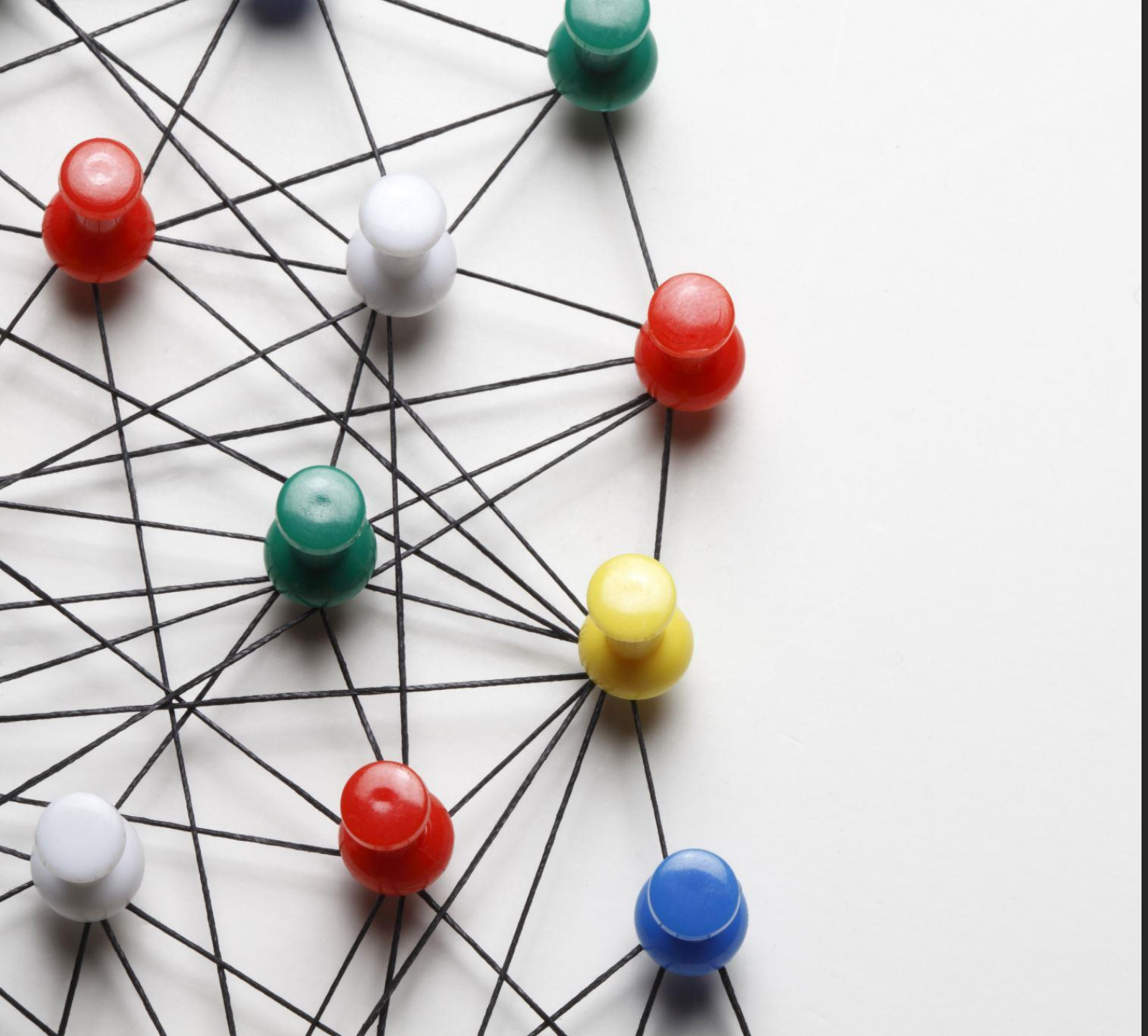






İşlevsel Bağlamcılık

- Yabani ot yararsız mı? Sökülüp atılmalı mı?
- Davranışın gerçeğe uygunluğu değil, işe yarayıp yaramadığı ele alınır.
- İşe yarar davranış, kişiyi önem verdiği şeyler doğrultusunda harekete geçiren davranıştır.



İlişkisel Çerçeve Kuramı

OKB'DE DİL VE BİLİŞ BAĞLANTILARI

Dilin Etkisi



İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory, RFT): Acılarımızın Kaynağı Dildir

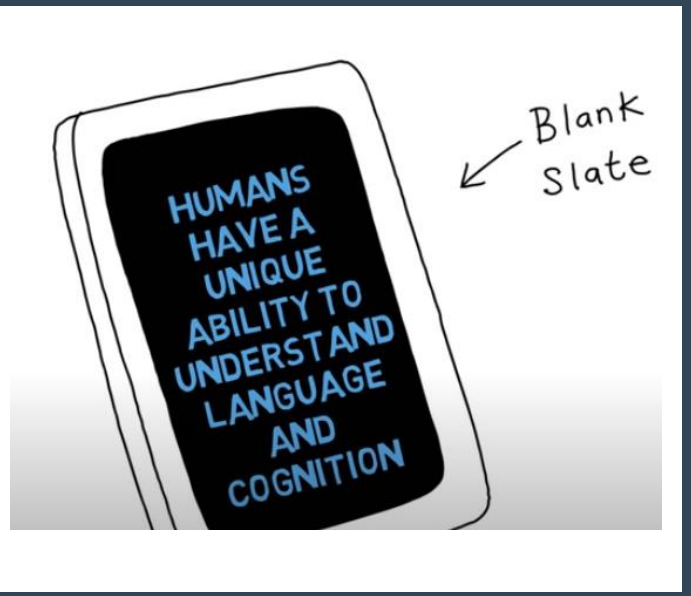
Keyfi İlişkisel Tepki: Uyaranın fiziksel özelliklerinden bağımsız olarak kurulan bağlantılar

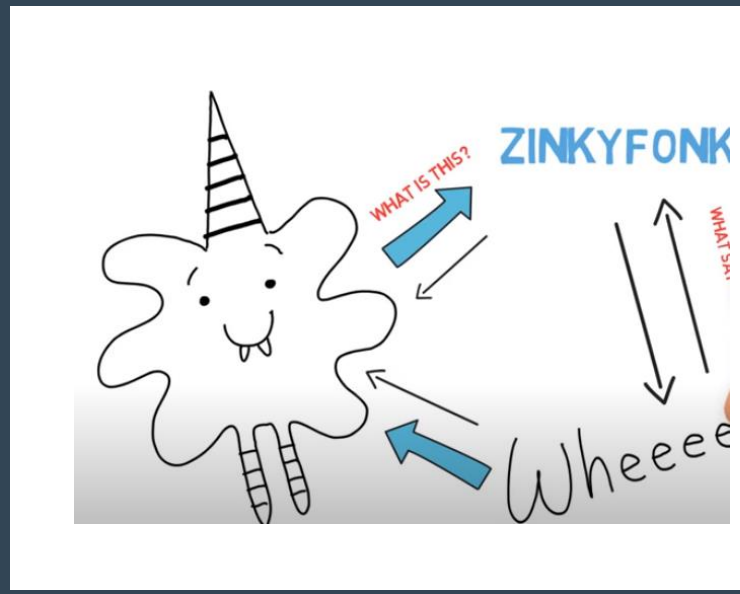
Birbiriyle tümüyle ilişkisiz de olsa her şeyle her şey arasında ilişki kurma becerisi.

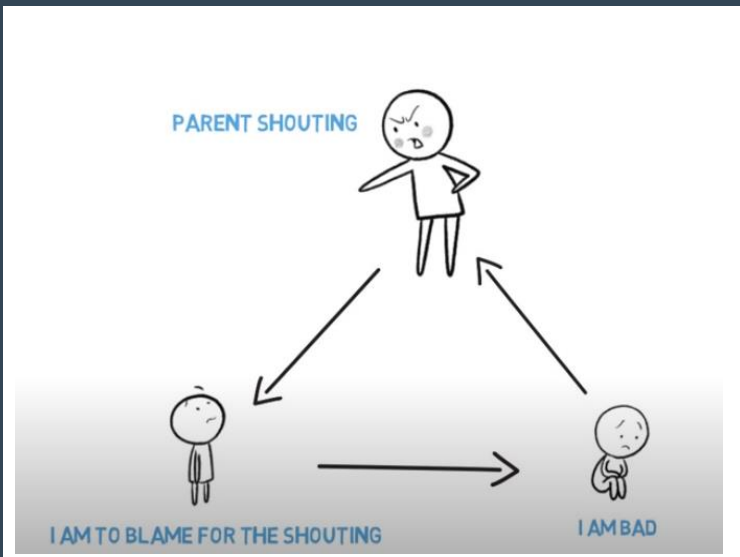
Ör. Tahtaya vurmak

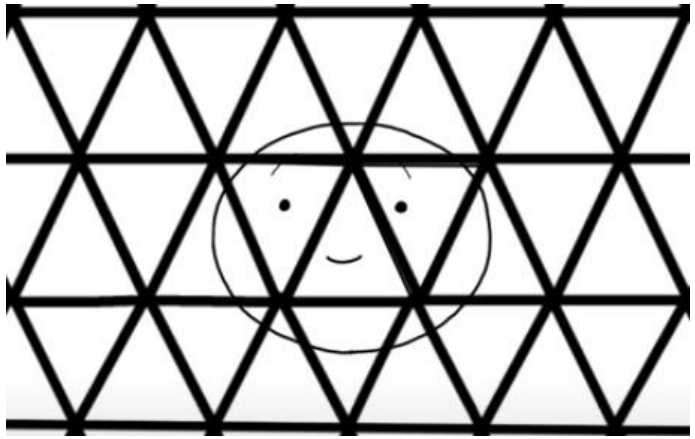
https://youtu.be/XvnEn1Y-gcQ

Özetle İlişkisel Çerçeve Kuramı

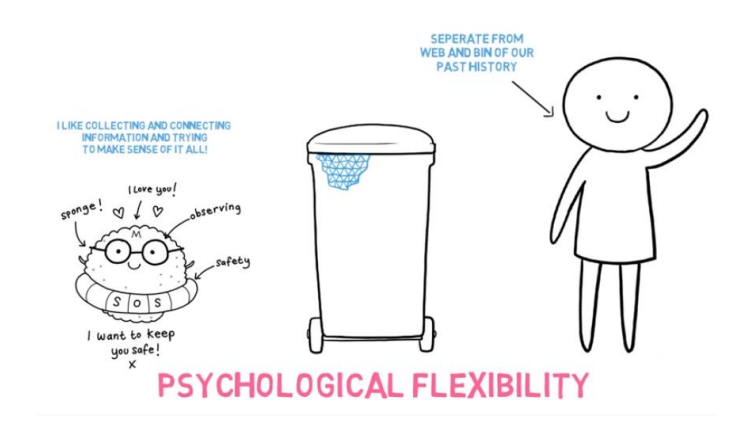












(ACT Auntie - https://www.youtube.com/watch?v=XvnEn1Y-gcQ)

Kural Güdümlü Davranış

«Çalışıp da başaramazsam aptal derler. Çalışmadığım için başarısız olmayı tercih ederim.»

Kurala Dayalı Davranışın Aşamaları

01

Pliance: Söz dinlemek. «Kabanımı giyersem annem memnun olur.»
Yolumu GPS'e göre bulurum.

02

Tracking: Doğal sonuçları yaşanarak öğrenilen davranış tekrarlanır. «Kabanımı giyince üşümüyorum.»
Yolumu etrafıma bakarak bulurum.

03

Augmentals: Henüz yaşanmamış soyut sonuçlar öngörülür: «Kendimi sıcak tutarak sınav dönemini hastalanmadan atlatabilirim.»

Kurala Dayalı Davranış Sorunları

Pliance sorunları: «İsteneni reddeder ya da eksik yaparsam kötü bir çocuk olurum» => Hep başkalarını memnun etme çabası, edilgenlik, başkalarının isteklerini kendininkilerden önce tutma, OKB'de ör. «Kötü çocuk oldum» => sık sık beni seviyor musun soruları, özür dileme.

Tracking sorunları: Yalnızca kısa dönemli sonuçları gözetme. «Kopya vermezsem kötü davranıyorlar» => kopya verme => zorbalığın giderek artması. OKB'de: «Ödevim tam doğru / düzgün olmadı» => defalarca silip yeniden yazma => zaman yitirme ve yorulma

Augmentals sorunları: Augmenting esneklik kazandırır ve uzak hedeflere yönelmeyi sağlar ama kısa dönemli sonuçları göz ardı ederek kendi doğrularına göre davranmak davranışsal kaçınma ve patolojiye yol açar. OKB'de: «Başarısız olursam eziğim demektir» => hiç böyle bir deneyim yaşamamış olmasına karşın başarısızlık riski taşıyan eylemlerden (ör. bir sınava çalışma) kaçınma, çalışmaya başlayamama, sınava gitmeme.

Çocuklar ve gençler için mindfulness tanımı

- Amy Saltzman ABD'den çocuk ve gençler için mindfulness konusunda çalışmaları, eğitimleri, kitapları olan yazarlardan birisi. "Still Quiet Place" isimli kitabında şu tanımlamayı kullanıyor:
- **"Mindfulness yaşamda, şimdi ve burada olana, şefkatle ve merakla odaklanmaktır."**

- Çocuklara bunu anlatabilmek için küçük parçalara bölüyoruz:
  - **Ne yapmak? Odaklanmak**
  - **Neye odaklanmak? Yaşamda, şimdi ve burada olana**
  - **Nasıl odaklanmak? Şefkatle ve merakla**

Neuroscience of Mindfulness Meditation in 4 minutes https://www.youtube.com/watch?v=vo_VANW35b0

DMN: Hayal kurarken, rutin bir iş yaparken aktif olan yol...



1. Self-referential thinking

2. Rumination

In Summary,

Default Mode Network= Ruminative network

Directs awareness to PAST / FUTURE - ignores the present





Default Mode Network



Task Positive Network





TPN: İstemli dikkat ederken aktif olan yol....

THERE CAN BE ONLY ONE

At any one time



Attention-Demanding Tasks

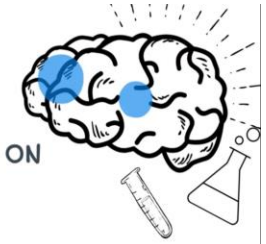
In Summary,

Task-Positive Network = HERE & NOW

THE ACTION NETWORK



moment awareness, being in the here and now. It is the Action Network. When the



Task-Positive Network ON = PRESENT

NO PAST, NO FUTURE, ONLY THE PRESENT..

no worry, there is no past, there is no future because the DMN is inactivated

"Uyanık dinlenme" halindeyken aktive olur. Etrafta olup bitenlere odaklan**ma**dığımız zaman. DMN, kişi geçmişi ve geleceği düşündüğünde veya iç gözlem yaptığında da devreye girer

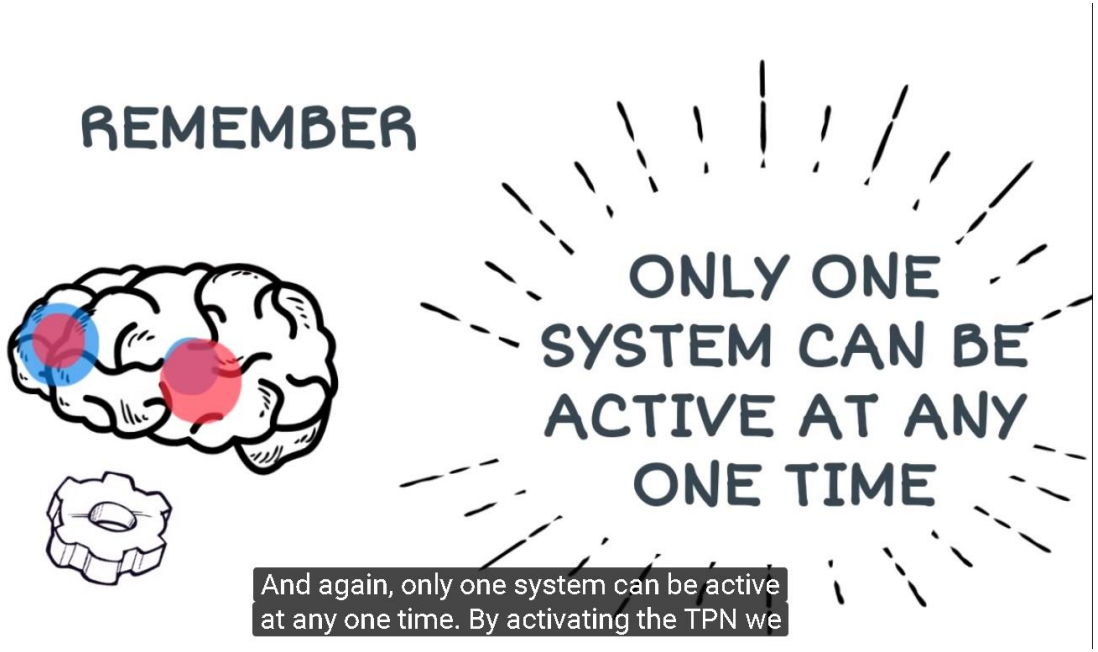


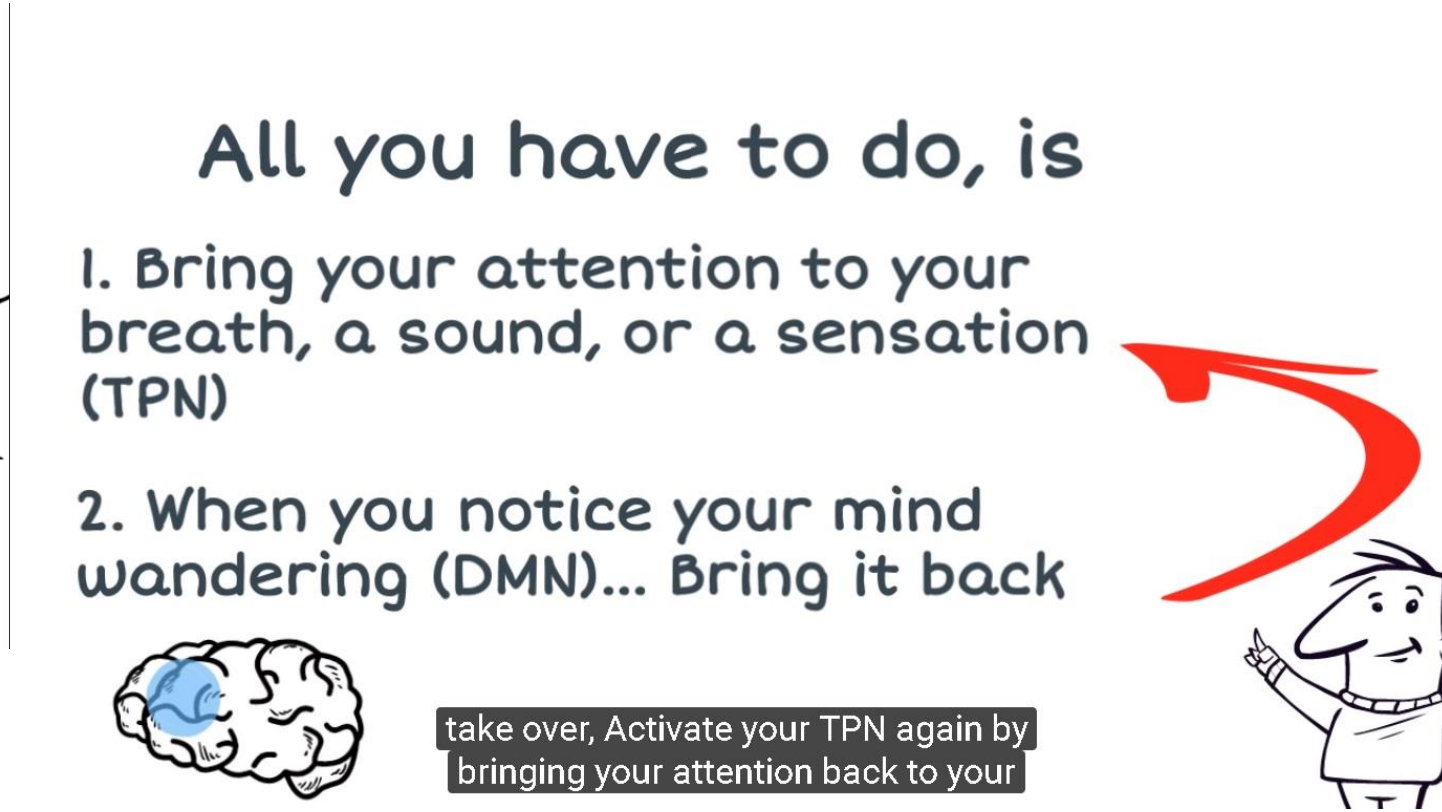
DMN (Otomatik Pilot)

- Dalıp gitmek koşullara bağlı olarak iyi ya da kötü olabilir.
- Duygusal maliyeti kendini eleştirme, ruminasyon ve mutsuzluk.
- 2012 yılında yapılan bir araştırmada denekler dört gruba ayrılır ve yaratıcılık gerektiren bir görevi yerine getirmeleri istenir. Gruplardan birine görevi yerine getirmeden önce dalıp gitmeyi teşvik edici bir etkinlik yaptırılır. En iyi performansı da bu grup elde eder.
- *Bu sunumun yarısından fazlasını dalıp giderken hazırladım ☺

https://www.youtube.com/watch?v=vo_VANW35b0

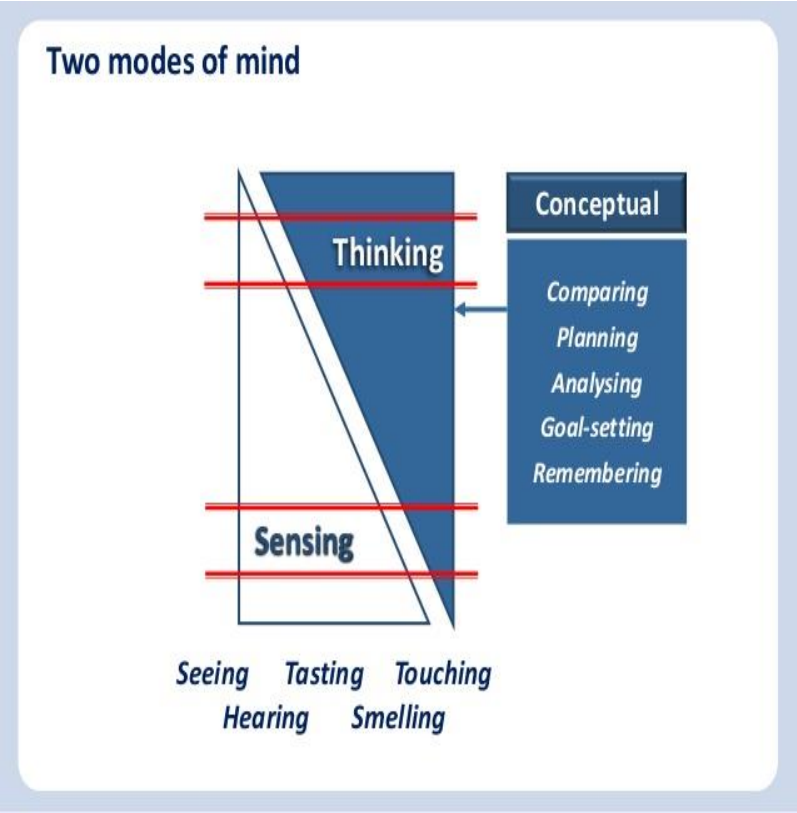
Belirli bir anda sadece bir sistem aktif olabiliyor...

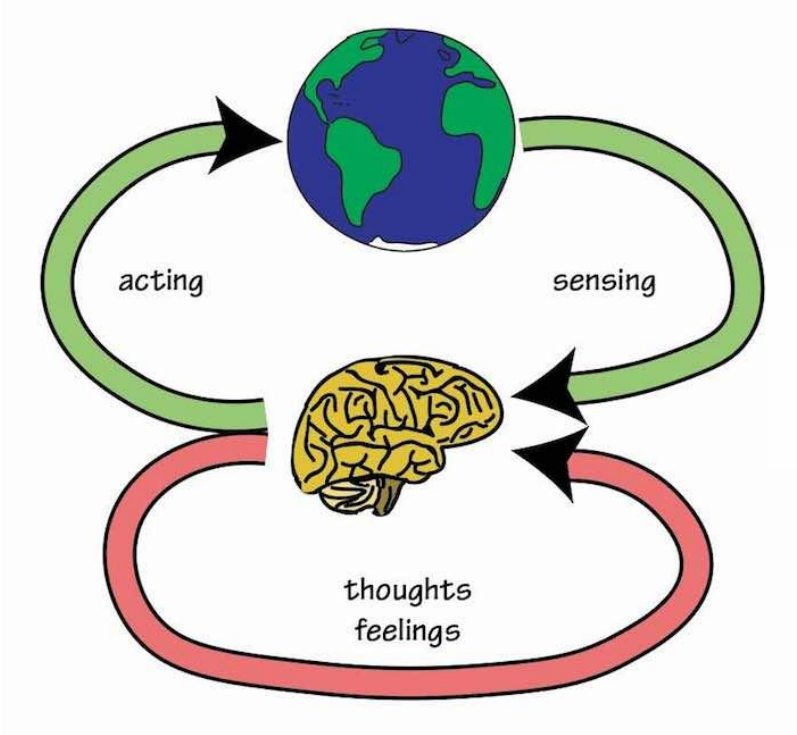




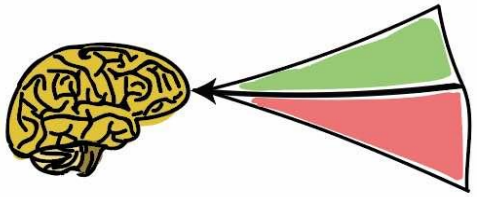
https://www.youtube.com/watch?v=vo_VANW35b0

Zihnin içinde olmak - Yaşamda olmak





Normal



Gençlerle Verimli Çalışmanın 8 Anahtarı

(Kaynak: Sam Himelstein, 8 tools to make you a better teacher, school counselor, mentor, therapist, any type of youth worker, and even parent IMMEDIATELY!!!; © 2015-Present, Center for Adolescent Studies, Inc. All Rights Reserved; https://courses.centerforadolescentstudies.com/mindfulness)

1. Yargısız Farkındalık (Mindfulness)
2. Merak
3. Empati
4. Şefkat
5. Etkin Dinleme
6. Kendini açma
7. Duygusal Tonu İzleyip Tanıma (Tracking) Becerileri
8. Sağlıklı Sınırlar Belirleme

Tanışma, terapi ilişkisi kurma

Terapi ilişkisi kurulmadan terapi yapılamaz

«Terapist ve danışan arasındaki karşılıklı ve duygusal işbirliği»

- İlk görüşmede çocuğun kendisini rahat hissetmesi ve eğlenmesi çok önemlidir. ilk seansın önemli bir bölümü bağ kurmaya ayırılmalıdır.
- Çocuk ve gençlerin terapiyi kabul etmelerinin ön koşulları terapinin ne işe yarayacağını anlamalarıdır.
- Terapötik ilişkinin merkezinde ilk karşılaşma anından itibaren terapistin sıcak, içten, yargısız, dürüst ve güven verici tutumu yer alır.
- Terapi oturumlarının ilginç ve eğlenceli olmasına gayret etmek, hem terapiye olan motivasyonlarını sürdürmek hem de öğrenmeyi kolaylaştırmak açısından çok önemlidir.



Terapi İlişkisi Kurma

- Terapiyi çocuğun gelişimsel özelliklerine göre uyarlanmalıdır.
- Terapinin hızı çocuğa göre ayarlanmalıdır.
- Çocuk aktif olmalı, İlişkiyi zenginleştiren en önemli şeylerden birisi BDT'ye özgü "işbirliği içinde araştırma"dır.
- Karşılıklı birbirini tanıma: Terapi ilişkisi kurmayı sağlayan yaklaşımlardan birisi de terapistin de kendisi hakkında bazı özel bilgileri paylaşması, karşılıklı birbirini tanıma çalışmasıdır. Bununla birlikte çocuğun ilgilerini, yeteneklerini öğrenmek ve terapi sürecinde içeriği bunlara uygun olarak düzenlemek gerekir.

Terapistin Duruşu

- Çocuğun yaşına ve bilişsel düzeyine uygun bir dil kullanan
- Çocuğun ilgi alanlarını, meraklarını, güçlü olduğu alanları bilen ve terapide araç olarak bunları kullanan
- Antrenör
- Amigo
- "Ben OKB'li insanlarla çalışıyorum ve bilgi ve deneyimimi seninle de paylaşacağım. Ancak OKB'nin senin yaşamını nasıl etkilediği konusunda en iyi uzman sensin. Birlikte iyi bir takım olup, hayatını OKB'den geri almak için çalışabiliriz. Bu sana nasıl geliyor?"

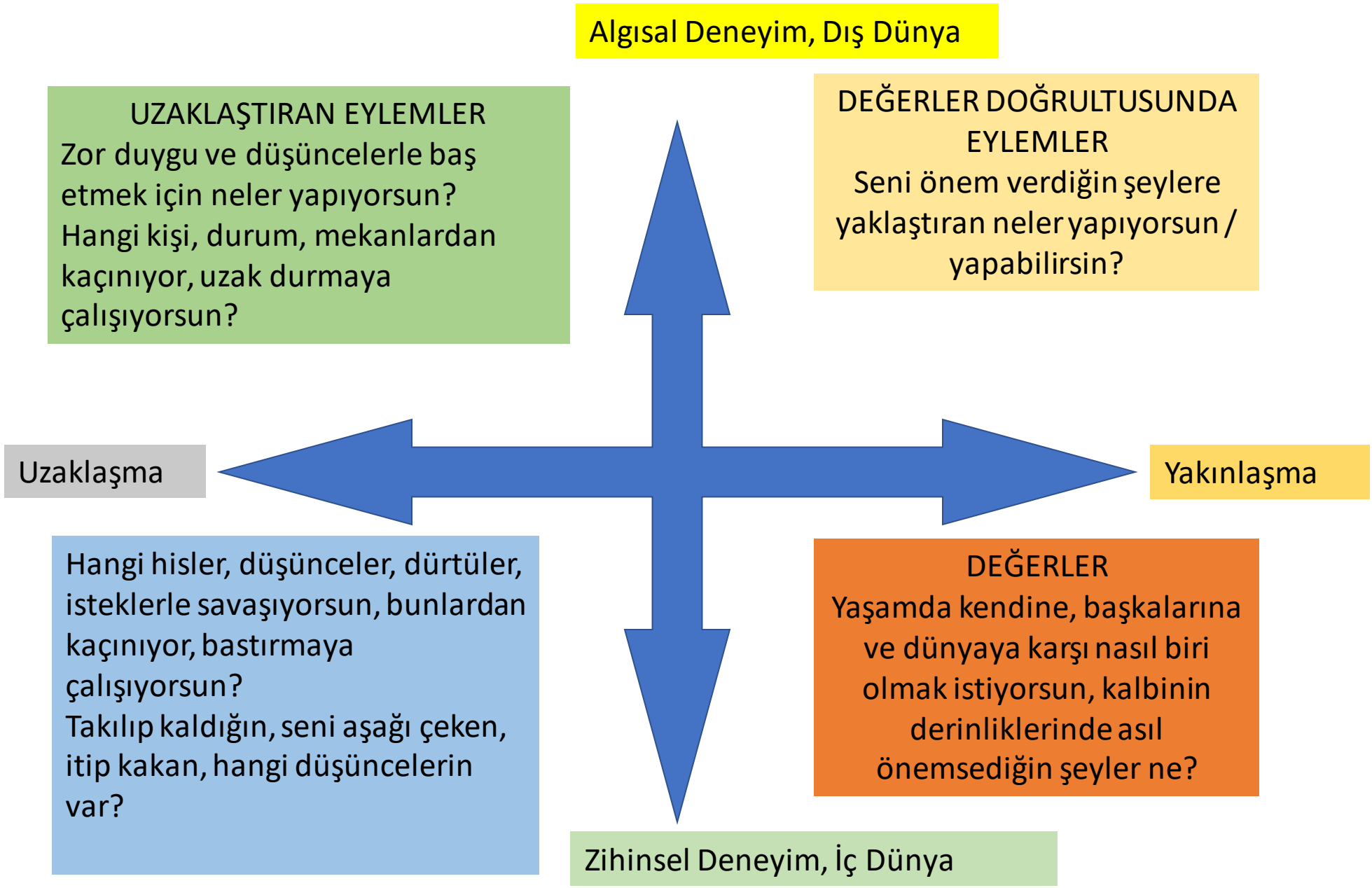
Terapide Güç Birliği

- Bu sorunla baş etmeyi öğrenebilmek için bir takıma ihtiyacın var. Bu nedenle sen, ben, anne ve baban bir takım olarak çalışacağız.
- Senin görevin bize yaşadığın zorlukları anlatmak.
- Benim işim ise biraz öğretmenliğe biraz antrenörlüğe benziyor. Sana takıntıların ile baş etmeni sağlayacak bazı teknik ve beceriler öğreteceğim.
- Tabi bunları evde ve diğer ortamlarda uygulayabilmen için de annen baban sana destek olacaklar.
- Bu takımda yer almasını istediğin başka birileri var mı?

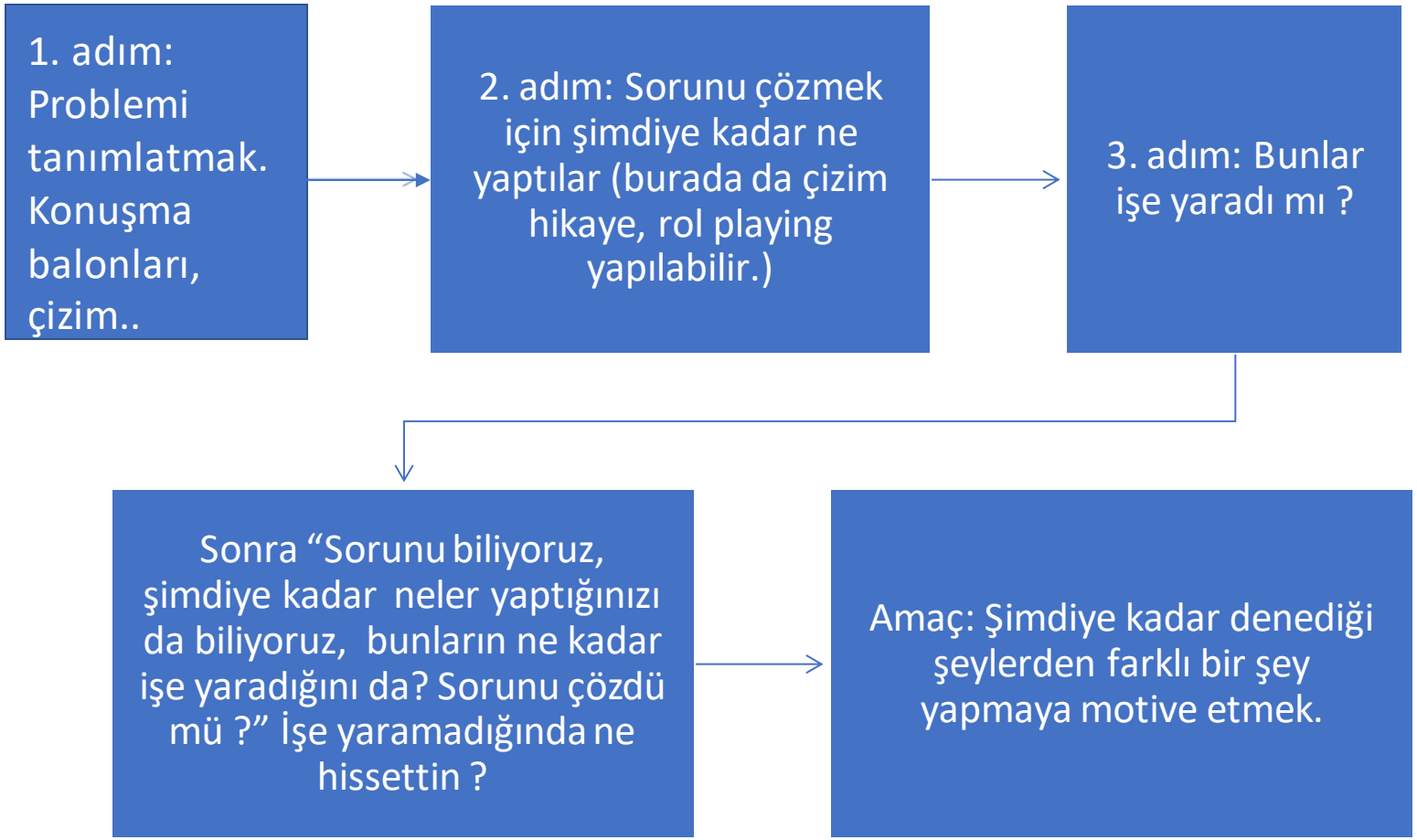
Hedef belirleme

- Duygusal hedeflerin davranışsal hedeflere dönüştürülmesi gerekir.
- Davranışsal hedefler terapiye yön verir ve ölçülebilirler.
- Teflon tava ya da ördek sırtı metaforu
- Motivasyon sağlar
- «Bilmiyorum»

ACT MATRİKSİ



Yaratıcı Umutsuzluk



Değişime hazır olup olmadığının değerlendirilmesi

Bunu değiştirmenin en zor yanı ne?

Neler ters gidebilir?

Olabilecek en kötü şey neidr?

Denemek için doğru zamanda mıyız?

Başarılı olmak için neye ihtiyacın var?

Merak et (anda olma)

Gönüllü ol (açık olma)

Önem verilene doğru ilerle

Bunaldığında (ACT Üçlemesi)

«OKB'yi köşede saklanan küçük korkmuş bir çocuk olarak hayal etsen ve onun elinden tutup çıkarıp nasıl cesur olunacağını göstersen, onunla ilişkin nasıl değişirdi?» (Sedley ve Coyne, 2020)

Acının Amaca Dönüşmesi

«Fedakârlığın anlamı gibi bir anlam bulunduğu anda acı, acı olmaktan çıkar.» (Viktor Frankl)

«O halde bu kaygılar yaşamında önem verdiğin kararları düşünürken ortaya çıkıyor»

«İki dünya olsa: Birinde bu acıyı hiç tatmamış olsan, diğerinde ise onu çok iyi bilsen. Çok değer verdiğin birisi bu acıyı ilk kez yaşarken anlayış ve destek için sana baş vursa, hangi dünyada olmayı seçerdin?» (Kelly Wilson, akt. Lou Lasprugato)

Onam alma

- ACT konuşulmaz uygulanır. Her oturumdan bir eylem planıyla çıkılır.
- Gitar çalmak gibidir. Konserden önce alışmak gerekir.
- Zaman zaman bir mola verip üzerinde durmanın yararlı olacağını düşündüğüm bazı noktaları daha yakından incelememiz için sana bir işaret verebilir miyim?

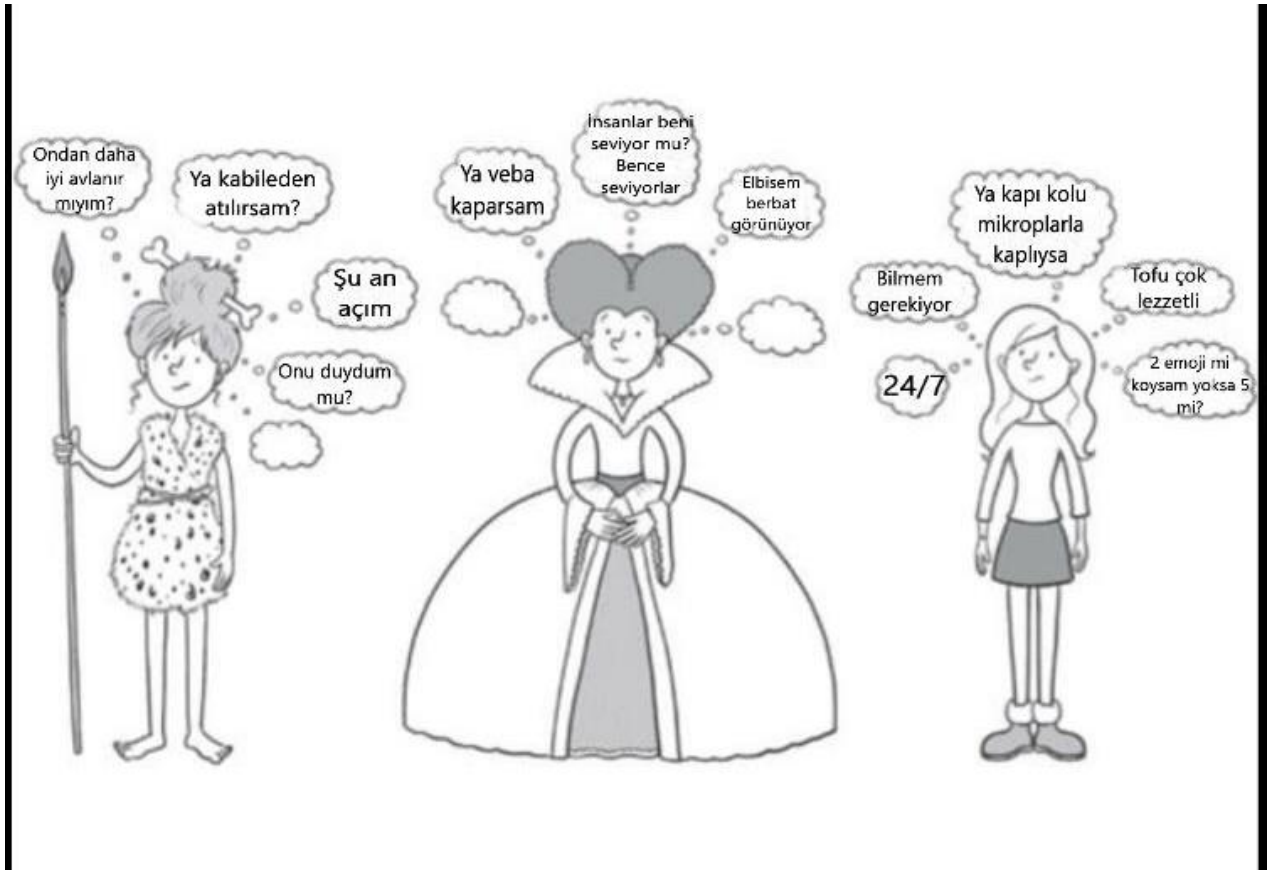


Psikoeğitim

- Tüm terapi sürecinin temelini oluşturur.
- Amaç danışana ve ailesine OKB'nin nasıl çalıştığını, nasıl sürdüğünü ve çözüm yollarını konuşmak.
- Psikoeğitim değerlendirmeler sırasında kurulmaya başlamış olan ilişkinin güçlendirilmesi için önemli bir basamaktır.
  - Çocuğun/gencin gelişim düzeyine uygun bir dil
  - Çocuğun/gencin ilgi alanlarından örnekler, metaforlar kullanmak
  - Mizah
  - Sempati, sıcaklık ve güven verme
- Psikoeğitim ilk seanslara özgü değildir, terapi süresince her seansta örneklerle, metaforlarla, oyunlarla terapinin içindedir.
- Tedavi motivasyonunu sağlama ve tedavinin olumlu sonuçlanacağına ilişkin umut aşılamayı da içermelidir.

Psikoeğitim-Düşünceler

- Zihnimizde günde 5000-10.000 düşünce oluşur.
- Çağlar boyunca içerik değişse bile zihin böyleydi.
- Hepimizin zihni böyle.
- Tümünü fark edip, tümüne yanıt verirsek neler olur?



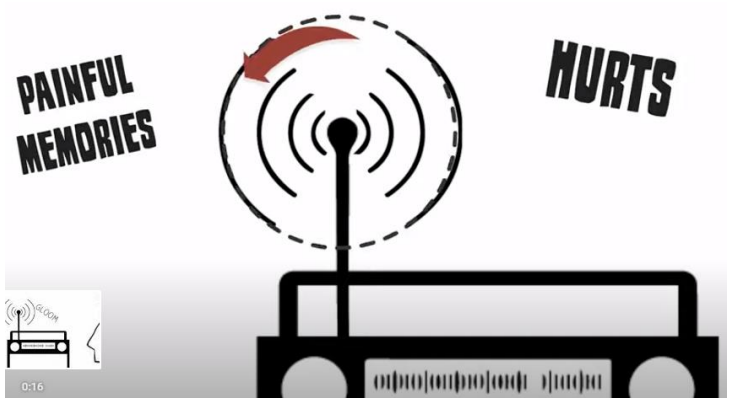
Ona, P. Z. (2019). *The ACT Workbook for Teens with OCD: Unhook Yourself and Live Life to the Full*. Jessica Kingsley Publishers.

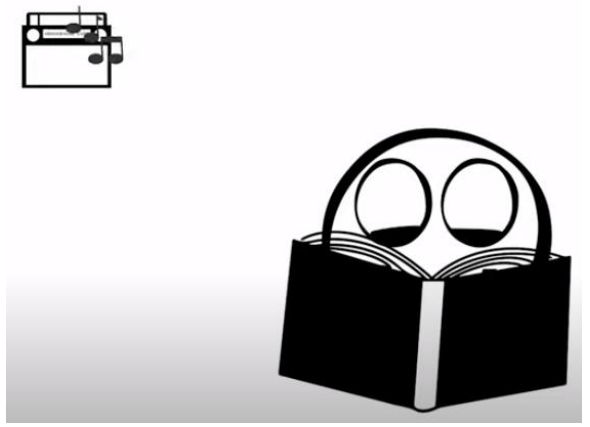
Zihin çok kurnazdır!

Sedley B ve Coyne L (2020) Stuff That's Loud: a teen's guide to unspiraling when OCD gets noisy

- Beynimiz tehlikeli ya da acı verici olanı kontrol etmek ister demiştik ya. Bunun için her gerçek dışı iddiayı yapabilir, her numarayı çekebilir.
- Sözünü dinlemezsen çok kötü şeylerin olacağını sezinletir. Hatalı ya da eksik olduğunu hissettirerek sürekli kontrol etmeni ister.
- Çok sinsidir: Özellikle önem verdiğin bir işi yaparken sesini yükseltip ondan kurtulmak için bir davranış yapmanı ister.
- Kendine bunun OKB olduğunu söylemek bile işe yaramayabilir. OKB ondan kurtulmak için yaptığın her şeyi bir rahatlama / kurtulma törenine çevirebilir.









Felâket Haberleri Radyosu

https://www.youtube.com/watch?v=Bu2k0EGXAVo&t=85s



Düşünceyi baskılama egzersizi:

- Bir “Beyaz ayı”yı gözünüzün önünde canlandırın, neye benziyor, büyüklüğü nasıl, nerede? Vb..
- 30 sn süresince beyaz ayıyı düşünmemeye çalışın.
- Ne oldu? Bir düşünceden kurtulmaya çalıştın ama olmadı. Sence neden olmadı? Yeterince çabalamadığın için olmamış olabilir mi? Yada fazla gayret etseydin neler olurdu? Örneğin sana bir milyon TL vereceğim ama beyaz ayıyı düşünmeyeceksin desem, düşünmemeyi başarabilir miydin? Günün geri kalanında “beyaz ayı” düşünme desem ne olur?
- “Beyaz ayı”nın senin için özel bir anlamı var mıydı? Peki senin için anlamı olan bir düşünceyi düşünmemeye çalışmak nasıl olurdu?







Beyaz ayı

- Siz nasıl bir beyaz ayı hayal ettiniz?



- Sonra “Beyaz ayıyı elinize alın” komutu verilir.
- Danışan “Hayali olarak mı?” diye sorarsa “Hayır, gerçekten elinize alın” denir. "Alamam, gerçek değil" gibi bir yanıt üzerine düşünceler de gerçekmiş gibi görünürler ama sadece düşüncedirler.
- Burada oturup birini öldürdüğümüzü düşünsek, tutuklanır mıyız?
  - "Hayır, çünkü sadece düşündük."
- Evet düşünceler gerçek değildirler. iyi ya da kötü, mutlu ya da mutsuz, rahat ya da korkutucu olsunlar.

Çocuğa ve aileye OKB'yi anlatmak

Metaforlar:

- Zihin için:
  - Düşünce üretme makinası
  - Düşünce jeneratörü
  - 3. sayfa haberleri yazan gazeteci
- OKB için:
  - Beyin hıçkırığı
  - İllüzyonist
  - Dolandırıcı
  - Halat çekmeye zorlayan bir dolandırıcı
  - Yapışkan canavar (gooey monster)

OKB'yi adlandırmak





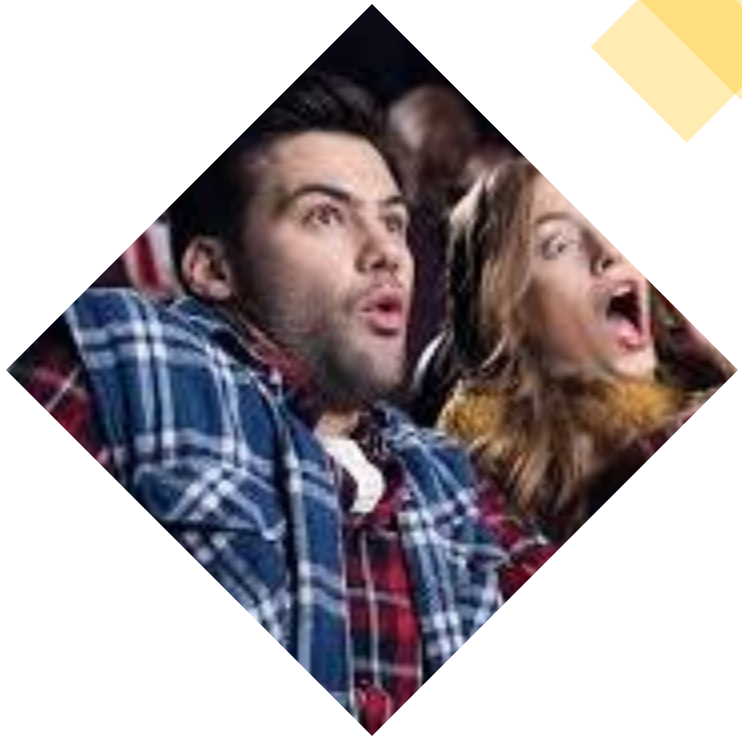
- OKB'yi adlandırma sürecince amaç çocuğu korkutmak değil, güçlendirmektir.
- Harry Potter hayranları OKB'yi Lord Voldemort'a benzetmek isteyebilirler. (Korkutucu ve zorlu bir rakip!)
- Oysa OKB bizim ona verdiğimiz güçle hareket ediyor.
- Daha az korkutucu ve ezici bir karakter daha uygun.

Psikoeğitim

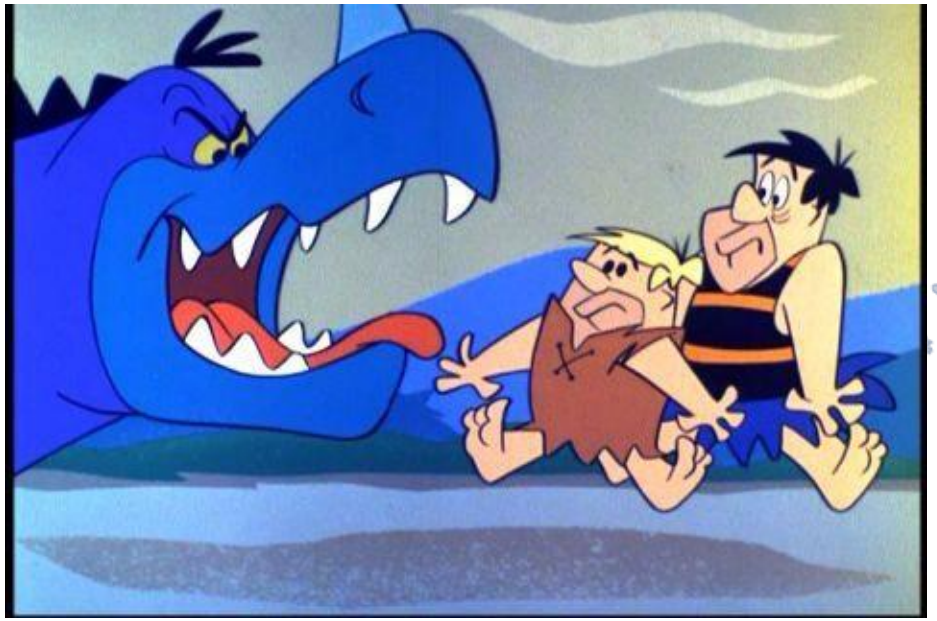
- Dalıcı düşüncelerin evrensel olduğu, insanların % 80-90'ında dalıcı düşüncelerin normal olarak gözüktüğü bilgisi çok önemli.
- OKB olanlar anormal insanlar değiller, dalıcı düşünceler normalize edilmeli, **sen bu tarz düşüncelere (silly thoughts) sahip normal birisin** denmeli.
- Problem tek başına tetikleyici değildir.
- Bir çocuk balkondayken atlama düşüncesi gelse ama bu saçma diye düşünce kaygı olur mu? Diye sorabiliriz danışana. Çocuk büyük olasılıkla "olmaz" der. Bu düşüncenin anlamı yok.

ACT Bakış Açısıyla OKB

- OKB'yi bir korku filmi gibi görün.
- Korku filmini izlerken heyecanlanırsınız hatta korkarsınız ama bir yandan da bunun bir film olduğunu bilirsiniz ve film biter.



Zihin neden bunca kandırmaca için uğraşıyor?



- Tüm canlılarda yaşamda kalma ve soyunu sürdürme içgüdüsü vardır. Düşün ki ilk çağlarda dünya çok tehlikeli bir yermiş ve beyin en azından soyunu sürdürecek kadar insanı yaşamda tutmak zorundaymış. Bunun için sürekli tetikte olması gerekirmiş.
- Caveman Mind Metaphors e-book: https://drive.google.com/.../0B03Nk3fBQGWjbzNjUkcyYW.../view
- Beyni aşırı duyarlı bir alarm sistemine benzetebiliriz.



Tiksinti, zararlı olabilecek şeylere yaklaşmamayı sağlar.



Neşe ve sevgi insanı başkalarına yaklaştırır ve paylaşmayı sağlar. Bu davranışlar da insanların bir arada kalmalarını, üremeyi ve soyun sürmesini sağlar.



Üzüntü bizi başkalarını yardıma davet eder, destek sağlar ve yitirilenin yerine konması için çaba gösterilir.



Öfke duygusu, saldırganlık davranışlarını ortaya çıkararak karşı karşıya olduğumuz tehlikenin savuşturulmasını sağlar.



Korku ve kaygı duyguları tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzda kaçma / savaşma / donakalma tepkilerinden birini tetikler.



Duygu tanımlama ve anlatım zorluğu

- Duyguların konuşulmadığı ortamlarda büyüyen çocuklar kendi iç yaşantılarını adlandırmakta güçlük çekerler. Bu durumda terapist çocuğun beden dilindeki gelişmeleri izleyerek ne hissettiğini sorar.
- Yalnızca olay ve düşünce ifade eden çocukları bu duygunun ne olduğu konusunda eğitmek gerekebilir.

Genç Savaşçı ve Korku

Bir zamanlar genç bir kadın savaşçı vardı. Öğretmeni ona korkuyla savaşması gerektiğini söyledi. O bunu yapmak istemedi. Bu çok saldırgan görünüyordu. Fakat öğretmeni bunu yapması gerektiğini söyledi ve girişeceği bu savaş için ona talimatlar verdi. Savaş günü geldi çattı. Öğrenci savaşçı bir yanda durdu, korku diğer tarafta durdu. Savaşçı kendini çok çok ufak hissediyordu ve korku büyük ve öfkeli görünüyordu. Her ikisinin de kendi silahları vardı. Genç savaşçı hareket geçti ve korkuya doğru gidip yere kapanarak sordu, "Sizinle savaşmama izin verir misiniz?" Korku, "Bana iznimi isteyecek kadar saygı duyduğun için teşekkür ederim." dedi. Sonra genç savaşçı şöyle dedi, "Sizi nasıl yenebilirim?"….

Genç Savaşçı ve Korku

Korku yanıtladı, "Benim silahlarım hızlı konuşmam ve yüzüne çok yaklaşmamdır. O zaman cesaretin kırılır ve ne söylersem hemen yaparsın. Eğer söylediğimi yapmazsan hiç gücüm kalmaz. Beni dinleyebilir ve bana saygı duyabilirsin. Hatta benim tarafımdan ikna bile olabilirsin. Fakat eğer söylediğimi yapmazsan hiç gücüm kalmaz." Bu şekilde öğrenci savaşçı korkuyu nasıl yeneceğini öğrendi.

Pema Chödrön Herşey Darmadağın Olduğunda - Zor Zamanlar İçin Yürekten Öğütler. 2014, Okyanus Yayıncılık

Artmış sorumluluk duygusu hakkında konuşmak

- Aileme zarar vereceğimi düşünmem kötü biri olduğumu göstermez mi ?
  - Hayır sende OKB olduğu anlamına gelir.

- Kötü düşünceler günahkâr olduğum anlamına gelmez mi ?
  - Hayır sende OKB olduğunu gösterir.

- Yakışıklı birini görünce seks yapar mıyım düşüncesi benim eşcinsel olduğumu mu gösterir?
  - Senin eşcinsel olup olmadığını bilemem ama bunlar sende OKB olduğunu gösterir.

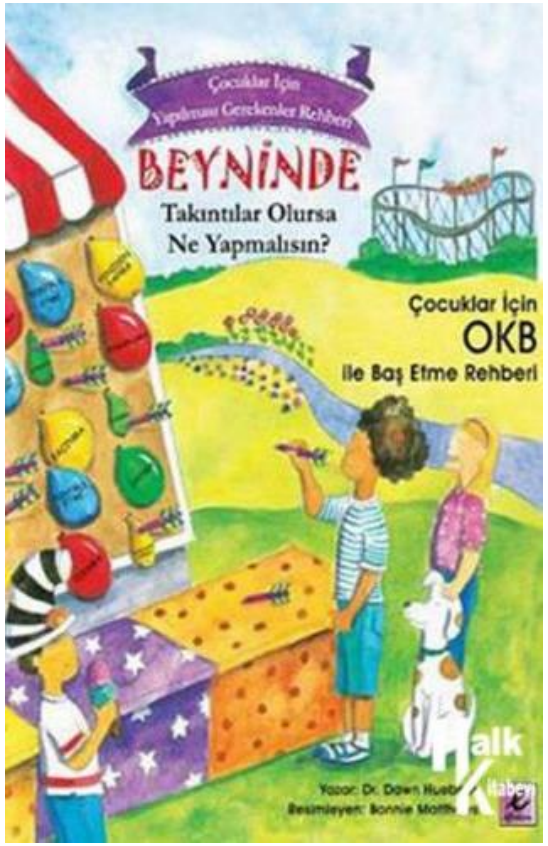
Psikoeğitim-Aileye ve Çocuğa

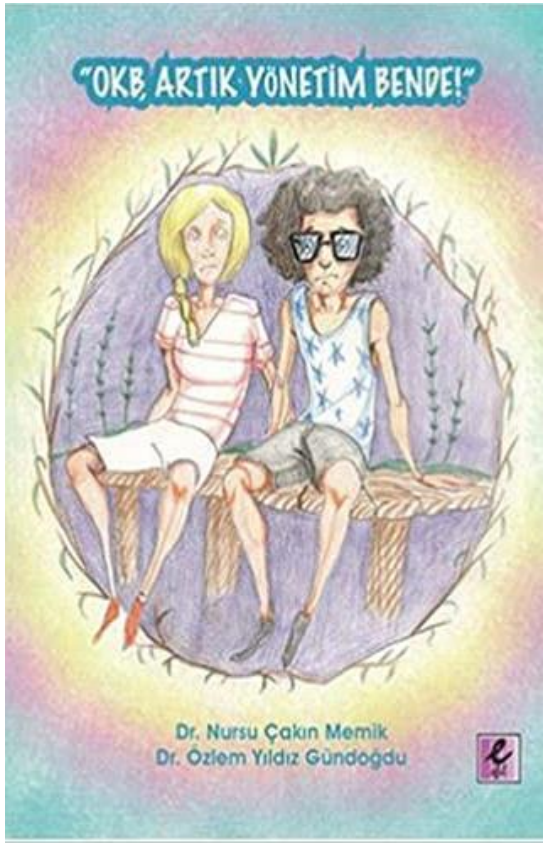
- OKB Şımarıklık, tutturma, ısrarcılık, dikkat çekmek için yapılan, uydurma davranışlar değildir.
- Kişiyi ve çevresindekiler tam anlamıyla güçsüz bırakan, rahatsız edici, kontrol edilmesi zor istenmeyen deneyimler ve davranış kalıplarıdır.

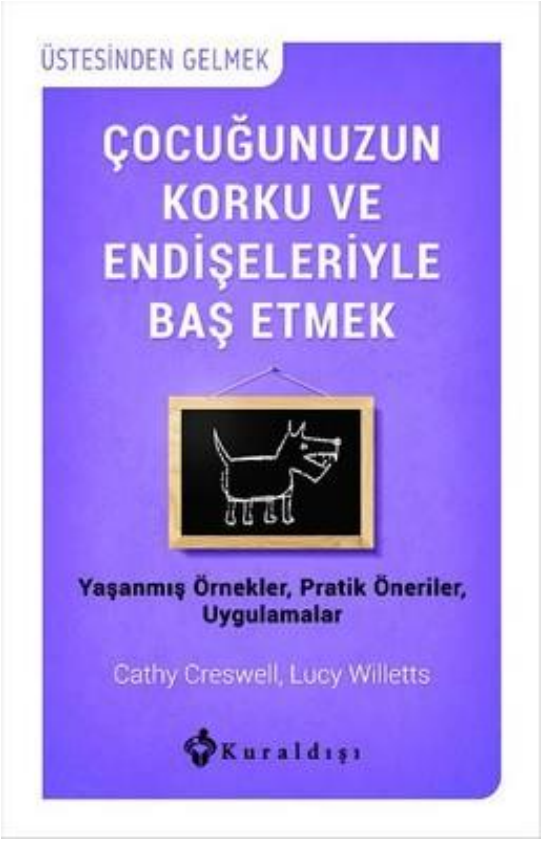
2 temel bilgi:

1. Obsesyonlar;kaygı, belirsizlik ve sıkıntı uyandırır

2. Kompulsiyonlar, zorlayıcı ritüeller, kaçınma davranışları; kaygıyı ve sıkıntıyı azaltmaya yönelik girişimlerdir.







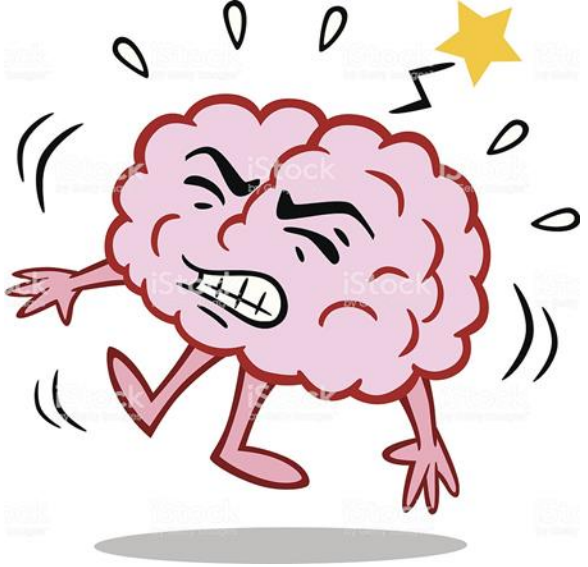
Psikoeğitimde çocuk, ergen ve aile ile paylaşılabilecek kitaplar.

BEYNİMİZ

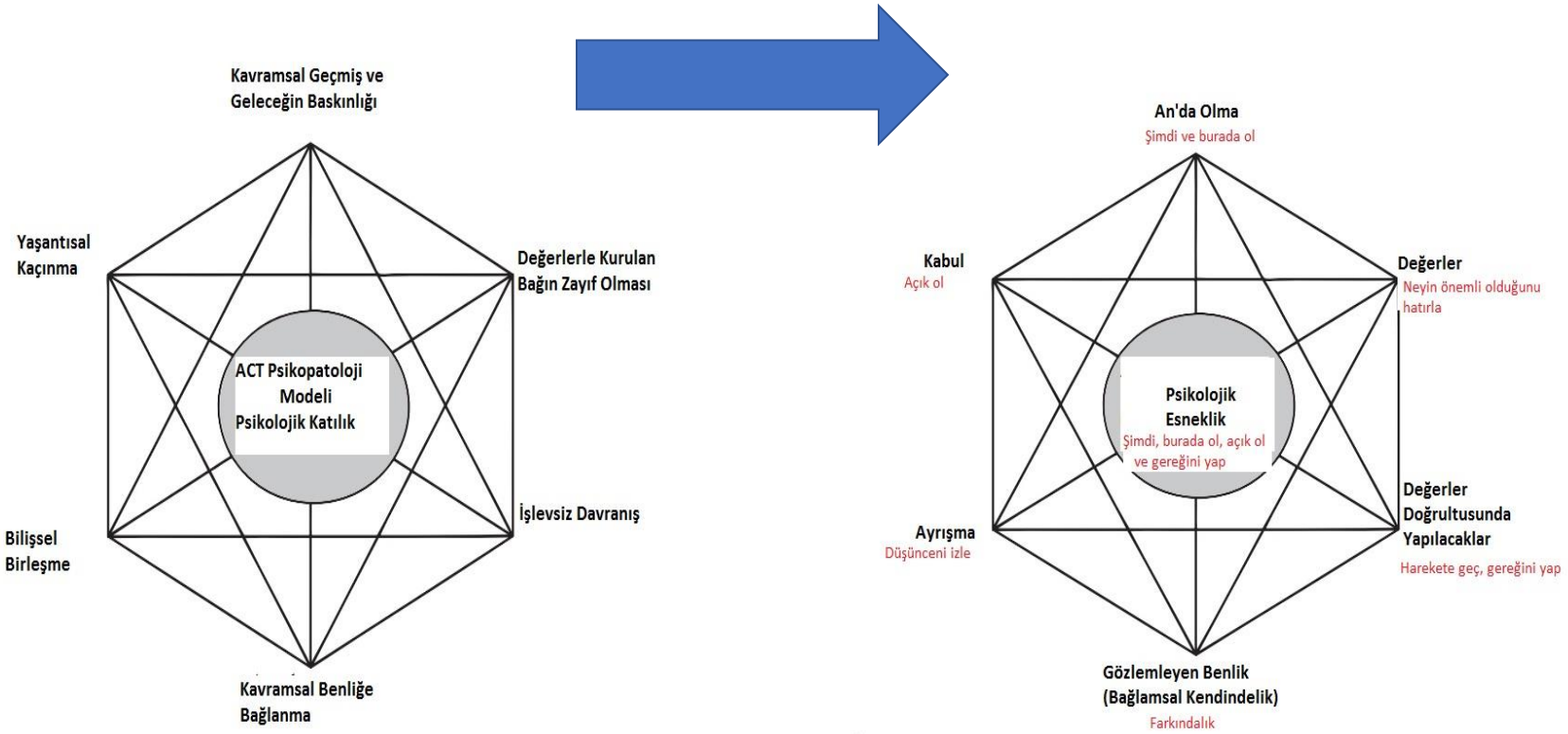


- Mantıklı olanı savunur.
- Kurallar koyar.
- Yara almamaya, “uygun” olanı seçmeye programlıdır.
- Fakat bazen bunu o kadar yoğun yapar ki….
- Kendi zihnimizin içinde hapsoluruz.

ACT BAKIŞ AÇISI



- ACT bakış açısına göre kaygı ve depresyondan bağımlılığa, ruhsal sorunların çoğunun temelinde bu süreç yatar.
- Yani düşünce ve duyguların oltasına takılırız ve uzağa gitmeye başlarız.
- ACT'e göre negatif düşünceler sorun yaratmazlar. Ancak biz
  - Onlara kapılırsak, %100 gerçek olduklarına inanırsak, bizi kontrol etmelerine izin verir ya da onlarla savaşırsak (Füzyon, kancaya takılmak) sorun yaratmaya başlarlar.

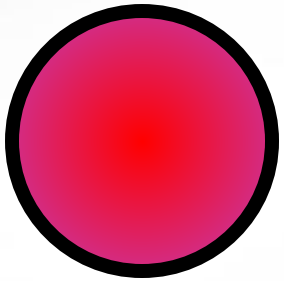


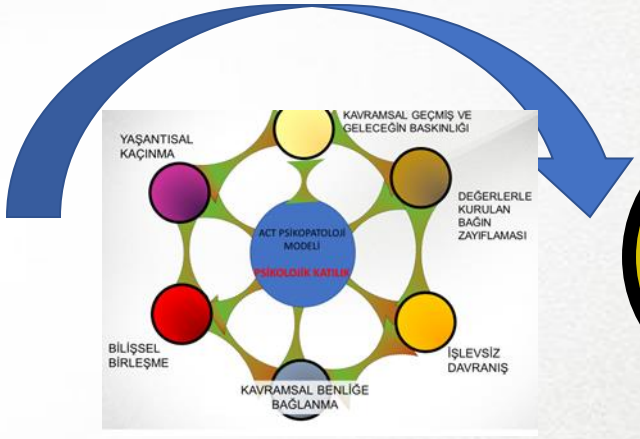
Katılıktan Esnekliğe Terapi Süreci

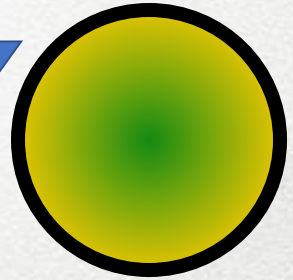
Yaşantısal egzersizler

- Alıştırmalar için:
- Önce izin iste. “Bu durumla başa çıkmanda yardımcı olacağını düşündüğüm bir egzersiz var. Bunu bir denemek ister misin?”
- Danışanın tepkilerini iyi gözlemle, saygılı ol.
- Danışanla birlikte yap, danışanın üzerinde d eğil.

BİLİŞSEL BİRLEŞME (Fusion)







AYRIŞMA (Defusion)

Düşünceleri %100 gerçekler olarak kabul edip, onların davranışlarımızı yönlendirmelerine izin vermek.

Düşünceleriniz size ne yapmanız gerektiğini söyler siz de bunları yaparsanız.
Düşüncelere verdiğiniz değer 5 duyuya verdiğiniz değerden daha önemli oluyor.

Aklımızdaki düşüncelerden, resimlerden, anılardan oluştuğunu fark edip, bir adım geride durup, onların geçip gitmesini izlemek.

Yalnızca birer kelime, birer resim olduklarını hatırlamak.

BİRLEŞME	AYRIŞMA
Birleşme halinde bir düşünce size şu şekillerde görünebilir:	Ayrışma aşamasında bir düşünce şöyle tanımlanabilir:
Kesin doğru	Doğru olabilir veya olmayabilir, önemli olan İŞLEVİdir.
Uyulması gereken bir kural	Uyulması gereken bir kural değildir
Boyun eğilmesi gereken bir emir	Boyun eğilmesi gereken bir emir değildir
En kısa zamanda kurtulmanız gereken bir tehdit	Sadece kafanızın içindeki kelimeler, resimlerdir
Geçmiş ya da geleceğe ait olsa da hemen şu anda gerçekleşmekte olan bir durum	Bu düşüncenin hayatıma yön vermesine izin verirsem daha zengin, dolu ve anlamlı bir yaşama yardımcı olur mu?
Bütün dikkatinizi vermeniz gereken çok önemli bir şey	Önemli ya da önemsiz olabilir, dikkatinizi ne kadar vereceğinize siz karar verirsiniz
Hayatınızı kötüleştirse dahi gitmesine izin vermeyeceğiniz bir şey	Ona sıkıca sarılmak ya da uzaklaştırmak, yok etmek yerine kendi ahenginde gidip gelmesine izin verilebilir.

BİRLEŞME	AYRIŞMA
Birleşmenin günlük dilde kullanılışı:	Günlük dilde ayrışma:
Düşüncenin tuzağına düşmek	Fark etmek
Düşüncelere dolanmak	Gözlemlemek
Düşünceler tarafından ele geçirilmek	Bir adım geri gidip düşünceleri izlemek
Düşüncelere sıkıca sarılmak, gitmesine izin vermemek	Gelip gitmelerine izin vermek
Düşünceler tarafından kuşatılmak	Ağından kurtulmak



DÜŞÜNCEYE YENİ BİR BAKIŞ AÇISI: DÜŞÜNCENİN İŞLEVİ NEDİR?



Düşüncelerin işlevi, amacı, niyeti, etkileri bağlamında ele almak ayrışmayı ve kabulü kolaylaştırır. (Aslında zihnim bana yardım etmeye çalışıyor, beni korumaya çalışıyor, bu normal….)

Düşünceleri olumlu, olumsuz, doğru yanlış diye sınıflandırmak yerine «Sence zihnin neden bunu yapıyor?» «Bu düşüncenin işlevi ne?» sorusu daha yararlı…

Ayrışma (defusion)

- Bir düşünceye sahip olmak elinde bir kalem/şeker tutmaya benzer. Elinde bir kalem tuttuğunda sen de onun bir parçası oluyor musun? Bu senin de kalem/şeker olduğun anlamına mı gelir? İstediğin zaman kalemi elinden bırakabilir misin?
- Zihninizde "kötü bir çocuk" olduğunuzu söyleyen bir düşünce olduğunda bu senin "kötü bir çocuk" olduğun anlamına gelir mi? Sözlükten "kötü kişi" tanımına baksak senin fotoğrafını mı görürüz?

Takıntılarını gözünün önündeymiş gibi izleme



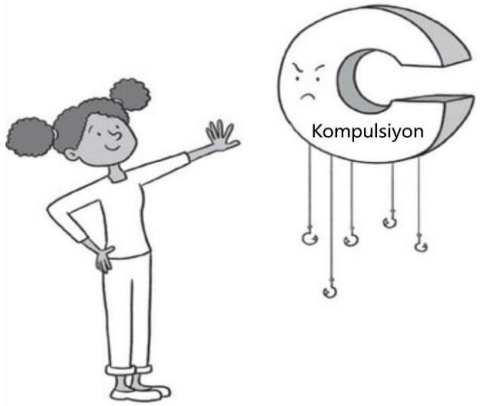
Zihninde imgeleme ve adını koyma



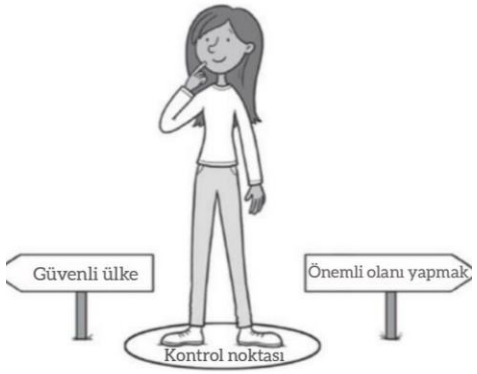
Takıntılarını birbirine karıştırma



- Takıntılarını söyleme
- Takıntılarının şarkısını söyleme

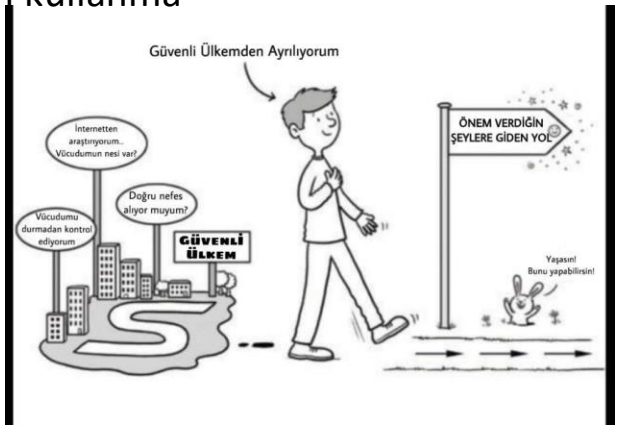


Takıntılarını yazma



Güvenli ülkeden çıkmaya gönüllü olma

Herhangi bir durumu önem verdiğin şeyler uğruna korkularının üzerine gitmek için kullanma



Deliteralization Ses değiştirici

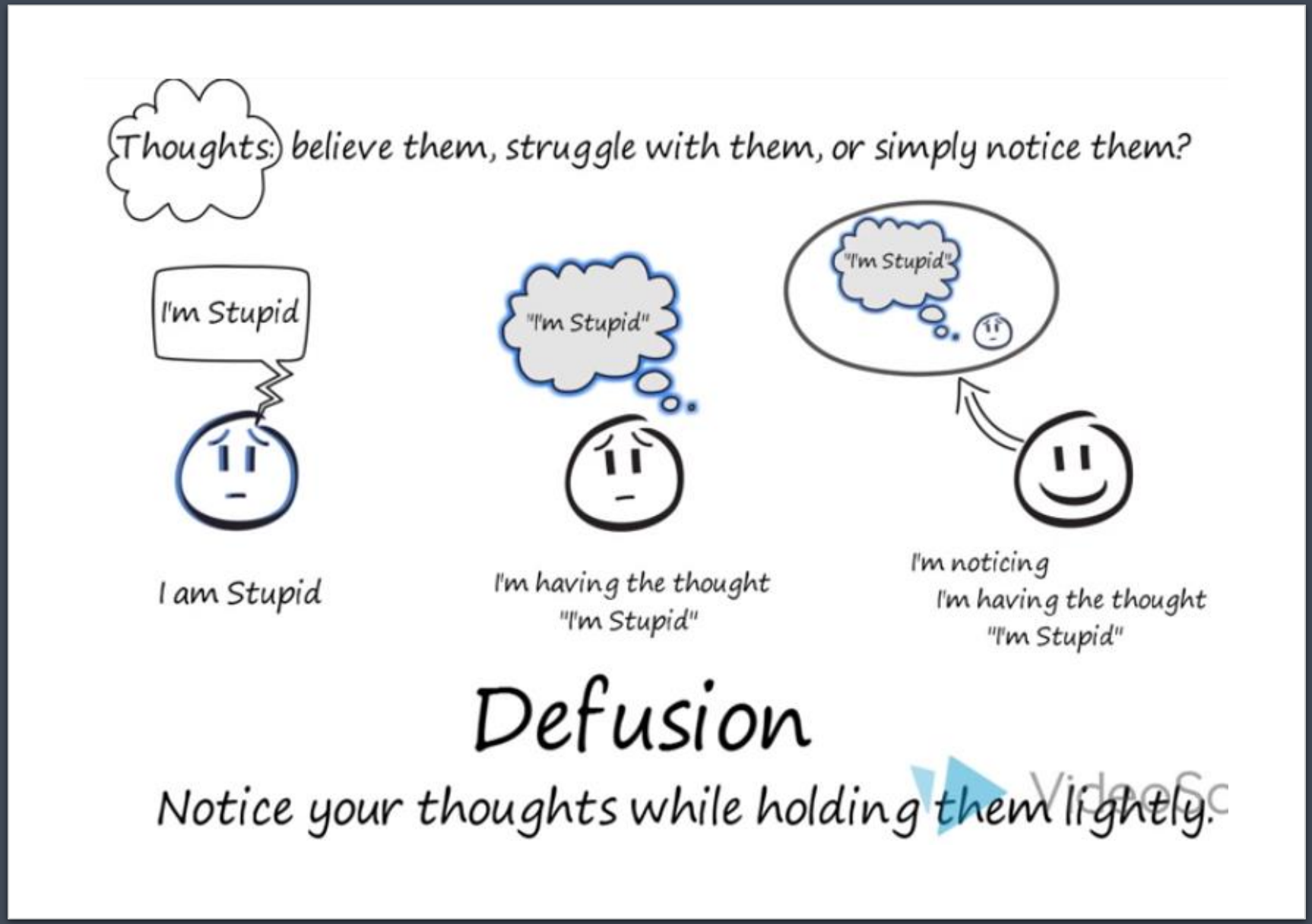


TITCHENER'S REPETITION

Limon-limon

Kirli-Sözlükten bakalım anlamı neymiş?

Şarkı oluşturmak, şiir yazmak



Defusion - I'm noticing I'm having the thought...

https://www.youtube.com/watch?v=kwlYXupjoaI

Ellerin düşüncelerin olsa…

1. Neler kaçırıyorsun?
2. Yapman gereken işlere dikkatini ne kadar verebilirsin?
3. Önem verdiğin şeyleri yapmak için nasıl harekete geçebilirsin?



DİKKAT !!!

- Ayrışma çalışmaları erken dönemde, bağ kurmadan yapılırsa dalga geçilme, önemsenmeme olarak algılanabilir.
- Ayrışmanın amacı:
  - İstenmeyen düşüncelerden kurtulmak değildir.
  - Daha iyi hissetmek de değildir.
  - Amaç: İşlevsel olmayan bilişsel süreçlerin davranış üzerindeki etkisini zayıflatmaktır.

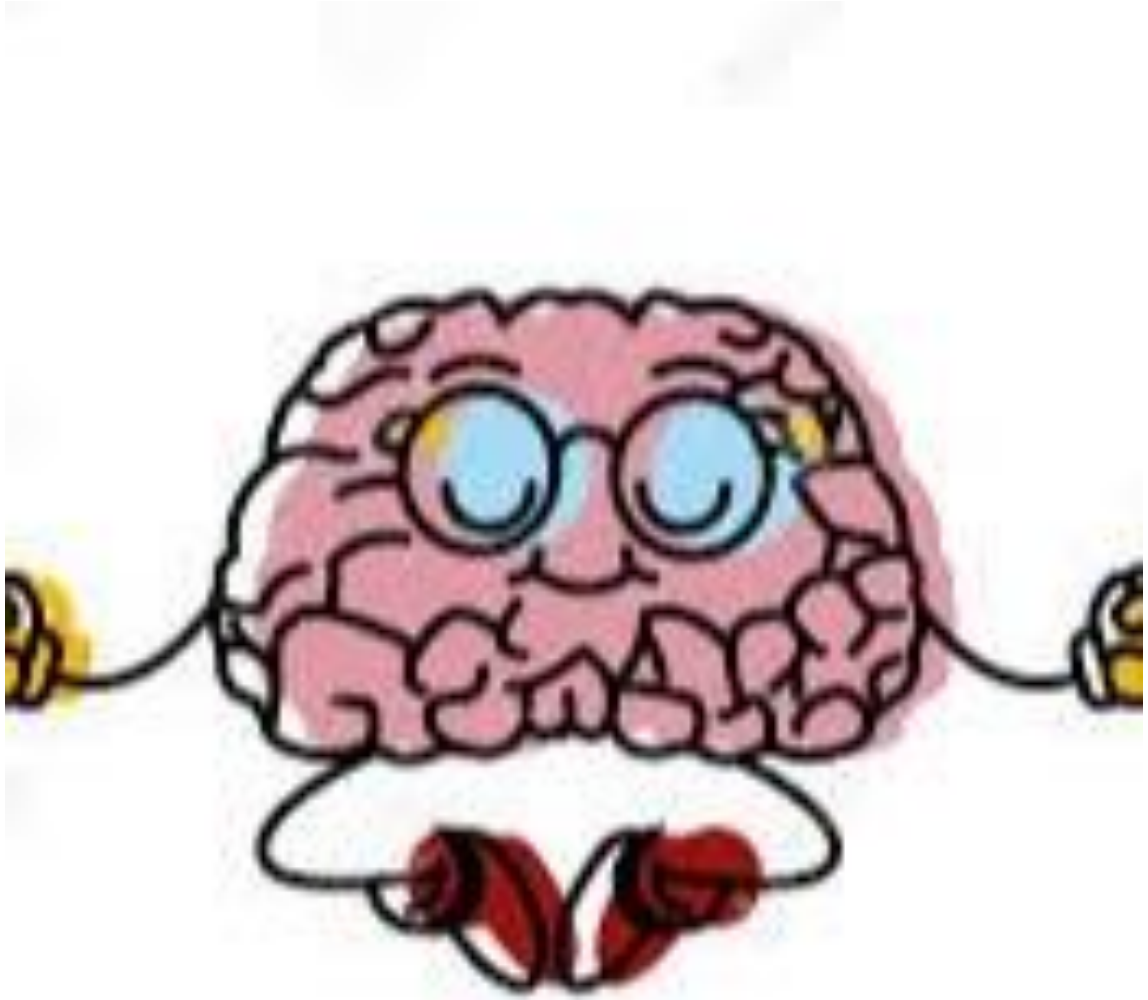
Yargısız farkındalık OKB'de ayrışma için ne sağlıyor?

OKB'de obsesif düşüncelerle bütünleşme, düşünceleri kesinlikle uyulması gereken kurallar olarak algılama çok belirgin.

- Mindfulness ile düşünceleri fark etme, yargısızca gözlemle ve ana geri dönme.
- ACT ile sadece düşüncedir, düşüncelerden ayrışabilme çalışmaları, düşünce ile araya mesafe koyma.

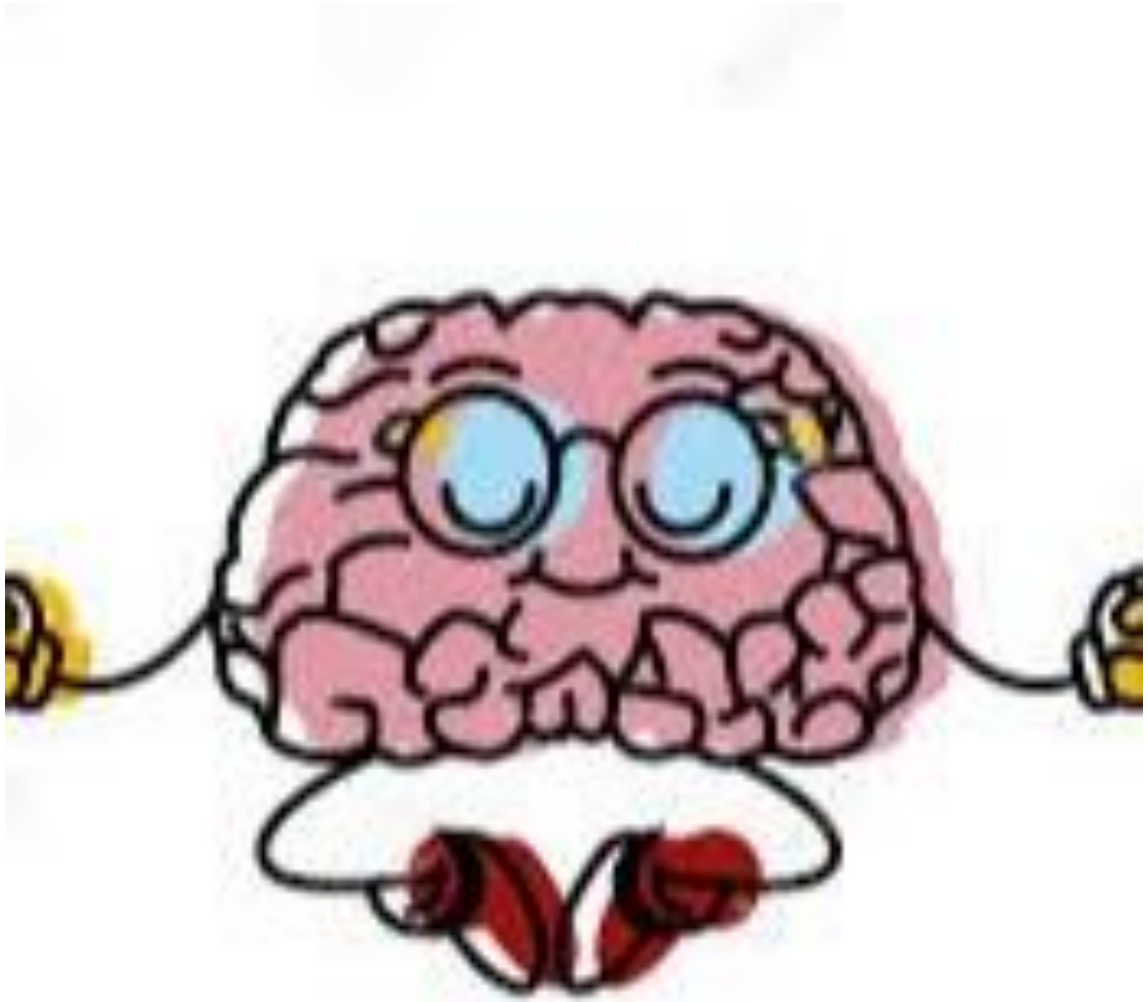
Düşünce Farkındalığı

- Bulunduğunuz yerde rahat ve dik bir pozisyon alın. Gözler kapalı veya açık olabilir. Şimdi nefesinize odaklanın, nefesinizi en rahat bedeninizin neresinde hissedebiliyorsunuz? Şu an nefesiniz nasıl?
- Şimdi bedeninizdeki duyumlara bakın, baş, gövde, eller ve ayaklarda hangi hisler var ve bunlar andan ana nasıl değişiyor gözlemleyin.
- Nefes ve beden duyumlarının farkındalığı sizin için hep geri dönebileceğiniz bir çapa olsun, dikkatiniz her dağıldığında yeniden, nazikçe nefesinizle ya da beden duyumlarınızla geri getirebilirsiniz.
- Dikkatiniz nefeste ya da bedendeyken şimdi farkındalık alanını açalım ve herhangi bir düşünce belirdiği anda bunu yakalamak için bekleyelim. Bir fikir, yorum, yargı ya da bir görüntü ya da bir dürtü belirdiği an bunu fark etmek için uyanık olalım.



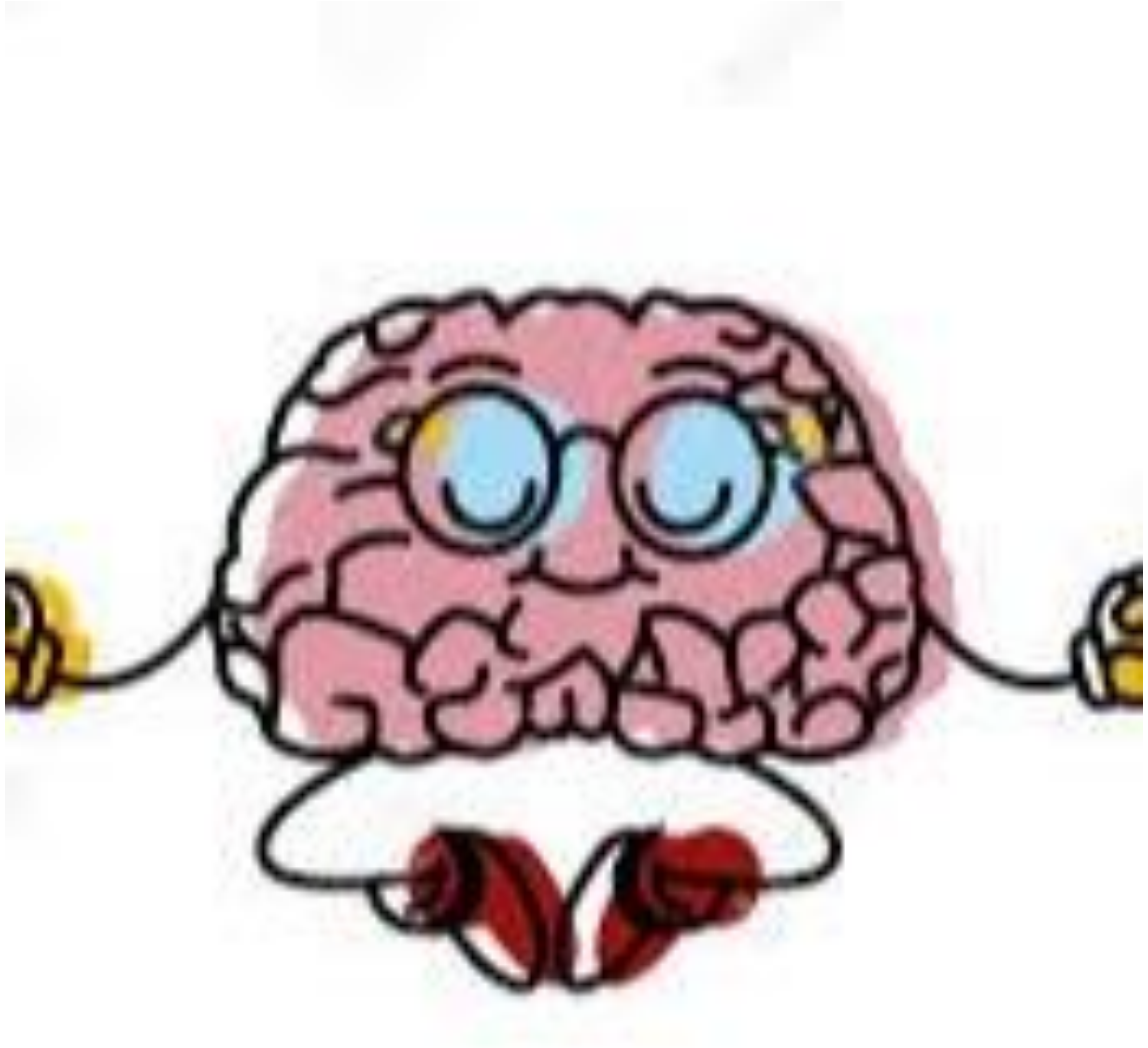
Düşünce Farkındalığı

- Herhangi bir düşünce belirdiği an içinizden nazikçe "Düşünce" diyelim ve kendimizi yeniden çapamıza geri getirelim.
- Herhangi düşünce belirdiğinde bedenimizde neler oluyor bunu fark edelim...
- Şimdi yine çapamıza dönüp, nefes ve bedendeki duyumlarıyla kalmaya devam edelim. Bir düşünce belirdiğinde nazikçe ve yargısızca "düşünce" diyelim ve serbest bırakalım, belirdiği gibi gitsin ya da öylece kalsın ve nefese geri dönelim.
- Şimdi hazır olduğumuzda yeniden gözlerimizi açıp, buraya geri gelelim.



Düşünce Farkındalığı-Inquiry

- Nasıl bir deneyimdi? Neler fark etttin?
- Genelde yanıtlar şu şekilde oluyor "Güzeldi, değişikti, zordu, kolaydı, odaklanamadım, beceremedim galiba, sıkıcıydı…" Tüm bunlar zihnimizin yorumları ve aklımıza ilk gelen bunlar oluyor. Gerçek yaşamdaki deneyimleri de bu şekilde yorumlayarak yaşıyoruz.
- Bizim asıl sorduğumuz şeyler ise gerçekte ne yaşadığımız, beden duyumlarının ne söylediği "kıpırdama ihtiyacı hissettim, dikkatim dağıldı, dağılınca kızgın hissettim, nefesimin hızlandığını fark ettim…" Gibi deneyimler.
- Meditasyonda yapma-yapamama yok. Her ne yaşıyorsanız onu deneyimlemek yeterli. Asıl farkındalık burada başlıyor.
- Herhangi bir düşünce belirdiğinde buna karşı tutumumuz ne oluyor? "Peşinden gitmek, kabul etmek, savaşmak, yok saymak" ya da basitçe "Düşünce" diye etiketlemek ve gitmesine ya da orada öylece kalmasına izin vermek.





YAŞANTISAL KAÇINMA

İstenmeyen duygu, düşünce ve deneyimlerden uzak durmak ya da tamamen kurtulmaya çalışmak.

KABUL

İstenmeyen, acı veren duygulara, hislere, anılara zihnimizde bir alan yaratmak.

Onlarla çekişmeyi bırakıp, oldukları gibi orada kalmalarına izin vermek.

Nesneleştirme alıştırması örneği

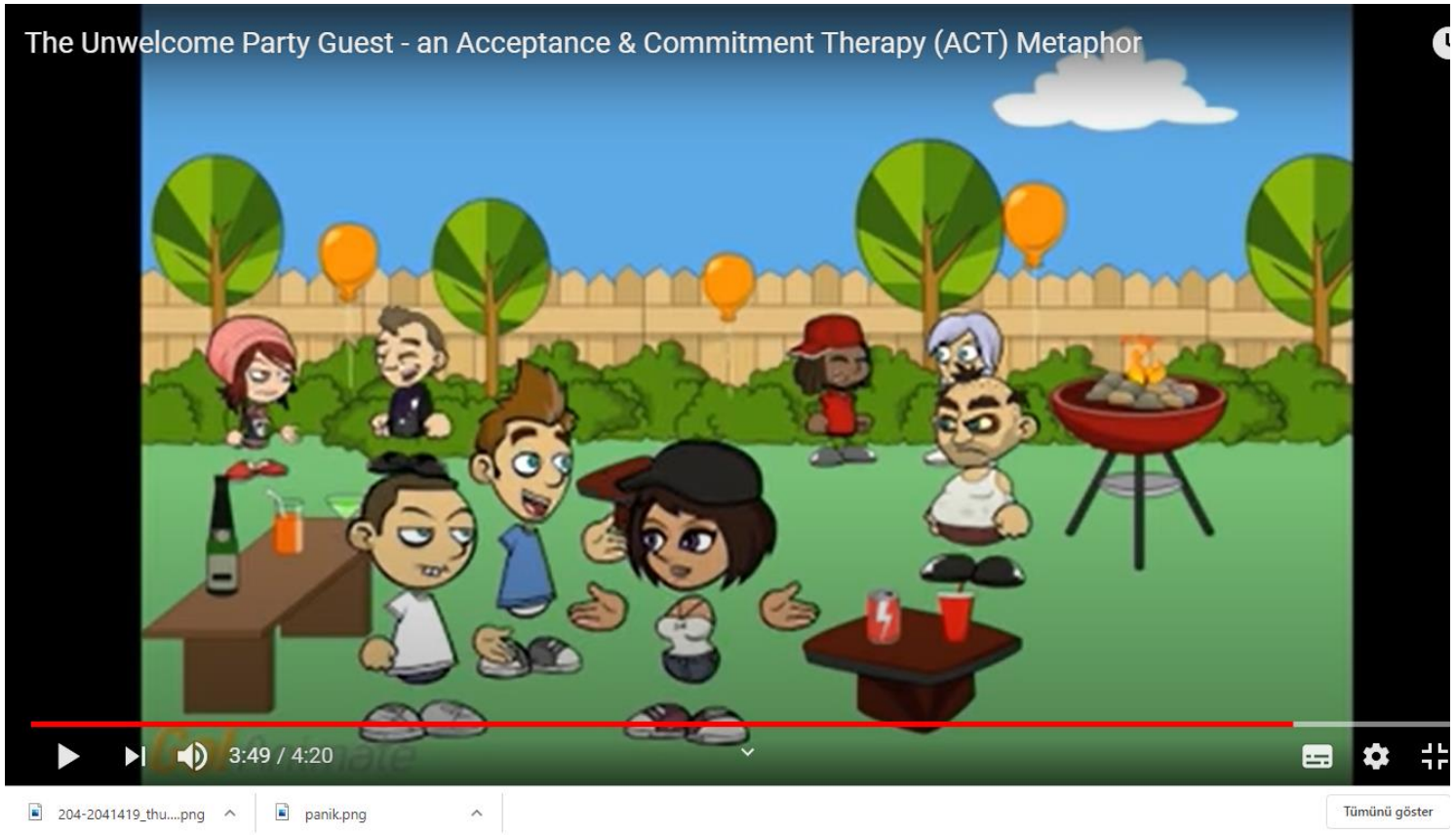
- 15 yaş, bulaş obsesyonu ve yoğun «korku» duygusu
- Korkuyu bedeninde nerede hissediyorsun?
- Nasıl bir his?
- Bir şekli var mı? Neye benziyor?
- Rengi var mı?
- Isısı nasıl? Sıcak, ılık, soğuk?
- Büyüklüğü ne kadar?
- Hareket ediyor mu yoksa yerinde mi duruyor? Durduğu yerde bir hareketi var mı? Titreşme, zonklama gibi?
- Yüzeyi nasıl?
- Şimdi bir - iki dakika durup dikkatini nefesine verebilir misin? Nefesini her aldığında bu balık ağının çevresinden dolaştığını hayal et. Dolaşıyor ve orada ona yer açıyor. (Onun) orada durmasına izin veriyor. Nefesini verirken yine onun çevresinden dolaşıp çıkıyor. Birkaç yavaş nefes alıp verelim birlikte.
- Ne oldu?
- Onu her fark ettiğinde bu alıştırmayı deneyebilir misin? Ona merakla, ilgiyle bakmayı deneyebilir misin?

(Görsel: https://www.tum.de/nc/en/about-tum/news/press-releases/details/30241/)

Diğer metaforlar

- Bataklık
- Deniz topu
- Buz tutma alıştırması
- Aç yavru kaplan
- Demons on the boat (video)
https://www.youtube.com/watch?v=z-wyaP6xXwE
- Passangers on a bus
https://www.youtube.com/watch?v=yd_KxEJiJjY
- ACTing Out the "Passengers on the Bus" metaphor
https://www.youtube.com/watch?v=hdeA-FKDLLc
- Struggling with Internal Hijackers
https://www.youtube.com/watch?v=NdaCEO4WtDU

İstenmeyen Misafir



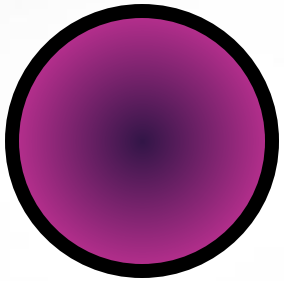
- Danışanlar düşüncelerini fark etmeyi ve kabul etmeyi öğrendikçe, onların ortaya çıkışını pasif bir şekilde beklemek yerine istemli olarak onları davet etmeye yönlendirilirler.
- Bu strateji, hastanın kontrol duygusunu ve ustalığını artırır ve uyarlanabilir başa çıkma stratejilerini uygulama fırsatı sunar.

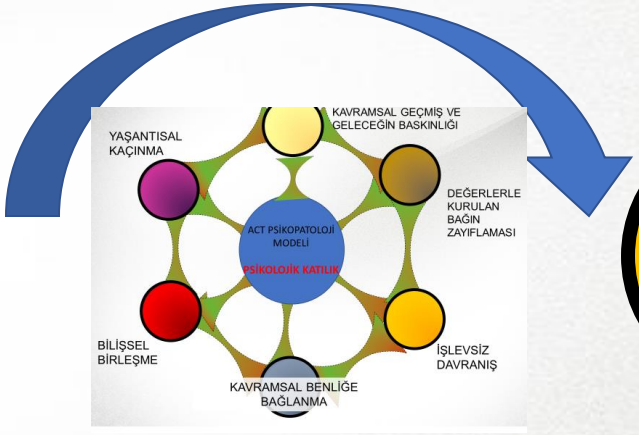
- https://www.youtube.com/watch?v=cOSSKArYbZU (ACT The Unwelcome Party Guest an Acceptance & Commitment Therapy Metaphor)

Mindfulness OKB’de kabul açısından ne sağlıyor?

OKB’de obsesyonların neden olduğu duyguları kontrol etme çabası çok belirgin, rahatsızlık verici emosyonlardan kaçınma ve bunları yok edebilmek için kompulsiyonlar

- Minfulness ile rahatsız eden emosyonları fark etme, onlardan uzaklaşmadan, yok etmeye çalışmadan varlıklarını kabul etme çalışılıyor.







ANDA OLMAK

KAVRAMSAL GEÇMİŞ VE GELECEĞİN BASKINLIĞI

Kişinin zihni ya geçmişte kalmıştır ya da korkulan gelecektedir.

- Anda olanın, burada gerçekleşenin ne olduğunu görebilmek.
- Geçmiş deneyimlerin ve gelecekte olacakların çekiştirdiği bedenlerimizin yeniden özgürleşebilmesi için olanla kalmak.
- Mücadele etmeden, kontrol etmeye çalışmadan olan her neyse fark etmek.

Yargısız farkındalık OKB'de anda olmak bağlamında ne sağlıyor?

- OKB'de zihin devamlı zamanda gemişte ya da gelecekte gezinti halinde (ya.... olursa), otomatik pilotta ve obsesyonların kontrolünde.
  - Mindfulness ile şimdiki ana odaklanmak, obsesyonları ve dürtüleri yargısız biçimde fark etmek ve gözlemlemek.

(Görsel:https://www.tumblr.com/blog/view/serenityquest)





KAVRAMSAL BENLİĞE BAĞLILIK

Kendimizle ilgili tanımlamalarımızla bütünleşmek, hikayenin kendimiz olduğunu düşünmek.

«Ben ne düşünüyorsam oyum.»
«Ben değersizim» Değersizlik bir kavramdır. Bu senin hakkındaki her şeyi tanımlıyor mu?

BAĞLAMSAL BENLİK (Gözlemleyen Benlik)

Yaşamımız boyunca düşüncelerimizi, duygularımızı, yaşadıklarımızı gözlemleyen, değişmeyen tarafımızdır.

Gökyüzü Metaforu



- Düşünce ve duygularınız hava durumu gibidir. Devamlı değişir, ama ne kadar kötü olursa olsun gökyüzüne zarar veremez.



- Two minute mindfulness – sky and weather https://www.youtube.com/watch?v=OUG07nemtFM

Mindfulness OKB’de bağlamsal benlik açısından ne sağlıyor?

- OKB’de "Ben takıntılıyım, ben OKB'liyim" kabulü vardır. (Kavramsal benlik)
  - Mindfulness'ta kendini bir bütün olarak deneyimleme (Bağlamsal benlik)
  - Gökyüzü metaforu

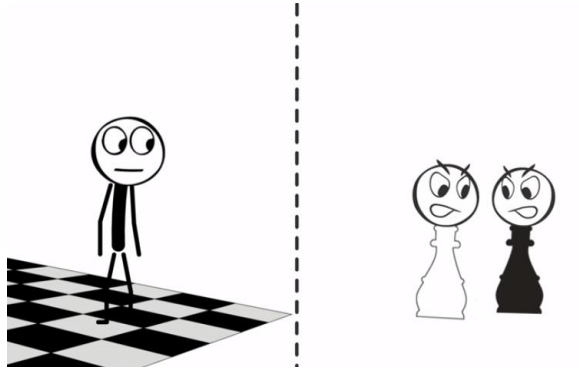
  “Sen OKB’den çok daha fazlasısın”, sahip olduğumuz düşünceler ve duygular bizim kim olduğumuzu belirlemez.

Renkleri değişse de bukalemun değişmez (Dixon MR. 2018)

Internal Struggles by Dr. Russ Harris-Satranç Tahtası Metaforu











https://www.youtube.com/watch?v=dz_nexLqY_8



DEĞERLERİN ZAYIF, BULANIK, KISITLI OLMASI YA DA HİÇ OLMAMASI

Kendimizle ilgili tanımlamalarımızla bütünleşmek, hikayenin kendimiz olduğunu düşünmek.

«Ben değersizim» Değersizlik bir kavramdır. Bu senin hakkındaki herşeyi tanımlıyor mu?

DEĞERLER (Bizim için neyin önemli olduğunu bilmek)

Seçilmiş yaşam yönergelerimiz, ne yöne gideceğimizi belirleyen pusulamız ve o yönde ilerlememiz için bize motivasyon sağlayan..

Obsesyonlar önem verilen şeylerle ilgilidir

- Kendine şöyle sorsan: Neden buradayım? Neyle ilgili yardım istiyorum? Benim için en önemli olan şeyler neler? En çok neleri seviyorum? Ben nasıl bir insanım? Nasıl bir insan olmak istiyorum? Nasıl bir insan olarak büyümek istiyorum?
- Para ya da satın alınabilecek şeyler dışında yaşamınla ilgili 3 şey dileyebilecek olsaydın neler olurdu?
- Sana yüklü bir miras kalsa bu parayı ne yapardın?
- Aklına çok mutlu bir anıyı getir. Bu anının en çok mutluluk veren yanı ne?
- Seksen yaşına geldiğini hayal et ve seni çok iyi tanıyan insanlar senin hakkında bir konuşma yapıyorlar. Neler söylemelerini isterdin?
- Değerler değişebilir.
- Değerler ya da bunların uğruna benimsenen hedeflerle bütünleşmek de sorun olabilir.

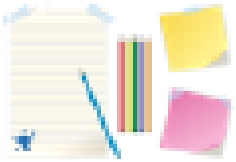
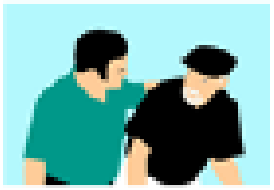
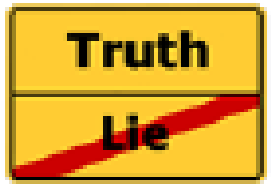
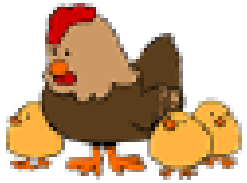
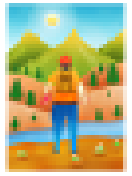
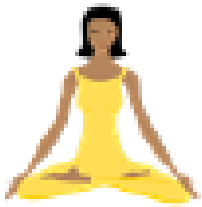
DEĞERLER-DUYARLILIKLAR BİR PARANIN İKİ YÜZÜ GİBİDİR



Değerler ve duyarlılıklar bir jetonun iki yüzü gibidir (Kelly Wilson). Öfkelendiren, endişelendiren, sürekli gündemde kalan durumların ardında mutlaka bir değer gizlidir.

Yakın bir arkadaşıyla ilişkisi bozulduktan sonra bununla ilgili geçmek bilmeyen üzüntüsünü konuşurken, «Burada seni asıl üzen, endişelendiren şey nedir? Sorusuna «O'nun beni tamamen unutacak olması» yanıtını verdi ve sonra da «İnsanların yaşamlarında bir iz bırakmış olmak senin için çok önemli olmalı» yorumuna coşkuyla «evet» yanıtını verdi. «O zaman bu senin bir değerlerinden birisi»

Değer Örnekleri

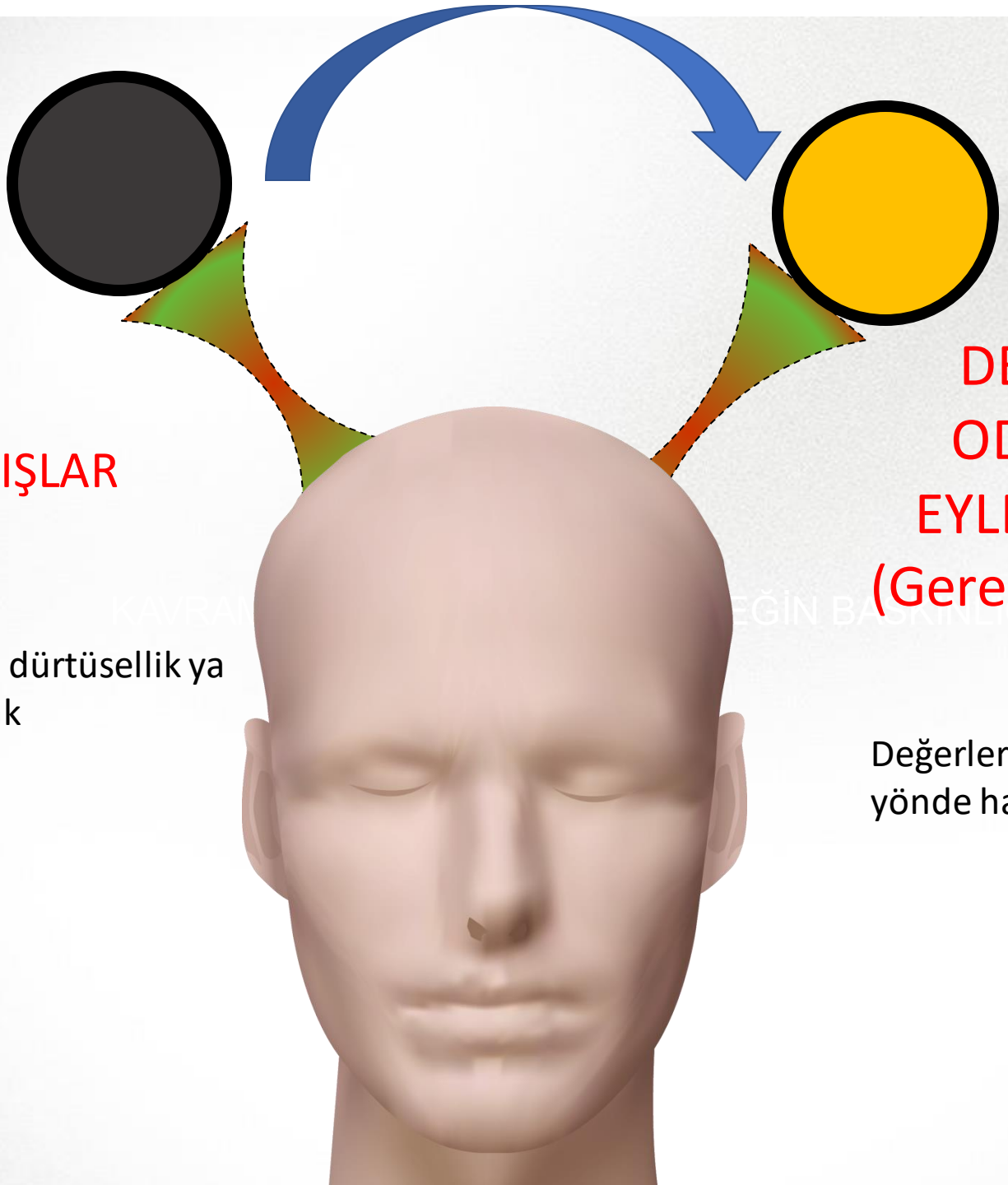
Patience 	Friends 	Bravery 	Creativity 	Fairness 
Kindness 	Honesty 	Teamwork 	Learning 	Fun 
Family 	Laughing 	Relaxing 	Exploring 	Exercise 

ACT OKB'de değerler açısından ne sağlıyor?

- OKB'de kararlar ve davranışlar rahatsızlıktan kaçınmaya odaklıdır, rijit ve tekrarlayıcı davranışlar vardır. Değerler belirsizdir.
- ACT ile değerlerin belirlenebilmesi ve benim için en önemli olan nedir sorusu d oğrultusunda kararlar ve davranışlar.
- ERP çalışmalarına katılmaya istekli olmak için onları yaşamaya bağlayan, önemsediği değerler motive edici bir güç olarak kullanılır.

İŞLEVSİZ DAVRANIŞLAR

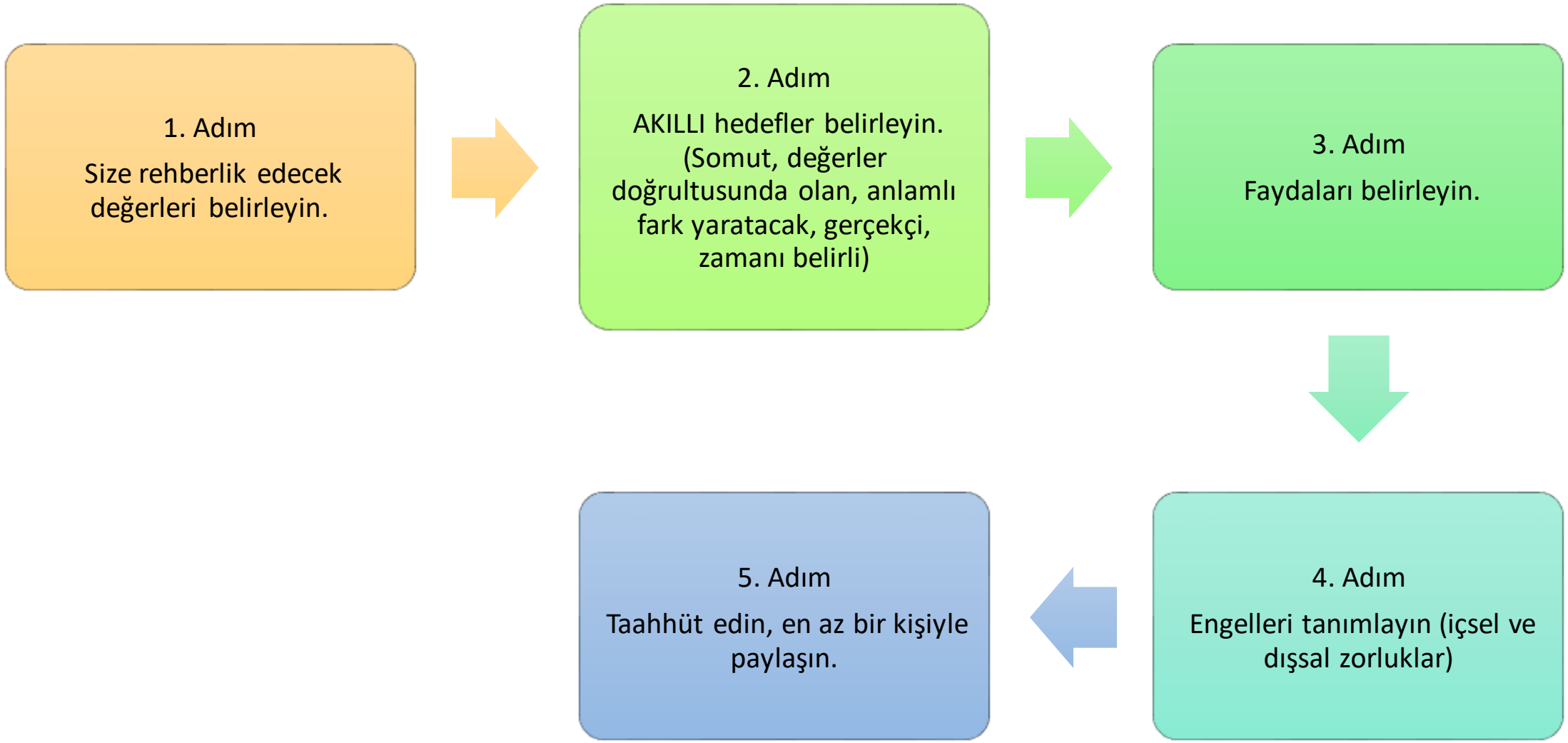
Eylemsizlik, dürtüsellik ya da kaçınmak



DEĞER ODAKLI EYLEMLER (Gereğini Yap)

Değerlerin gösterdiği yönde hareket etmek.

HEDEF PLANLAMA VE DEĞER ODAKLI EYLEM İÇİN BEŞ ADIM





Otobüsteki Yolcular

- “Hiç otobüse bindin mi? Orada hangi kurallar vardır? Yolcular otobüsü kullanabilirler mi? Bir yolcu otobüsü kullanmaya karar verirse ne olur? Otobüs şöförü için de kurallar var mıdır? İstediği yerde durabilir ya da yolculardan birini dışarı atabilir mi?
- Terapist aileye ve çocuğa, otobüsün şöförünün çocuk olduğunu, düşüncelerinin ise yolcular olduğunu anlatır. Kaygı yaratan obsesif düşünceler, yerlerinden kalkıp otobüsü kendi istedikleri yere sürmeye çalışan yolculara benzetilir. Yolcular otobüsü süremez, bu şöförün görevidir.
- Bu metaphor canlandırma yoluyla daha iyi anlaşılır bir hale getirilebilir. Sırayla terapist, çocuk ve anne baba otobüs şöförü olurlar ve diğerleri onu yolundan çıkarmaya kendi istedikleri yerlere götürmeye çalışırlar. Bir kişi de çocuğun asıl varmak istediği yer yani "değer"ini temsil eder.

Diğer adanmış eylem metaforları

- Teknedeki canavarlar (https://www.youtube.com/watch?v=z-wyaP6xXwE&t=169s)
- Mindi – İçimizdeki korsanlarla savaşım (https://www.youtube.com/watch?v=NdaCEO4WtDU)





Aracımızın lastiği patlayıp yolda kaldığımızda yolculuğun sonu geldi sanırız.
(Dixon 2018) (Görsel: www.youtube.com/watch?v=KXkNQzfwBOk)



OKB'de Bilişler

Obsesyonlar Örnek: Kardeşime zarar verebilirim düşüncesi

Üst bilişler: Obsesyon hakkındaki düşünceler (zarar verme düşüncelerim varsa, en azından onlardan kurtulmaya çalışmıyorsam, bu benim hakkımda ne anlama gelir?)

Zihinsel kompulsiyonlar

OKB kavramsallaştırılmasında bilişleri bilmek çok önemli

MB-TÖ bilişlere meydan okuma ve sonunda değiştirmek için en etkili yol.

Bilişsel çalışmalar için önemli not:

Bilişsel çalışmalar,

- Korkulan sonuçların kesinlikle olmayacağına dair kendinizi ikna etme yolu olarak düşünülmemeli.
- Obsesyonlarla ilgili kaygı duymamak için nedenler üretmek için kullanılmamalı.

Zihninizi yeni ve olası yorumlara açık hale getirmek için kullanılır.

- Bir an durup düşünmek, tetikleyici ya da obsesif düşünceyi farklı bir bakış açısıyla yorumlamak
- Obsesyonlar, korkulan sonuçlar ve belirsizlik riskiyle karşı karşıya gelmek için cesaret kazanmak için kullanılır.



Çocuklarla bilişsel çalışmada önemli noktalar:

Çocuğun bilişsel gelişim düzeyine dikkat edilmeli.

- Daha somut
- Daha interaktif
- Daha sempatik
- Daha oyunbaz
- Rol canlandırmalarla, kuklalarla
- Sık sık ne anladığı kontrol edilerek yapılmalı.

Örnek

- 8 yaş, erkek, basketbol oynamayı seviyor
- "Duvara değdim bir şey olur mu?" Sorularını anne ve babasına günde 20-30 kez soran bir çocuk ile ikinci görüşmede oynanan basit bir canlandırma oyunu:
- OKB'ye isim verdik: Obur
- Obur, bizim yanıtlarımızla beslenen ve beslendikçe büyüyen obur bir canavar. Devamlı acıkıyor, acıktıkça bize sorular gönderiyor, biz yanıt verdikçe bunlarla beslenip büyüyor.
- Ben OKB oldum, minik kağıtlara soru yazıp gönderdim, danışan kağıdı alır, bir şey olmaz derse, kağıdı bana geri atmış olacak, ben de onu yiyip besleneceğim. Beslendikçe büyüyorum. O sırda basket oynuyor, oyuna devamlı
- Başka ne yapabilir?
  - "Sana geri atmam, alıp, çöpe atarım."
  - "Sen bana atsan da ben elime almam, bana değer ve yere düşer."

OKB'de Bilişlerin 2 Ana Türü

- 1. Zarardan Kaçınma
  - Yıkıcı inançlar çok belirleyicidir. (Zarar verebilirim düşüncesi varsa yapacağım, yapabilirim anlamına gelir). Danışanlar öncelikle bu yıkıcı inaçların oluşmasını önlemek isterler. Bu tür OKB olgularında MB-TÖ en etkin yöntemdir.
- 2. Eksiklik/İğrenme Duygusu

  Hoş olmayan, afektif duyular, beden duyumları ön plandadır. Danışan öncelikle bunları azaltmak, ortadan kaldırmak ister. Tedavide bilişlerle çalışma işe yaramayabilir. Korkulan düşünceyi çürütmekten çok ilişkili duygu ve duyumlarla birlikte kalabilme şeklinde davranışsal deneyler planlanmalıdır.

ERP ve Engelleyici Öğrenme (Inhibitory Learning)

- ERP'de geleneksel bakış açısı korkulan uyarıcıya maruz bırakmanın, onunla yüz yüze gelmenin "alışma" (habitiuation) sağlayacağı hipotezi üzerinden yürüyordu.
- Beynin nasıl öğrendiği üzerine yapılan araştırmaların bulguları bu hipotezle çelişiyor.
- Bugün artık biliyoruz ki.. ERP aracılığıyla, obsesif düşünceyi ("banyolar beni hasta edecek") geçersiz kılmak için, yeni bir öğrenme ("banyolar güvenlidir") geliştiriyoruz. Buna *inhibe edici öğrenme* deniyor.

- İlk öğrenmeyi yok etmiş olmazsınız, yalnızca eski öğrenmeyi geçersiz kılmak için YENİ öğrenmeyi ekleyebilirsiniz.
- Örnek: "Bisiklet sürersem _____ ."
-
- Senin için ne geliyor? Herhangi bir şey?
-
- ("Düşmek"? Bu geldi mi?)



RFT

- Bisiklete binme durumunda, çoğu insan birçok kez düştükten sonra bisiklete binmeyi öğrenir. Bu sırada şöyle bir kural oluşturabilirler: "Bu bisikleti sürmeye çalışırsam, düşerim." Doğru kural, değil mi?
- Tam bu noktada bisiklete binmekten kaçınırsak ne olur? Birey asla öğrenmez, sonsuza kadar bisikletten korkar ve hayatının geri kalanında büyük eğlenceyi kaçırır!
- Denemeye devam ederse ve sonunda başarılı olursa, o zaman yeni öğrenme (yani, "Bisiklete binmeye çalışırsam, muhtemelen düşmeyeceğim") geçmiş öğrenmeyi geçersiz kılacaktır (ör. "Bisiklete binmeyi denersem , o zaman muhtemelen düşeceğim ").
- Yine: korku kuralı asla terk etmez, gerçek çevresel olaylara dayanan yeni kurallara karşı gücünü kaybeder.

https://cognitivedefusion.tumblr.com/post/84186770732/relational-frame-theory-part-viii-treating-mental

Psikoeğitim (MB-TÖ neden gerekli?)

- Terapide konuşulan öğretilen şeyleri öğrenmek X Uygulamak
  - Teknikleri terapistten dinlemek, üzerinde konuşmak, okuyarak bilgi edinmek yabancı bir ülke hakkında uzaktan bilgi toplamaya benzer. Ama o ülkede gidip yaşamaya benzemez.
  - Terapinin işe yaraması için o ülkeye seyahat etmeli, havasını koklamalı, insanlarıyla tanışmalı ve yemeklerinin tadına bakmalısın.
  - Varsa önceki deneyimlerini konuşmak önemlidir.
  - ERP bizi korkutan, rahatsız eden şeylerle zorla, istemeden yüz yüze gelmek değildir.
  - Bir tekniği öğrenmek ve robot gibi uygulamak değildir.

Güvenli bir alan yaratmak:

- Danışanlarınızdan
  - Güvenli alanlarından çıkmalarını
  - Kendilerine rahatsızlık verecek şeyler yapmalarını
  - Sonucu belli olmayan bir duruma atlamalarını
  - En büyük korkularına yaklaşmalarını isteyeceksiniz.
- Bunu yapmalarına nasıl yardımcı olacaksınız?
  - ACT burada değerler ve gönüllü olma, istekli olma kavramlarını getirdi.
  - Terapist olarak onlara güvenli bir alan yaratarak.

Merak-Macera

- Eğer gençlerin önünde inandıkları bir değer, güçlü bir motivasyon, onları heyecanlandıracak bir şey varsa neler yapabildiklerine inanamazsınız.
- Örnek:
  - Bungee Jumping, hız trenleri
  - Challange modaları









Değerler

Gençler için değerler onları harekete geçirecek en önemli araçlardan birisi.

ACT-ERP Terapisti olmak

- ERP seansları sırasında sizin de aklınıza milyonlarca düşünce gelecek.
  - Doğru hedefte miyiz?
  - İyi bir planlama yaptık mı?
  - Ya işler ters giderse
  - Ya daha kötü olursa, ya dissosiye olursa,
  - Beni dava ederse...
- Bunların tümünü fark edin ve "düşünce" olarak etiketleyin.
- Kendinizden emin olmanız önemli, sizin kaygılı olmanız onları daha da endişelendirir.
- Onlara açık davranın, korkutacak şeyler söylemekten çekinmeyin, ona inandığınızı hissettirin.
- Bebekler güvende hissettikleri zaman keşfe çıkarlar.

"Zorlama" (Coercion) dan kaçının

- "Bu deneyi yaptırmam gerekiyor, yapmazsa terapi sonucu başarısız olur". Bakış açısı olmamalı.
- "Seni hiçbir zaman istemediğin bir şey yapmaya zorlamayacağım. Önüne seçenekler sunacağım ve sen seçeceksin."
- Deneylerden önce "Birbirimize açık olmamız önemli, işler ters giderse, bir yerde tıkanırsan, ihtiyacın olan bu değilse, bu işe yaramıyorsa bunu bana lütfen söyle. Taktik, strateji değiştirebiliriz, başka yollar bulabiliriz.
- Terapist olarak siz de mükemmel olmama, hatalara açık olma konularında model olmuş olursunuz.

ERP "Dene ve yanıl" ile giden bir terapidir

- Hem danışanın hem de terapistin duygu düzenleme becerisi, yoğun bir duygu ile kalabilme becerileri çok önemli.
- Duygu yükseldiğinde farkındalık alanımız daralır, sadece tehditlere odaklanır ve hemen kaçmak isteriz.
- Bu noktalarda terapist bu durumu fark edip, "durma düğmesine" basıp, "şu an ne oluyor birlikte bakalım" diyebilmeli.
- Bunun için kökleme alıştırması (grounding) ya da danışanın önceden düzenli meditasyon pratiği varsa "3 dakikalık nefes aralığı- 3DNA" kullanılabilir.

İnhibe edici öğrenmeyi optimize etmek (daha etkili hale getirmek) için(Craske ve ark 2014):

1) Beklenti ihlali (Expectancy violation)
2) Derinleştirilmiş sönme (Deepened extinction)
3) Aralıklı güçlendirilmiş sönme (Occasional reinforced extinction)
4) Güvenlik sinyallerinin kaldırılması (Removal of safety signals)
5) Uyaran çeşitliliği (Stimulus variability)
6) Birden çok bağlam (Multiple contexts)
7) Erişim ipuçları (Retrieval cues)
8) Duygu etiketleme (Affect labeling)
9) Reconsolidation (Yeniden pekiştirme)

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

Beklenti İhlali

- Bir beklentinin karşılanmadığı durumlar, sonucuna şaşırdığımız durumlar, güçlü ve unutulmaz deneyimler olabilirler. Beklenti ile sonuç arasındaki uyumsuzluk ne kadar büyükse, sonuç o kadar ilginç, akılda kalıcı olur. (Sihirbaz metaforu)
- Ne kadar akılda kalıcı olursa, tekrar geri çağırılması o kadar hızlı ve kolay olur.
- Klinik ipuçları:
  - Bir maruz bırakma deneyi planlanır.
  - Önceden bilişsel yeniden yapılanma yapılmaz.
  - Deneyden önce korkulan sonucun ne olduğu konuşulur.
  - Önceden, deney sırasında ya da sonra SUDSdüzeyini sorulmaz.
  - Danışanın dikkati korkulan uyarana ve korkulan sonucun gerçekleşmemesine çekilir. "Yanında örümcekle oturdun ve o üzerine atlamadı, bundan ne sonuç çıkarıyorsun?"
  - Deneyden sonra "Ne olacağından korktun? Gerçete ne oldu? "Bu neden şaşırtıcıydı? Ne öğrendin?" Gibi sorularla pekiştirme yapılır.
  - Korku azalana kadar durumda kalmak yerine, danışanın öğrenmesi gerekenlere odaklanılır.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Derinleştirilmiş sönme (Deepened extinction)

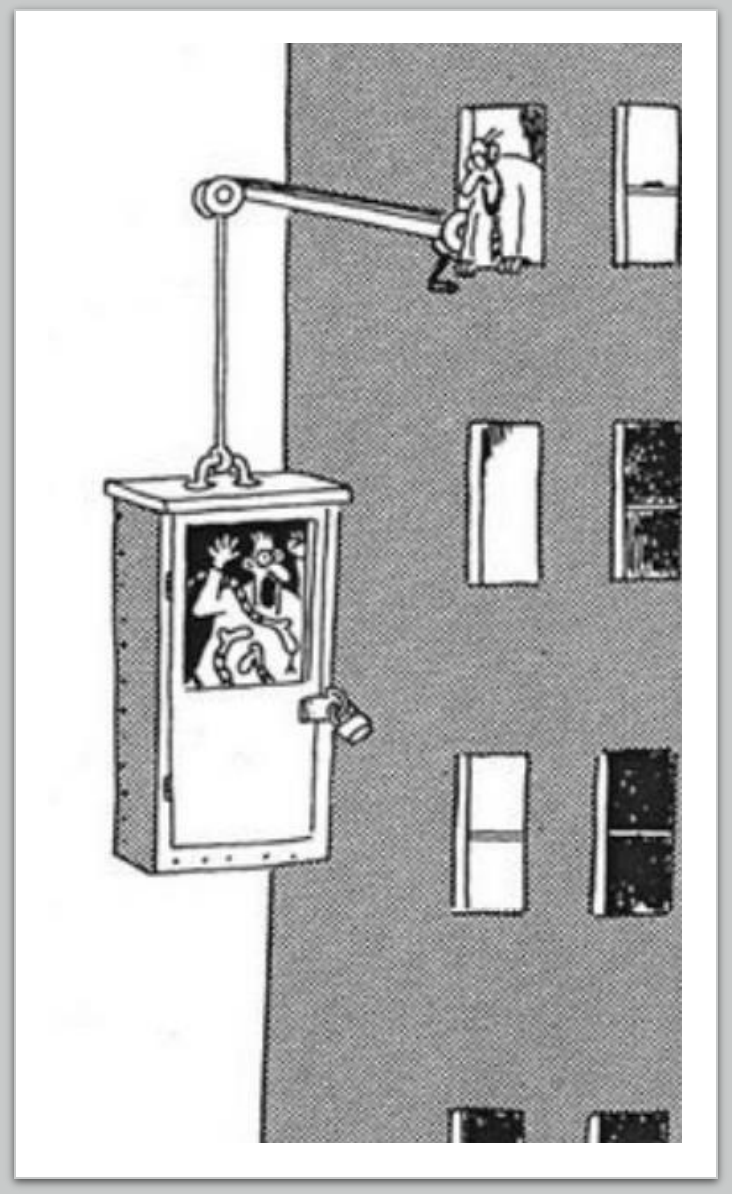
- Maruz bırakmayı birden fazla hedefle birleştirerek yapmak, nüksü önlemek açısından daha etkili.
- Önce tetikleyiciler ayrı ayrı çalışılır ve sonra bunları birleştirilir.
- Her iki tetikleyicinin aynı korkulan felaketi öngörüyor olması gerekir.
- Hayali ve gerçek maruz bırakmaların birleştirilmesi de etkilidir.
- Örnek: "Zarar verme obsesyonları olan danışan"
  - Elinde bıçak varken sevdiği kişinin yanında durmak. (in vitro)
  - Sevdiği kişiye zarar verdiğini hayal etmek (in vivo)
  - Sevdiği kişi yanında iken, elinde bıçak varken, ona zarar verdiğini hayal etmek.



- Örnek: Panik bozukluk için
- Bedensel duyumlara maruz kalma için kahve (kafein) içmek.
- Kalabalıkların içinde olmaya maruz kalma için AVM'ye gitmek.
- Derinleşme için AVM'de kahve içme çalışması.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

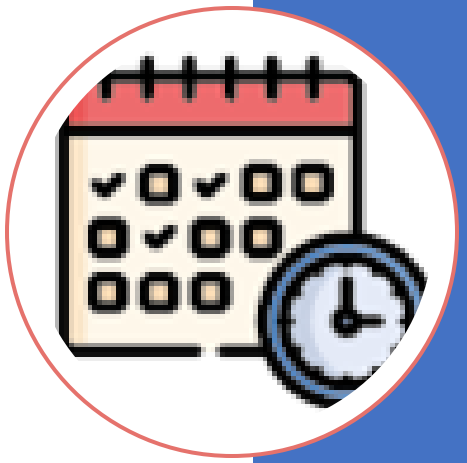
https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/



Birden fazla korku nesnesini birleştirmek

Aralıklı Sönme

- Yeni öğrenmenin daha kolay ve hızlı geri çağırılması için yeterince üzerinden gidilmiş olması gerekir. Bu nedenle belirli bir düzende maruz kalma pratiğini sürdürmek gerekir.
- Nüks önleme için maruz kalma görevlerinin düzenli olarak yapılmasına uygun terapi planlaması yapılır.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Güvenlik sağlayan davranışların kaldırılması

- Maruz bırakma çalışmaları sırasında güvenlik sağlayan davranışların yapılması yeni öğrenmenin gerçekleşmesini engeller. (Kollukla yüzme metaforu)
- Öncelikle danışana güvenlik sağlayıcı davranışların neden kullanılmaması gerektiği açıklanmalıdır.
- Maruz bırakma deneyi sırasında "Şu anda felaketin olmasını önlemek için herhangi bir şey yapıyor musunuz?" ya da "Şu anda nasıl hissettiğinle başa çıkmak için bir şey yapıyor musun?" Soruları ile kontrol sağlanabilir.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Uyaran çeşitliliği ve değişkenlik

- Maruz bırakma için uyaranları, süreleri, yoğunluğu değiştirmek yeni öğrenmenin pekişmesini ve geri çağırılmasını arttırır.
- Kaygı hiyerarşisine uymayın. Danışanın önüne bir yemek menüsü verir gibi verin ve "Hangisinden başlamak istersin?" Diye sorun. En az korkulandan başlanacağı ile ilgili herhangi bir bilgi vermeyin.
- Daha yüksek düzeyde kaygı ve fizyolojik uyarılma beklenir. Alışkanlık kazanma hedeflenmez.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Birden çok bağlam

- Yeni öğrenmelerin gerçekleştiği bağlamların çeşitliliği de önemlidir.
- Terapi odasında yapılan bir deneyden sonra, dış ortam deneyi ve sonra dış ortamda ve danışan evde kendi başına iken, dış ortamda kendi başına iken gibi sürekli aynı hedefi farklı bağlamlarda çalışmak gerekir.
- Farklı ortam, farklı gün, hayali (in vivo), gerçek (in vitro), interoseptif bağlamları çalışmak gerekir.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Erişim ipuçları

- Yeni öğrenmede hatırlamayı, geri çağırmayı kolaylaştıran bazı ipuçları kullanmak gerekebilir. Ancak bunların da güvenlik sağlayıcı bir objeye dönüşmemesine dikkat etmek gerekir.



https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Duyguyu etiketleme

- Maruz kalma deneyi sırasında danışan hissettiği duygusal tepkiyi yüksek sesle isimlendirir. (Basitçe adlandırmak-anlattırmak değil)
- Prefrontal korteks aktivitesi, limbik sistemdeki aktiviteyi engeller. Limbik sistemi aktive etmek için dilsel bir işlem (bilişsel yeniden yapılanma yapmadan) kullanılır.



Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.

https://www.psychologytools.com/articles/delivering-more-effective-exposure-therapy-in-cbt/

Değerler uğruna adım adım maruziyet (Zurita Ona 2019)

Değerlerim uğruna korkumla yüz yüze gelmeyi seçtiğim durum nedir?	**Bu benim için neden önemli?**
Değerlerim uğruna korkumla yüz yüze gelmek için atacağım minik adımlar neler?	

Ona, P. Z. (2019). *The ACT Workbook for Teens with OCD: Unhook Yourself and Live Life to the Full*. Jessica Kingsley Publishers.

Hız Treni Metaforu

- Hız treni metaforu: Hiç hız trenine bindin mi? Nasıldı? Korkmuş muydun? Neden binmiştin? Burada amaç çocuğun iyi bir nedenimiz olduğunda bize zor gelen şeyler de yapabildiğimizi anlamasına yardımcı olmaktır.



https://www.praxiscet.com/events/stuff-thats-loud-integrating-erp-act-youth-anxiety-ocd-sep-2019/



OKB belirlilik ister, onu belirsizlikle şaşırtın!

Belirsiziğe tahammül etmek değil- Belirsizliğe bir deney, bir macera gibi bakabilmek

- Kişinin belirsizlikle ilgili kendilerine özgü inançları belirlendikten sonra, bunları test etmek için davranışsal deneyler planlanır.
- Örnek:
  - Daha önce hiç yemediği bir meyveyi yemek
  - Daha önceden hiç gidilmeyen bir restorana gidip, daha önce hiç yenmemiş bir yemek siparişi vermek.



https://www.praxiscet.com/events/stuff-thats-loud-integrating-erp-act-youth-anxiety-ocd-sep-2019/



Yolun Dönemecinin Ötesinde

Yolun dönemecinin ötesinde

Belki bir kuyu, belki bir kale,

Ve belki de daha fazla yollar var.

Bilmiyorum ve sormadım.

Dönemeçten önceki yolda olduğum sürece,

Sadece dönemeçten önceki yola bakarım.

Çünkü tek görebildiğim şey dönemeçten önceki yol.

Benim için başka yere bakmak iyi olmayabilir,

Ya da göremediklerime bakmak.

Sadece nerede olduğumuza dikkat edelim.

Burada olmanın içinde yeterince güzellik var, başka yerde değil.



Yolun Dönemecinin Ötesinde

Eğer yolun ötesindeki dönemeçte birileri varsa,

Yolun ötesindeki dönemeçte ne olduğuna dair endişelenmeye devam etsinler.

Onlar için, bu bir yol.

Eğer bizde oraya ulaşacaksak, oraya ne zaman ulaşacağımızı bileceğiz.

Şimdilik sadece orada olmadığımızı biliyoruz.

Burada sadece dönemeçten önceki yol var ve dönemeçten önceki yolda,

Dönemeci olmayan yollar var.

Fernando Pessoa

Çeviren: Zümra Atalay



- Aile ile işbirliği içinde olmadan çocuklarla ve gençlerle psikoterapi yapmak olanaksızdır (Friedberg ve McClure 2015).
- KDT'de ailenin katılımı giderek daha fazla önem kazanıyor *(Peris ve Piacentini 2014).*
- *Ailenin tedaviye katılımı ve Aile temelli OKB tedavisi ayrı bir sunum konusu olacak kadar önemli olduğu için bu sunum kapsamına alınmadı.*

Çocuk ve ergenlerde OKB ACT protokolleri:

- ACT for OCD: Abbreviated Treatment Manual Put together by Michael P. Twohig , University of Nevada, Summer 2004
- "Treatment of Pediatric Obsessive-Compulsive Disorder: Utilizing Parent-Facilitated Acceptance and Commitment Therapy " başlıklı yazının yazarı Jennifer Yardley, bu bir tez çalışması ve oldukça detaylı anlatılmış. Sonra bunun dergide yayınlanmış makale hali ise "TREATMENT OF PEDIATRIC OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER UTILIZING PARENT-FACILITATED ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY" yazarı JENNIFER Y. BARNEY yani aynı kişi

SÜRÜCÜ, Ö., & USLU, R. İ. (2019). Çocuk ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozuklukta Kabul ve Kararlılık Terapisi. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi-Özel Konular*, *5*(3), 54-63.

OKB TANILI ÇOCUKLARDA ANNE BABA EŞLİĞİNDE UYGULANAN ACT İLE TEDAVİSİ

SEANSLAR	TEKNİKLER
1	Kaygı hakkında psikoeğitim, Ev çalışması:Obsesyonlar ve onlara verilen yanıtların kaydedilmesi
2	"Bilgisayarı reset" etme metaforu, Mindful nefes egzersizi, "Beyaz ayı" metaforu, Ev çalışması: Evde mindful nefes alıştırması
3	"Anksiyete dalga gibidir" metaforu, Çikolatalı kek alıştırması, Kabul çalışması- parmak kapanı alıştırması ve bataklık metaforu, Ev çalışması: Evde "kaygı dalga gibidir" metaforunu kullanmak
4	Kabul-Otobüsteki yolcular metaforu ve aktivitesi, Ev çalışması: Düşünceleri fark etme alıştırması
5	Ayrışma- "Zihnini yürüyüşe çıkar" alıştırması, İstekli olma- "Köpeği okşama" ve "Hız treni" metaforları, Ev çalışması: Zihni tepki vermeden dinleme alıştırması ve davranışsal deneyler
6	"Elinde şeker/kalem tutma" metaforu, "Sesleri dinleme" meditasyonu Ev çalışması: "Elinde şeker/kalem tutma" metaforunu kullanma
7	Değerler "Kalp şeklinde kutu" alıştırması, Ev çalışması: Değerleri aklında tutmak, davranışsal deneyler
8	Kabul- "Eve giden yolu hatırlamak", Ayrışma- Duyguların rengi, şekli, düşüncelerle şarkı yazma, komik sesler, "Otobüsteki yolcular" metaforu, Ev alıştırması:
9	Ayrışma alıştırmaları gözden geçirilir, Şu an- "Sinema perdesi" meditasyonu, Tedavinin sonu tartışması

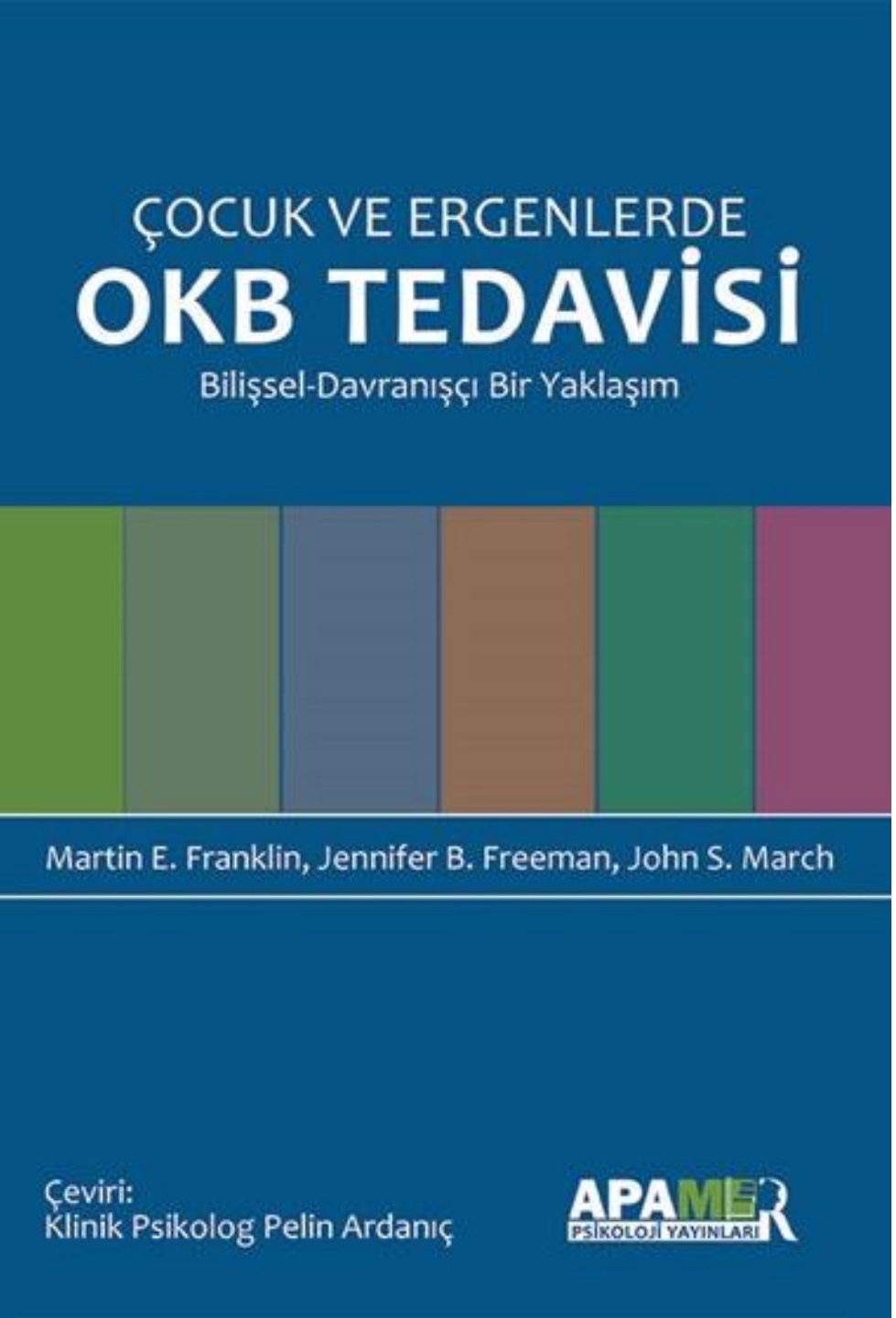
(Barney 2017)

Covid-19 Döneminde OKB

- Hastanede Covid kliniğinde çalışan bir doktorun kaçınma davranışları ile normal covid kliniği olmayan bir klinikte çalışan kişinin kaçınma davranışları aynı değil.
- OKB'de abartılı ve yaşamı önemli derecede sıkıntıya sokan kompulsiyonlar vardır. Kılavuzda önerilenleri yapmasına rağmen kaygısı azalmayan kişilerde yardım almak gerekir.
- Neler yapmak gerekir: Haberleri çok fazla takip etmemek, doğru kanalları takip etmek.
- Belirsizliği kabul

Son Sözler

- Tebrikler! Çok uzun bir yol katettiniz. OKB ile birlikteliğinizde bundan sonraki hayatınızda kullanabileceğiniz pek çok beceri, taktik öğrendiniz. Bunlar bundan sonra hep sizinle olacaklar.
- Çin atasözü "Bana bir balık verirsen bir gün doyarım. Bana balık tutmayı öğret, böylece ömür boyu karnımı doyurabilirim."
- Bu terapi sürecinde hayatınızı OKB'den geri almak için "balık tutmayı" öğrendiniz ve ben tüm kalbimle ömür boyu "balık tutmanızı" diliyorum. *J. Abramowitz, OKB'yi Yenmek, 2019*



KAYNAKLAR

- Çocuk ve Ergenlerde OKB Tedavisi – BDT Temelli Bir Yaklaşım **Çevirmen:** Klinik Psikolog Pelin Ardanıç

1. Baskı Ocak 2020

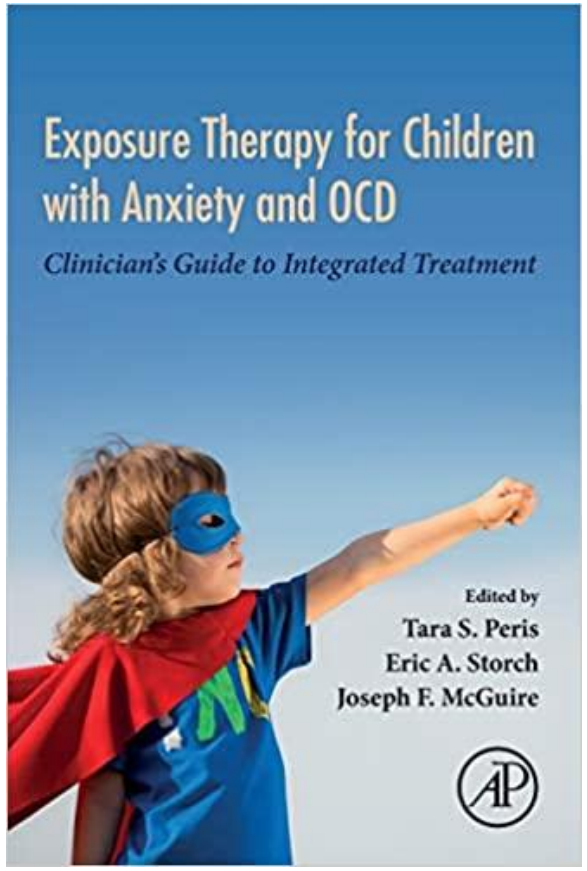
Treating OCD in Children and Adolescents

A Cognitive-Behavioral Approach

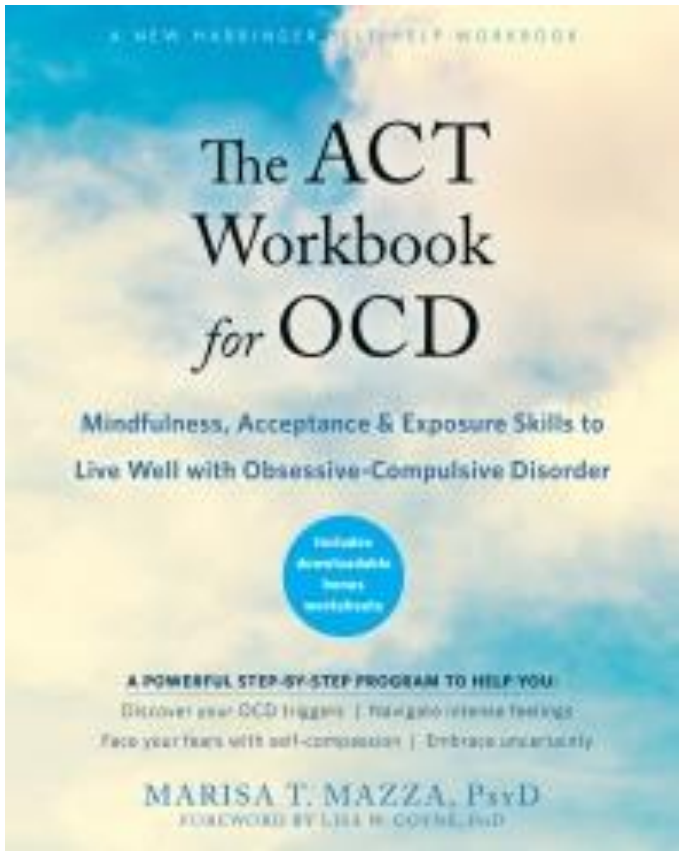
Martin E. Franklin, Jennifer B. Freeman, and John S. March



"Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Terapi Uygulamaları: Klinik Uygulamalarda Temel İlkeler" kitabı DÜŞYERİ KİTAP Ağustos 2020



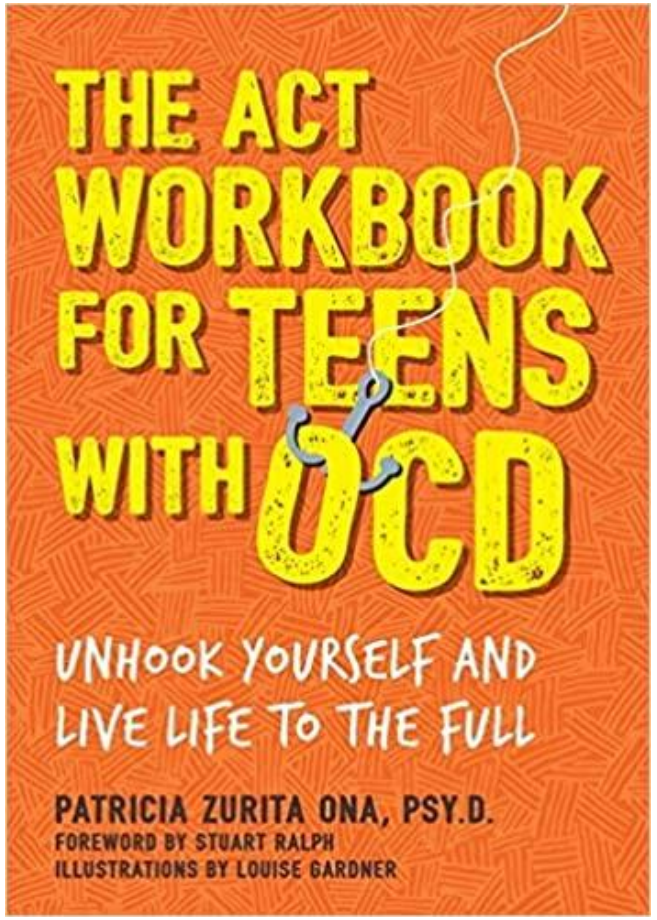
Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD: Clinician's Guide to Integrated Treatment 1st Edition
by Tara S. Peris (Editor), Eric A. Storch PhD (Editor), Joseph F. McGuire (Editor)



The ACT Workbook for OCD

Mindfulness, Acceptance, and Exposure Skills to Live Well with Obsessive-Compulsive Disorder

Marisa T. Mazza



The ACT Workbook for Teens with OCD Patricia Zurita Ona

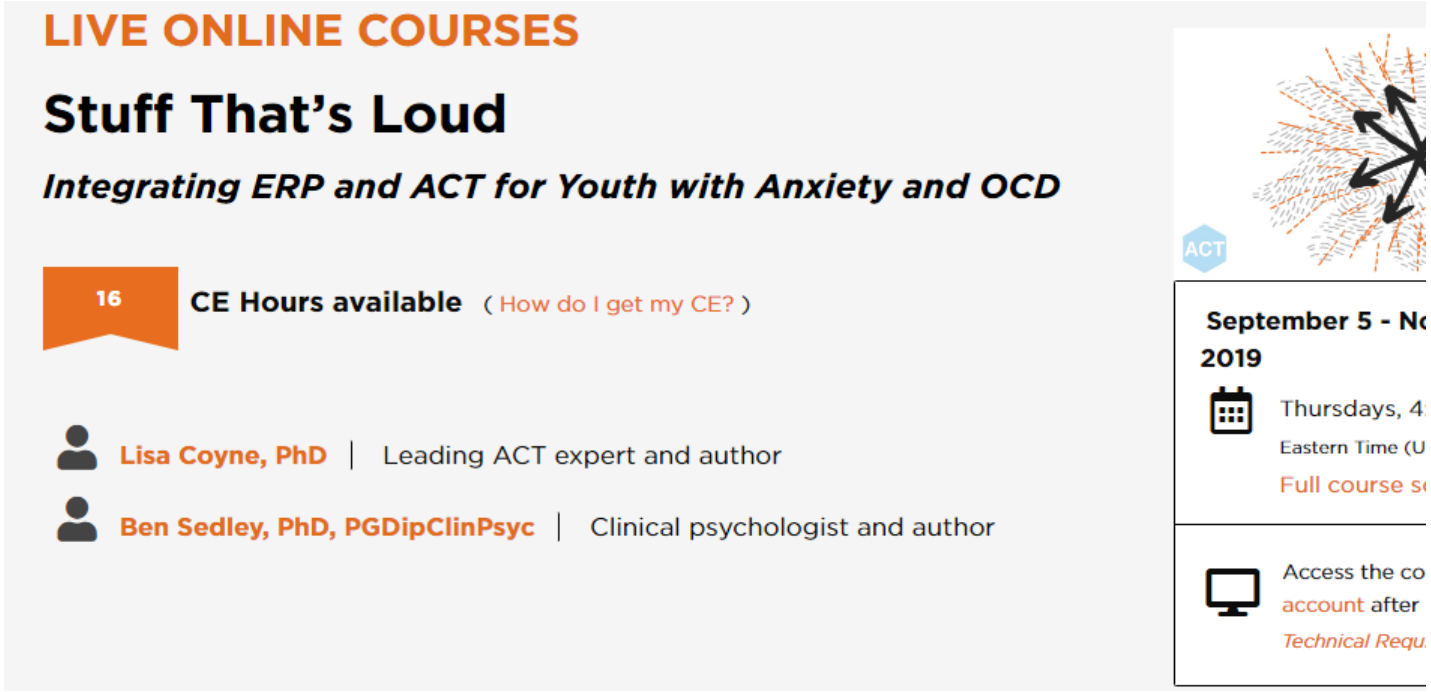
Stuff That's Loud

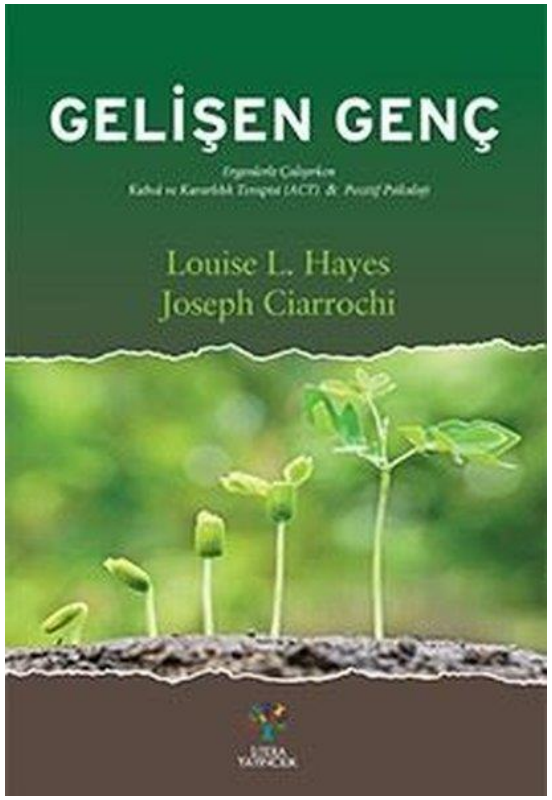
A Teen's Guide to Unspiraling When OCD Gets Noisy

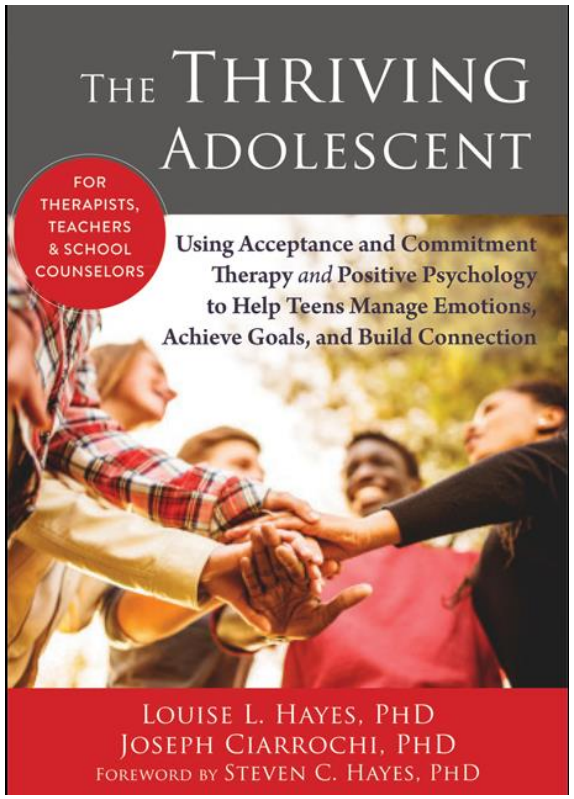
[Ben Sedley] and [Lisa W. Coyne]

- https://www.praxiscet.com/events/stuff-thats-loud-integrating-erp-act-youth-anxiety-ocd-sep-2019/

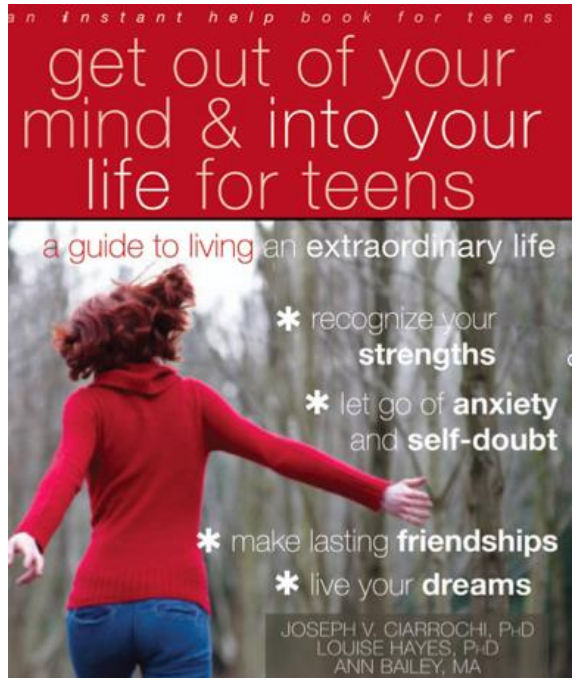












Louise Hayes, Avustralya
Joseph Ciarrochi, Avustralya







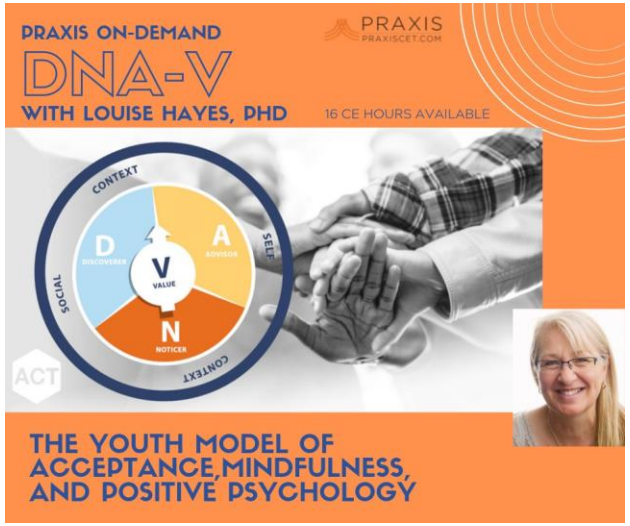
Luise Hayes

Joseph Ciarrochi





- www.thrivingadolescent.com





- https://www.praxiscet.com/DNA-v

Kaynaklar (1)

- Allmann, A. E., Coyne, L. W., Michel, R., & McGowan, R. (2020). Acceptance and commitment therapy–enhanced exposures for children and adolescents. In *Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD* (pp. 405-431). Academic Press.
- Armstrong, A. B., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2013). A preliminary investigation of acceptance and commitment therapy for adolescent obsessive-compulsive disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *27*(2), 175-190.
- Bluett EJ, Homan KJ, Morrison KL, Levin ME, Twohig MP. Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An empirical review. Journal of anxiety disorders. 2014;28(6):612-624.
- Bolton, D., Williams, T., Perrin, S., Atkinson, L., Gallop, C., Waite, P., & Salkovskis, P. (2011). Randomized controlled trial of full and brief cognitive-behaviour therapy and wait-list for paediatric obsessive-com pulsive disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *52*(12), 1269-1278.
- Chansky, T. E. (2001). Freeing your child from obsessive-compulsive disorders: a powerful, practical program for parents of children and adolescents. New York: Three Rivers Press.
- Choate-Summers, M. L., Freeman, J. B., Garcia, A. M., Coyne, L., Przeworski, A., & Leonard, H. L. (2008). Clinical considerations when tailoring cognitive behavioral treatment for young children with obsessive compulsive disorder. *Education and Treatment of Children*, *31*(3), 395-416.

Kaynaklar (2)

- Coyne LW, McHugh L, Martinez ER. Acceptance and commitment therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. Child and adolescent psychiatric clinics. 2011;20(2):379-399.
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour research and therapy*, *46*(1), 5-27.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, *58*, 10-23.
- Franklin, M. E., Rynn, M., March, J. S., & Foa, E. B. (2002). Obsessive-compulsive disorder. In Michel Hersen (Ed.), Clinical behavior therapy: adults and children. New York: Wiley.
- Greenberg, E. L., & Geller, D. A. (2019). 13 Phenomenology and Standard Care of OCD in Children and Adolescents. *Innovations in CBT for Childhood Anxiety, OCD, and PTSD: Improving Access and Outcomes*, 289.
- Huebner, D. (2007). What to do when your brain gets stuck: a kid's guide to overcoming OCD. Washington: Magination Press.

Kaynaklar (3)

- March, J. S. & Mulle, K. (1998). OCD in children and adolescents: a cognitive behavioral treatment manual. New York: Guilford.
- March, J. S. (2006). Talking back to OCD. New York: Guilford
- March, J. S., Franklin, M., Foa, E. (2005). Cognitive behavioral psychotherapy for obsessive compulsive disorders. In Phi lip Graham (Ed.), Cognitive behaviour therapy for children and families. Cambridge: Cambridge University Press.
- Peris, T. S., Storch, E. A., & McGuire, J. F. (Eds.). (2020). *Exposure Therapy for Children with Anxiety and OCD: Clinician's Guide to Integrated Treatment*. Academic Press.
- Shabani, M. J., Mohsenabadi, H., Omidi, A., Lee, E. B., Twohig, M. P., Ahmadvand, A., & Zanjani, Z. (2019). An Iranian study of group acceptance and commitment therapy versus group cognitive behavioral therapy for adolescents with obsessive-compulsive disorder on an optimal dose of selective serotonin reuptake inhibitors. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *22*, 100440.

Kaynaklar (4)

- SÜRÜCÜ, Ö., & USLU, R. İ. (2019). Çocuk ve Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozuklukta Kabul ve Kararlılık Terapisi. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi-Özel Konular*, *5*(3), 54-63.
- Twohig MP, Hayes SC, Masuda A.Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder. Behavior therapy. 2006;37(1):3-
- Twohig, M., Field, C., Armstrong, A., & Dahl, A. (2010). Acceptance and mindfulness as mechanisms of change in mindfulness-based interventions for children and adolescents. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 225-249.
- Waite, P., & Williams, T. (Eds.). (2009). *Obsessive compulsive disorder: Cognitive behaviour therapy with children and young peopl e*. Routledge.
- Waite, P., Gallop, C., & Atkinson, L. J. (2009). Planning and carrying out treatment. In *Obsessive Compulsive Disorder* (pp. 63-88). Routledge.



ÇOCUK VE ERGENİN OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUNDA BDT, ACT VE YARGISIZ FARKINDALIK UYGULAMALARI

Katılımınız için teşekkürler...

Özlem Sürücü

www.ozlemsurucu.com

drozlemsurucu@gmail.com

Runa Uslu

www.cocukergenpsikiyatrisi.com/

runauslu@gmail.com