Machine Translated by Google

EDİNME ÜZERİNDE OKB

İKİNCİ BASKI

10 Adımlı Bir Çalışma Kitabı
Hayatını Geri Almak İçin

JONATHAN S. ABRAMOWITZ, Doktora

GUILFORD BASIN
New York Londra

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press
Guilford Publications, Inc.'in bir bölümü
370 Yedinci Cadde, Süit 1200, New York, NY 10001
www.guilford.com

Her hakkı saklıdır

Bu ciltteki bilgiler, sağlık uzmanlarına danışmanın yerine geçmez. Her bireyin sağlık sorunları, kalifiye bir uzman tarafından değerlendirilmelidir.

Bu kitabı satın alanlar, dipnotlarla belirtilen çalışma sayfalarını kişisel kullanım veya bireysel müşterilerle kullanım için kopyalama iznine sahiptir. Bu çalışma sayfaları kitaptan kopyalanabilir veya doğrudan yayıncının web sitesinden erişilebilir, ancak intranet sitelerinde, internet sitelerinde veya dosya paylaşım sitelerinde saklanamaz, dağıtılamaz veya yeniden satışa sunulamaz. Bu kitabın başka hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan elektronik, mekanik, fotokopi, mikrofilm, kayıt veya başka bir şekilde hiçbir şekilde çoğaltılamaz, çevrilemez, bir erişim sisteminde saklanamaz veya iletilemez.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Bu kitap asitsiz kağıda basılmıştır.

Son rakam baskı numarasıdır: 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Kongre Kütüphanesi Kataloglama-Yayın Verileri yayıncıdan edinilebilir.

ISBN 978-1-4625-2970-4 (ciltsiz) — ISBN 978-1-4625-3358-9 (sert kapaklı)

Machine Translated by Google

Eşim Stacy'ye ve
kızlarımız Emily ve Miriam'a tüm sevgimle

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İçindekiler

Teşekkürler

giriiş 1

Bölüm I

OKB'yi Tanımak

Adım 1. OKB 101: Belirtiler, Nedenler ve Tedaviler Hakkında Bilgi Edinme 9

Adım 2. Kendi OKB Belirtilerinizi Analiz Etme 35

Adım 3. OKB'nin Nasıl Çalıştığını Anlamak 64

Bölüm II

Hazırlık

Adım 4. Tedavi Planınızı Özelleştirme 87

Adım 5. İleriye Doğru Hareket Etme Kararlılığınızı Güçlendirme 112

Machine Translated by Google

Bölüm III

Tedavi Programınız

Başlamadan Önce 137

Adım 6. OKB'yi Temelinden Sorgulamak: Düşünme Hataları 143

Adım 7. Durumsal Maruziyetle Kaçınma Davranışıyla Mücadele 167

Adım 8. Takıntılı Düşünceler, Şüpheler ve İmgelerle Yüzleşme 204

Adım 9. Zorlayıcı Dürtülerinize Meydan Okumak 226

Her Şeyi Bir Araya Getirmek 253

Adım 10. Programınızı Sonlandırma ve Sağlıklı Kalma 265

Kaynaklar 285

Dizin 287

Yazar Hakkında 294

Bu kitabı satın alanlar, kişisel kullanım veya bireysel müşterilerle kullanım için www.guilford.com/abramowitz-forms çalışma sayfalarını indirip yazdırabilirler (ayrıntılar için telif hakkı sayfasına bakın).

Machine Translated by Google

Teşekkürler

Hiç kimse yalnız yürümez ve hayat yolculuğunda yürürken, size katılan, yanınızda yürüyen ve yol boyunca size destek olanlara teşekkür etmeye nereden başlamalı? Her zaman koşulsuz sevgi ve destekleriyle hırsımı besleyen ve beni başarmaya iten annem ve babam Ferne ve Les Abramowitz'den başlamaktan mutluluk duyuyorum.
Bana klinik psikolojiyi bir bilim olarak takdir etmeyi ve OKB'nin sıklıkla yanlış anlaşılan ve gizli semptomlarını anlamayı öğreten en etkili öğretmenlerim Kathy Harring, Joel Wade, Arthur Houts, Edna Foa, Marty Franklin ve Michael Kozak'a teşekkür ederim.
Görüşleriniz bu kitabın sayfalarında dolaşıp duruyor.

Ayrıca, yıllar boyunca birlikte çalışma şansına sahip olduğum tüm OKB'li kadın ve erkeklere ve sevdiklerine teşekkür etmek istiyorum. Klinik ve araştırma çalışmalarımda sıkı çalışmam için bana ilham verdikleri gibi, bu çalışma kitabını olabildiğince kapsamlı hale getirmem için de beni motive ettiler. Farkında olmadan, onlar da bu çalışmaya muazzam bir katkıda bulundular.

Okuyucular, editörlerin yayıncılık sektörünün gerçek iş gücü olduğunu nadiren takdir ederler. El yazmalarını satır satır, kelime kelime okurlar ve neredeyse yazar kadar konuya dahil olurlar. Editörüm Chris Benton, işine ve bu konuya o kadar önem verdi ki, bu kitabı yazarken vicdanım oldu. Yapıcı geri bildirim ve olumlu pekiştirmenin mükemmel bir karışımıyla dilime ve sunumuma ustalık kattı. Ayrıca, beni bu çalışma kitabını yazmaya teşvik eden The Guilford Press'ten Kitty Moore ve Anna Brackett ile serinin editörü Martin M. Antony'ye de teşekkürler.

Son olarak, ama kesinlikle en az önemli değil, şanslı yıldızlarıma, beni seven eşim ve en iyi arkadaşım Stacy ve çok gurur duyduğum harika kızlarımız Emily ve Miriam için teşekkür ediyorum. Bu proje üzerinde çalışırken gösterdiğiniz sabır için teşekkür ederim. Bir kitap yazmak, klinik bir uygulama sürdürmek, bir üniversitede öğretim görevlisi olarak çalışmak ve bir araştırma laboratuvarı yönetmek, bilimsel bir dergi editörü olmak, bir psikoloji bölümünün yardımcı başkanı ve bir meslek kuruluşunun başkanı olmak ve iyi bir koca ve baba olmak kolay değil. Her zaman önemli şeyleri öncelik sırasına koyma becerimle övünmüş olsam da, hepimiz birkaç kez (uygun bir şekilde) kararlarımı sorguladığınızı hatırlayacağız. Yine de, bu kitabı yazarken gösterdiğiniz anlayış ve fedakarlıklar için teşekkür ederim. Dünyada benim için sevginizden ve mutluluğunuzdan daha önemli ve anlamlı hiçbir şey yok; ben bunun için yaşıyorum.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

giriiş

Takıntılar ve zorlantılar sizi durduruyor mu?

Belki de hiç bu şekilde düşünmediniz. Sonuçta, hayatınız muhtemelen tamamen durmadı. Ancak bu satırları okuyor olmanız, obsesif-kompulsif bozukluğun (OKB) sizi bir şekilde engellediğini gösteriyor; ister gitmek istediğiniz yere gitmenizi engelliyor, ister yapmak istediklerinizi yapmanızı engelliyor, ister başka bir şeye harcamanız gereken zamanı çalıyor, isterse de sadece size rahatsızlık veriyor olsun.

Takıntı ve zorlantıların sizi durdurmasını engellemenin yolu, kendi yolunuzu bulmaktır Bu kitaptaki adımları takip edin.

Umarım sizin için hem ödüllendirici hem de zorlu bir yolculuğa hoş geldiniz. Ödüllendirici çünkü bu kitapta öğreneceğiniz becerileri uygulayarak muazzam bir ilerleme kaydetmeniz muhtemel. Bir düşünün: Artık takıntılı düşüncelerle mücadele yok. Kaçınma yok. Başa çıkmak için zorlayıcı davranışlara bel bağlamak yok. Günlük hayatınızda daha az kısıtlama. Kulağa hoş geliyor, değil mi?

Zorlayıcı çünkü OKB'yi yenmenize yardımcı olacak becerileri kullanmayı öğrenmek pratik ve (yutkunarak) biraz sıkı çalışma gerektiriyor. Daha önce yardım almayı denediniz mi? Belki tedavi işe yaramadı. Şu anda bir terapiste gidiyor musunuz? Belki de OKB'yi nasıl doğru şekilde tedavi edeceğini bilen bir profesyonel bulmak zordur. Belki de yardım almayı düşündünüz ama hiç yapmadınız. Ne yazık ki, OKB'si olan kişilerin çoğu kalifiye bir ruh veya davranış sağlığı uzmanından asla yardım almıyor; bu da bu kitabı yazmamın ana nedenlerinden biri. Bu, OKB semptomlarınız hakkında bir şeyler yapmaya yönelik ilk girişiminiz olabilir. Durum ne olursa olsun, bu çalışma kitabını seçerek, onu destekleyen yarım yüzyıllık bilimsel araştırmalara sahip bir programı seçmiş oldunuz. Bu araştırmaların bir kısmını ben yürüttüm ve ayrıca OKB'si olan sayısız kişiyle çalıştım. Bu yüzden bu sorunu ve nasıl tedavi edileceğini herkes kadar iyi anlıyorum. Bu kitabı yazarken, OKB için en etkili tedaviyi (maruz bırakma ve tepki önleme adı verilen bir bilişsel davranışçı terapi türü) sizin için en kullanıcı dostu formatta erişilebilir kılmak için en son bilimsel bilgiden ve klinik uzmanlığımdan yararlandım.

Bu çalışma kitabının ikinci baskısını neden yazdım? İlk baskının yayınlanmasından bu yana OKB tedavisindeki heyecan verici ve etkili bilimsel gelişmeler, takıntılar ve zorlantılar hakkındaki düşünce ve tedavi biçimimizi dönüştürmeye başladı. Örneğin,

Machine Translated by Google

Artık kabul ve kararlılık terapisinin veya ACT'nin ("ACT" ayrı baş harfler olarak değil, tek bir kelime olarak telaffuz edilir) etkililiğini biliyorum; bu, OKB'yi anlamak ve ele almak için yeni bir bakış açısı sağlar. ACT, takıntılar ve kaygıyla mücadele etmenin boşuna olduğunu vurgular ve bunun yerine, bu ve diğer istenmeyen özel deneyimlerle nasıl ilişki kurduğunuzu değiştirmenizin önemini vurgular, böylece anın tadını çıkarmanızı veya sizin için önemli olan her şeyi yapmanızı engellemezler. Yaptığım araştırmalar, ACT'nin, geçmişte bu yaklaşımdan faydalanmakta zorlandıysanız size yeni bir umut vermek için maruz bırakma ve tepki önleme tedavisini nasıl geliştirebileceğini (ancak yerini alamayacağını) göstermektedir . Buna göre, bu kitabı güncellememin bir yolu, bu tedavi programından en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacak ACT tekniklerini tanıtmaktır.

Bu yeni baskı, maruz kalma ve tepki önleme alanındaki nörobilimdeki gelişmeleri de içeriyor. Örneğin, beynin nasıl öğrendiğine dair araştırmalar, korkulan bir uyarana alışmanın maruz kalma terapisinde en önemli faktör olduğu yönündeki geleneksel düşünceyle çelişiyor.
En önemlisi, maruz kalmanın takıntılı düşüncelerin ("tuvalet beni hasta edecek" gibi) üstesinden gelmek için yeni öğrenmeler ("tuvalet güvenlidir" gibi) geliştirmesidir. Bu tür öğrenmeye engelleyici öğrenme denir ve araştırmalar, terapistlerin maruz kalma ve tepki önlemeyi uygulama biçimlerinde büyük değişikliklere yol açarak, bunların optimize edildiğinden emin olmalarına yardımcı olmuştur; örneğin, her maruz kalma uygulamasını takıntılı korkunuzu yenmek için dikkatlice ayarlayarak ve ardından egzersiz sırasında kaygı seviyelerinin azalıp azalmayacağı konusunda endişelenmek yerine, maruz kalmaları birçok farklı durumda tekrarlayarak. Şu anda kliniğimizde maruz kalma ve tepki önleme programlarını daha da güçlendirmek için çok sayıda "engelleyici öğrenme stratejisi" kullanıyoruz. Bu nedenle, bunları bu kitapta maruz kalma terapisi uygulama konusundaki 7. ve 8. Adımlara da entegre etmem gerektiğini biliyordum.

Bu konuda mevcut diğer birçok kitabın aksine, burada anlattığım tekniklerin tamamı iyi tasarlanmış klinik deneylerle kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır. Bu kitapta anlatılan yöntemler terapötik bir şekilde uygulandığında, insanların genellikle OKB semptomlarında önemli bir azalma ve hayata devam etme becerilerinin arttığı bilimsel bir gerçektir. Temel olarak, terapide faydalı olduğu kanıtlanmış stratejileri alıp sizin için bir kişisel gelişim formatına uyarladım. Koçunuz olacağım ve bu sorunun üstesinden gelmenize yardımcı olacak tüm püf noktalarını öğreteceğim. Aynı zamanda destekçiniz olacağım ve size sebat etmeniz için gereken cesareti vereceğim.

Sorununuz ne kadar ciddi? Belki de OKB sizin için "bazen olan" bir şey ve yalnızca belirli durumlarda yolunuza çıkıyor: umumi tuvaleti kullanmak zorundasınız; işten çıkan son kişisiniz ve kilitlenmekten siz sorumlusunuz; bir bıçak, beyzbol sopası veya savunmasız bir insan ya da evcil hayvan görüyorsunuz ve bunlar şiddet uygulama konusunda istenmeyen bir düşünceyi tetikliyor. Ya da belki de takıntılar ve zorlantılar, sizin için en önemli olan şeylere müdahale eden sürekli yoldaşlardır: ilişkiler, aile, dini ve manevi yaşamınız, iş ve diğer alanlar. Belki de sürekli istenmeyen cinsel düşünceleriniz ve bir günah işlediğinize veya korkunç bir hata yaptığınıza dair şüpheleriniz veya korkularınız var; ya da korkunç bir şeye sebep olmaktan sorumlu olduğunuza dair sürekli bir endişeniz var. Belki de işler hiçbir zaman "tam olması gerektiği gibi" gitmiyor ve onları daha mükemmel bir şekilde düzenleme veya düzenleme ihtiyacı hissediyorsunuz. Takıntılar ve zorlantılarla ne sıklıkla sorun yaşarsanız yaşayın, umarım sağlık, özgürlük ve hayata daha fazla katılım için bu 10 adımlık yolculukta bana katılırsınız. Her adımda buna değeceğini düşünüyorum.

Machine Translated by Google

Ben Kimim?

OKB ile ilk karşılaşmam 1994 yılında Memphis Üniversitesi'nde klinik psikoloji alanında doktora öğrencisiyken gerçekleşti. Terapistlik eğitimi alırken, çok tatlı ve nazik bir kadınla çalışmakla görevlendirilmiştim. Kadın, uykusunda çıldırıp ailesini öldüreceğinden korkuyordu. Tüm bıçakları kilitli tutuyor ve sürekli olarak Tanrı'ya, anlamsız düşüncelerine göre hareket etmesini engellemesi için dua ediyordu. Elbette, OKB hakkında kitaplar ve araştırma makaleleri okumuştum, ancak hiçbir şey beni bu sorunu ilk ağızdan duymaya ve bu kadının ne kadar acı çektiğini görmeye hazırlamamıştı. Profesörlerimin gözetiminde, sonunda maruz bırakma ve tepki önleme yöntemlerini kullanarak takıntılarının üstesinden gelmesine yardımcı oldum. OKB'ye olan ilgim arttı ve kendi araştırmamı yaparak, daha fazla klinik deneyim kazanarak ve OKB alanında çalışan diğer klinisyenler ve bilim insanlarıyla iş birliği yaparak daha fazla şey öğrenmeye karar verdim.

Doktora eğitimimi tamamlayıp Philadelphia'daki Kaygı Tedavisi ve Çalışmaları Merkezi'nde (şu anda Pensilvanya Üniversitesi'nin bir parçası) profesyonel kariyerime başlama şansına sahip oldum. Bu merkezde, dünyanın önde gelen OKB uzmanlarından Dr. Edna Foa, Dr. Michael Kozak ve Dr. Martin Franklin'in danışmanlığı ve gözetiminde çalıştım. Bu sorunla mücadele eden kişileri değerlendirerek, tedavi ederek ve inceleyerek geçirdiğim 4 yıl, bir klinisyen ve bilim insanı olarak kariyerim için paha biçilmezdi.

2000 yılında Minnesota, Rochester'daki Mayo Kliniği'ne taşındım ve Mayo OKB ve Anksiyete Bozuklukları Kliniği'ni kurdum. Bu kliniğe, özverili psikiyatrist ve psikologlardan oluşan bir kadroyla bir tedavi ve araştırma programı sunuyoruz. OKB'li kişiler Amerika Birleşik Devletleri'nin ve dünyanın dört bir yanından Mayo'ya geldi. Yüzlerce hastaya kişisel olarak danışmanlık ve tedavi hizmeti verdim ve OKB'li danışanlarına nasıl yardımcı olabileceklerini öğrenmek isteyen çok sayıda terapiste eğitim ve süpervizyon verdim. Ayrıca Mayo'dayken ilk üç OKB kitabımı (profesyoneller için) yazıp düzenledim ve araştırmalarım, eğitimlerim ve klinik çalışmalarımla öğrendiklerimi başkalarının da faydalanması için basılı olarak yayınladım.

2006 yılında, Psikoloji ve Nörobilim Profesörü olarak görev yaptığım Chapel Hill'deki Kuzey Carolina Üniversitesi'ne (UNC) geçtim. UNC Anksiyete ve Stres Bozuklukları Kliniği'ni yönetiyorum. Bu klinik, öncelikli olarak OKB ve ilgili anksiyete sorunları olan kişilere hizmet veren bir ayakta tedavi kliniğidir. Rolüm, geleceğin psikologları olan doktora öğrencilerine eğitim vermek ve danışmanlık yapmak, onlara OKB'yi nasıl anlayacaklarını, inceleyeceklerini ve tedavi edeceklerini öğretmektir. Ekibimiz, bu sorunla ilişkili acıyı en aza indirebilmek için OKB'nin önlenmesi ve tedavisi üzerine araştırmalar yürütüyor. Başarılarımız arasında, çift terapisi alanında uzman Dr. Donald Baucom ile iş birliği yaparak OKB için çift temelli bir tedavi programı geliştirmek de yer alıyor. Dr.

ACT alanında Michael Twohig ve inhibitör öğrenme alanında Joanna Arch da OKB için maruz bırakma ve tepki önlemeyi sinerji haline getirmemize yardımcı oldu. 2012 yılında, OKB üzerine bilimsel araştırmalar ve klinik makaleler yayınlayan Obsesif Kompulsif ve İlgili Bozukluklar Dergisi'nin baş editörü oldum . Ayrıca, bölgenin dört bir yanından hizmetlerim için Chapel Hill'e gelen OKB hastalarını neredeyse tamamen tedavi etmeye adadığım küçük bir özel muayenehanem var.

Basitçe söylemek gerekirse, işimi seviyorum. İnsanların hikayelerini takdir ediyorum ve her yeni bireyin takıntılarını ve zorlantılarını anlamaya çalışmanın zorluğundan keyif alıyorum.

Machine Translated by Google

Benim için ödüllendirici olan ise, sizin gibi insanların takıntılı düşüncelerden ve korkulardan, anlamsız ritüellerden ve kaygıdan hayatlarını geri kazanmaları için maruz kalma ve tepki önleme prensiplerini uygulamalarına yardımcı olmak. Bu işe olan ilgim ve sevgim, ayrıca bir klinisyen ve bilim insanı olarak sahip olduğum olağanüstü eğitim ve deneyim göz önüne alındığında, OKB'li kişiler için bir çalışma kitabı yazmak, yüz yüze çalışamadığım tüm insanlar için yapabileceğim en iyi şey gibi göründü. Umarım bu kitabın bilim ve sanatın sunduğu her şeyi içerdiğini görürsünüz.

Bu Çalışma Kitabı Size Nasıl Yardımcı Olabilir?

Psikoloji ve psikiyatri alanındaki uzmanlar, maruz bırakma ve tepki önlemenin OKB için en etkili tedavi yöntemi olduğu konusunda hemfikirdir. Dünya çapındaki merkezlerde binlerce hasta üzerinde çalışılmıştır. En azından bir miktar iyileşme sağlama olasılığınız %60-70'tir ve bir tedavi kürünü tamamlarsanız, OKB semptomlarınızda %50-70 oranında bir azalma görme olasılığınız vardır. Bu aynı zamanda genellikle yaşam kalitenizde önemli iyileşmeler anlamına gelir. Size başarı garantisi veremem, ancak sıkı çalışırsanız bu tedavi yönteminden fayda göreceğinizden emin olabilirsiniz.

Hastalarımla yaptığım çalışmalarda ve araştırmalarımda, OKB'nin üstesinden nasıl gelineceği konusunda çok net bir şey ortaya çıktı: adım adım ilerleyen bir süreç. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin bu kadar etkili olan maruz bırakma ve tepki önleme biçimi, terapi boyunca ilerlerken kendi başarılarınızın üzerine inşa etmeniz sayesinde başarılı oluyor. Bu nedenle, yerel kitapçınızda bulabileceğiniz diğerlerinin aksine, bu çalışma kitabı adım adım bir formatta yazılmış ve 10 adım tedavi aşamalarına karşılık geliyor. Her adımda, takıntı ve zorlantılarla ilgili sorunların üstesinden gelmek için temel stratejileri öğretmek üzere tasarlanmış egzersizler ve uygulamalar yapacaksınız. Okurken yanınızda bir kalem veya tükenmez kalem bulundurmanızı ve boş çalışma kağıtlarının ve formların kişisel kullanımınız için kopyalarını çıkarmanızı tavsiye ederim, böylece bunları önümüzdeki aylarda kullanmaya devam edebilirsiniz (indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın).

Bu bir kişisel gelişim kitabıdır; yani kendi başınıza kullanmanız için tasarlanmıştır; ancak profesyonel yardıma ihtiyaç duymanız halinde kalifiye bir ruh sağlığı uzmanının tedavisinin yerini alması amaçlanmamıştır . Bu kitabı aşağıdaki şekillerde kullanabilirsiniz:

• Bir terapistle çalışmanın tamamlayıcısı olarak. Aslında, bu kitabı yazma nedenlerimden biri de kendi hastalarımın ve danışanlarımın tedavi sürecinde kullanabilecekleri iyi bir kaynak bulmaktı. Eğer terapiyi çok fazla başarı elde edemeden denediyseniz, terapistiniz OKB tedavisinde uzman olmayabilir. Sevdiğiniz ve güvendiğiniz bir klinisyen bulduysanız (etkili terapinin kritik bir unsuru), terapötik ilişkiyi zenginleştirmek ve terapistinizle OKB sorunları hakkında konuşmak için ortak bir dil oluşturmak adına bu kitabı onunla paylaşmak isteyebilirsiniz. Tedavinize eşlik eden bu çalışma kitabı, terapinizi ileriye taşıyabilir ve ona bir yapı kazandırabilir.

• Sürekli profesyonel bakım gerektirmeyen OKB semptomları için yardım. Birçok kişinin takıntı ve zorlantılar için profesyonel yardım almamasının bir nedeni, bozukluğun "subklinik" dediğimiz bir türüne sahip olmalarıdır; yani sorunları ciddi değildir.

Machine Translated by Google

Resmi bir OKB tanısı almaya yetecek kadar. Ancak bu, hayatlarının etkilenmediği veya iyileşmeden fayda görmeyecekleri anlamına gelmez. 1. Adımda, sorunlarınızın düşündüğünüzden daha ciddi olup olmadığını ve tanısal değerlendirme için bir ruh sağlığı uzmanına görünmeniz gerekip gerekmediğini anlamanıza yardımcı olacağım. Değilse, bu çalışma kitabıyla kendi kendine tedavi sizin için uygun olabilir. Depresyonda hissediyorsanız (ki bu OKB'li kişilerde yaygındır) veya intiharı düşünüyorsanız, elbette hemen bir doktora görünmelisiniz.

• OKB ile ilgili sorunlarınız varsa ve ek duygusal destek arıyorsanız. Burada okuyacağınız hikâyeler ve örnekler (gerçek insanlar, gerçek semptomlar ve gözlemlediğim gerçek başarıların bir karışımı) OKB'den kurtulma mücadelenizde yalnız olmadığınızı anlamanıza yardımcı olacaktır. Danışmanlık verdiğim kişiler, takıntı ve zorlantıların hayatlarına girmesinden sorumlu olmadıkları halde, kendilerini rahatsız eden semptomlardan genellikle utanırlar. Utanç ve suçluluk duygusu, OKB'nin masum insanların hayatlarına davetsizce girdiğini gördükçe ortadan kalkan, iyileşmenin önündeki engellerdir.

• Destek ağınızı kolaylaştırmak için. Bu çalışma kitabı, arkadaşlarınızın, aile üyelerinizin ve ruh sağlığı uzmanlarınızın OKB hakkında daha kapsamlı bilgi edinmelerine, neler yaşadığınızı daha iyi anlamalarına ve sorunlarınızla başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı araçlar öğrenmelerine yardımcı olabilir.

OKB'si olan ve hiçbir zaman bir akıl veya davranışsal sağlık uzmanına görünme fırsatı bulamayan birçok kişiden biriyseniz - hele ki OKB'li kişilere başarılı bir şekilde yardımcı olmak için gereken eğitim ve deneyime sahip bir profesyonele hiç gidemeyen bir kişiyseniz - size OKB hakkında bilgi verme ve iyileşme yolculuğunuza başlama fırsatı bulduğum için mutluyum. Bu kitabı bir terapistle çalışırken de kullanıyorsanız, beni tedavinize dahil ettiğiniz için teşekkür ederim. Yardımcı olmaktan mutluluk duyarım. OKB konusunda çok fazla deneyimi olmayan bir terapistseniz, size rehberlik etmekten mutluluk duyarım. Umarım bu kitap çalışmalarınızda faydalı olur.

İçinde Neler Var?

Yeni bir tedavi programına başlama konusunda her türlü farklı duyguya sahip olmak normaldir. Bir yandan kendinizi sıkışmış hissediyorsunuz; ama diğer yandan değişim kaygıya yol açabilir. OKB'yi geride bırakmak isterdiniz, ama bunu başarmak için ne gerekir? Tüm bu karmaşık duygularla, kafanız karışık ve savunmasız hissediyor olabilirsiniz. Bu kitaptaki tedavi programı, duygularınızı daha iyi anlamanıza yardımcı olarak sizi güçlendirecek. Ayrıca, korku ve kaygı karşısında daha esnek olmanıza yardımcı olacak ve bu deneyimlerin hayattaki hedeflerinize ve değerlerinize doğru ilerlemenizi engellememesini sağlayacaktır.

Bu çalışma kitabı üç bölümden oluşmaktadır. 1., 2. ve 3. Adımları içeren 1. Bölüm, OKB'nin belirtileri, nedenleri ve mevcut tedavi yöntemleri hakkında bilgi edinmenize yardımcı olacaktır. Birkaç farklı takıntı ve zorlantı türü vardır ; Bölüm I'de, tedavi tekniklerini özel ihtiyaçlarınıza göre uyarlayabilmeniz için belirli alt türleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olacağım. Son olarak, OKB'yi, sonraki adımlarda kullanacağınız tedavi stratejilerinden en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacak şekilde nasıl anlayacağınızı öğreneceksiniz.

Bölüm II'de OKB için etkili tedavi stratejilerini kullanmaya hazırlanacaksınız.

Machine Translated by Google

Özellikle 4. Adımda tedavi planınızı geliştireceksiniz ve 5. Adımda maruz kalma ve tepki önleme gibi zorlu işleri yapmak için motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olacak bazı egzersizleri tamamlayacaksınız.

Bölüm III, çalışma kitabının kalbi ve ruhudur. 6, 7, 8 ve 9. Adımlarda, OKB tedavisinde çok etkili olan Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerini (maruz bırakma, tepki önleme, bilişsel terapi ve ACT) uygulamanıza yardımcı olacak adım adım talimatlar vereceğim. Bu teknikler birlikte, OKB'yi canlı tutan düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmenize yardımcı olacaktır. 10. Adımda, OKB sorunlarınızı tamamen geride bırakabilmeniz için uzun vadede gelişiminizi sürdürmenize yardımcı olacak planlar geliştirmenize yardımcı olacağım. Sağladığım örnek çalışmalar, çalışma kağıtları ve formlar, bu programdan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. Çalışma kitabındaki her adım bir öncekinin üzerine inşa edilmiştir. Örneğin, 2. Adımda gerçekleştirdiğiniz öz analiz, tedavi programınızı tasarlayıp uygularken 3., 4., 5. ve 6. Adımlarda kullanılacaktır. Bu nedenle, adımları sırayla okumanızı ve üzerinde çalışmanızı şiddetle tavsiye ederim.

Artık önünüzde ne olduğunu bildiğinize göre, programa başlayalım. 1. Adım, daha iyi ve daha zengin bir hayata doğru yolculuğunuzun başlangıcıdır; kaygıyla mücadele etmek için daha az zaman harcayacağınız, çalışmak, eğlenmek ve sadece kendiniz olmak için daha fazla zaman harcayacağınız bir hayat.

Machine Translated by Google

Bölüm I

Ulaşmak
OKB'yi bilin

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Step 1
Adım 1

OKB 101

Belirtileri Öğrenmek, Nedenleri ve Tedavileri

Şunu baştan açıkça söyleyelim: OKB, hastaları ve sevdikleri için gerçekten yıpratıcı olabilen gerçek bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu, uydurduğunuz veya kendinize şımarttığınız bir şey değil. Bunu siz istemediniz - ancak takıntılı düşünceler ve kaygı varken düşünce ve davranış biçiminizi değiştirmeyi öğrenmek, onu hayatınızdan çıkarmanın kesinlikle anahtarıdır.

OKB belirtileri hakkında düşünmenin en iyi yolu, onları doğru türde yardım alınmadan kurtulmanın çok stresli, verimsiz ve zor olduğu istenmeyen özel deneyimler ve davranış kalıpları grubu olarak düşünmektir. Özel deneyimler, zihninize istemediğiniz halde giren anlamsız düşünceler, imgeler ve şüpheler (obsesyonlar) içerir . Genellikle çevredeki bir şey tarafından tetiklenen bu tür zihinsel müdahaleler, kötü veya zararlı bir şeyin olabileceği korkusu ve belirsizliğiyle birlikte kaygı veya rahatsızlık duygularını tetikler. Ayrıca vücudunuzda çarpıntı, kas gerginliği ve mide bulantısı gibi değişiklikler de fark edebilirsiniz (buna "savaş ya da kaç" tepkisi denir). Bu özel deneyimler de kaygıyı azaltmak ve takıntılı düşüncelerle başa çıkmak için bir şeyler yapma dürtüsünü tetikler. Ritüeller (bazen zorlayıcı ritüeller olarak da adlandırılır) ve kaçınma stratejileri, OKB'si olan kişilerin takıntılı düşüncelerle mücadele etmek, güvenlik ve kesinlik duygusunu yeniden sağlamak ve kaygılı duyguları azaltmak için girdikleri davranış kalıplarıdır.

Buradan çıkarılacak iki önemli mesaj var:

1. Takıntılar kaygı, belirsizlik ve rahatsızlığa neden olur .
2. Zorlayıcı ritüeller ve kaçınmalar kaygı ve rahatsızlığınızı azaltma girişimlerinizdir .

Machine Translated by Google

Zorlayıcı ritüeller ve kaçınma davranışları, zaman zaman takıntılı kaygıyı, belirsizliği ve diğer istenmeyen özel deneyimleri kısa vadede azaltmada başarılı olsa da , Bu stratejiler uzun vadede ters tepebilir . Bunun nedeni, OKB ile ilişkili özel deneyimlerin sürekli geri dönmesi ve kendinizi aynı ritüelleri ve kaçınma davranışlarını tekrar tekrar yaparken bulmanızdır. Zamanla, bu kalıplar o kadar yoğunlaşır ki, insanlar özel deneyimleriyle kaçınma ve ritüellerle (ki bunlar zaten ters teper) mücadele etmeye çalışarak çok fazla enerji harcarlar ve hayatın önemli alanları sekteye uğrar.

Bu yıkıcı örüntüyü kendi hayatınızda fark ettiniz mi?

OKB Nedir ve Nedir? Olumsuz?

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin beşinci baskısı yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'na (DSM-5) göre, OKB, günde en az 1 saatinizi alacak kadar ciddi ve önemli kişisel sıkıntıya veya günlük aktivitelere müdahaleye neden olan tekrarlayan saplantıların veya zorlantılı ritüellerin varlığı olarak tanımlanır. Bu çalışma kitabındaki tedavi stratejileri OKB için oldukça etkilidir, ancak okuduğunuz tanıma uyan sorunlara yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmıştır. Başka birçok bozukluk da tekrarlayan düşünce veya davranış içerir ve ne yazık ki bunlar bazen OKB ile karıştırılır. Öyleyse, OKB'nin ne olduğunu öğrenmenin yanı sıra ne olmadığını da öğrenelim . OKB yerine aşağıdaki sorun türlerinden herhangi birine sahip olabileceğinizi düşünüyorsanız, bu çalışma kitabı size göre değildir.

Obsesif-Kompulsif Spektrum Bozuklukları

Aşağıdaki "takıntılı" ve "zorlantılı" sorunlardan herhangi birini yaşıyorsanız işaretleyin:

Tekrarlayan saç çekme, deri yolma veya tırnak yeme

Tikler veya Tourette sendromu (örneğin, göz kırpma gibi ani yüz hareketleri, boğaz temizleme veya homurdanma gibi istenmeyen sesler, vücudun farklı bölgelerinde ani kas hareketleri)

Kompulsif kumar oynama veya hırsızlık

Kompulsif cinsel alışkanlıklar (örneğin, ilişkileri veya işlevselliği etkileyen aşırı pornografi kullanımı)

Kendine zarar verme davranışı (örneğin, kesme)

Kompulsif alışveriş, satın alma ve biriktirme

Belirli seslerin veya gürültülerin neden olduğu aşırı sıkıntı

Görünüşünüzün bir kısmına gereksiz yere takılıp kalmanız (örneğin, vücut dismorfik bozukluğu)

Ciddi bir hastalığa sahip olma konusunda aşırı meşguliyet (örneğin, hipokondri/sağlık kaygısı)

Machine Translated by Google

Bu sorunlar, OKB ile bazı örtüşen özelliklere sahip olsa da (tekrarlayan düşünceler ve karşı konulması zor davranışlar), aşağıdaki tabloda gösterilen aynı türden kişisel deneyim ve davranış kalıplarını içermezler. Bu nedenle, kendilerine özgü bir tedavi yaklaşımı gerektirirler. Belirtileriniz bu kategoriye daha uygun görünüyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına danışmanızı öneririm.

Takıntılı bir-kompulsif spektrum OKB'den ziyade bozukluk mu?

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

Sizi tanımlayan kişilik özelliklerinden herhangi birini işaretleyin:

Ben detaylarla ve kurallarla meşgulüm.

İnsanların benim istediğim gibi davranmaları konusunda ısrarcıyım ve bunu yapmazlarsa sinirlenebilir veya çok üzülebilirim.

Mükemmeliyetçiliğim işlerimi yapmamı engelliyor.

Eşyalarımı başkalarıyla paylaşmakta zorluk çekiyorum.

Çalışmaya ve üretkenliğe aşırı bağlıyım.

İnsanlar bana sık sık inatçı veya katı olduğumu söylüyorlar.

Etik ve ahlak konusunda son derece vicdanlı ve katı olabiliyorum.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğunuz (OKB) yerine obsesif kompulsif kişilik bozukluğunuz olabilir mi ?

Çoğu insan gibiyseniz, muhtemelen bu kutulardan birkaçını işaretlemişsinizdir. Ancak bu özellikler hayatınızda zorluklara neden oluyorsa, obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu veya OKKB adı verilen bir sorununuz olabilir. OKKB, benzer isimlere sahip olmalarına rağmen OKB'den farklıdır. Aynı düşünce, duygu ve davranışları paylaşmazlar.

OKB'NİN ÜÇ BÖLÜMÜ		
OKB ile ilgili özel deneyimler	Özel deneyimlere yanıtlar	Yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkiler
• Takıntılar—müdahaleci istenmeyen tekrarlayan düşünceler, şüpheler ve imgeler • Takıntılar tarafından tetiklenen kaygı, korku ve belirsizlik • Vücut duyumları (yarış (kalp, baş dönmesi vb.) kaygının bir parçasıdır	• Zorlayıcı ritüeller, "mikro ritüeller", zihinsel ritüeller, kaçınma • İstenmeyen özel deneyimlerden kısa süreli kaçış sağlayın • Zaman alan ve yaşamı etkileyen yerleşik alışkanlıklar haline gelir	• Önemli aktivitelere, ilişkilere ve hayatın diğer alanlarına müdahale • Özel deneyimlerle savaşmaya çalışmanın neden olduğu • Özel deneyimler kendilerini etkilemezler yaşam kalitesi

Machine Translated by Google

OKB gibi davranış kalıplarına sahip değildir ve bu çalışma kitabında kullanılan tedavi tekniklerine de yanıt vermez.

OKB'ye Sahip Olmak Nasıl Bir Şeydir?

Aşağıdaki dört kişinin de gösterdiği gibi, bir kişi için OKB'ye sahip olmak, bir başkası için olduğundan çok farklı olabilir. Ancak, bu kişilerin çok çeşitli semptomlarının altında, 11. sayfadaki tabloda gösterildiği gibi, kişisel deneyimleri, davranış kalıplarını ve bunların yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini fark etmeye başlayacaksınız. Aşağıdaki hikayelerde bu kalıpların birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu görebiliyor musunuz?

Shannon: Hiç Gerçekleşmeyen Araba Kazası

"Belirtilerim, evden ilk kez uzakta yaşamaya başladığımda başladı. Yolda bir koşucunun veya bisikletlinin, karşıdan karşıya geçen birinin, hatta başka bir arabanın yanından geçtiğimde, belki de bir kazaya sebep olduğum düşüncesi aklıma gelirdi. Örneğin, 'Ya şuradaki koşucuya farkında olmadan çarparsam?' İnsanların ölümünden sorumlu olma düşüncesi aklımdan çıkmıyordu. Ayrıca polisin kapıma dayanıp kaza mahallinden kaçtığım için beni tutukladığı görüntüler de vardı.

"Arabamla kimseye zarar vermediğimden emin olmak için sürekli kontrol ederdim. Ama kısa sürede kontrolüm kontrolden çıktı. Birine veya bir şeye çarpacağımı düşündüğüm yerlerden defalarca gidip gelip, emin olmak için araba kullanıyordum.
Birkaç kez kontrol etmeme rağmen hâlâ şüphelerim vardı. Bazen arabadan inip yol kenarında ceset olup olmadığını kontrol etmem gerekiyordu. Elbette, mantıklı zihnim bunun tamamen anlamsız olduğunu biliyordu; gerçekten birine çarpsaydım veya kaza yapsaydım (değil mi?) bunu kesinlikle fark ederdim. Yine de kontrol etmek bana güven veriyordu. Her şeyin yolunda olduğuna dair bir garantim olmadığı sürece sonsuza dek bu takıntıya kapılacakmışım gibi hissediyordum."

Mike: Titiz Kablo Adamı

"Kablolu TV tesisatçısı olarak sürekli farklı insanların evlerine giriyordum. İşte o zaman yaşadığım kasabaya tehlikeli kirleticiler yayıyor olabileceğimi düşünmeye başladım. Diyelim ki Elm Sokağı'nda yaşayan birinden mikrop kaptım ve sonra aynı gün Maple Sokağı'ndaki bir aileye bulaştırdım? Masum birinin -belki bir çocuğun- korkunç bir hastalığa yakalanması benim hatam olurdu. Ayrıca zehirli böcek ilaçları veya gübre püskürtülmüş çimlere basmış olabileceğimden de endişeleniyordum.

Ya bunu birinin evine kadar takip etseydim? Ya orada bir bebek yaşayıp benim yürüdüğüm yere sürünerek gelseydi? Bu takıntılı "ya şöyle olsaydı" düşüncelerini kafamdan atamıyordum.
Sanki uyanık olduğum her an yanımdaydılar.

"Bu düşünceler ve korkularla başa çıkmak için nereye bastığımı dikkatlice izledim ve çimenli alanlarda yürümekten kaçındım. Ayrıca insanların evlerine girmeden önce ellerimi ovuşturup ayakkabılarımı sildim. Hatta eve gidebilmek için rotamı bile ayarlamaya başladım.

Machine Translated by Google

Ev ziyaretleri arasında duş alıp üniformamı yıkadım. Tabii ki, yaptığım tüm o kaçınma ve temizlik yüzünden, kablo şirketindeki işimi kaybettim."

Stephanie: Doğum sonrası OKB

"Her şey oğlum Tyler doğduğunda başladı. Onu her değiştirdiğimde aklıma penis kelimesi geliyordu ve oraya dokunmayı düşünüyordum. Bu düşüncelerden kurtulmak için çok uğraşsam da, sürekli geri geliyorlardı. Başka şeyler düşünmeye çalıştım ama cinsel düşünceler her zaman galip geldi. Neden? Gizlice bir pedofil miydim? Bu düşüncelere göre hareket etmem an meselesi miydi? Sonunda Tyler'ı değiştirmekten kaçınmak zorunda kaldım; her şeyi kocam yaptı. Zavallı çocuk, kocam işten eve gelene kadar kirli kıyafetlerle oturmak zorunda kaldı. Ayrıca kocama sürekli düşüncelerim yüzünden beni kötü biri mi sandığını soruyordum. Bana iyi bir insan olduğuma dair güvence veriyordu ama amansız sorgulamalarımdan bıkmıştı. Tüm bunlar ilişkimize ve yeni ailemize zarar veriyordu."

Steve: "Tam Doğru Değil" OKB

"Günlerim, her şeyin 'eşit' ve 'dengeli' olduğundan emin olma ihtiyacıyla geçiyor. Beynim sürekli bunu düşünüyor; sanki otomatik pilottaymış gibi. Bundan nefret etsem ve keşke böyle düşünmeseydim de, bunu görmezden gelemiyorum veya bir kenara koyamıyorum. Örneğin, tek sayılar benim için bir sorun çünkü dengesiz olduklarını düşünüyorum. Tek bir sayıyla karşılaşırsam, 'dengelemek' için bir şeyler yapmam gerekiyor. Mesela, bugün 23 e-posta mesajı aldığımı biliyorsam, 24 yapmak için kendime bir tane daha göndermem gerekiyor."
Her şey mükemmel, dengeli veya dengeli olmazsa kötü bir şey olmayacak değil, ama her şeyin "tam olarak doğru olmadığı" yönünde ezici bir his var içimde. Ve sanki bu his sonsuza dek sürecek ve ben de bunu düşünmekten aklımı kaçıracağım gibi geliyor. Bu yüzden, bu hissin üstesinden gelmek için, bu ritüelleri yapmaya zaman ayırıyorum.
Maalesef o kadar çok zamanımı alıyorlar ki, neredeyse hiç keyif alamıyorum ve hiçbir şey yapamıyorum."

Bu kişilerle kendiniz arasında ne gibi benzerlikler fark ettiniz?

Bu hikayelerde OKB'li bireylerin özel deneyimlerini (düşünce ve hislerini) ve davranış kalıplarını fark ettiniz mi? Kaçınma ve ritüellerinin, yani bu kişilerin kaygılarını kontrol etme biçimlerinin, sadece başarısız olmakla kalmayıp hayatlarına nasıl engel olduğunu gördünüz mü? Bilişsel Davranışçı Terapi'de önemli bir ilk adım, bu deneyimleri ve kalıpları kendi düşüncelerinizde, duygularınızda ve eylemlerinizde nasıl tespit edeceğinizi öğrenmektir.

Bu Konuda Yalnız Mısınız?

Kaygı evrensel bir deneyimdir; herkes korku veya endişe hissetmenin ve bu duyguyla ilişkili yarışan düşünceleri ve vücut hislerini deneyimlemenin nasıl bir şey olduğunu bilir.
Yetişkinlerin yaklaşık %20'si, yani beşte biri , hayatının bir noktasında klinik olarak şiddetli kaygı yaşayacaktır.

Machine Translated by Google

OKB ise yetişkin nüfusun %2-3'ünü, yani her 40 kişiden yaklaşık birini, yani yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde 6 milyondan fazla yetişkini etkiliyor. Üstelik bu sayıya, OKB kriterlerini tam olarak karşılamayan ara sıra takıntı ve ritüeller yaşayan milyonlarca kişi dahil değil. Göreceğimiz gibi, neredeyse herkesin hayatında bir noktada takıntı ve ritüelleri vardır. Farkında olmasanız bile, muhtemelen anksiyete veya OKB sorunları olan başka insanlar tanıyorsunuzdur. Yani OKB'den muzdaripseniz, yalnız değilsiniz.

Her yaşta başlayabilse de, çoğu insanda OKB, birçok toplumda insanların daha bağımsız hale geldiği ve daha fazla sorumlulukla karşı karşıya kaldığı ergenlik döneminin sonlarında veya 20'li yaşların başlarında gelişir. Önceki hikayeleri okurken fark etmiş olabileceğiniz gibi, sorumluluklar genellikle OKB'de rol oynar. OKB sorunlarının ne zaman başladığını tam olarak belirlemek zor olabilir ve takıntı ve zorlantıların ilk ne zaman ortaya çıktığını hatırlamamanız da pek önemli değildir. Anlaşılması gereken daha önemli şey, OKB örüntüleri bir kez geliştikten sonra, bunlardan kendi başınıza kurtulmanın zor olmasıdır. Bu yüzden ne kadar erken başlarsanız o kadar iyi olur.
Ve başlamanın yolu, OKB'nin bir parçası olan düşünce, duygu ve davranış türlerinin farkına varmaktır.

OKB Kafanıza Ne Tür Fikirler Sokuyor?

En yakın arkadaşınız yeni bir arabaya veya yeni bir aşka "takıntılı" olduğunu iddia edebilir. Bir zamanlar bir spor kahramanına veya müzik grubuna "takıntılı" olduğunuzu hatırlayabilirsiniz. Ancak takıntı teriminin bu kullanımları , OKB'li birinin deneyimlerini önemsizleştirir. Bir psikolog için takıntılar, bir şey hakkında çok fazla düşünmekten çok daha fazlasıdır. OKB'de takıntılar, müdahaleci, uygunsuz, anlamsız, rahatsız edici ve üzücü görünen, sürekli ve istenmeyen düşünceler, şüpheler veya imgelerdir. OKB'li kişiler için takıntılar, bir şeye karşı yoğun ilginin tezahürü değildir. Aksine, düşünceler ve şüphelerdir.

- sahip olmak istemediğiniz ,
- görmezden gelmeye veya direnmeye çalıştığınız (genellikle başarısızlıkla sonuçlanan) ve
- Kendinizi rahatsız, endişeli veya güvensiz hissetmenize neden olan .

Bu, yeni bir araba hayal etmekten tamamen farklıdır.

Bu çalışma kitabı, OKB ile ilişkili takıntılara yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Ancak, farklı bir sorunun varlığını düşündüren ve farklı tedavi yaklaşımları gerektirebilecek başka türden tekrarlayan olumsuz düşünceler de yaşayabilirsiniz. Aşırı endişe,
Örneğin, yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) bir işaretidir. Takıntılardan farklı olan endişeler, iş ve okul, ilişkiler, kararlar, sağlık ve finansal durumlar gibi gerçek yaşam konularıyla ilgilidir (örneğin, "Ya işimi kaybeder ve sokakta kalırsam?").
Tekrarlayan olumsuz düşüncelerin bir başka biçimi olan ruminasyon , sıklıkla takıntı ile karıştırılmaktadır. Ruminasyonlar, depresyon belirtileridir ve bir aksilik, kayıp veya üstesinden gelemediğiniz başka bir sorun gibi gerçek bir olumsuz olay hakkında tekrarlayan düşünceleri içerir. Olumsuz düşünceleriniz takıntıdan ziyade endişe veya ruminasyon kategorilerine daha uygun görünüyorsa, OKB veya bu sorunlardan birine sahip olup olmadığınızı belirlemek için profesyonel bir değerlendirme almanızı öneririm.

Machine Translated by Google

Saplantı Türleri

OKB'nin bir parçası olan takıntılar genellikle (ama her zaman değil) aşağıdaki genel kategorilere ayrılır: (1) zarar veya hatalardan sorumluluk, (2) kirlenme, (3) simetri ve düzen, (4) şiddet ve saldırganlık, (5) seks ve (6) din ve ahlak. Bu kategorilerin her birindeki en yaygın takıntılar aşağıda listelenmiştir. Listeleri okurken, zihninize takılıp kalmış gibi görünen, size büyük bir kaygı veya sıkıntı veren, kaçınma veya ritüellere yol açan veya günlük rutininizin önüne geçen takıntıları işaretleyin.

Genellikle hangi takıntılara sahipsin?

1. Zarar veya hatalardan sorumluluk

Aşağıdakilerle ilgili yoğun kaygı veya endişeler:

- Başkalarına zarar verebilecek hatalar yapmak
- Kendi dikkatsizliğiniz yüzünden başkasına zarar vermek
- Felaketlerden (örneğin yangın, hırsızlık, diğer trajediler) sorumlu olmak
- Kötü veya korkunç bir şeyin olmasını önlemek için yeterince şey yapmamak
- Arabanızla birine çarpmak
- Kötü şans veya felaketlerle ilişkilendirilen sayılar veya kelimeler (örneğin, 11 Eylül veya 13)

2. Kirlenme

Aşağıdakilerle ilgili yoğun kaygı veya endişeler:

- Vücut atıkları veya vücut sıvıları (örneğin, kan, tükürük, idrar)
- Kir veya mikroplar
- Zehirli kimyasallar ve diğer malzemeler (örneğin, pestisitler, gübreler, asbest, temizlik sıvıları)

- Belirli yerler veya belirli kişilerle temas
- Hayvanlardan veya böceklerden gelen mikroplar veya hastalıklar
- Kirlenme nedeniyle hastalanmak
- Başkalarına bulaşma (bu bir bulaşma ve sorumluluk takıntısıdır)

- Kirlenmiş olmanın ne kadar iğrenç hissettirdiğini (hastalıktan korkmaktan ziyade)

3. Düzen ve simetri

Şunlarla meşgul olmak:

- Düzen ve kesinlik
- Bir şeyin tam olarak doğru şekilde düzenlenmediğine dair fikirler

Machine Translated by Google

Sol-sağ dengesi veya simetriye ihtiyaç

Çift veya tek sayılar

4. Şiddet ve saldırganlık

İstenmeyen düşünceler, imgeler ve yoğun korkular:

Zarar vermek istemediğiniz insanlara veya hayvanlara zarar vermek (örneğin, sevdiklerinize ve evcil hayvanlarınıza)

Şiddet görüntüleri veya düşünceleri

Şiddetle ilişkilendirilen kelimeler (örneğin ölüm, cinayet, silah)

İstemediğiniz halde kendinize zarar vermek (intihar düşünceleri hariç)

Küfürler, ırkçı hakaretler, hakaretler ve küfürler - belki de incitmek istemediğiniz birine saldırgan şeyler söyleme veya bağırma dürtüsü

İstenmeyen, saldırgan dürtülere göre hareket etme düşünceleri

5. Seks

İstenmeyen düşünceler, imgeler, dürtüler ve aşağıdakilerle ilgili yoğun korkular:

Yasak veya tabu cinsel konular (örneğin, zina, tecavüz)

Eşcinsellik (eğer heteroseksüelseniz) veya heteroseksüellik (eğer eşcinselseniz)

Çocuklara tacizde bulunmak, ensest ilişkide bulunmak veya hayvanlarla cinsel ilişkiye girmek

Sapık olmak

6. Din ve ahlak (vicdan)

Aşağıdakilerle ilgili istenmeyen düşünceler, imgeler, şüpheler ve yoğun korkular:

Küfür ve kutsal şeylere saygısızlık

Dininizin öğretilerini yeterince iyi takip ediyor musunuz?

Tanrı ile ilişkiniz

Günah, cehennem ve ceza

Ahlak, doğru ve yanlış

İstenmeyen veya ahlaka aykırı konular (örneğin küfür düşünceleri)

7. Çeşitli takıntılar

Aşırı korku ve meşguliyet:

Ciddi bir tıbbi hastalığa (örneğin kanser) sahip olmak veya bu hastalığın teşhisi konmuş olmak

OKB dışında başka bir şeye sahip olmak (örneğin şizofreni)

Fiziksel görünümünüzün bazı yönleri

Machine Translated by Google

Bu farklı takıntı türleri arasında bile, içerik kişiden kişiye değişir. Aşağıdaki tablo, her kategorideki belirli takıntıların örneklerini göstermektedir.
Takıntılarınız bu kategorilerden birine tam olarak uymuyorsa endişelenmeyin: herkesinki biraz farklıdır ve bu durum bu çalışma kitabından faydalanma yeteneğinizi etkilemeyecektir.

Ancak takıntılı düşünceler tabloda listelenenlerden daha da saçma olabilir.
Karşılaştığım daha az yaygın olanlardan bazıları şunlardır:

- Rhona, belirli bir coğrafi bölge olan Pocono'da kirlenmekten korkuyordu.
  Pensilvanya'daki dağlar.
- Ron, komünyon ekmeğinden kırıntıların iç çamaşırına düşmüş olabileceği ve bu nedenle İsa Mesih'le cinsel ilişkiye girmiş olabileceği konusunda takıntılı bir şüpheye sahipti.

Kategori	Takıntı örnekleri
Zarar veya hatalardan sorumluluk	• Ya haplarımı yere düşürürsem ve bir çocuk alırsa? • Evimde yangın çıkmasından ben sorumlu olabilirim. • Arabamla birini yaralayabilirim ve farkında olmayabilirim. • 13 sayısı sevdiğim kişiye uğursuzluk getirebilir.
Kirlenme, mikroplar, hastalık, zehir ve iğrenme	• Kapı kolundan bulaşan mikropların bana bulaştığı düşüncesi. • Tuvaleti kullandıktan sonra yıkanmayan biriyle tokalaşırsam ne olur? • Bebeğe dokunursam mikroplarımı ona bulaştırmış olurum. • Zararlı bir kimyasala veya hastalığa maruz kalmış olabilirim.
Düzen ve simetri	• Masanın dağınık olmasıyla ilgili düşünceler. • Tek sayılar hakkında düşünceler. • Her şeyin "tam olması gerektiği gibi" olması gerekir.
Şiddet, seks, ahlak ve dinle ilgili takıntılar	• Küfür etme, kötü yorumlarda bulunma veya ırkçı ifadeler kullanma düşünceleri. • Sevdiğim birine zarar verme veya onu öldürme düşünceleri. • Ya kontrolümü kaybedersem ve korkunç bir şey yaparsam? • Büyükannem ve büyükbabamın seks yaptığı görüntüler. • Birinin genital bölgesine bakma isteği. • Kesinlikle pedofil olmadığımdan emin miyim? • Uygunsuz cinsel ilişkiye girme düşünceleri. • İstenmeyen küfür içerikli görüntüler, örneğin çarmıhta ereksiyon halindeki İsa'nın görüntüsü. • "Ya farkında olmadan bir günah işlersem ve Allah bana çok kızarsa?" gibi şüpheler

Machine Translated by Google

- Scott, hamile kalabileceği gibi anlamsız bir düşünceyi tekrar tekrar yaşıyordu .
- Shari'nin kocasını yanlışlıkla aldatmış olabileceği yönünde bir takıntısı vardı farkında olmadan tamamen yabancı biriyle seks yapmak .

Takıntılarınız hangi temaya/temalara ait? Hangi biçimleri alıyorlar? Takıntılı imgeler , istenmeyen zihinsel resimlerdir; örneğin, sevdiğiniz birinin bir araba kazasında paramparça olduğu tekrarlayan bir görüntü. Takıntılı dürtüler , zararlı veya uygunsuz şeyler yapma yönündeki istenmeyen dürtüler veya düşüncelerdir; örneğin, sevdiğiniz birine ırkçı bir hakarette bulunma veya onu dövme dürtüsü. Takıntılı şüpheler, kesin olarak bilmeniz gerektiğini düşündüğünüz bir şey hakkında sürekli belirsizlikle karakterize edilir; örneğin, o ölü kuşun üzerinden geçtiğinizde kuduza maruz kalıp kalmadığınız, yanlışlıkla korkunç bir eylemde bulunup bulunmadığınız, aslında eşcinsel mi yoksa heteroseksüel misiniz ve öldüğünüzde cennete mi yoksa cehenneme mi gideceğiniz. Diğer takıntı türleri, sizi rahatsız eden ancak zihninizden uzaklaştırmakta zorlandığınız istenmeyen kelimeleri, sayıları veya fikirleri içerebilir.

Karşı sayfadaki çalışma sayfasını kullanarak en önemli üç takıntınızı belirleyin; tedavi programınızda ilk olarak hangilerini hedef alacağız? En önemli üç takıntınızı belirlemekte yardıma ihtiyacınız varsa, kendinize hangi takıntıların sizi en çok rahatsız ettiğini veya en çok kaygıya neden olduğunu sorun. Hangilerini hedeflemek için en isteklisiniz? Hangileriyle en çok mücadele etmeye çalışıyorsunuz? Hangileri en çok zaman alıcı, yıkıcı ritüellere veya kaçınma kalıplarına yol açıyor?

Saplantılar: Canınızı Acıtan Yerden Vuruyor

Takıntılarınızı daha dikkatli incelemek için hayatınızdaki en önemli şeyleri, yani en çok değer verdiğiniz şeyleri düşünün. Hastalarımdan genellikle duyduğum yanıtlar arasında sağlık, aile, din ve Tanrı, iş veya okul, para, ilişkiler ve itibar yer alır.
Karşı sayfadaki çalışma kağıdına, en çok değer verdiğiniz şeylerin bir listesini yapın. Ardından, en önemli üç takıntınızın listesine tekrar bakın ve bu takıntıların hayatta en çok değer verdiğiniz şeylerle nasıl ilişkili olduğunu düşünün. Bu ilişkiyi çalışma kağıdında açıklayın.

Çoğu insan, takıntılı düşüncelerinin, imgelerinin ve şüphelerinin en önemli gördükleri şeylerle, yani en çok değer verdikleri veya değer verdikleri şeylerle bağlantılı olduğunu söyler. Bu, takıntıların neden bu kadar kişisel, tehdit edici ve korkunç göründüğünü açıklar. Sonuçta, kişinin hayatındaki en önemli alanlar hakkında sürekli olumsuz düşüncelerle bombardımana tutulduğu bir ortamda kim böyle hissetmez ki? Birçok OKB hastası ile çalışırken gözlemlediğim bazı genel kalıpları düşünün:

- Hata yapmaktan kaynaklanan sorumluluk konusunda takıntılı şüpheler, kendilerini çok akıllı ve dikkatli sanan veya sorumluluk sahibi pozisyonlarda bulunan kişilerde sıklıkla görülür.

- Mikrop ve kirlenme takıntıları, genellikle mikroplara ve kirlenmeye değer veren kişiler tarafından bildirilmektedir. temizlik ve kendilerinin (ve sevdiklerinin) sağlıklarını korumaları.
- Şiddet ve saldırganlık içeren takıntılar, bunları düşünen insanlar arasında sıklıkla görülür. Kendilerini hassas, şefkatli ve nazik olarak tanımlarlar.

Machine Translated by Google

En Büyük Üç Takıntım

1. _____
2. _____
3. _____

- Aile bireylerini incitme takıntısı genellikle güçlü aile bağları olan ve akrabalarını çok seven ve önemseyen kişilerde görülür.
- Dini saplantılar çoğunlukla dini ve Tanrı ile ilişkilerini çok ciddiye alan kişilerde ortaya çıkar.

- Cinsel saplantılar, kendilerini son derece ahlaklı gören veya cinselliği kimliklerinin önemli bir parçası olan kişilerde sıklıkla görülür.

OKB Kendinizi Daha İyi Hissetmenizi Sağlayacak Neler Yaptırır?

İnsanlar takıntı teriminde olduğu gibi , zorunluluk ve zorlantılı kelimelerini de aşırı kullanıyorlar . Klinik açıdan bakıldığında, OKB'deki zorlayıcı ritüeller, takıntılı düşünceler, kaygı, belirsizlik ve fiziksel hisler gibi OKB ile ilişkili kişisel deneyimlere verilen tepkilerdir. Kimse kaygılı veya endişeli hissetmekten hoşlanmaz, bu nedenle OKB'li kişiler doğal olarak kaygıyı azaltan ve kendilerini daha güvende hissettiren bir tür davranış sergileyerek takıntıdan kurtulmaya ve rahatsız edici duyguları azaltmaya veya kontrol altına almaya çalışırlar. Böyle bir "güvenlik arayışı" davranışı aşırıya kaçacak şekilde ve genellikle kişinin kendi kendine koyduğu kurallara göre tekrarlandığında, buna zorlayıcı ritüel denir. Daha önce tanıştığınız OKB hastalarının şu örneğini hatırlayın:

Hayatınızda en çok değer verdiğiniz şeyler nelerdir? _____

_____

_____

Hayatınızda en çok değer verdiğiniz şeylerle takıntılarınız arasında nasıl bir ilişki var? _____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

- Shannon, arabasıyla yayalara çarpma konusundaki takıntılı korkularına tepki olarak kompulsif kontrol ritüelleri gerçekleştiriyordu. Bu kontroller, zarar vermekten sorumlu olmadığına dair bir güvence görevi görüyordu.

- Mike, mikrop ve kirletici maddelerin yayılma korkusuna yanıt olarak yıkandı ve temizlendi. Bu durumun kendisini ve diğerlerini güvende tutmanın tek yolu olduğunu düşünüyordu.
- Steve, her şeyin "tam olarak doğru olmadığı" yönündeki takıntılı düşünceye yanıt olarak dengeleme ve düzenleme ritüelleri gerçekleştirdi. Eğer her şeyi düzene koymazsa, rahatsızlık hissinin onu "çıldırtacağını" hissetti.

Muhtemelen bu tür stratejilere aşinasınızdır, ancak belki de takıntı ve kaygıyla başa çıkmak için yaptığınız tek şey bu değildir. Bu kadar tekrarlayıcı veya kural odaklı olmayan, yani zorlayıcı olmayan başka stratejiler de kullanabilirsiniz. Biz bunlara "mini ritüeller" diyoruz; örneğin, kirlenmeyi gidermek için ellerinizi hızla pantolonunuza silmek gibi.

Belki de takıntılı ve mini ritüellerinizin bazılarını (veya tamamını) zihninizde gerçekleştiriyorsunuz - bunlara "zihinsel ritüeller" deniyor. Stephanie'nin cinsel takıntılarını yönetmek için kullandığı stratejiler arasında zihinsel ritüeller de vardı. Bebeğinin penisine dokunma düşüncesi aklına geldiğinde kendi kendine beş kez "Bunu yapmak istemiyorum" diyordu.

Çok fazla düşünmeden güvenlik arayışına yönelik küçük eylemlerde bulunuyor musunuz?

Ayrıca, her şeyin yolunda olduğuna dair güvence arayarak takıntılı rahatsızlığı azaltmaya çalışabilirsiniz. Güvence arayışı, örneğin bir akrabaya aynı soruları tekrar tekrar sormak (örneğin, "Pedofil olmadığımdan emin misin? Emin misin? Gerçekten emin misin...?") ve her seferinde aynı güven verici cevabı duymak zorunda kalmak veya belirli takıntılı korkunuzla ilgili web sitelerini tekrar tekrar incelemek gibi zorlayıcı olabilir. Güvence arayışı zihinsel olarak da gerçekleşebilir, örneğin konuşmalarınız gibi şeyleri tekrar tekrar zihninizde gözden geçirirseniz (örneğin, ırkçı hakaretler kullanmadığınızdan emin olmak için).

Güvence verme, OKB'de çok önemli ama çoğu zaman göz ardı edilen bir ritüeldir, bu yüzden bu programda diğer ritüellerden ayrı tutarak ele alındığından emin olacağız.

Bu ritüellerin görünümleri farklı olsa da, temel amaçları her zaman kendinizi güvende, emin ve kontrol sahibi hissetmenizi sağlamaktır. Dolayısıyla, hepsi takıntılı kaygı, sıkıntı, suçluluk ve belirsizlikle mücadeleyi temsil eder. Aşağıda bu farklı ritüel türleri hakkında daha detaylı bilgi okurken, kullandığınız ritüel türlerini ve bunların hepsinin takıntılı düşünceleri ve OKB ile ilişkili diğer istenmeyen kişisel deneyimleri kontrol etme girişimleri olduğunu düşünün.

Kompulsif Ritüeller

Kompulsif ritüeller, takıntılı kaygıyı azaltmak ve güvenlik duygusunu geri kazandırmak için tekrar tekrar (ve genellikle belirli "kurallara" göre) gerçekleştirdiğiniz davranışlardır. Elbette, bu ritüeller, bastırmak için tasarlandıkları takıntılı korkularla karşılaştırıldığında açıkça aşırı ve gerçekçi değildir. Çoğu kompulsif ritüel, (1) kontrol etme, (2) arındırma, (3) tekrarlayan eylemler ve (4) düzenleme ve düzenleme dahil olmak üzere şu genel kategorilere girer. Karşı sayfadaki tabloda en yaygın olanlardan bazıları listelenmiştir. Tabloyu okuduktan sonra, farklı ritüel türlerinin listesini inceleyin ve çok fazla zaman alan, direnmesi zor olan ve hayatınızın önüne geçenlerin yanındaki kutuları işaretleyin.

Machine Translated by Google

Kategori	Yaygın zorlayıcı ritüeller
Kontrol ediliyor	• Kapıya, pencereye veya sobaya geri dönerek her şeyin yolunda olduğundan emin olun. kapalı, kilitli veya kapalı • Yol kenarını veya haberleri kontrol ederek herhangi bir araba olmadığından emin olmak neden olabileceğiniz kazalar • Faturaları doğru ödediğinizden emin olmak için zarfları yeniden açın
Dekontaminasyon	• Ritüel olarak el yıkama • Her kullandığınızda duş almak veya kıyafet değiştirmek banyo • Mağazadan satın alınan tüm yiyecekleri eve girmeden önce yıkayın
Rutin eylemleri tekrarlamak	• El yazısı mükemmel olacak şekilde banka çeklerini yeniden yazmak • Bir ışık anahtarını birkaç kez açıp kapatmak • Bir kapıdan birkaç kez girip çıkmak
Sipariş verme/düzenleme	• Giysilerinizi dolabınızda belirli bir şekilde düzenlemek • Sağ tarafınızla duvara dokunduğunuz için vücudunuzun sol tarafını duvara sürtmek

1. Kontrol

Aşağıdakileri kontrol etme ve tekrar kontrol etme (sadece bir veya iki kereden fazla) konusunda karşı konulmaz bir dürtü:

Kapılar, su muslukları, pencereler ve cihazlar kapalı, kilitli, kapalı veya fişi çekilmiş

Bir şey kaybolmamış veya eksik değil (örneğin, cüzdanınız)

Korkunç bir hata yapmadın veya yanlış bir şey söylemedin

Sevdikleriniz güvende

Felaketler yaşanmadı

2. Dekontaminasyon

Belirli kurallara göre yapılan aşırı yıkama veya temizleme, şunları içerir:

El yıkama

Duş alma, banyo yapma, kişisel bakım veya diş fırçalama

Özel tuvalet rutinleri (örneğin, silinirken)

Kıyafet değiştirmek

Cansız nesnelerin temizlenmesi (posta, mağazadan alınan eşyalar, çamaşırlar)

El jelleri veya diğer dezenfektanların kullanımı

Kirlenmeyi önlemenin veya gidermenin diğer yolları (örneğin eldiven kullanımı)

Machine Translated by Google

3. Tekrarlama

Aşağıdaki türden eylemleri tekrar tekrar gerçekleştirmek:

Kapıdan geçmek, merdivenlerden inip çıkmak, ışık düğmelerini açıp kapatmak, sandalyeden kalkmak, kıyafet giymek veya çıkarmak gibi rutin aktiviteler

Yeniden okuma veya yeniden yazma

Dokunma veya vurma

Tekrar ederken sayma

İstenmeyen düşünceler veya görüntüler ortadan kalkana kadar bu anlamsız davranışları tekrarlamak

Felaket sonuçlarını (örneğin, kötü şans, ölüm) önlemek için bu davranışları tekrarlamak

4. Sipariş verme ve düzenleme

Eşyaları belirli bir düzende düzenlemek (örneğin, kıyafetler, kitaplar)

Tek bir sayıyı nötrleştirmek için çift sayıya kadar sayma

Dengeyi sağlamaya çalışmak (örneğin, sol ve sağ)

Şeylerin "tam olması gerektiği gibi" görünmesini sağlamanın diğer yolları

Mini Ritüeller

Genellikle uzun süren kompulsif ritüellerin aksine, mini ritüeller kısa sürelidir ve çok incelikli ve gizli olabilir. Aslında, bunları OKB sorununuzun bir parçası olarak bile fark etmeyebilirsiniz. Jerry ailesiyle araba kullanırken, arabayı bir ağaca çarparak herkesi öldürme konusunda takıntılı düşünceler yaşardı. Takıntılarını gidermek için, direksiyonu daha sıkı kavrayarak arabanın kontrolünü kaybetmediğinden emin olduğu bir mini ritüel kullanırdı. Bunu OKB'nin bir parçası olarak fark etmese de, bir takıntıyla başa çıkmak için kullanıyorsanız neredeyse her şey bir mini ritüel olabilir. George, kapı kolları, asansör düğmeleri ve benzeri şeylerle temasın tetiklediği takıntılı kirlenme korkularına sahipti. Korktuğu yüzeylerle temas ederse, George "mikropları temizlemek" ve kirlenme korkusunu azaltmak için elini hızla pantolonuna veya gömleğine sildi.

OKB sorunlarınız arasında mini ritüeller de var mı? Aşağıdaki listeyi inceleyin ve takıntılı kaygıyla başa çıkmak veya onu azaltmak için kullandığınız kısa stratejilerin yanına bir onay işareti koyun.

Mikroplardan kurtulmak için ellerinizi veya kıyafetlerinizi hızla ovuşturmak veya sallamak

Takıntılı kaygıyı veya kötü bir şey olabileceği hissini azaltmak için başka bir tür kısa eylemde bulunmak

Machine Translated by Google

Mini ritüel eylemim(lerim):

_____

_____

Kendinizi takıntıdan veya durumdan başka bir aktiviteyle uzaklaştırmaya çalışmak

Dikkatimi dağıtan aktivitem(lerim):

_____

_____

Zihinsel Ritüeller

Brooks, aile üyelerinin ölümüyle ilgili takıntılı düşüncelere sahipti. Bu düşünceler ne zaman tetiklense (örneğin ölüm kelimesini gördüğünde), Brooks kendi kendine 10 kez yaşam kelimesini tekrarlamak zorundaydı . Bu ritüel, ölüm takıntılarını "iptal ediyor" veya "etkisiz hale getiriyordu". Connie ise "aşırı gururlu" davranarak günah işleyip işlemediği konusunda takıntılı şüpheler taşıyordu. Kaygısını azaltmak için, Tanrı'nın onu cezalandırmayacağını hissedene kadar sessizce dualarını tekrar tekrar ediyordu.
Ayrıca o gün yaptığı her aktiviteyi zihninde tekrar tekrar analiz ederek, aşırı gururlu davranmadığından kesinlikle emin olmak zorunda hissediyordu.

Bu programda bu tür ritüellere özellikle dikkat etmemiz gerekiyor. Fark edilmeyen ve ele alınmayan zihinsel ritüeller, başarılı bir tedavinin önünde engel teşkil edebilir.

Kendinize şunu sorun:
- Bu, kaygımı azaltan bilinçli bir düşünce mi? Eğer öyleyse, zihinsel bir ritüeldir.
- Yoksa bu, kaygımı tetikleyen istenmeyen bir düşünce mi? Eğer öyleyse, bu bir saplantıdır.

Tıpkı bir bilgisayar virüsünün, tüm bulaşmış dosyaları silmediğiniz sürece bilgisayarınızı mahvedebilmesi gibi, virüsün yayılma şansı da olmaz. Tıpkı bir bilgisayar virüsü gibi, zihinsel ritüelleri de gözden kaçırmak kolaydır çünkü bunlar dışa dönük davranışlardan ziyade düşüncelerdir . Bu, sizin dışınızda kimsenin onların varlığını bilmediği anlamına gelir. Daha da kötüsü, zihinsel ritüeller takıntılarla karıştırılabilir (profesyoneller bile bazen onları birbirinden ayırmakta zorlanır).

Aşağıda zihinsel ritüel türlerinin bir listesi bulunmaktadır. Takıntılarla başa çıkmak için kullandığınız zihinsel eylemleri işaretleyin:

Takıntıları ve kaygıyı etkisiz hale getirmek için özel kelimeler, sözler, resimler veya ifadeler düşünmek

Dualarınızı (zihninizde) belirli sayıda veya özel bir şekilde tekrar tekrar söylemek
yol

Sürekli olarak kendinize listeleri (örneğin, yapılacaklar listelerini) tekrarlamak

Zihninizde diğer konuları (konuşmalar, aktiviteler) tekrar tekrar gözden geçirmek

Sahip olduğunuz takıntılı bir düşüncenin, duygunun veya bedensel hissin anlamını analiz etmeye veya anlamaya çalışmak

İstenmeyen düşünceleri durdurmaya veya bastırmaya çalışmak

Machine Translated by Google

Güvence Arayan Ritüeller

Birçok bulaşıcı hastalık uzmanı, Lillian'a umumi tuvaleti kullanarak Ebola virüsü kapmayacağını söylemişti. Yine de, kesin emin olmak için Ebola hakkında bilgi edinmeye ve kan testi yaptırmaya devam etti. Marcia, her hafta birkaç kez papazını telefonla arayıp cennete mi yoksa cehenneme mi gideceğini soruyordu ("İnsanlar cennete gitseler bile yine de cennete girebilirler miydi?"). Cehennem takıntıları vardı ve "yeterince iyi bir Hristiyan" olmadığından endişeleniyordu.

"Tanrı'nın beni sevdiğini düşünüyor musun?"
"Ütü kesinlikle kapalı mı?"
"Hastalanma ihtimalim nedir?"
"Birine zarar verme düşüncelerimi gerçekleştirecek miyim?"
"Çok fazla seks düşünürsem sapık mıyım (ve ne kadarı çok fazladır)?"
"Kocama gerçekten aşık mıyım?"

Kendinizi sürekli bu tür sorular sorarken buluyorsanız, OKB'nin genellikle gözden kaçan bir parçası olan güvence arayışını deneyimliyorsunuz demektir. Lillian'ın örneğinde olduğu gibi, cevabını zaten bildiğiniz şeyler hakkında güvence aradığınızı fark edebilirsiniz. Marcia gibi, kesin garantilere sahip olmak yerine yalnızca inanç veya kanaat temelinde cevaplayabileceğimiz doğaüstü, varoluşsal veya felsefi sorulara kesin bir çözüm arıyor olabilirsiniz . Belki de güvence arayan soruları doğrudan sormak yerine, çok belirgin olmadan soruyorsunuz. Belki de sadece düşüncelerinizi itiraf ederek veya diğer insanların nasıl tepki verdiğini gözlemleyerek güvence almaya çalışıyorsunuz. Gizli kalmak istemeniz anlaşılabilir, ancak OKB sorunlarınızın üstesinden gelmek için bu stratejileri ritüeller olarak kabul etmeniz ve tedavide bunları hedeflemeniz gerekecektir.

Elliott böcek ilaçlarından korkuyordu. Bu kimyasallara maruz kalmanın bir gün kansere yakalanmasına neden olacağından endişeleniyordu. Kompulsif yıkanma ve temizlik dışında, Elliott bitmek bilmeyen sorular soruyordu. Çok endişeli olduğunda, yerel mağazaları ziyaret eder ve bir kasiyeri sıkıştırarak böcek ilaçlarıyla ilgili riskler hakkında düzinelerce soru sorardı: "Geçtiğimiz hafta böcek ilacı sıkılmış bir yerde yürümek güvenli mi?" "Zemine böcek ilacı sıkılan yerde yürümek için ne kadar beklemeliyim?" "Bu ürünü kullanmak kansere yol açabilir mi?" "Pestisitlerin kokusunu alabiliyorum, bu çok yakın olduğum anlamına mı geliyor?" İlginç olan şey, Elliott'un güvence arayışı sorularının cevaplarını zaten biliyor olmasıydı! Birçok insana aynı soruları defalarca sormuştu. Yani güvence arayışının amacı yeni bilgi edinmek değil. Aksine, başka birinin zaten oldukça emin olduğunuz ancak %100 emin olamayacağınız bir şeyi söylediğini duyarak kaygıyı azaltmaktır. Takıntılı bir şekilde güvence arayışında mısınız? Takıntılı korkularınız hakkında güvence almak için kullandığınız stratejileri işaretleyin:

- İnsanlara aynı (veya benzer) türden soruları tekrar tekrar sormak
- Güvence istediğinizde belirli bir cevabı duymak zorunda kalmak
- İnternette aşırı bilgi arama, güvence almak için OKB sohbet odalarını ve tartışma gruplarını kullanma

Machine Translated by Google

Takıntılı korkularınızla ilgili kitapları, etiketleri veya diğer bilgi kaynaklarını yeniden okumak

Benzer bir şey yapmadan önce ne olacağını görmek için diğer insanları aşırı derecede izlemek

Güvence sağlamak amacıyla yanınızda başka birinin bulunması (örneğin, araba kullanırken)

Aynı şey (veya düşünce) için tekrar tekrar özür dilemek veya itiraf etmek

En İyi Üç Ritüeliniz

Devam etmeden önce, zorlayıcı, mini ve zihinsel ritüellerin kontrol listelerini gözden geçirin ve kullandığınız güvence arama stratejilerini değerlendirin. Bunlardan hangileri sizin için en çok zaman alıyor? Hangileri hayatınızı en çok engelliyor? Tedavi programınızda hangisini hedeflemeliyiz? Bunları aşağıdaki Ana Ritüellerim çalışma sayfasında kısaca açıklayın. 2. Adımda, bu davranışları daha dikkatli analiz etmenize yardımcı olacağım, böylece anlayıp azaltabiliriz.

OKB'nin Farklı Türleri

Dondurma gibi, OKB de birçok "çeşit" içerir. Takıntılar farklı temalar içerebilir ve ritüeller farklı biçimlerde olabilir. Ancak bazı takıntılar, belirli ritüel türleriyle birlikte ortaya çıkma eğilimindedir (tıpkı belirli dondurma tatlarının birlikte lezzetli görünmesi gibi) ve bu eşleşmeler OKB'nin dört ana "alt türüne" ayrılır. Hangisine veya hangilerine sahip olduğunuzu bilmek önemlidir, çünkü III. Bölüm'de açıklanan tedavi tekniklerini, uğraştığınız alt türe bağlı olarak farklı şekilde uygulayacaksınız.

Sorumluluk Saplantıları ve Kontrol Ritüelleri

Hata yapmak, kazalara, yangınlara, hırsızlıklara veya şanssızlığa sebep olmak veya başka şekillerde insanları incitmekten sorumlu olmak (örneğin, bir hata yaparak duygularını incitmek) konusunda takıntılıysanız, muhtemelen siz de bu alt tipe aitsiniz; tıpkı daha önce okuduğunuz Shannon gibi.

Başlıca Ritüellerim

_____

_____

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Sorumluluk takıntıları çoğu zaman zihninizden silemediğiniz şüpheler şeklinde ortaya çıkar ("Ya ütünün fişini çekmezsem?" veya "Ya arabamla birine çarparsam ve farkına varmazsam?"). Ayrıca, korkunç sonuçlarla ilişkilendirdiğiniz "uğursuz" kelimeler, sayılar veya renkler hakkında takıntılı korkularınız da olabilir (örneğin, 13 rakamının uğursuzluk getireceği gibi).

Eğer zarar verme konusunda takıntılı korkularınız varsa, herhangi bir zarar veya hasarın meydana gelmediğinden emin olmak veya her şeyin (ve herkesin) güvende olduğundan emin olmak için durumu kompulsif bir şekilde kontrol etmek gibi önlemler almak istemeniz anlaşılabilir bir durumdur. Soygun veya yangından korkuyorsanız, kapıları, pencereleri, ışıkları ve elektrikli aletleri (özellikle evden çıkmadan veya yatmadan önce) kontrol edebilirsiniz. Farkında olmadan bir kazaya sebep olduğunuzdan korkuyorsanız, arabanızın dikiz aynasına veya hatta haberlere bakarak kazalar hakkında bilgi edinebilirsiniz. Hatalar için aşırı evrak kontrolü yapmak, internetten bilgi aramak ve başkalarından güvence istemek de bu alt tipteki kişiler için yaygın ritüellerdir. Son olarak, kendinizi daha güvende hissetmek için eylemleri tekrarlamak (örneğin, bir kapıdan girip çıkmak) veya "güvenli" bir düşünce veya imge (örneğin, şanslı bir sayı) çağırmak gibi batıl inançlı davranışlar kullanabilirsiniz.

Kirlenme Saplantıları ve Arınma Ritüelleri

Bu OKB türü genellikle vücut sıvıları veya atıkları (idrar, dışkı veya ter gibi), kir, mikroplar, hastalıklar veya toksik kimyasallar ve maddelerden korkmayı içerir. Ayrıca Mike'ın (kablo adamı) yaptığı gibi, başkalarını (sevdiklerinizi, yabancıları) kirletme konusunda takıntılı olabilirsiniz. Belki de korkulan kirleticiden korkuyorsunuz çünkü bunun sizi (veya başkalarını) çok hasta edeceğini düşünüyorsunuz veya belki de kirletici hastalık korkusundan çok iğrenme duygusunu tetikliyor . Buna rağmen, muhtemelen kirlenme kaynağı olduğuna inandığınız durumlardan ve nesnelerden (kapı kolları, ayakkabılar, zeminler, banyolar, hastaneler, belirli insanlar, yerler, vücudun bazı kısımları) veya size kirleticileri hatırlatan durumlardan ve nesnelerden (örneğin, kırmızı olan herhangi bir şey size kanı düşündürüyorsa) kaçınmaya çalışıyorsunuz. Ayrıca kontaminasyonun bir nesneden diğerine çok kolay bir şekilde, örneğin tesadüfi temas yoluyla "yayılabildiği" düşünülebilir.

Takıntılı davranışlarınız arasında sıklıkla iğrenme duygusu da yer alıyor mu?

Kendinizi kirlenmelerden ve korkulan hastalıklardan güvende hissetmek için, muhtemelen korktuğunuz kirleticilerin kaynaklarından kaçınıyorsunuz. Kaçınamadığınızda ise, ritüelleştirilmiş duş alma, banyo yapma, tuvalet rutinleri ve aşırı mendil veya dezenfektan el jeli kullanımı gibi aşırı temizlik ve yıkanma ritüellerine girişebilirsiniz. Belki de bu ritüelleri, ellerinizi yıkarken saymak veya belirli bir rutinde ovmak gibi belirli bir şekilde gerçekleştirmeniz gerekiyor.

Simetri (“Tam Doğru”) Saplantılar ve Düzenleme/Düzenleme Ritüelleri

Bu semptom kombinasyonuna sahipseniz (bazen "eksiklik" veya "tam kararında OKB" olarak da adlandırılır), takıntılı kaygınız kesinlik ihtiyacına odaklanır ve bir şeyin "tam kararında olmadığı" gibi rahatsız edici bir fikirden kaçınmaya çalışırsınız. Steve (13. sayfadan) bu kalıbı deneyimledi ve belki siz de deneyimliyorsunuzdur.

Sık sık, işlerin olması gerektiği gibi olmadığı hissine mi kapılıyorsunuz?

Machine Translated by Google

Nesneleri belirli şekillerde düzenlemeniz veya dizmeniz, tek sayılardan kaçınmanız ve eşyaların simetrik ve "dengeli" görünmesini sağlamanız gerekebilir. Zorlayıcı düzenleme ritüelleriniz, eksiklik veya kusurluluk hissini azaltmaya hizmet edebilir; örneğin, sağ ayağınızla iki kez, sol ayağınızla iki kez yere vurmak gibi. Ya da düzenleme ritüellerinizin felaketle sonuçlanabilecek durumları önlemeye hizmet ettiğini düşünebilirsiniz; örneğin, kıyafetleri belirli bir sıraya koymazsanız, sevdiğiniz birinin uçak kazasında ölmesi gibi.

Anlamsız ve Tabu Saplantılar ve Zihinsel, Mini ve Güvence Arayan Ritüeller

OKB sorunlarınız çoğunlukla takıntılıysa (yani klasik kontrol etme, yıkama veya düzenleme zorlantılarınız yoksa), büyük olasılıkla bu kategoriye giriyorsunuz. Bir zamanlar, bu semptom alt tipi, zorlayıcı ritüellerin görünürdeki eksikliği nedeniyle "saf takıntılar" (veya "saf O") olarak adlandırılıyordu. Şimdi, çoğu insanın aleni veya "klasik" olmasalar bile ritüelleri olduğunu biliyoruz . Aslında, bunlar sizin tarafınızdan ritüel olarak bile tanınmayabilir çünkü bunlar incelikli zihinsel ritüeller, mini ritüeller ve güvence arayan davranışlardır.

Şiddet, seks ve dinle ilgili takıntılar, tabu sayılabilecek veya normal ahlaki ve manevi karakterinizin tam tersi olabilecek diğer takıntılarla birlikte bu grupta ortaya çıkar. Ve bu takıntılar en kötü zamanlarda (örneğin, çocuğunuzla, eşinizle veya partnerinizle birlikteyken ya da dua etmeye çalışırken) ortaya çıkabilir ve zihinsel ritüeller, mini ritüeller ve/veya güvence arayışıyla bunlarla başa çıkmaya çalışırsınız. Bu takıntılardan bazılarını daha yakından inceleyelim.

Şiddetli ve Saldırgan Saplantılar

Bunlar, son derece iğrenç bulduğunuz yaralanma veya ölüm düşünceleri ve görüntüleri; önemsediğiniz insanlara fiziksel veya sözlü saldırı fikirleri (genellikle masum insanlar veya kendilerini savunamayanlar (bebekler ve yaşlılar gibi)) ve bir polis memurunun silahına uzanmak, arabanızı bir ağaca sürmek veya iyi gidiyor gibi görünen romantik bir ilişkiyi aniden (ve öfkeyle) bitirmek gibi kendine zarar verici bir şey yapma dürtüsü olabilir. Bir bıçak gördüğünüzde, yanınızda oturan sevdiğiniz kişiyi bıçaklamayı düşünürsünüz. Farklı bir etnik veya ırksal kökene sahip birini gördüğünüzde, kaba klişeler veya ırkçı hakaretler düşünürsünüz.

Bu takıntılarla hiç hareket etmediğinize dair her şeye bahse girerim. Muhtemelen bu tür eylemleri düşünmekten bile korkuyorsunuz . Kaygınızı azaltmak için, büyük olasılıkla takıntıyı yok etmeye veya yerine "iyi" düşünceler koymaya çalışmayı içeren zihinsel ritüeller gerçekleştiriyorsunuz. Belki de takıntılı düşüncenin ortaya çıkmasıyla "mahvolmadan" aktiviteyi bitirene kadar, düşünce ortaya çıktığında yaptığınız şeyi (örneğin, ışığı yakmak) tekrarlıyorsunuz. Ayrıca, bu takıntılarla başa çıkmak için şiddet içeren düşünceleriniz hakkında başkalarına bilgi vermek (uyarmak) ve takıntıların sadece birer dürtü olduğuna dair güvence istemek gibi çeşitli daha incelikli (ve zorlayıcı olmayan) stratejiler de kullanabilirsiniz.

Aslında tehlikeli, kötü veya önyargılı olduğunuzun bir işareti olmaktan ziyade, düşüncelerdir. Ayrıca, bu düşünceye göre hareket edip etmeyeceğinizi görmek için kendinizi bir şekilde "test" etmeyi de deneyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Cinsel Saplantılar

Büyükanne ve büyükbabanızın kabul edilemez cinsel imgelerine sahipsiniz . Yanınızdan geçen birinin göğsüne bakma gibi istenmeyen düşünceleriniz var. Çocuklardan veya sizinle aynı cinsiyetten olan kişilerden (bazen "OKB" olarak da adlandırılır, "O" eşcinsel anlamına gelir) cinsel olarak tahrik olduğunuzdan endişeleniyorsunuz. Gerçekten tahrik olmaya veya gerçek cinsel davranışlara yol açan cinsel fantezilerden bahsetmiyorum (gerçi bunun...
(Oluyor). Tam tersi: OKB'de cinsel takıntılarınız kaygı ve sıkıntıya neden olur.
Bu şekilde düşünmek hoşunuza gitmiyor ama ne kadar uğraşırsanız uğraşın, bu düşünceleri kontrol edemiyorsunuz.

Bu yasak ve korkutucu cinsel takıntıları kontrol altına alma mücadeleniz, onları reddetmek veya daha kabul edilebilir düşüncelerle değiştirmek için zihinsel ritüeller içerebilir. Ayrıca dua etmeye veya takıntının ne anlama gelebileceğini aşırı analiz etmeye (örneğin, sapkınlığın bir işareti mi?) yönelebilirsiniz. Aşırı analizin bir biçimi, istenmeyen cinsel düşüncenin cinsel bir tepkiye yol açıp açmadığını görmek için kendinizi "sınadığınız" bir ritüeldir (bir tür zihinsel kontrol). Düşüncelerin ne anlama geldiğini itiraf etmeyi ve güvence aramayı içeren ritüeller (deneyimlerinizi karşılaştırmak için çevrimiçi OKB tartışma gruplarını ziyaret etmek) de yaygındır.

Dini Saplantılar (Skrupülozite)

Bunlar istenmeyen küfürlü düşünceler (Tanrı'ya karşı) ve kutsal olmayan fikir veya imgelerdir (bir rahiple cinsel ilişkiye girmek). Ayrıca, dini bir geleneği gerektiği gibi yerine getirip getirmediğiniz, günah işleyip işlemediğiniz veya manevi ya da ahlaki bir emri ihlal edip etmediğiniz konusunda korku ve şüpheleriniz olabilir (vicdani hassasiyet). Tanrı'nın sizi cezalandıracağından endişelenebilir veya dininize gerçekten sadık ve bağlı olup olmadığınız konusunda takıntılı şüpheler duyabilirsiniz. Bu tür takıntılarınız varsa, kaygınızı azaltmak için aşırı dua edebilir veya günah çıkarabilir, zorlayıcı bir şekilde güvence arayışına girebilir (örneğin, dini otoritelerden) ve diğer zihinsel ritüelleri gerçekleştirebilirsiniz (örneğin, "Tanrı iyidir" gibi belirli ifadeleri tekrarlamak).

OKB Alt Tipiniz Nedir?

Büyük olasılıkla, takıntılarınız ve ritüellerinizle ilgili sorunlarınız bu alt tip kategorilerinden en az birine uyuyor; belki de birden fazlasına uyuyor. Örneğin Mike'ın kirlenme takıntıları, yıkanma ve temizlik ritüelleri vardı, ancak aynı zamanda başkalarına zarar verme sorumluluğuyla ilgili takıntıları da vardı. Semptomlarınızın hangi alt tiplere uyduğunu düşünün ve aşağıdaki uygun kutuyu işaretleyin (gerektiği kadar işaretleyin):

Sorumluluk takıntıları ve kontrol ritüelleri
Kirlenme takıntıları ve arındırma ritüelleri

Simetri takıntıları ve düzenleme/düzenleme ritüelleri

Anlamsız veya tabu takıntılar ve zihinsel, mini ve güvence arayan ritüeller
Şiddet takıntıları

Cinsel takıntılar

Dini saplantılar (vicdanilik)

Machine Translated by Google

OKB Belirtileri Nasıl Ortaya Çıktı?

Bir kasaba nasıl kar fırtınasının ortasında kalır? Kar fırtınası, birkaç bileşenin aynı yerde bir araya gelmesiyle oluşur: nem, çok soğuk hava ve belirli rüzgar koşulları. Bu koşulların hiçbiri tek başına kar fırtınasına neden olamaz; hepsinin doğru miktarlarda mevcut olması gerekir. Büyük olasılıkla OKB, biyolojik, öğrenme ve koşullara bağlı faktörlerin karmaşık bir birleşiminden kaynaklanması bakımından benzerdir. Mevcut araştırmalara dayanarak en iyi tahminim, biyolojik faktörlerin sizi kaygı ve korku sorunları geliştirmeye karşı savunmasız hale getirdiği, öğrenme ve çevresel faktörlerin ise sahip olduğunuz belirli takıntı ve ritüelleri belirlediğidir. Aşağıda, bildiklerimizin (ve bilmediklerimizin) ve bunların bu Bilişsel Davranışçı Terapi programıyla başarı şansınız üzerindeki etkisinin kısa bir özeti bulunmaktadır. Ama önce, bir şeyi kesinlikle açıklığa kavuşturmama izin verin: OKB'ye sahip olmak sizin (veya başka birinin) hatası değildir. Biyolojik yapınızdan siz sorumlu değilsiniz. Belirli deneyimler yaşamayı veya diğer çevresel faktörlere maruz kalmayı siz istemediniz. Ancak göreceğiniz gibi bu, kendinize yardım etmek için hiçbir şey yapamayacağınız anlamına gelmiyor.

OKB Bir Beyin Hastalığı mıdır?

Yaygın bir görüşe göre, OKB, serotonin "dengesizliği" gibi beyindeki bir sorundan kaynaklanan tıbbi bir hastalıktır . Serotonin, beyinde çalışan bir kimyasal habercidir.

DEPRESYON: OKB İLE MÜCADELE ETMEDEN ÖNCE YARDIM ALMANIZ İÇİN BİR NEDEN

Muhtemelen bir noktada OKB sorunlarınızdan utanmışsınızdır. Belki de takıntılarınızı ve ritüellerinizi başkalarından gizlemeye çalışmışsınızdır. Belki de OKB'li birçok kişi gibi, uzun süreler boyunca kendinizi üzgün, değersiz veya gelecek hakkında umutsuz hissetmişsinizdir. Bu duygular tamamen anlaşılabilir olsa da (sonuçta OKB depresif bir sorundur), aşırı üzüntü ve umutsuzluk seviyeleri bu çalışma kitabından faydalanmanızı engelleyebilir. Yaygın depresyon belirtileri listesine bir göz atın. Bu sorunlardan bir veya birkaçını en az birkaç haftadır yaşıyorsanız, depresyon için yardım almanızı öneririm. Ruh halinizi iyileştirmenin yanı sıra, depresyon tedavisi bu çalışma kitabında açıklanan stratejilerden faydalanma yeteneğinizi de artıracaktır.

- Çoğu zaman üzgün, moralsiz veya sinirli hissetmek
- Utanç, umutsuzluk, değersizlik veya suçluluk duygusu
- Eskiden değer verdiğiniz aktivitelere olan ilginizi ve zevkinizi kaybetmek
- Artan ağlama
- İşleri halletmede sorun yaşamak
- Her zamanki kadar aktif olmamanıza rağmen yorgun ve enerjisiz hissetmek
- İştahta belirgin artış veya azalma ve buna bağlı olarak kiloda değişiklikler
- Uyku sorunu - normalden daha fazla uyuyarak uykuya dalamama
- Yavaşlamış hissetmek, karar vermede zorluk çekmek ve konsantre olmada zorluk çekmek
- Hayatın yaşamaya değmediğini hissetmek veya ölüm ve intihar düşüncelerine sahip olmak

Machine Translated by Google

Beyin ve vücudun her yerinde. Ancak çalışmalar, OKB'nin serotonin dengesizliği teorisini desteklememiştir. Doğru, televizyonda okuyup gördüklerinizin aksine, araştırmalar aslında serotonin sisteminin OKB'li kişilerde gayet iyi çalıştığını gösteriyor. Dolayısıyla, çok popüler bir teori olmasına rağmen, çoğu uzman artık serotonin dengesizliği görüşünün yanlış olduğu konusunda hemfikir.

Bazı beyin görüntüleme çalışmaları, beynin frontal korteks, singulat, kaudat çekirdeği ve talamus gibi belirli yapılarının OKB'si olan kişilerde farklı şekilde çalıştığını ileri sürmüştür. Birinin takıntıları ve ritüelleri olduğunda beyninde neler olup bittiğini bilmek büyüleyici olsa da, bu bulgular aşırı derecede abartılmıştır. Öncelikle, OKB beyin çalışmaları sonuçları oldukça karışıktır. Fakat daha önemlisi, bu araştırmayı yürüten bilim insanları bile beynin belirli bölgelerindeki belirgin farklılıkların OKB'nin nedeni mi yoksa kişinin OKB'si olmasının bir yansıması mı olduğunu söyleyemiyor. Gerçekten de, OKB'si olmayan biri çok kaygılı olduğunda, beyninin geçici değişikliklere uğradığını ve OKB'si olan birinin beynine çok benzediğini gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Başka bir deyişle, beyin görüntüleme çalışmaları ilginç olsa da, bunların gerçekten ne anlama geldiğini bilmek zordur.

Yakın akrabalarınızda OKB veya başka psikolojik sorunlar var mı? Birçok kişide var. OKB ailelerde görülme eğiliminde olduğundan, bazı araştırmacılar bunu genetik bir bozukluk olarak nitelendirmiştir. Ancak onlarca yıllık araştırmalara rağmen, kimse bir "OKB geni" bulamadı. Çünkü muhtemelen böyle bir gen yok. Bunun yerine, genetik gibi görünen genel bir kaygı yatkınlığı söz konusu; ve "kaygı yatkınlığı" genleri, OKB'ye neden olan diğer faktörlerle etkileşime giriyor olabilir. Ayrıca, OKB'nin ailelerde görülmesinin, mutlaka genetik bir sorun olduğu anlamına gelmediğini de göz önünde bulundurmalısınız. Aynı şekilde, aile üyelerimizden istemeden OKB eğilimleri edinmemiz de olasıdır (tıpkı birçok şeyi öğrendiğimiz gibi). Sonuçta, ebeveynleriniz veya kardeşlerinizle aynı dili mi konuşuyorsunuz? Aynı dini mi takip ediyorsunuz? Bu eğilimler genellikle ailelerde de görülür, ancak bunların genetik olduğunu söyleyemeyiz! Bence tüm bunlar iyi bir haber çünkü bu, OKB'yi genetik olarak önceden belirlenmiş ve kalıcı bir beyin hastalığı olarak görmek yerine, değiştirebileceğiniz bir şey olarak görebileceğiniz anlamına geliyor.

Öğrenme Teorileri

Öğrenme teorileri, takıntılı korku ve ritüellerin çeşitli yollarla edinilebileceğini öne sürmektedir. Örneğin, başkalarını gözlemleyerek öğrenilebilirler; örneğin 13 sayısından korkan veya ellerini aşırı yıkayan yakın bir akraba. Ayrıca medya, öğretmenler ve hayatınızdaki diğer etkili kişiler gibi kaynaklardan da OKB eğilimleri edinebilirsiniz.

Örneğin, size tekrar tekrar "mikrop her yerde" veya "kötü düşünceler" düşünmenin yanlış olduğu söylenirse mikroplardan korkmayı öğrenebilirsiniz. Birlikte çalıştığım bazı insanlar gibi, takıntılarınız ve ritüellerinizle ilgili sorunlarınız, kendi güvenliğiniz ve emniyetiniz hakkında iki kere düşünmenize neden olan bir travma veya taciz durumunun ardından başlamış olabilir.

Gelişim yıllarınızda OKB ile bağlantılı olabilecek bazı durumlara maruz kalmış olabilirsiniz. Örneğin, gençken, ebeveynleriniz bakamadığı için küçük bir kardeşinize bakmak zorunda kalmak gibi sorumluluk gerektiren bir durumda kalmış olabilirsiniz. Belki de uyulması çok zor, hatta imkansız olan son derece katı kuralların olduğu bir ailede büyüdünüz; belki de tehditlere maruz kaldınız.

Machine Translated by Google

Bu kurallara uyulmaması durumunda ciddi sonuçlar doğabilir. Örneğin, Andrew'un anne ve babası doktordu ve Andrew'u ellerini temiz ve mikroplardan uzak tutması gerektiği, aksi takdirde ciddi şekilde hastalanacağı konusunda defalarca uyardılar. Mikroplar görünmez olduğu için Andrew, temizlik işini yeterince iyi yapıp yapmadığını anlayamayacağından endişelendi ve bu yüzden tamamen temiz olduğundan emin olmak için takıntılı bir yıkanma ritüeli geliştirdi.

Son olarak, düşüncelerinizin veya davranışlarınızın olumsuz bir olaya yol açmış gibi göründüğü tesadüfler, OKB edinmede rol oynayabilir. Örneğin, Richie büyükbabasının yaşlı bir adam olduğunu ve muhtemelen yakında öleceğini düşünüyordu. Tesadüfen, bir hafta içinde büyükbabası kalp krizinden vefat etti. Ne yazık ki Richie, büyükbabasının ölümünü o hafta başında aklına gelen "kötü düşüncelere" bağladı. O noktadan sonra Richie, kötü düşünceleri "iptal etmek" için zihinsel ritüeller geliştirdi; aile üyeleri hakkında olumsuz düşünceler aklına her geldiğinde kullandığı ritüeller.

Biyolojik teorilerde olduğu gibi, bu öğrenme teorileri de gerçek olarak kanıtlanmamıştır. Bununla birlikte, birçok hastam ve danışanım, OKB'lerinin gelişimini etkilemiş olabilecek bu tür öğrenme deneyimlerini bildirmektedir. Siz de kendi geçmişinizde bunlardan herhangi birini tespit edebilir misiniz? Bunları bir sonraki sayfadaki çalışma kağıdına kaydedin.

OKB semptomlarınıza neyin sebep olmuş olabileceğini anlamak, iyileşme yolları olduğunu görmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, kendi sorunlarınıza bir şekilde sebep olmuş olabileceğiniz kaygıyı da giderebilir. Ancak bir sebep arayışıyla dikkatinizi dağıtmayın. OKB, bakterilerin neden olduğu boğaz ağrısı gibi değildir; bakterileri antibiyotiklerle öldürürseniz boğaz ağrısını da ortadan kaldırırsınız. Dediğim gibi, herhangi bir bireyin OKB semptomlarına hangi faktör kombinasyonunun sebep olduğunu tam olarak bilmiyoruz. Bu çalışma kitabında açıklanan programın temelini oluşturan tedavi, OKB semptomlarının derinlemesine anlaşılmasını gerektirir, ancak nedenini değil. Ve yarım asırlık psikolojik araştırmalar sayesinde bu semptomları son derece iyi anlıyoruz. 2. ve 3. Adımlarda, bu programdan mümkün olan en büyük faydayı sağlayabilmeniz için OKB semptomlarınız konusunda uzman olmanıza yardımcı olacağım.

Bilişsel Davranışçı Terapi: OKB'nin Üstesinden Gelmek İçin Araç Setiniz

Bu yazının yazıldığı tarihte, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) olarak bilinen bazı ilaçlar, klinik çalışmalarda OKB için hem güvenli hem de etkili olduğu gösterilen tek iki tedavi türüdür. Sizin için en uygun tedavi yöntemi hangisidir? Amerikan Psikiyatri Birliği'nin OKB hastalarının tedavisi için aşağıdaki öneriler de dahil olmak üzere kılavuzları bulunmaktadır:

- Gerekli çalışmayı yapmaya istekliyseniz ve ciddi bir depresyonunuz yoksa, birinci basamak tedavi olarak yalnızca bilişsel davranışçı terapi (BDT) önerilir. (Depresyon hakkında daha fazla bilgi için 29. sayfaya bakın.)
- Eğer bilişsel davranışçı terapiyi deniyorsanız ancak istediğiniz kadar iyi yanıt alamıyorsanız ve şiddetli depresyon veya diğer anksiyete bozukluklarınız varsa, ilaçla birlikte bilişsel davranışçı terapi önerilir.

Bilişsel davranışçı terapi ve ilaç tedavisini birleştirmeli misiniz?

Machine Translated by Google

Takıntılara ve Ritüellere Yol Açabilecek Öğrenme Deneyimlerim

Travmatik olaylar: _____

Gözlemler: _____

Etkili kaynaklar (örneğin medya, öğretmenler, veliler): _____

Deneyimler: _____

- Eğer halihazırda bir ilaç kullanıyorsanız ve OKB ile ilgili sorunlarınız devam ediyorsa (veya ilacı bırakmak istiyorsanız), bilişsel davranışçı terapi önerilir.
- Eğer bilişsel davranışçı terapiyi denediyseniz ancak çok bunaltıcı bulduysanız ve tekrar denemek istemiyorsanız, Tek başına ilaç tedavisi önerilen tedavi yöntemidir.

Uygulama kılavuzları, tamamen kendi başınıza uygulayabileceğiniz kişisel gelişimsel bilişsel davranışçı terapiden değil, eğitimli bir terapist eşliğinde uygulanan bilişsel davranışçı terapiden bahsetmektedir. Bu çalışma kitabı, özellikle OKB'niz hafif ila orta şiddetteyse ve başka sorunlarla karmaşıklaşmıyorsa, bir terapist olmadan bile hayatınızda gerçek bir fark yaratabilecek bu bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin kişisel gelişim versiyonunu içermektedir. Ancak çoğu durumda, stratejileri doğru bir şekilde uygulamanıza yardımcı olabilecek eğitimli bir terapistin yardımıyla bu kitabı kullanmak, tek başınıza yapmaktan daha büyük bir ilerleme sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

OKB İÇİN İLAÇLAR

SSRI ilaçları güvenlidir ve OKB için etkili tedaviler olabilir, ancak genel olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile karşılaştırıldığında daha az etkilidirler. Bir ilaca yanıt verme olasılığınız yaklaşık %50'dir ve yanıt verirseniz, takıntılarınızda ve ritüellerinizde %20-40 oranında bir azalma görme olasılığınız yüksektir. Bu ilaçlar, OKB konusunda bilgili çoğu psikiyatrist tarafından reçete edilebilir. ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından OKB tedavisi için onaylanan SSRI'lar şunlardır:

- Paxil (paroksetin)
- Prozac (fluoksetin)
- Luvox (fluvoksamin)
- Zoloft (sertralin)
- Anafranil (klomipramin)

OKB için hangi SSRI'nin uygun olduğunu söylemek zor, hatta bu ilaçların sizin için ne kadar faydalı olabileceğini tahmin etmek daha da zor. Ancak bunlar kullanışlı bir tedavi yöntemi. Düzenli terapi seansları ve maruz kalma ve tepki önleme gibi bir durum yok; hap tüm etkisini vücudunuzun içinde gerçekleştiriyor.
Ancak bu kolaylığın bir bedeli var. SSRI'lar işe yarasa bile, muhtemelen OKB semptomlarını tek başlarına tamamen ortadan kaldırmayacaklardır. Ayrıca, herhangi bir iyileşme sağlamak için ilacı almaya devam etmeniz gerekir, aksi takdirde ilacı bırakırsanız, ilacı uzun süredir kullanıyor olsanız bile, tekrarlama riskiyle karşı karşıya kalabilirsiniz. Bir diğer dezavantajı ise SSRI'ların ağız kuruluğu, uyku değişiklikleri, kabızlık, baş ağrısı, kilo alımı ve cinsel sorunlar gibi hoş olmayan yan etkilere neden olabilmesidir. Herkesin ilaca verdiği tepki biraz farklı olduğundan, yaşayabileceğiniz yan etkileri tahmin etmek zordur.

NİTELİKLİ BİR BDT TERAPİSTİ NASIL BELİRLENİR?

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) giderek daha yaygın hale gelse de, her ruh sağlığı uzmanı bu teknikleri OKB için kullanmak üzere iyi eğitimli değildir. OKB için BDT konusunda uygun eğitimi alma olasılığı en yüksek kişiler klinik psikologlar (doktora, psikoloji doktorası veya yüksek lisans derecesine sahip) ve sosyal hizmet uzmanlarıdır. Potansiyel bir terapistin OKB için BDT eğitimini nerede aldığını, terapistin ne kadar deneyimi (kaç hastası olduğunu) olduğunu ve hangi tedavi yöntemini kullandığını sormalısınız. Terapistin bu son soruyu nasıl yanıtladığını dikkatlice dinleyin. Eğer maruz bırakma ve tepki önleme tekniklerini anlatıyorsa, büyük olasılıkla doğru yoldasınızdır. Eğer anlatmıyorsa, kişinin bu kitabı okumanıza yardımcı olmaya açık olup olmadığını sorabilirsiniz.

Bilişsel Davranışçı Terapiden Ne Bekleyebilirim?

Basitçe söylemek gerekirse, OKB için Bilişsel Davranışçı Terapi'de (1) OKB ile ilişkili özel deneyimleri (takıntılar, kaygı, bedensel duyumlar) ve bunları tetikleyen durumları daha etkili bir şekilde yönetmenize, (2) ritüellerinizi ve kaçınma davranışlarınızı azaltmanıza ve (3) yaşam kalitenizi iyileştirmenize yardımcı olacak becerileri öğrenir ve uygularsınız. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin ilk bölümü, bu sorunların nasıl ilişkili olduğunu daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için takıntılarınız, kaygınız ve ritüelleriniz hakkında bilgi edinmeyi içerir. Zaten

Machine Translated by Google

Bunu 1. Adımı tamamlayarak başlattım. 2. ve 3. Adımlar da bu sürecin bir parçasıdır. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin ikinci bileşeni, tedavi için kişiselleştirilmiş bir plan veya yol haritası geliştirmeyi içerir. Bu plan, Bilişsel Davranışçı Terapi stratejileriyle hedefleyeceğiniz belirli takıntı ve ritüellere odaklanmanıza yardımcı olur. 4. Adımda kendi tedavi planınızı geliştireceksiniz.

Çoğu insan gibi, muhtemelen değişim konusunda karışık duygulara sahipsiniz. Dolayısıyla, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (5. Adım'da ele alınan) önemli bir kısmı, tedaviye başlamaya hazır olup olmadığınızı düşünmeyi ve OKB'den kurtulma hedefi doğrultusunda sıkı çalışmayı içerir. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin dördüncü bileşeni bilişsel terapidir. Biliş terimi düşünmeyi ifade eder ve bilişsel terapi (6. Adım'da ele alınan), takıntı ve ritüelleri canlı tutan sorunlu düşünce kalıplarını belirlemenize ve düzeltmenize yardımcı olacak bir dizi strateji içerir. Bilişsel terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile birlikte, aşağıda açıklanacağı gibi, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin temel bileşenleri için zemin hazırlamaya yardımcı olur.

Bilişsel Davranışçı Terapi'deki en etkili araçlar maruz bırakma ve tepki önleme teknikleridir. 7. ve 8. Adımlarda ele aldığım maruz bırakma terapisi, takıntılarınızı tetikleyen durum ve düşüncelerle terapötik bir şekilde yüzleşmeyi içerir. Takıntılı düşüncelerle ve korktuğunuz ve kaçındığınız diğer şeylerle yüzleşmeyi öğrenmek, bu düşüncelerin hayatınız üzerindeki etkisini değiştirecek ve kaygı yerine güvenlik anlamında yeni bir anlam kazanacaktır .
9. Adıma geldiğinizde, ritüelleştirme ve güvence arama dürtülerine direnmek için tepki önleme tekniklerini kullanmanıza yardımcı olacağım. Bu davranış kalıplarını sonlandırarak, takıntılarınız ve kaygılarınızla mücadele etmek veya hayatınızda sizin için önemli olan şeyleri yapmak için ritüellere güvenmeniz gerekmediğini öğreneceksiniz.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) programları, uzun vadede ilerlemenizi sürdürmenize yardımcı olacak bazı stratejileri öğrenmenizle son bulur. Örneğin, BDT tekniklerini yaşam tarzınıza dahil ederek, programda yaptıklarınızı pekiştirecek ve uzun vadeli iyileşme sağlayabileceksiniz. 10. Adımda, OKB'nin tekrar ortaya çıkmasını nasıl önleyeceğinize dair önerilerde bulunacağım.

Muhtemelen tahmin ettiğiniz gibi, ister bir terapistle çalışın ister bu çalışma kitabını tek başınıza kullanın, BDT uygulamak büyük çaba sarf etmeniz gerektiği anlamına gelir. Kaçındığınız durumlarla yüzleşmek için cesaretinizi toplamanız ve uzun süredir güvendiğiniz ritüelleri yapma dürtülerinize direnmek için çok çalışmanız gerekecektir. Ancak bu ne kadar zor görünse de, BDT zamanla ve pratikle kolaylaşır. BDT'nin en büyük avantajı, OKB semptomlarınızı azaltmanın en güvenli ve en etkili yolu olmasıdır. BDT'nin etkileri de uzun sürelidir, bu nedenle BDT tekniklerini öğrenip uyguladıktan sonra, kimse onları sizden alamaz.

Machine Translated by Google

Adım 2

Kendi Analizinizi Yapın OKB Belirtileri

1. Adımda öğrendiğiniz gibi, OKB belirtileri birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir. Aslında, muhtemelen aynı takıntılı korkulara, kaçınma kalıplarına ve ritüelistik davranışlara sahip iki kişi yoktur. Bunun nedeni, OKB'si olan kişilerin hepsinin, kendilerine korkutucu gelen durumlar hakkında kendi düşünme biçimlerine ve kaygılarını ve istenmeyen düşüncelerini kontrol altına alıp azaltmak için kendi stratejilerini geliştirme biçimlerine sahip olmalarıdır. Başka bir deyişle, takıntılarınız ve ritüelleriniz, tamamen size ait belirli bir "OKB mantığı" tarafından yönlendirilir.

Takıntılarınız ritüelleriniz ve kaçınma stratejilerinizle nasıl bağlantılı?

Örneğin Jessica'nın, tuvaletler, diş fırçaları, şampuan şişeleri, banyo havluları - banyolarla ilgili her şey - ile temasla tetiklenen el yıkama ritüelleri vardır ve yıkanmazsa kendisini çok hasta edecek mikroplar taşıyacağından korkar. Maurice de ellerini yıkamak zorunda hisseder. İnsanların sık sık dokunduğu şeylere - para, kapı kolları, korkuluklar vb. - dokunmaktan duyduğu kaygıyı gidermek için ellerini yıkar; bu da onu diğer insanların mikroplarını düşünmeye sevk eder. Ancak Maurice hastalanmaktan endişe etmez; sadece ellerini yıkamazsa kaygı ve tiksinti duygularının dayanılmaz hale geleceğinden korkar. Sumi'nin de el yıkama ritüelleri vardır, ancak onunkiler mevcut partneri dışında herhangi biriyle cinsel ilişkiye girme gibi istenmeyen düşüncelerle tetiklenir. Sumi için el yıkama "ahlaki olarak kirli" hissetme kaygısını siler ve zihninin sembolik bir şekilde temizlenmesini temsil eder. Bu üç örnekte görebileceğiniz gibi, takıntılar ve ritüeller arasındaki bağlantılar oldukça kişiye özgüdür.

Takıntılarınızın ayrıntılarını ve korkularınızın ritüellerinizle nasıl bağlantılı olduğunu belirlemek, etkili bir Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) programı tasarlamanın anahtarlarından biridir. Unutmayın, BDT "herkese uygun" bir tedavi yöntemi değildir. Birlikte programınızı sizin için en uygun şekilde şekillendireceğiz. Şöyle düşünün: Kıyafetleriniz tam olarak üzerinize uymuyorsa, terziye götürüyorsunuz. Ancak terzi, değişiklik yapmadan önce ölçülerinizi almak zorundadır. BDT'de de durum benzerdir. Bu nedenle, bu adımda OKB belirtilerinizi analiz etmenize ve takıntılarınız hakkında derinlemesine bilgi toplamanıza yardımcı olac

Machine Translated by Google

OKB'nizin belirtilerini, ritüellerini ve diğer yönlerini analiz ederek, kişiselleştirilmiş tedavi planınızı oluşturmaya başlayabilirsiniz. Başlamadan önce, "analiz" dediğimde, takıntılarınızın ve ritüellerinizin tetikleyicilerini ve etkilerini (bazen davranışsal veya işlevsel analiz dediğimiz) öğrenmek ve not almaktan bahsettiğimi açıklığa kavuşturayım. Bunu, aşırı analiz etme ve belirli takıntı türlerine neden sahip olduğunuzu veya düşüncelerinizin ve ritüellerinizin mantıklı olup olmadığını anlamaya çalışma gibi zorlayıcı ritüellerle karıştırmayın. Bu tür bir analizin burada yeri yok!

Öz analiziniz çok fazla düşünme gerektireceğinden, iyi bir iş çıkarmak için kendinize birkaç saat ayırmanızı öneririm. Başlamadan önce bir veya daha fazla "OKB atağı" üzerinden geçmek de bazen faydalı olabilir. Bu yüzden, başlamadan önce, takıntılı hale geldiğiniz veya ritüelleştirdiğiniz bir durumu belirlemek için hemen şimdi bir dakikanızı ayırın. Kendinize şu soruları sorun:

- Sorunun ilk belirtisi neydi?
- Ne hissediyor ve düşünüyordunuz?
- Sonra ne oldu?
- Ne kadar kaygılı oldunuz?
- Bu kaygıyı azaltmak için ne yaptınız (örneğin, (zorlantılı ritüeller, kaçınma)?
- Bu sizi neden daha iyi hissettirdi?

Eğer takıntılarınızı ve zorlantılarınızı analiz etmek size sıkıntı veriyorsa, vazgeçmeyin. Kısa bir süreliğine ara verin ve egzersiz yapın, film izleyin veya bir hobinizle ilgilenin, sonra tekrar ona dönün.

Takıntılarınızın sıkıntıyı veya kaygıyı nasıl artırdığını ve ritüellerin nasıl olduğunu anlamaya çalışın. ve kaçınmanın sıkıntıyı veya kaygıyı azalttığı görülmüştür .

Takıntılarınızı Analiz Etmek

Saplantıların Anatomisi

Mitch'in çevresel toksinlerden kaynaklanan kirlenme konusunda takıntıları vardır ve özellikle floresan ampullerden kaynaklanan cıva maruziyetinden korkar. Bu tür ampuller aslında az miktarda cıva içerir, ancak ampul kırılmış olsa bile çok hafif bir zarar riski oluştururlar. Ancak Mitch için, floresan ampullü bir odada bulunmak, özellikle ampul titriyorsa veya düzgün çalışmıyorsa, takıntılı kaygıyı tetikler . Bu durumlardan kaçınmaya çalışır. Ancak titreyen bir ampulün yakınında bulduğunda, "Bu ampul kırılabilir ve cıvaya maruz kalabilirim" gibi istenmeyen düşünceler yaşar. Ayrıca, "Beynim kalıcı olarak hasar görebilir" ve "Aklımı kaybedeceğim" gibi cıva maruziyetinin bir sonucu olarak başına gelebilecek korkunç şeyler konusunda endişelenmeye başlar. Bu korkulan sonuçlar, odadan çıkma, duş alma ve kıyafetlerini yıkama dürtüsü yaratır.

1. Adımda takıntıları, kaygıya ve bazen de fiziksel duyumlara neden olan, müdahaleci düşünceler, imgeler ve şüpheler içeren özel deneyimler olarak tanımladım. Ancak bir takıntının gözle görünenin ötesinde bir anlamı vardır. Aslında takıntıların üç bölümü veya bileşeni vardır.
Bu bileşenleri anlamak, bu programda başarılı olmanız için çok önemli olacaktır:

Machine Translated by Google

TAKINTILARIN ÜÇ BİLEŞENİ

1. tetiklemek İstenmeyen takıntılı düşüncelere, kaygıya ve sıkıntıya yol açan durum veya nesnedir (genellikle çevredeki bir şey).
2. takıntılı müdahale İstenmeyen düşünce, imge veya şüphenin kendisidir.
3. korkulan sonuç istenmeyen bir sonuç olmasından korktuğunuz şeydir eğer kaçınmazsanız veya ritüelleri yapmazsanız.

Mitch'in takıntısının üç bileşenini belirleyebilir misin?

1. Mitch'in tetikleyicisi: floresan ışıklı bir odada bulunmak
2. Mitch'in takıntılı müdahaleleri: ampulün kırılması ve kirlenmesi hakkındaki düşünceler tion
3. Mitch'in korktuğu sonuçlar: beyin hasarı oluşması

İşte başka bir örnek: Herkesin anlattığına göre Danielle heteroseksüel bir kadın. Bir erkekle evli, sadece erkeklerle flört etmiş ve cinsel deneyimler yaşamış ve diğer kadınlarla yakınlaşmaya hiç ilgi duymuyor. Yine de bazen çekici bir kadın fark ettiğinde (tetikleyici), bu cinsel düşünceleri ve imgeleri (saplantılı müdahaleler) tetikliyor. Bazen kasıklarında hisler bile fark ediyor ve bu da eşcinsel mi yoksa heteroseksüel mi olduğundan emin olmamasına neden oluyor. Danielle homofobik değil, ancak bu tetikleyiciler ve özel deneyimler aslında eşcinsel olduğu ve henüz bunu çözemediği korkusuna yol açıyor (korkulan sonuç). "Ya aileme ve arkadaşlarıma açılmak zorunda kalırsam?" Korku ve belirsizlik Danielle'i erkeklere hala ilgi duyup duymadığından emin olmak için kendini "test etmeye" yöneltiyor. Ayrıca soyunma odalarından, iç çamaşırı mağazalarından ve moda dergilerine bakmaktan kaçınıyor.

Bu adımda kendi OKB semptomlarınızı analiz ederken öğrendiklerinizi kaydetmek için 38. sayfadaki OKB Analiz Çalışma Sayfasını kullanacaksınız. Başlamak için, 1. Adımdaki (sayfa 19) "En Önemli Üç Saplantı" listenize geri dönün ve bu saplantıları çalışma sayfasının en sol sütununa girin. Mitch'in kirlenme saplantısı ve Danielle'in lezbiyen saplantısı için tamamlanmış çalışma sayfaları 39. sayfada yer almaktadır. Bunları, boş çalışma sayfasını kendi materyalinizle doldurmak için kılavuz olarak kullanabilirsiniz.

Takıntılarınızı Ne Tetikliyor?

Takıntılarınız birdenbire ortaya çıkıyor ve aniden onları durdurmak için bir ritüelin içine mi çekiliyorsunuz?

En sık rastlanan üç takıntınızı listeledikten sonra, çevrenizde bu takıntıların her birini tetikleyen durumları, nesneleri ve diğer uyaranları netleştirmeye başlayabilirsiniz. 40. sayfadaki çalışma sayfasındaki sorular size yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu soruları düşündükten sonra, OKB Analizi Çalışma Sayfasına geri dönün ve "Tetikleyiciler" olarak işaretli sütunu, her bir takıntınızı sürekli olarak tetikleyen nesneleri, durumları ve diğer şeyleri listeleyerek doldurun.

Mitch ve Danielle'in tetikleyicilerine dair örnekler 39. sayfada yer almaktadır. Zihinsel bir engeliniz varsa ve şu anda tüm tetikleyicilerinizi düşünemiyorsanız, sorun değil.

Machine Translated by Google

Takıntı (obsesyon)	Tetikleyiciler	Takıntılı düşünceler	Korkulan sonuçlar	Kaçınma	stratejiler
1.					
2.					
3.					

Machine Translated by Google

Mitch'in OKB Analizi Çalışma Sayfası

Takıntı	Tetikleyiciler	Takıntılı müdahaleler	Korkulan sonuçlar	Kaçınma	Ritüeller ve diğer kaygı azaltma stratejileri
Çevresel kirlenme toksinler	• Floresan ampuller • Floresanlı odalar aydınlatma • Titreyen ampuller	Ampul kırılabilir ve ben maruz kalmak zararlı seviyeler cıvanın	• Ben olabilirim kalıcı beyin hasarı • Kaybedeceğim akıl • Hasta olurdum • Ölüm	• Floresan ampullü odalar • Ampulleri değiştirmek • Floresan ampullü hırdavat mağazaları	• Duş • Çamaşırları yıkayın • Sığ nefesler alın • Güvence arama (bilgi arama)

Danielle'in OKB Analizi Çalışma Sayfası

Takıntı	Tetikleyiciler	Takıntılı müdahaleler	Korkulan sonuçlar	Kaçınma	Ritüeller ve diğer kaygı azaltma stratejileri
Ya eşcinselsem? • Birine bakın çekici kadın • Kadınların mayo veya iç çamaşırı • Fiziksel hissi kasık ne zaman bir başkasının etrafında kadın	• Bulur muyum? kadınlar çekici? • Bir kadını öperken çekilen görüntü • Bir kadınla cinsel ilişkiye girme düşünceleri	• Ben eşcinselim ve ben farkında değilim. Dolaptan çıkmam gerekecek • Ailem ve ben ne yapacağız? arkadaşlar ne düşünüyorsunuz? • Ben her zaman kafası karışık olmak cinsel tercihim hakkında	• İç çamaşırı mağazalar • Değişiyor odalar • Moda dergiler • Çekici kadın arkadaşlar ve akrabalar cinselliğimin ne olduğunu anlamaya çalışıyorum	• Kendimi test etmek için hala ilgimi çektiğinden emin ol erkeklere daha fazla kadınlardan daha • Başkalarından istemek güvence eşcinsel olmadığımı • Cinsel kadın tercih gerçekten

Machine Translated by Google

Obsesif Tetikleyicileri Belirleme

Hangi durumlar ve nesneler takıntılı korkuyu tetikler?

Hangi tür durumlardan ve nesnelerden kaçınmaya çalışıyorsunuz?

Hangi durumlar ve nesneler sizi kompulsif ritüelleri gerçekleştirmeye itiyor?

Hangi durumlarda güvence arama ihtiyacı hissediyorsunuz?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Yenilerini fark ettikçe, OKB Analiz Çalışma Sayfanıza her zaman geri dönüp eklemeler yapabilirsiniz. Bu arada, yaygın tetikleyicilere dair bu örnekler hafızanızı canlandırabilir.

Takıntıları Tetikleyen Yaygın Durumlar ve Nesneler

Kirlenmeyle İlgili Saplantılar İçin

Sizi yıkanmaya veya temizliğe iten şey ne olabilir? Belki de tetikleyicileriniz arasında idrar, dışkı, kan, ter, meni veya tükürük gibi vücut atıkları ve sıvılarıyla temas (veya olası temas) vardır . Belki kirli çamaşırlara veya vücudun belirli bölgelerine (genital bölge, anüs) dokunmaktan korkuyorsunuzdur. Çöp kutuları, banyolar, zeminler, kapı kolları, korkuluklar ve birçok insanın dokunduğu diğer şeyler (kalem ve kurşun kalem gibi) de tetikleyici olabilir. Bunlara ek olarak

Machine Translated by Google

Temizlik maddeleri ve böcek ilaçları gibi kimyasallar, kir, hayvanlar ve cesetler (cenaze evlerinde veya mezarlıklarda). Belki de sizde kontaminasyon takıntısını tetikleyen belirli kişiler ve yerler vardır. Bunların da listenize eklenmesi gerekir. Örneğin, Rosa'nın kontaminasyon korkusu, ağzında uçuk olan herhangi birinin yakınında bulunmasıyla tetikleniyordu. Joe, hastanede çalışan karısını, işten sonra duş alana kadar (iş kıyafetleri de tetikleyiciydi) bir tetikleyici olarak görüyordu. "Hastane mikroplarından" kaynaklanan kontaminasyondan endişe duyuyordu. Hastanelerin kendisi de Joe'nun tetikleyicilerinden biriydi.

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları İçin

Hangi durumlar her zaman bir hata yapmış olabileceğiniz, bir şeyi yapmamış olabileceğiniz veya yeterince dikkatli olmamış olabileceğiniz için gidip kontrol etmenizi sağlar? Arabayı, evi veya daireyi terk etmek? Gece yatağa gitmek? Okul ödevi veya diğer evrak işlerini yapmak? Ütü veya fırın gibi bir cihaz kullanmak? Diğer olası tetikleyiciler arasında bir yayaya geçmek veya yolda bir tümseğe çarpmak, eski kağıtları atmak (önemli bir şeyi kaybetmekten korkuyorsanız), önemli bir mektubu veya çeki postaya bırakmak ve yerde kırık cam veya buz görmek gibi potansiyel olarak tehlikeli durumlar yer alır. Birlikte çalıştığım bir kişi, bir itfaiye aracını görmenin bile evinde yangın olup olmadığı konusunda takıntılı hale gelmesine neden olduğunu, çünkü belki de bir cihazı açık bıraktığını söyledi . Bir diğeri, kafasını her çarptığında (hafifçe bile olsa) beyin sarsıntısının belirtilerini ve semptomlarını kontrol etmek için bilgisayara gitmek zorunda kaldı. Belki de bazı "kötü şans" sayıları veya kelimeleri de takıntılı korkunuzu tetikliyordur.

Simetri, Düzen ve Eksiklik Saplantıları İçin

Yaygın tetikleyiciler arasında, sırasız dizilmiş kitaplar, dağınık el yazısı ve kıyafetlerin düzgün katlanmamış olması yer alır. Bir kadın, vücudunun bir tarafına dokunulduğunda veya fırçalandığında ancak diğer tarafına dokunulmadığında sıkıntı yaşadığını söyledi. Kilometre sayacındaki veya satış fişindeki tek sayılar ve "asimetri", "dengesizlik" veya "düzensizlik" hissi uyandıran diğer durumlar tetikleyici olabilir.

Şiddete İlişkin Saplantılar İçin

Bıçak, çekiç, silah veya beyzbol sopası gibi potansiyel silahların görülmesi, şiddet düşünceleri ve imgelerini tetikleyebilir. Diğer tetikleyiciler arasında korku filmleri, mezarlıklar ve " öldür " ve "bıçakla" gibi kelimeler bulunur. Savunmasız bir kişiyi (bebek veya yaşlı bir kişi) veya bir hayvanı (evcil hayvan gibi) görmek veya onlarla birlikte olmak ya da birine zarar verme potansiyeli olan bir durumda olmak (tren platformu gibi) da bu tür takıntıları tetikleyebilir.

Seksle İlgili Saplantılar İçin

Bunlar, küçük çocukları (taciz edebileceğiniz), akrabaları (ensest takıntıları) ve belirli cinsel uygulamalarla ilişkili kişileri veya diğer tetikleyicileri görmekten kaynaklanabilir; örneğin

Machine Translated by Google

Örneğin, bir gey barının yanından geçmek veya bir dergide aynı cinsten çekici bir bireyin resmini görmek. Cinsel kelimeler, imalı şekiller ve erotik sesler de bu takıntıları tetikleyebilir. Son olarak, bazı vücut hislerinin cinsel takıntıları tetikleyebileceğini unutmayın. Belki de günlük vücut hislerini veya kaygılı uyarılma hislerini cinsel uyarılma hisleriyle karıştırıyorsunuzdur.

Dinle İlgili Saplantılar İçin

Din ve inanç takıntıları, dini ikonlar, İnciller, ibadethaneler, dua etmek, dini ritüeller yapmak veya şeytanı hatırlatan şeyler tarafından tetiklenebilir. Tedavi ettiğim bir kişi, Duke Blue Devils basketbol takımıyla ilgili her şeyden kaynaklanan dini takıntılara sahipti. Hatta Duke Üniversitesi ile ilgili her şeyden (öğrenciler, tişörtler, şapkalar) bile kaçınıyordu.

Takıntılı Tecavüzlerinizi Belirleme

Ardından, takıntılarınızın bir parçası olan takıntılı müdahaleleri belirleyin. Bunlar, kaygı, korku, utanç, suçluluk, dehşet, mahcubiyet ve benzerlerini uyandıran istenmeyen, anlamsız veya görünüşte kabul edilemez düşünceler, fikirler, imgeler ve şüphelerdir; örneğin, ailenizden birini öldürme fikri veya ellerinizde mikrop olup olmadığı konusundaki şüphe. Müdahaleleriniz, az önce belirlediğiniz tetikleyicilerden biri (veya daha fazlası) tarafından tetiklenebilir veya beklenmedik bir şekilde veya "kendiliğinden" ortaya çıkabilir. 43. sayfadaki çalışma sayfası, müdahalelerinizi belirlemenize yardımcı olacak sorular içermektedir. En önemli takıntılarınızın her biri için bu soruları nasıl cevaplayacağınızı düşünün. Ardından, OKB Analizi Çalışma Sayfası'ndaki "Takıntılı müdahaleler" başlıklı sütunu kendi müdahalelerinizi listeleyerek doldurun. Size yardımcı olması için Mitch ve Danielle'in örneklerini kullanın.

Yaygın Saplantılı Tecavüzler

İşte, kaydetmeniz gereken düşünce ve imge türleri hakkında fikir sahibi olmanız için, yaygın takıntılı müdahalelere dair bazı örnekler.

Takıntılı müdahalelerinizi adlandırmaya çalışmak sizi rahatsız ediyor mu?

Bu, onları listenize eklemeniz gerektiğinin bir işaretidir, böylece tedavi programınızda onları hedeflediğinizden emin olabilirsiniz.

Kirlenmeyle İlgili Saplantılar İçin

Kirlenme takıntılarınız varsa, mikrop ve hastalıklarla ilgili müdahaleci düşünceler ve imgeler (örneğin, ellerinizin her yerinde mikropların dolaştığı imge) aklınıza gelebilir. Ayrıca, korkulan kirleticiye zarar görecek kadar yaklaşıp yaklaşmadığınız konusunda da şüpheleriniz olabilir; örneğin, "Biyokimya laboratuvarının önünden geçerken zehirli dumanlar solumuş olabilir miyim?" Psikolog Jack Rachman, kişinin travmatik olaylar, istenmeyen cinsel düşünceler veya aşağılanma düşünceleri ve anıları nedeniyle "içsel bir kirlilik" hissettiği, zihinsel kirlilik adını verdiği farklı bir kirlenme takıntısı türünü tanımlamıştır .

Machine Translated by Google

Takıntılı Tecavüzleri Belirleme

Kaygıya veya sıkıntıya yol açan, sürekli olarak devam eden, hoş olmayan veya anlamsız düşünceleriniz ve şüpheleriniz nelerdir?

Kontrol etmeye veya direnmeye çalışmanız gerektiğini düşündüğünüz istenmeyen düşünceleriniz veya imgeleriniz neler?

Tabu (ahlaksız, sapkın veya saldırgan) konular hakkında sizi gerçekte kim olduğunuzdan emin olamamanıza neden olan ne tür istenmeyen düşünceleriniz var?

Gerçekten yapmak istemediğiniz şekilde davranmaktan korkmanıza neden olan istenmeyen düşünceleriniz neler?

Başkalarına anlatmak istemediğiniz, sizi üzen düşünceleriniz, imgeleriniz veya fikirleriniz nelerdir?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları İçin

Zarar veya hatalardan sorumlu olma konusunda takıntılıysanız, büyük ihtimalle "Yeterince dikkatli olmayı hatırladım mı?" veya "Ütüyü kapattığımdan, ekmek kızartma makinesinin fişini çektiğimden, kapıları kilitlediğimden, çeki imzaladığımdan emin miyim?" veya "Ya arkadaşlarımı [veya patronumu] gücendirirsem, arabamla bir yayaya çarparsam veya ailemin kaza yapmasına neden olursam?" gibi müdahaleci şüpheler yaşıyorsunuzdur. Sevdiklerinizin karıştığı kazalar, yangınlar, yaralanmalar ve ölümler gibi talihsizlik görüntüleri de yaygındır.

Machine Translated by Google

Şiddete İlişkin Saplantılar İçin

Muhtemelen gerçekte olduğunuz kişinin tam tersini temsil eden imgeler ve fikirler deneyimliyorsunuz: Sevdiğiniz birine karşı acımasız olma gibi istenmeyen bir fikir veya görüntü ya da bir bebek veya uyuyan biri gibi savunmasız veya çaresiz bir insana vahşice saldırma düşüncesi.
Hatta istenmeyen şiddet içeren davranışlarda bulunma (örneğin köpeğinize çekiçle vurma) düşünceleri bile aklınıza gelebilir ve bunlar çok gerçek görünebilir ve gerçekten böyle şeyler yapmak isteyip istemediğinizi sorgulayabilirsiniz .

Seksle İlgili Saplantılar İçin

Bunlar, kişisel olarak kabul edilemez cinsel davranışlarda bulunmanın istenmeyen görüntüleri veya uygunsuz kişilerle (örneğin bir çocukla) cinsel ilişkiye girme düşünceleri gibi çeşitli biçimlerde olabilir. Ayrıca, başkalarının kasıklarına veya göğsüne bakmak ve bez değiştirirken bir bebeğin cinsel organlarına dokunmak gibi "kirli" veya "sapkın" şeyler yapma yönündeki istenmeyen düşünceler veya dürtüler de bu kategoriye girer. Uyarıcı bulduğunuz cinsel fantezilerin, kaygı uyandırmadıkları için saplantı olarak sayılmadığını unutmayın.

Dinle İlgili Saplantılar İçin

Bu kategori genellikle küfür içeren görüntüleri, Tanrı'ya karşı hareket etme düşüncelerini ve inancınızı ve dininizin temellerini sorgulayan düşünceleri veya şüpheleri içerir.
Son olarak, dinî titizliğe sahip kişiler, çoğu zaman günah işledikleri, Tanrı'yı gücendirdikleri, dinî bir görevi uygunsuz bir şekilde yerine getirdikleri veya dinî bir emri çiğnedikleri konusunda takıntılı şüphelere kapılırlar.

Simetri, Düzenleme ve Eksiklik Saplantıları İçin

Bu takıntılara sahip bazı kişilerde yukarıda açıklanan türden müdahaleler görülür -genellikle zarar, şiddet ve dini veya ahlaki konularla ilgili olanlar-, ancak bazılarında bu tür müdahaleler görülmez. Herhangi bir müdahale tespit edemiyorsanız, belki de her şeyin "eksik" veya "tam olarak doğru olmadığı" yönünde takıntılı düşüncelere sahipsinizdir. Ayrıca, her şey düzenli veya dengeli değilse "çıldıracağınız" veya "kontrolünüzü kaybedeceğiniz" düşüncesi de olabilir.

Korkulan Sonuçlarınızı Belirleme

Bir takıntının üçüncü bileşeni, öngördüğünüz korkulan sonuçtur. Örneğin, "Ütüyü açık bıraktığım için yangına sebep olabilirim" veya "13 rakamını gördüğüm için kaza geçirebilirim." Korkulan sonuçlar, " Ellerimi yıkamazsam hastalanırım", " Adımlarımı geri takip etmezsem kötü bir insanım " veya " Dualarımı kusursuz bir şekilde okumazsam Tanrı beni cezalandırır " gibi koruyucu bir ritüeli yerine getirmemenizle bağlantılı olabilir. Ayrıca, takıntılı düşünceler düşünmenin olumsuz sonuçlarından da korkuyor olabilirsiniz: "Çok fazla düşünürsem

Korkularınız, en kötüsünün gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinden emin olamamaktan mı kaynaklanıyor? Belirsizlik, korktuğunuz sonuçlardan biri mi?

Machine Translated by Google

Bebeğe zarar vermekten korkarsam, kontrolümü kaybedeceğim ve düşüncelerime göre hareket edeceğim" veya "Kutsal şeylere saygısızlık etmek, Tanrı'ya olan inancımın zayıflaması anlamına geliyor." Bu korkulan sonuçları, takıntıları ve ritüelleri birbirine bağlayan yapıştırıcı olarak düşünün. Korkulan sonuçlarınızı şimdi belirleyerek, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) programınıza başladığınızda OKB'nin etkisini zayıflatmak için kendinizi mükemmel bir konuma getirmiş olacaksınız.

Belki de takıntılarınız, "Ellerimi yıkamazsam yakında hastalanırım" gibi kısa vadeli korkulan sonuçlarla ilgilidir. Ancak, "Pestisitlere maruz kalırsam 40 yıl içinde kanser olurum" gibi uzun yıllar boyunca gerçekleşmeyecek sonuçlara da takıntılı olabilirsiniz . Korkulan sonucun ne zaman gerçekleşip gerçekleşmeyeceğinden bağımsız olarak, en kötü yanı gibi görünen şey belirsizliktir - kesin olarak bilememek . Ve belirsizlik hissi her zaman kısa vadeli korkulan bir sonuçtur çünkü bir takıntı yaşadığınızda neredeyse anında gerçekleşir. Bu, sonraki adımlarda tekrar ele alacağımız önemli bir nokta.

Artık bazı örnekleri okuduğunuza göre, en önemli üç takıntınızın bir parçası olan korkulan sonuçları belirlemeye hazırsınız. Takıntılı bir tetikleyiciyle karşı karşıya kalsaydınız ve kendinizi veya başkalarını korumak için herhangi bir ritüel uygulamasaydınız ne olurdu? 46. sayfadaki çalışma sayfası, bu korkuları belirlemenize yardımcı olacak bazı sorular içeriyor. Her takıntınız için kendinize bu soruları sorun ve ardından OKB Analiz Çalışma Sayfası'ndaki (sayfa 38) uygun kutucuğa her takıntı için bir veya iki korkulan sonucu kaydedin.

> Meslektaşlarımla birlikte yaptığımız araştırmalar, belirsizliğe ve şüpheye tahammülsüzlüğün takıntı ve ritüellerde önemli bir rol oynadığını açıkça ortaya koyuyor.

Aşağıda görülen korkulan sonuçlara dair örnekler, kendi korkularınızı daha iyi belirlemenize yardımcı olabilir.

Yaygın Korkulan Sonuçlar

Kirlenmeyle İlgili Saplantılar İçin

1. Adımda açıklandığı gibi, kirlenme takıntısı olan kişiler genellikle kendilerinin veya başka birinin kirleticiler nedeniyle hastalanacağından korkarlar. Ellerinizi belirli bir süre yıkamadığınız takdirde ayakkabınızın tabanıyla temas etmenin korkunç bir hastalığa yol açacağından endişe duyabilirsiniz. Ya da daha önce kullandığınız deterjanın izlerinin hala ellerinizde kalmasından ve hazırladığınız yemeği yiyen ailenizi hasta edeceğinden korkuyor olabilirsiniz. Ya da kaçınmak istediğiniz sonuç, sadece "kirlenmiş" hissetmek veya mikropların yayıldığı hissine katlanmak zorunda kalmak olabilir.

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları İçin

Muhtemelen incinmekten veya bir başkasına zarar vermekten veya zararı engelleyememekten korkuyorsunuz. Örneğin, fırını kontrol etmezseniz, bir yangın tüm evi yok edip ailenin tüm değerli hatıralarını yakarsa, bu sizin hatanız olur. "Çarpıp kaçma" takıntısı olan kişiler, birini ezmiş olabileceklerinden, kurbanı ölüme terk etmiş olabileceklerinden ve bir kaza mahallinden kaçmakla suçlanacaklarından korkarlar. Belki de ailenizden birinin 13 rakamı veya benzeri bir rakamla karşılaşması durumunda kötü şans yakalayacağından endişeleniyorsunuzdur.

Machine Translated by Google

Korkulan Sonuçların Belirlenmesi

Tetikleyicilerinizle yüzleşip hiçbir ritüeli yapmadığınızda/yapamazsanız başınıza gelebilecek en kötü şey nedir?

Tetikleyicileriniz neden bu kadar tehlikeli?

Ritüelleri yapmadan bir tetikleyiciyle yüzleşmek neden sorun teşkil ediyor?

Neden takıntılı tetikleyicilerinizden kaçınmanız gerektiğini hissediyorsunuz?

Takıntılı ve saplantılı düşüncelerinizin sizin için kötü veya tehlikeli olan tarafı nedir?

Belirli düşünceleri düşünürseniz ve bunlar hakkında hiçbir şey yapmazsanız ne olabilir?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

(kanser gibi) sevdiğiniz birinin incineceğini ve bunun sizin hatanız olacağını söyleyen kelimeler.

Simetri, Düzenleme ve Eksiklik Saplantıları İçin

Genellikle, eşyaları belirli bir şekilde düzenlememenin önemsediğiniz kişilere zarar vereceğinden veya kötü şans getireceğinden ya da her şey "tam olması gerektiği gibi" değilse, eksiklik hissinden asla kurtulamayacağınızdan ve çıldıracağınızdan veya panik atak geçireceğinizden korkarsınız. Bu takıntılarla, her şeyin "tam olması gerektiği gibi olmadığı" korkusu, zaman geçtikçe çevrenizin giderek daha fazla alanına yayılabilir.

Şiddete İlişkin Saplantılar İçin

Kontrolünüzü kaybedip yanlışlıkla düşüncelerinize göre hareket etmekten endişe duyabilirsiniz: " Tanrı'ya bunu yapmamı engellemesi için dua etmezsem çıldıracağım ve bebeği boğacağım " veya "Partnerimi uykusunda öldüreceğim, bu yüzden ayrı bir odada uyumalı ve bıçakları kilitlemeliyim." Ayrıca, şiddet içeren düşünceler düşünmeyi durduramadığınız için (onları görmezden gelmeye çalışmanıza rağmen), şiddet yanlısı olmak istediğinizden , sevdiğiniz birinin incinmesini istediğinizden veya aslında derinlerde şiddet yanlısı, kalpsiz bir insan olduğunuzdan da korkuyor olabilirsiniz.

Seksle İlgili Saplantılar İçin

Cinsel takıntılara göre hareket etmekten korkmak da yaygındır - "Eşcinsel olacağım" veya "Çocuklara tacizde bulunmaktan kendimi alamayacağım" - ya da bu takıntıların sizinle ilgili temel bir gerçeği ortaya çıkarmasından korkmak: "Bu düşünce, gerçekten bir hayvanla seks yapmak istediğim anlamına geliyor" veya "Çocuklara tacizi düşündüğüm için, bunu gerçekten denemek istiyor olmalıyım ." Günah, Tanrı'nın cezası ve cehennem korkuları da yaygındır.

Dinle İlgili Saplantılar İçin

Muhtemelen din kurallarını çiğnemekten, Tanrı'yı kızdırmaktan ve hatta cehenneme gitmekten korkuyorsunuz; ve/veya takıntılarınızın sizi gerçekten dininize karşı döndüreceğinden veya derinlerde Tanrı'dan nefret edip Şeytan'ı sevdiğinizden korkuyorsunuz.

OKB'si olan herkesin istenmeyen sonuçlardan özel olarak korkması söz konusu değildir. Belki de tetikleyicileriniz ve müdahaleleriniz, "kötü bir şey olacak", "o kadar kaygılı hissedeceksiniz ki dayanamayacaksınız" veya hatta bir ritüel gerçekleştirmezseniz aşırı kaygıdan zarar göreceğiniz gibi belirsiz bir his uyandırıyor olabilir. İkinci durumda, korkulan sonucu "kaygı yaşamanın verdiği zarar" (belki "kontrolü kaybetmek" veya "delirmek") olarak adlandırın. Korkulan sonuçlara bir isim vermek önemlidir çünkü bu, 4. Adım'da tedavi planınızı tasarlamanıza yardımcı olacaktır.

Kaçınma Davranışınızı Analiz Etme

Birçok insan takıntılı korkuyla başa çıkmanın yolu, tetikleyici olduğunu bildikleri durumlardan veya aktivitelerden kaçınmaktır. Mitch, cıva korkusu nedeniyle floresan ışığını değiştirmez.

Machine Translated by Google

Ampulü takıntı haline getirin veya bir hırdavatçıda bu ampullerin sergilendiği bir yere yaklaşın. Danielle, takıntıları nedeniyle çekici kadınlara bakmaktan kaçınıyor ve iç çamaşırı mağazaları gibi kadın cinselliğiyle ilgili her şeyden uzak durmaya çalışıyor. Bu kaçınma stratejilerinin OKB mantığına dikkat edin: Bu tetikleyicilerden uzak durmak, Mitch ve Danielle'i korkulan sonuçlardan koruyor gibi görünüyor.

Takıntılarınızı tetikleyen şeylerden kaçınmak için çok fazla zaman mı harcıyorsunuz?

Tehlikeli görünen şeylerden kaçınmak doğaldır, bu yüzden kendi kaçınma stratejileriniz olabilir. Ancak kaçınmak sizi yalnızca geçici olarak güvende hissettirir. Takıntılı korku sorununu kalıcı olarak çözmez. Dahası, kaçınma kalıpları zamanla artma eğilimindedir ve sizi bu etkisiz başa çıkma stratejisini giderek daha fazla kullanmaya zorlar. Son olarak, ne kadar çok kaçınırsanız, istediğiniz yere gitme ve yapmak istediğiniz şeyleri yapma özgürlüğünüz o kadar azalır. Başka bir deyişle, kaçınma, hayatı istediğiniz gibi yaşama yeteneğinizi kısıtlar. Daha sonraki adımlarda, kaçınma kalıplarınızı azaltmak ve OKB'nin ele geçirdiği yaşam alanlarını geri almak için takıntılarınızla başa çıkmak için daha faydalı stratejiler uygulamak için stratejiler öğreneceksiniz. Bu nedenle, karşı sayfadaki çalışma sayfasını kullanarak nelerden kaçındığınızı belirlemeniz önemlidir.

Kaçındığınız şeyler sadece banyolar mı, sayılar mı yoksa "günahkar" görüntüler mi? —yoksa sadece belli başlıları mı?

Şimdi, çalışma sayfasını kullanarak en önemli üç takıntınızın her biri için kaçındığınız temel şeylerin bir listesini oluşturun ve bu bilgileri OKB Analizi Çalışma Sayfası'ndaki Kaçınma sütunundaki uygun kutuya girin. Mitch ve Danielle'in örnekleri 39. sayfada verilmiştir. Çalışma sayfasının geri kalanında olduğu gibi, olabildiğince spesifik olun. Tam olarak nelerden kaçındığınıza ne kadar odaklanırsanız, müdahale hedeflerini belirlemek ve birçok cesaret kırıcı deneme yanılma sürecini atlatmak o kadar kolay olacaktır. Yalnızca belirli tuvaletler yasaksa veya yalnızca belirli alanlarda araç kullanmaktan kaçınıyorsanız , bunu çalışma sayfasına not ettiğinizden emin olun. Kaçınma stratejilerinizi belirlemekte sorun yaşıyorsanız, tetikleyiciler listenize göz atmayı deneyin.

Muhtemelen takıntılı sıkıntınızı tetikleyen birçok şeyden kaçınıyorsunuz. Aşağıdaki düşünceler de hafızanızı canlandırmaya yardımcı olabilir.

Yaygın Kaçınma Modelleri

Kirlenmeyle İlgili Saplantılar İçin

Ayakkabılardan, zeminlerden, umumi tuvaletlerden (tuvalet veya lavabo gibi tuvaletin belirli bölümleri dahil), çöp kutularından, çöp konteynırlarından ve çok sayıda insanın dokunduğu diğer yüzeylerden (örneğin asansör düğmeleri) kaçınabilirsiniz . "Kirli" olduğundan korktuğunuz belirli kıyafetlerden, mağazalardan (ve diğer yerlerden) ve insanlardan veya hayvanlardan kaçınabilirsiniz. Hatta evinizde bile kirli olduğunu düşündüğünüz için kaçındığınız bazı yerler olabilir. Ayrıca, kirleticileri bir şeyden diğerine "yayabilecek" belirli şeyleri yapmaktan kaçınıyorsanız not alın.

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları İçin

Kaza, hata, zarar veya diğer olumsuz durumlara yol açabilecek belirli aktivitelerden kaçınıyor musunuz ? Araba kullanmak, fırını kullanmak, önemli evrak işleri yapmak gibi?

Machine Translated by Google

Kaçınma Stratejilerinin Analizi

Takıntılı korkularınız yüzünden kaçındığınız şeyleri adlandırın:

Durumlar (örneğin, bir çocukla yalnız kalmak, belirli filmleri veya dizileri izlemek):

Yerler (örneğin hastaneler, cenaze evleri, umumi tuvaletler):

Kişiler (örneğin engelliler, belirli hastalıkları olanlar):

Nesneler (örneğin, pornografik dergiler, bıçaklar, zeminler):

Aktiviteler (örneğin, okulların önünden geçmek, vücudunuzun bazı bölgelerine dokunmak):

Düşünceler (örneğin şiddet, seks, şeytan hakkında):

Diğer:

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Bazı kelimeler, uğursuzluk sayıları ve felaketler veya hastalıklar hakkında okumak gibi sizi talihsizliklere sürükleyen durumlardan kaçının. Kaçınabileceğiniz diğer durumlar arasında evi veya iş yerini kilitlemek veya gizli bilgileri korumak gibi durumlar da yer alır. Ayrıca, çocuklara çarpma korkusuyla okul otobüslerinin yakınında araç kullanmamak ve dikkatinizin dağılıp ciddi hatalar yapma korkusuyla önemli evrakları tamamlarken müzik dinlememek gibi incelikli kaçınma biçimlerini de listelediğinizden emin olun.

Simetri, Düzenleme ve Eksiklik Saplantıları İçin

Eşyaların düzensiz veya dengesiz olmasından kaçınabilirsiniz. Ayrıca, oraya gitmenin sıkıntı yaratacağını ve eşyaları yeniden düzenlemek, "denge" oluşturmak ve sayma ritüelleri gerçekleştirmek için çok zaman harcamanız gerekeceğini bilerek, belirli yerlerden uzak durabilirsiniz.

Şiddete İlişkin Saplantılar İçin

Belki de potansiyel silahlardan veya şiddetinizin potansiyel kurbanlarından (sevdikleriniz, bebekleriniz), polis memurlarından, şiddetle ilişkilendirilen kelimelerden (kan, cinayet) ve zarar veya şiddetle ilişkilendirilen etkinliklerden, yerlerden, resimlerden, filmlerden veya haber bültenlerinden kaçınıyorsunuz. İstenmeyen düşüncelere göre hareket etme olasılığını artırıyor gibi görünen durumlardan da kaçınabilirsiniz; örneğin, zarar vermekten korktuğunuz biriyle yalnız kalmak gibi. Birlikte çalıştığım bir kişi, alkollü içeceklerin engellerini yeterince azaltacağından ve şiddet düşüncelerini eyleme geçireceğinden korktuğu için alkollü içeceklerden kaçınıyordu. Unutmayın ki, kaçınma kalıplarınız son derece kişisel olabilir.

Seksle İlgili Saplantılar İçin

Yaygın kaçınma kalıpları arasında erotik içerikli görüntüler veya filmler; belirli kişiler veya yerler (örneğin, gey barlar, spor salonları, yüzme havuzları ve soyunma odaları); bez değiştirmek; insanların vücutlarının belirli bölgelerine bakmak; pedofiller veya tecavüzcülerle ilgili programlar veya haber bültenleri; ve tecavüz, penis veya hayvanlarla cinsel ilişki gibi kelimeler yer alır. Bazı hastalar, istenmeyen cinsel düşünce ve duyguları tetiklediği için mastürbasyondan veya diğer cinsel aktivitelerden kaçınır.

Dinle İlgili Saplantılar İçin

İbadet yerlerinden, dini objelerden, İncil, şeytan ve inanç gibi kelimelerden veya küfürlerden kaçınıyor olabilirsiniz . Birlikte çalıştığım bir kişi, Tanrı'ya nasıl hizmet edileceğine dair vaazlardan kaçınıyordu çünkü bunlar, yeterince şey yapıp yapmadığı konusunda takıntılı bir şüpheye yol açıyordu. Bir diğeri ise Hollywood yapımı filmleri izlemekten kaçınıyordu çünkü Hollywood'u tanrısızlığı teşvik etmekle ilişkilendiriyordu ve bu tür şeyleri desteklerse Tanrı'nın kızacağını düşünüyordu.

Ritüellerinizi Analiz Etmek

Takıntılı düşüncelerden ve durumlardan kaçınmak için elinizden geleni yapsanız da, tetikleyicilerinizin ne zaman ortaya çıkacağını asla bilemezsiniz. Plakasında uğursuz numaranızın yazılı olduğu bir araba sizi çeker.

Machine Translated by Google

Önünüzde. Yere önemli bir şey düşürüyorsunuz ve onu yerden almanız gerekiyor. Korkulan durumlardan tamamen kaçınamadığınızda, bir sonraki en iyi stratejinin kaygıyı azaltmak ve kendinizi korkulan sonuçlardan korumak için bir ritüel gerçekleştirmek olduğu görülüyor. Mitch floresan ampullerden kaçınamıyorsa, olası cıva kirliliğini gidermek için mümkün olan en kısa sürede duş alıyordu. Danielle cinsel açıdan kışkırtıcı bir kadın gördüğünde, kadınlardan çok erkeklere ilgi duyduğuna kendini ikna etmek zorundaydı. Zorlayıcı ritüeller, mini ritüeller, zihinsel ritüeller ve güvence arayışı da dahil olmak üzere ritüeller, takıntılı düşünceler, belirsizlik ve kaygı gibi kaçınılmaz OKB ile ilgili özel deneyimleri anında kontrol altına almaya veya azaltmaya çalışmanın yollarıdır.

Ritüellerden aldığınız rahatlama ne kadar sürüyor?

Ancak kaçınmada olduğu gibi, ritüeller de takıntılarla başa çıkmak için uzun vadeli ve iyi çözümler değildir. Size anında bir kaçış sağlasalar da, bu yalnızca geçici bir ertelemedir. Sonunda takıntılarınız geri gelir ve bu da giderek daha fazla ritüelleşmenize yol açar. Bu nedenle, bu davranış kalıplarını nasıl durduracağınızı öğrenmeniz ve takıntılı tetikleyiciler ve düşünceler ortaya çıktığında daha etkili bir plan geliştirmeniz gerekir. Bunu yapmak için öncelikle ritüellerinize aşina olmanız gerekir. Bu bölümde, özellikle takıntılarınız ve ritüelleriniz arasındaki ilişkiyi anlama hedefiyle, onları analiz etmenize yardımcı olacağım.

Kompulsif Ritüeller

Kompulsif ritüeller en yaygın ritüel türüdür ve çoğu zaman fark edilmesi en kolay olanlardır.
Çoğu zaman, bunları ne zaman gerçekleştirdiğinizin muhtemelen fazlasıyla farkındasınızdır. Ancak bazı zorlantılar o kadar yerleşmiş, o kadar otomatikleşmiş olabilir ki, onları fazla düşünmeden tamamlarsınız. Analizinizin olabildiğince doğru ve kapsamlı olması gerektiğinden, tüm zorlantılı ritüellerinizi tespit edip kabul etmeniz önemlidir. Ayrıca, takıntılarınızla nasıl ilişkili olduklarını anladığınızda, bu ritüelleri durdurmanız daha kolay olacaktır.

Öncelikle, 1. Adımda (sayfa 21-22) tamamladığınız zorlayıcı ritüeller kontrol listesini gözden geçirin. Bunlardan herhangi biri "Ana Ritüeller" listenizde (sayfa 25) yer alıyor mu? Ardından, bu zorlantıları analiz etmenize yardımcı olması için 52. sayfadaki çalışma sayfasındaki soruları kullanın.

OKB Analizi Çalışma Sayfası'nın en sağ sütununda, en sık kullandığınız üç takıntınızın her birine tepki olarak kullandığınız zorlayıcı ritüelleri (ve diğer ritüelleri) kaydedebileceğiniz bir alan bulunmaktadır. Kullandığınız zorlayıcı ritüelleri uygun kutulara listeleyin. Yardım için Mitch ve Danielle'in 39. sayfadaki örneklerine ve ardından gelen ipuçlarına başvurabilirsiniz.

Kompulsif Ritüelleri Analiz Etmek İçin İpuçları

1. Adımda okuduğunuz gibi, belirli türden zorlayıcı ritüeller, belirli türden takıntılarla birlikte görülme eğilimindedir. Kirlenme takıntıları genellikle arındırma ritüelleriyle ilişkilendirilir; kontrol etme ve güvence arama, genellikle zarar ve hatalardan sorumlu olma takıntılarıyla ilişkilendirilir; tekrarlayan ve düzenleyen ritüeller genellikle zarar veya kötü şans korkularını azaltmak veya bir şeylerin yolunda gitmediği hissine tepki olarak kullanılır.
53. sayfadaki kutucuk, kompulsif ritüelleri tanımlamaya ve tanımlamaya yönelik daha fazla ipucu içeriyor. Aklınıza gelebilecek tüm detayları eklediğinizden emin olun.

Machine Translated by Google

Kompulsif Ritüelleri Analiz Etmek

Hangi durumlar, nesneler, eylemler, yerler, insanlar veya takıntılı düşünceler (veya diğer ipuçları) kompulsif ritüelleri gerçekleştirme dürtüsünü tetikler?

Kompulsif ritüelleri gerçekleştirme dürtülerinize karşı ne kadar direnmeye çalışıyorsunuz?

Kompulsif ritüelleri gerçekleştirmeye direnmeye çalıştığınızda ne kadar başarılı oluyorsunuz? Hangi durumlarda direnebiliyorsunuz?

Hangi durumlarda direnemezsiniz?

Kompulsif ritüeller kaygıyı ne kadar azaltır, rahatsızlığı ne kadar giderir veya kendinizi ne kadar güvende hissetmenizi sağlar?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

KOMPULSİF RİTÜELLERİ ANALİZ ETMEK İÇİN İPUÇLARI

Yıkama ve temizleme ritüelleri

- Belirli bir rutine uymanız gerekiyor mu?
- Belirli sayıda yıkama veya temizlik yapmanız gerekiyor mu?
- El jeli veya deterjan gibi belirli temizlik maddelerini kullanmak zorunda mısınız?
- Kompulsif yıkanma veya temizlik yapma konusunda başkalarından yardım ister misiniz?

Kontrol ritüelleri

- Kontrol ederken özel rutinler uyguluyor musunuz (örneğin, ışık düğmesini birkaç kez çevirmek gibi)?
- Kontrol ettiğiniz nesnelere dokunmanız gerekiyor mu?
- Başkalarından sizin için kontrol etmelerini mi istiyorsunuz yoksa eminler mi? Sen kontrol edildi mi?

Ritüelleri düzenleme, düzenleme, sayma ve tekrarlama

- Eşyaları tekrar tekrar düzenlemek veya sıraya koymak zorunda mısınız?
- Ritüelleştirirken sayıyor musunuz (belki belli bir sayıya kadar)?
- Kapılardan geçmek, giyinmek ve benzeri basit davranışları tekrarlıyor musunuz? yakında?

Mini Ritüeller

Mini ritüellerin, takıntılara tepki olarak gerçekleştirdiğiniz tekrar etmeyen eylemler olduğunu unutmayın. 1. Adım'ın 22-23. sayfalarındaki kontrol listesinde yaptığınız herhangi bir ritüeli tespit ettiniz mi? Bu ritüeller, zorlantılardan daha inceliklidir ve bu nedenle fark edilmesi daha zor olabilir. Mitch floresan ışığının yanındayken, çok fazla cıva solumasını engelleyeceğine inandığı için sığ nefesler alır. Bu stratejinin OKB'nin bir parçası olduğunu, bir semptom analizi yaparak takıntıları ve ritüelleri hakkında daha fazla bilgi edinene kadar fark etmemişti. Belki siz de takıntılı durumlarla başa çıkmak için mini ritüeller kullanıyorsunuz, ancak bunları hiçbir zaman ritüel olarak etiketlemediniz. Mini ritüeller de takıntılarla başa çıkmanın etkisiz yolları olduğundan, bunları OKB semptom analizinize dahil etmeli ve tedavi programınızda hedeflemelisiniz. Mini ritüellerinizi daha yakından incelemenize yardımcı olması için 54. sayfadaki çalışma sayfasındaki soruları kullanın. Daha sonra bu stratejileri OKB Analizi Çalışma Kağıdının en sağ sütunundaki uygun kutucuğa kısaca açıklayın (Mitch'in 39. sayfada yaptığı gibi).

Mini Ritüelleri Analiz Etmek İçin İpuçları

Mini ritüeller kısa ve otomatik olabilir; bu da onları fark etmeyi ve kontrol altına almayı zorlaştırır. Ancak bu stratejileri, daha az tekrarlayıcı (daha incelikli) olmaları dışında, kompulsif ritüellere benzer olarak düşünebilirseniz, onları ayırt etme yolunda doğru yoldasınız demektir.

Bunu tekrar tekrar yapmak zorunda hissetmemeniz, bunun bir ritüel olmadığı anlamına gelmez.

Machine Translated by Google

Mini Ritüelleri Analiz Etmek

Kaygınızı azaltmak veya kendinizi daha güvende hissetmek için hangi kısa eylemleri veya stratejileri kullanıyorsunuz?

Hangi durumlar, nesneler, eylemler, yerler, insanlar veya takıntılı düşünceler (veya diğer ipuçları) mini ritüelleri gerçekleştirme isteğini tetikliyor?

Mini ritüelleri gerçekleştirme dürtülerinize ne kadar direnmeye çalışıyorsunuz?

Mini ritüelleri gerçekleştirmeye direnmeye çalıştığınızda ne kadar başarılı oluyorsunuz? Hangi durumlarda direnebiliyorsunuz? Hangi durumlarda direnemiyorsunuz?

Mini ritüelleriniz kaygıyı ne kadar azaltıyor, rahatsızlığı ne kadar hafifletiyor veya kendinizi ne kadar güvende hissetmenizi sağlıyor?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

9. Adımda bu uyumsuz stratejileri kullanmayı nasıl bırakacağınıza değineceğiz. Bu arada, kendi mini ritüellerinizi belirlemeniz için size yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

Korkulan bir sonucu önlemek için gizli, incelikli veya hızlı hareketler yapın; örneğin, bıçağınızı sıkıca kavramak veya "potansiyel kurbandan" uzağa taşımak, böylece kazara kontrolü kaybetmemek veya birine zarar verme düşünceleriyle hareket etmemek gibi.

Diğer yaygın örnekler arasında kirleticilerden kurtulmak için ellerinizi hızla silmek ve bir durumun güvenli göründüğünden emin olmak için hızlıca bakmak da yer alır. Belki de arabanın kapısını kapalı olduğundan emin olmak için özellikle sert bir şekilde çarparsınız. Sizi veya başka birini daha güvende kılmayı amaçlayan bir takıntıya yanıt olarak yapılan herhangi bir kısa eylem, mini bir ritüel olarak kabul edilebilir.

Zihinsel Ritüeller

Zihinsel ritüeller, takıntılı düşünceleri ve kaygıyı etkisiz hale getirmek, uzaklaştırmak veya engellemek için tamamen (veya neredeyse tamamen) zihninizde (dışa dönük olarak değil) gerçekleştirdiğiniz özel düşünceler, sözler, dualar, sayılar, imgeler ve diğer stratejilerdir . Danielle'in OKB Analizi Çalışma Kağıdı'nda (sayfa 39) görebileceğiniz gibi, cinsel tercihleriyle ilgili şüphelerini ritüel olarak yeniden analiz etti. Bu, takıntılı bir şüphe duyduğunda, eşcinsel mi yoksa heteroseksüel mi olduğunu, erkeklere mi yoksa kadınlara mı daha fazla ilgi duyduğunu veya başka bir kadına baktığında en ufak bir cinsel uyarılma hissedip hissetmediğini dikkatlice düşünmesi gerektiği anlamına gelir. Zihinsel ritüellerin diğer örnekleri arasında kötü şansı önlemek için kafanızda üç kez dua etmek ve ölüm düşüncelerine karşı koymak için zihninizde yaşam kelimesini tekrar tekrar söylemek yer alır.

1. Adımda (sayfa 23) herhangi bir zihinsel ritüel tespit ettiniz mi? Muhtemelen artık tahmin ettiğiniz gibi, zihinsel ritüeller de zorlayıcı ve mini ritüeller gibi sorunludur: Kısa vadede kaygınızı azaltabilirler, ancak takıntılı kaygının geri gelmesini engellemezler. Aslında, zihinsel ritüeller giderek güçlenen ve kendi başınıza durdurması zorlaşan kalıplara dönüşür. Bu nedenle, takıntılarınızla başa çıkmak için kullandığınız zihinsel ritüelleri fark etmeli ve anlamalısınız, böylece bunları Bilişsel Davranışçı Terapi'nin bir parçası olarak durdurma stratejilerini öğrenebilirsiniz. Zihinsel ritüelleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olması için bir sonraki sayfadaki çalışma sayfasındaki soruları kullanın. Ardından, bunları OKB Analizi Çalışma Sayfanızın en sağ sütunundaki ritüel listelerinize ekleyin.

Zihinsel Ritüelleri Analiz Etmek İçin İpuçları

Zihinsel ritüelleri tam olarak belirlemek zor olabilir, çünkü bunlar genellikle yalnızca zihninizde gerçekleşir. Öyleyse, bu kategoriye neyin girdiğine dair birkaç ipucu vereyim. Şiddet içeren, cinsel veya dini nitelikte takıntılarınız varsa ve bunları kontrol etmeniz gerektiğini, aksi takdirde korkunç sonuçlarla karşılaşacağınızı düşünüyorsanız zihinsel ritüelleri kullanabilirsiniz. Örneğin Rich, şeytan ve cehennemin istenmeyen takıntılı imgelerinden rahatsız oluyordu. İsa'nın veya bir haçın "iyi" veya "kutsal" imgelerini zihninde canlandırıp tutarak takıntılarını "geri alma" veya "iptal etme" zihinsel ritüelleri vardı. Ayrıca kendini daha rahat hissetmek için duaları, İncil ayetlerini ve "Tanrı O'nu sevdiğimi biliyor" gibi ifadeleri tekrar tekrar tekrarlıyordu.

Şiddet, seks veya din konusunda takıntılarınız var mı?

Öyleyse, muhtemelen zihinsel ritüelleriniz vardır.

Machine Translated by Google

Zihinsel Ritüelleri Analiz Etmek

Takıntılı düşünceleri kontrol altına almak veya kaygıyı azaltıp kendinizi daha güvende hissetmek için hangi zihinsel stratejileri (özel kelimeler, ifadeler, dualar vb.) kullanıyorsunuz?

Bazı düşünceleri uzaklaştırmaya mı çalışıyorsunuz veya ne anlama geldiklerini analiz etmeye mi çalışıyorsunuz?

Hangi durumlar, nesneler, eylemler, yerler, insanlar veya takıntılı düşünceler (veya diğer ipuçları) zihinsel ritüelleri gerçekleştirme dürtüsünü tetikliyor?

Zihinsel ritüelleri gerçekleştirme dürtülerinize ne kadar direnmeye çalışıyorsunuz?

Zihinsel ritüelleri gerçekleştirmeye direnmeye çalıştığınızda ne kadar başarılı oluyorsunuz? Hangi durumlarda direnebiliyorsunuz? Hangi durumlarda direnemezsiniz?

Zihinsel ritüelleriniz istenmeyen düşüncelerinizi kontrol etmenize, kaygınızı azaltmanıza veya kendinizi daha güvende hissetmenize ne kadar yardımcı oluyor?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Zarar veya hatalardan sorumlu olma konusunda takıntılarınız varsa, zihinsel gözden geçirme ritüelleriniz olabilir. Bir süre önce tedavi ettiğim bir kadın, iş bilgisayarındaki son derece hassas bilgilerin erişim kodunu yanlışlıkla ifşa ettiğine dair takıntılı düşüncelere sahipti. Bu yüzden her akşam işten sonra odasında tek başına oturup o gün yaptığı her şeyi sırayla hatırlamaya çalışarak herhangi bir şifreyi ifşa etmediğinden emin olmaya çalışıyordu. Elbette, hafızasının canlılığından asla tam olarak memnun kalmadığı için ritüel pek işe yaramıyordu. Yine de, kendisine biraz netlik kazandırabileceğini düşündüğü için her gün bir saate kadar uyguluyordu .

Güvence Arayan Ritüeller

Takıntılı korkuya verilen ritüel tepkiler genellikle güvence arayışını içerir. Belki de sevdiğiniz birine takıntınızın anlamsız olduğuna veya bir hata yapmadığınıza dair güvence vermek için tekrar tekrar soru soruyorsunuz. Ya da Tanrı'yı gücendirdiğinizi düşünüyorlarsa dini otoritelere sormaktan vazgeçemiyorsunuz . Belirli bir sabun türünün belirli bir mikrop türünü öldürecek kadar güçlü olup olmadığını öğrenmek için birçok farklı web sitesinde arama yapabilirsiniz. Ya da enfeksiyon kapma riski hakkında bir bulaşıcı hastalık uzmanına tekrar tekrar danışıyorsunuz. Dikkat edin, ilk kez yeni bir şey öğrenmek için masumca soru sormaktan bahsetmiyorum . Güvence arayışı, tekrarlayıcıysa (aynı soruları tekrar tekrar soruyorsanız), kişilerarası ilişkileri etkiliyorsa veya cevabı zaten iyi bildiğiniz halde soru soruyorsanız bir OKB belirtisidir.

Başkalarından güvence istediğinizde alacağınız cevabın ne olacağını biliyor musunuz?

Diğer ritüellerde olduğu gibi, güvence arayışı bazen kaygı ve şüphede anında bir azalmayla sonuçlanır. Başka birinin size her şeyin yolunda olduğunu söylemesi rahatlatıcı olabilir. Ancak zamanla, OKB sizi yeterince şey elde etmediğinize ikna edebilir. Ya da size yeni bir takıntılı şüphe aşılayarak daha fazla güvenceye ihtiyaç duyduğunuzu hissettirir. 3. Adımda göreceğiniz gibi, bu OKB'nin sizin için kurduğu bir tuzaktır.

Diğer pek çok ritüelde olduğu gibi, güvence arayışı da uzun vadede takıntıları ortadan kaldırmaz, bunun yerine giderek daha fazla güvence arayışına yol açar.

59. sayfadaki çalışma kağıdındaki sorular, güvence arama stratejilerinizi daha yakından analiz etmenize yardımcı olabilir. Cevapladıktan sonra, OKB Analizi Çalışma Kağıdı'nın en sağ sütunundaki uygun kutuya/kutulara güvence arama stratejilerinizi kaydedin. Mitch'in floresan ışıklardan kaynaklanan kirlenme konusundaki takıntılarının, onu internette sürekli olarak bu tür ışıklardan kaynaklanan cıva zehirlenmesi hakkında bilgi arayarak güvence aramaya yönelttiğini unutmayın. Danielle ise, cinsel tercihi konusunda başkalarından sürekli olarak güvence istedi.

Tamamlanmış OKB Analiz Çalışma Sayfanızı Kullanma

Tamamladığınız OKB Analiz Çalışma Sayfası, belirli OKB semptomlarınız için bir tür hızlı başvuru kılavuzudur. Bu çalışma sayfasını inceleyin ve takıntılarınız, müdahaleci düşünceleriniz, korkulan sonuçlar, kaçınma stratejileriniz ve ritüelleriniz arasındaki ilişkileri not edin. 3. Adımda

Machine Translated by Google

OKB Analiz Çalışma Sayfanız üzerinde çalışmaya devam ediyorsunuz. Öz-bilginiz arttıkça çalışma sayfanıza eklemeler yapmak, bu programla başarı şansınızı artıracaktır.

Bu semptomlar arasındaki bağlantıları nasıl daha iyi anlayacağınız ve mümkün olan en iyi tedavi programını nasıl geliştireceğiniz konusunda size yardımcı olacağım.

Ancak bu bölümdeki çalışma kağıtlarındaki tüm soruları ilk denemede cevaplayamasanız bile endişelenmeyin. 10 adımı tamamlarken OKB Analiz Çalışma Kağıdına düzenli olarak başvuracak ve OKB belirtileriniz hakkında daha fazla bilgi edindikçe tüm çalışma kağıtlarınıza eklemeler yapabileceksiniz. Öz analizinizi devam eden bir süreç olarak düşünmeniz iyi bir fikirdir.

OKB Belirtilerinizin Şiddetini Ölçme

Semptom analizinizin son kısmı, OKB sorunlarınızın şiddetini ölçmeyi içerir . Şu anda ne kadar kaygı ve rahatsızlık hissettiğinizi anlamak önemlidir, çünkü bu rahatsızlığın azaldığını görmek, programın aktif aşamasından (Bölüm III) faydalandığınızı anlamanın bir yoludur. Programın sonunda (10. Adımda) semptomlarınızın şiddetini tekrar ölçme fırsatı vereceğim, böylece ne kadar yol kat ettiğinizi görmenin verdiği tatmini yaşayacaksınız; tıpkı yeni bir diyet ve egzersiz programından sonra "öncesi" ve "sonrası" fotoğraflarınıza bakmak gibi. Bu da ilerlemenizi sürdürmenize yardımcı olacaktır.

Kliniğimizde takıntılı korku (Bölüm 1), kaçınma (Bölüm 2) ve ritüeller (Bölüm 3) ile ilgili sorunları ölçmek için 60. sayfadaki Hedef Semptom Değerlendirme Formunu kullanıyoruz. Formu doldurmak ve semptomlarınızın şiddetini belirlemek için, öncelikle OKB Analiz Çalışma Sayfanızdan (sayfa 38) tedavide en çok odaklanmak istediğiniz üç "hedef" tetikleyici veya takıntılı müdahaleyi seçin. Bu tetikleyicileri en sık kullandığınız üç takıntıdan seçebilirsiniz. Ardından, tetikleyicileri veya müdahaleleri formun 1. Bölümünde "Korkulan tetikleyici veya müdahaleci düşünce" olarak işaretlenen sütuna kaydedin. Ardından, her tetikleyici veya düşünceden ne kadar korktuğunuzu belirtmek için 0 (korku yok) ile 8 (aşırı korku) arasındaki derecelendirme ölçeğini kullanın. Mitch ve Danielle'in formları 61. ve 62. sayfalarda örnek olarak verilmiştir.

Formun 2. Bölümünü tamamlamak için, OKB Analiz Çalışma Sayfanızın Kaçınma sütununa bakın ve takıntılı korkularınız nedeniyle kaçındığınız en fazla üç durum, nesne, kişi vb. seçin. Yine, sizin için en fazla sorun yaratan, tedavi programınızda hedeflemek istediğiniz kaçınma stratejilerini seçmeye çalışın. Hedef kaçınmalarınızın, hedef takıntılı korkularınıza benzer (veya aynı) olduğunu görebilirsiniz.

Tamam. Kaçındığınız maddeleri puanlama formuna yazdığınızda, 0 ila 8 arasındaki puanlama ölçeğini kullanarak bu uyaranlardan ne sıklıkla kaçındığınızı belirtin.

Son olarak, 3. Bölüm için, OKB Analiz Çalışma Sayfanızda kaydettiğiniz ritüelleri gözden geçirin ve üç adede kadar hedef zorlantılı, mini, zihinsel veya güvence arayan ritüel belirleyin. Bunlar, en çok zaman alan, hayatınıza en çok müdahale eden veya en çok ortadan kaldırmak istediğiniz ritüeller olmalıdır. Bunları, Hedef Semptom Değerlendirme Formu'nun 3. Bölümündeki "Ritüel" sütununa yazın. Ardından, bu ritüelleri ne sıklıkla (her gün) gerçekleştirdiğinizi belirtmek için verilen derecelendirme ölçeğini kullanın. Süreçte size rehberlik etmesi için Mitch ve Danielle'in derecelendirme formlarını kullanabilirsiniz.

OKB belirtileriyle ilgili soruları yanıtlamak, korku dereceleriniz,

Machine Translated by Google

Güvence Arayan Ritüelleri Analiz Etmek

Neyden güvence arıyorsunuz?

Bu güvenceyi nereden (ya da kimden) almaya çalışıyorsunuz?

Kişiler (örneğin, belirli akrabaları, din adamlarını listeleyin):

- Güvence almaya çalışırken bu insanlara ne soruyorsunuz?

- Güvence istediğinizde diğer insanlar size nasıl tepki veriyor?

Medya (örneğin, web sayfaları, televizyon):

- Özellikle neyi öğrenmek istiyorsunuz?

Diğer kaynaklar (örneğin kitaplar, kutu etiketleri):

- Özellikle neyi öğrenmek istiyorsunuz?

Güvence almak kaygınızı ne kadar azaltıyor veya kendinizi ne kadar rahat hissetmenizi sağlıyor?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Hedef Semptom Derecelendirme Formu (Temel Sürüm)

Bölüm I. Takıntılı Korkular

Her hedef tetikleyici/istiladan ne kadar korktuğunuzu 0 (korku yok) ile 8 (aşırı korku) arasında bir ölçek kullanarak derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbiri		Hafif		Ilıman		Güçlü		Aşırı

	Korkulan tetikleyici veya müdahaleci düşünce	Korku derecesi
A.		
B.		
C.		

Bölüm 2. Kaçınma

Her bir maddeden ne kadar kaçındığınızı derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla %0		Nadiren		Bazen %50		Sıklıkla		Her zaman %100

	Korkulan nesne, durum veya rahatsız edici düşünce	Derecelendirme
A.		
B.		
C.		

Bölüm 3. Ritüelleştirmeye Harcanan Zaman

Her ritüele günde ne kadar zaman harcadığınızı değerlendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman

	Ritüel	Derecelendirme
A.		
B.		
C.		

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Mitch'in Hedef Belirti Derecelendirme Formu

Bölüm I. Takıntılı Korkular

Her hedef tetikleyici/istiladan ne kadar korktuğunuzu 0 (korku yok) ile 8 (aşırı korku) arasında bir ölçek kullanarak derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbiri		Hafif		Ilıman		Güçlü		Aşırı

Korkulan tetikleyici veya müdahaleci düşünce	Korku derecesi
a. Floresan ampuller	8
b. Floresan aydınlatmalı odalar	7
c. Titreyen ampuller	6

Bölüm 2. Kaçınma

Her bir maddeden ne kadar kaçındığınızı derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla %0		Nadiren		Bazen %50		Sıklıkla		Her zaman %100

Korkulan nesne, durum veya rahatsız edici düşünce	Derecelendirme
a. Floresan ampullerin kullanıldığı odalar	4
b. Ampulleri değiştirmek	8
c. Floresan ampullü hırdavat mağazaları	6

Bölüm 3. Ritüelleştirmeye Harcanan Zaman

Her ritüele günde ne kadar zaman harcadığınızı değerlendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman

Ritüel	Derecelendirme
a. Ampuller hakkında bilgi arama (güvence arayışı)	7
b. Duş almak	6
c. Çamaşır yıkamak	4

Machine Translated by Google

Danielle'in Hedef Belirti Değerlendirme Formu

Bölüm I. Takıntılı Korkular

Her hedef tetikleyici/istiladan ne kadar korktuğunuzu 0 (korku yok) ile 8 (aşırı korku) arasında bir ölçek kullanarak derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbiri		Hafif		Ilıman		Güçlü		Aşırı

	Korkulan tetikleyici veya müdahaleci düşünce	Korku derecesi
a.	Çekici bir kadın görmek	7
b.	Başka bir kadınla yakınlaşmaya dair istenmeyen düşünceler	7
C.		

Bölüm 2. Kaçınma

Her bir maddeden ne kadar kaçındığınızı derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla %0		Nadiren		Bazen %50		Sıklıkla		Her zaman %100

	Korkulan nesne, durum veya rahatsız edici düşünce	Derecelendirme
a.	Çekici kadınların resimleri	7
b.	İç çamaşırı mağazaları	8
C.		

Bölüm 3. Ritüelleştirmeye Harcanan Zaman

Her ritüele günde ne kadar zaman harcadığınızı değerlendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman

	Ritüel	Derecelendirme
a.	Cinsel tercihimi "test ediyorum"	8
b.	Başkalarından güvence istemek	5
c.	Eşcinsel mi yoksa heteroseksüel mi olduğumu analiz etmeye ve anlamaya çalışıyorum	6

Machine Translated by Google

Kaçınma ve ritüellere harcanan zaman bazen birçok farklı faktöre bağlıdır. Örneğin, kontrol etmeye ne kadar zaman harcadığınıza dair puanınız, o gün ne yaptığınız, yalnız olup olmadığınız veya tatilde olup olmadığınız gibi faktörlere bağlı olabilir. Bu zor soruları, son bir iki haftadaki tipik veya ortalama bir güne dayanarak yanıtınızı tahmin etmeye çalışarak ele almanızı öneririm. Yani, bazı günler ritüellere sadece 1 saat, diğer günler ise 3 saat harcıyorsanız, ortalama olduğu için 2 saate karar verebilirsiniz. İsterseniz başka bir çözüm de, aralığı göz önünde bulundurmaktır .

örneğin 1–3 saat.

Şimdi formunuza bir göz atın. Korku puanlarınız 0 ila 2 aralığındaysa, çok fazla takıntılı sıkıntıya yol açmayan bir veya daha fazla hedef seçmişsiniz demektir. Sizi daha çok korkutan başka tetikleyiciler veya müdahaleci düşünceler var mı? Öyleyse, belki de bunları tedavi hedefleriniz haline getirmelisiniz çünkü daha büyük bir sorun yaratıyor gibi görünüyorlar. 3 ile 5 arasındaki korku puanları orta düzeyde sıkıntıya işaret eder. 6 veya üzeri puanlar ise en zorlayıcı tetikleyicilerinizi ve takıntılı düşüncelerinizi gösterir. Kitabın 3. Bölümünde, bu tetikleyiciler ve düşüncelerle karşılaştığınızda düşüncelerinizi ve davranışlarınızı değiştirmek için çalışacağız ve umarım bu, programınızın sonunda kendinizi değerlendirdiğinizde ortaya çıkar.

Ardından, kaçınma puanlarınızı gözden geçirin. 0 ila 2 arasındaki puanlar, çok fazla kaçınmadığınız anlamına gelir, ancak telafi etmek için daha fazla ritüel gerçekleştiriyor olabilirsiniz. Puanlarınız 6 veya üzeriyse, kaçınma sizin için ciddi bir sorundur. 7. ve 8. Adımlarda maruz bırakma terapisine başladığınızda, kaçınma davranışınızı hedef alacaksınız.

Son olarak, ritüelleştirme sıklığınıza göre puanlarınıza bakın. Kaçınma düzeyiniz yüksekse, daha az ritüel gerçekleştiriyor olabilirsiniz ve bunun tersi de geçerlidir. 3'ün altındaki puanlar ritüellerle ilgili küçük sorunları, 6'nın üzerindeki puanlar ise çok daha ciddi ritüelleri gösterir. 9. Adımda öğreneceğiniz tepki önleme sürecinde ritüellerinizi hedef alacağız.

3. Adıma Geçiyoruz

OKB'si olan biriyle terapiye başladığımda, ilk adımım her zaman bu adımda kullandığınız teknikleri kullanarak kişinin sorunlarının ayrıntılarını öğrenmektir. Bu ayrıntılar olmadan, sunduğum tedavinin, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini tam olarak anlamaya dayanmadığı için olması gerektiği kadar etkili olamayacağını biliyorum. Artık kişiselleştirilmiş OKB belirtilerinizi iyi anladığınıza göre, OKB'nin güçlü ve zayıf yönlerini öğrenme zamanı. 3. Adımda, takıntıların neden zihninizde tekrar tekrar canlandığını ve neden ritüelleştirmeye doyamadığınızı öğreneceksiniz. OKB'nin nasıl işlediğini anlamak, takıntı ve zorlantılarla mücadelenizi sonlandırıp hayatınıza geri dönmeniz için sizi en iyi konuma getirecektir.

Machine Translated by Google

Adım 3

Nasıl Olduğunu Anlamak OKB Çalışmaları

Sizin için tamamen bir muamma olan bir sorunun üstesinden gelmenin bir yolu yoktur. Ve makinenin nasıl çalıştığını bilmeden bir bilgisayarı, televizyonu veya arabayı tamir edebileceğinizi bekleyemezsiniz. Aynı şey OKB için de geçerlidir. Etkili bir tedavi programı uygulamak ve bu kadar karmaşık bir rahatsızlığın üstesinden gelmek için, işleyişini anlamanız gerekir. Bu adımın amacı bu, öyleyse işe koyulalım!

Dolandırıcılar, insanların zayıflıklarından faydalanır, onları harika bir anlaşma veya kolay para kazandıkları konusunda kandırırlar. Ama sonunda, paranızı alıp gidecek olan dolandırıcı olur. OKB, takıntılarınıza ve kaygılarınıza karşı bir halat çekme oyunu oynamanız için sizi kandıran usta bir dolandırıcı gibidir. Bu oyunu mutlaka kazanmanız gerektiğini ve kaybederseniz sizi dipsiz bir kuyunun beklediğini hissettirir. Bu yüzden doğal görünen şeyi yaparsınız: Kendinizi kesin bir felaket gibi görünen şeyden kurtarmak için ipi sürekli çekersiniz. Çekmek tek seçenek gibi görünür. Ancak ne kadar kas yapıp ipi çekerseniz çekin, kazanamazsınız. Bu yüzden farklı çekme yöntemleri denersiniz: daha iyi, daha güçlü.

Yollar, hatta daha fazla etki yaratmak için inatla direnmek. Bir şeyin işe yarayacağını ummaya devam ediyorsun. Ama ne kadar çok çabalarsan, işler o kadar kötüye gidiyor gibi görünüyor. Çünkü bu oyun hileli. Bu OKB oyunu bir tuzak. Halat çekme oyununda en mantıklı strateji gibi görünse de, ipi çekerek kazanmak kesinlikle mümkün değil. Başka bir deyişle, takıntıları ve kaygıyı, benimsediğin yaklaşımla yenmek kesinlikle mümkün değil. Ne demek istediğimi açıklayayım:

Genellikle bir sorunla karşılaştığımızda, onu nasıl çözeceğimizi bulmaya çalışırız.
Ve bu, %99 oranında etkilidir. Dolayısıyla, takıntılar, kaygı ve diğer istenmeyen OKB ile ilgili düşünce ve duygular zihnimizde belirdiğinde, içgüdülerimiz bize aynı "düzelt" zihniyetini kullanmamızı söyler: çöz, düzelt ve ondan kurtul. Ancak (çok iyi bildiğiniz gibi), OKB ile ilişkili düşünce ve duygular, dış dünyadaki çözülebilecek veya düzeltilebilecek durumlara hiç benzemez. Aslında, bu deneyimlerden kurtulmaya ne kadar çok çabalarsanız, o kadar güçlenir ve korkutucu hale gelirler; bu da sizi daha da fazla çabalamaya zorlar.

Machine Translated by Google

Onlardan kurtulmak daha zordur. Çok geçmeden, OKB sizi yaşam kalitenizi de olumsuz etkileyen bir kısır döngüye sokar.

Bu, OKB'nin savunmasız olduğu anlamına gelmiyor. Öyle. Ancak asıl mesele, ne kadar sert çekerseniz çekin, ipi çekerek üstesinden gelemeyeceğinizi anlamak. Neyse ki, ipi çekmek tek seçeneğiniz değil. Bu adımda, OKB'nin temel bileşenlerini ve bu bozukluğun gerçekte nasıl "işlediğini" inceleyeceğiz. Ayrıca, altından nasıl kalkabileceğinizi de öğreneceksiniz . OKB'nin kısır döngüsü, takıntılı düşüncelerle başlar, o yüzden oradan başlayalım.

Takıntılı Düşünceler: Takıntıların Tohumları

Siz de hiç bu (veya benzeri) düşüncelere kapıldınız mı?

Zarar/ölümle ilgili düşünceler

Arabayı yoldan çıkarmayı veya karşıdan gelen trafiğe sürmeyi düşündünüz mü?

Gözlerine bir şey sokmayı düşündüm

Yaklaşan bir otomobilin veya trenin önüne atlamak (veya bir başkasını itmek) düşüncesi

Sevilen birine veya savunmasız ya da hak etmeyen birine karşı kötü veya şiddet içeren bir şey yapma fikri

Sevdiğiniz birinin ölmesini ve bunun nasıl bir şey olacağını düşünmek

Öldürülmek ile sevilen birinin öldürülmesini izlemek arasında seçim yapmak zorunda kalma düşüncesi

Arkadaşlarınız/aileniz ile birlikte bir uçağın düştüğünü düşünün

Zarar veya felaketlerden sorumlu olma düşünceleri

Bir kazaya veya aksiliğe sebep olma düşüncesi

Arabada çocuklar varken kaza yapma düşüncesi

Arabanızla birine yanlışlıkla çarpmayı düşündünüz mü?

Önemli bir şeyi unuttuğunuzu mu düşünüyorsunuz?

Kirlenme hakkında düşünceler

Korkunç bir hastalığa yakalanma düşüncesi

Tuvalet koltuğuna dokunduğunuzda bir hastalığa yakalanmış olabileceğiniz düşüncesi

Ellerinizde kir ve mikropların olması düşüncesi

El sıkıştığınız birinden mikrop kapma düşüncesi

Başka birine mikrop veya hastalık geçirme düşüncesi

Machine Translated by Google

Uygunsuz davranmaya ilişkin düşünceler

- Aileye veya arkadaşlara görünürde hiçbir sebep yokken hakaret etme veya kötü davranma fikri
- Ailenize küfür etme veya kaba bir şekilde bağırma düşüncesi
- Bir arkadaşınızla ilişkinizi mahvetmiş olabileceğinizi düşündüm
- Çocuklarınızı kendinizden uzaklaştırma dürtüsü

Güvenlik hakkında düşünceler

- Bir kapıyı açık bıraktığınızı ve bunun bir hırsızlığa yol açacağını mı düşünüyorsunuz?
- Elektrikli bir cihazı açık bıraktığınızı ve yangına neden olduğunuzu düşündünüz
- Evinizin yandığını ve sahip olduğunuz her şeyi kaybettiğinizi mi düşünüyorsunuz?
- Belki de birini potansiyel tehlike konusunda uyarmak için yeterince şey yapmadığınızı düşündüm

Ahlak ve dinle ilgili düşünceler

- Ahlaki açıdan yanlış bir şey yapma düşüncesi
- İstenmeyen küfürlü düşünceler
- Dualarınızı birinin duyup duymadığı konusunda şüphe veya belirsizlik
- Birinin başarılı olamayacağına dair umutlar
- Günah işleyip işlemediğinizi veya cehenneme gidip gitmeyeceğinizi merak ediyor musunuz?
- Yeterince sadık olup olmadığınız konusunda şüpheler

Dürtüsel davranma düşünceleri

- Örneğin bir pazarda camdan yapılmış el sanatları dolu bir masayı parçalama düşüncesi
- Banka soymak gibi dramatik bir şey yapmayı düşündüm

Cinsellikle ilgili düşünceler

- Cinsel ilişki sırasında şiddet düşünceleri
- Tanıdığınız veya tanımadığınız birine karşı istenmeyen cinsel dürtü
- "Doğal olmayan" veya "uygunsuz" cinsel eylemlerde bulunma düşünceleri
- Başka birinin cinsel organları hakkında görüntüler veya düşünceler

Simetri ile ilgili düşünceler

- Mükemmel bir şekilde düzenlenmemiş nesneler hakkında düşünce
- Tek sayılardan hoşlanmama düşünceleri
- Odaların veya yerlerin sağa veya sola "dengesiz" olduğu düşüncesi

Machine Translated by Google

Siz de bu tür düşüncelerin olduğunu söylüyorsunuz ?

İşte büyük sır: OKB'si olsun ya da olmasın, herkes aynı şeyi düşünüyor. Aslında araştırmalar, nüfusun %90-99'unun zaman zaman benzer "istenmeyen" veya "rahatsız edici" düşüncelere sahip olduğunu (ve diğer %1-10'unun muhtemelen yalan söylediğini) ortaya koydu; bunlar, OKB'niz olduğunda ortaya çıkan aynı türden rahatsız edici, istenmeyen düşünceler.

Peki bu gerçekten şaşırtıcı mı? Hayır. Sonuçta, ortalama bir insanın aklından her gün 4.000'e kadar farklı düşünce geçer. Doğal olarak, bunların bazıları rastgele, anlamsız, nahoş, işe yaramaz ve tipik yapınıza veya kişiliğinize aykırı olacaktır. Aslında, az önce okuduğunuz liste, OKB'si olmayan kişilerin bildirdiği müdahaleci düşüncelerden oluşuyor . Bu listeyi çok sayıda arkadaşım, akrabam, öğrencim ve meslektaşımın ve hatta itiraf etmeliyim ki, istenmeyen düşüncelerle ilgili kendi deneyimlerimden oluşan bir grubun yardımıyla derledim.

1970'lerden beri bilim insanları, müdahaleci düşünceler hakkında bilgi edinmekle çok ilgilendiler ve bunları dünya çapında her kesimden insanda incelediler. Ünlü bir çalışmada, psikologlar Stanley "Jack" Rachman ve Padmal de Silva, deneyimli terapistlere OKB'si olmayan kişilerden gelen müdahaleci düşüncelerin yanı sıra OKB'si olan kişilerden gelen gerçek takıntıların bir listesini verdiler . İlginç bir şekilde, her bir düşüncenin nereden geldiğini tahmin etmeleri istendiğinde, terapistler hangilerinin OKB'si olan kişiler tarafından, hangilerinin OKB'si olmayan kişiler tarafından bildirildiğini belirleyemediler. Bu çalışma ve buna benzer birkaç çalışma, iğrenç, kirli, anlamsız, yaramaz, tuhaf, saldırgan, şiddet içeren ve başka şekillerde üzücü konular hakkındaki düşüncelerin -tıpkı takıntılı müdahaleleriniz gibi- dünya çapında insanların hayatının normal bir parçası olduğunu gösteriyor.

Ortalama bir insanın aklından günde yaklaşık 4.000 ayrı düşünce geçer ve neredeyse herkes için -OKB olsun ya da olmasın- bunlardan bazıları müdahaleci ve istenmeyen düşüncelerdir.

Elbette, bu tür düşüncelerde dile getirilmeyen bir "sorma, söyleme" dinamiği var. Bu yüzden, kimsenin gelip size listedekiler gibi düşünceler söylemesini beklemeyin.

Ne yazık ki, bu sağduyu, sanki hiç kimse korkunç, kirli veya ahlaksız şeyler düşünmüyormuş ve bu nedenle anormal, tehlikeli, sapık veya ahlaksız biriymişsiniz gibi görünmenize neden olabilir. Ama onlar düşünüyor ve siz değilsiniz. Ebeveynleriniz, çocuklarınız, öğretmenleriniz, din adamlarınız, arkadaşlarınız, iş arkadaşlarınız, doktorlarınız, memurlarınız, kardeşleriniz... hepsi zaman zaman bu tür düşüncelere kapılır. Bazen bu tür düşünceler zihninizde hiç yoktan belirir; bazen de ortamdaki ipuçlarıyla tetiklenirler. Örneğin, bir kapı koluna dokunup mikropları düşünebilirsiniz; 666 sayısını gördüğünüzde şeytanı düşünebilirsiniz. İtiraf etmeliyim ki, camdan kafasını çıkarmış bir köpeğin olduğu bir arabanın yanından geçerken, köpeğin başının kesildiği ve her yere kan fışkırdığı düşünceleri ve görüntüleri aklıma geliyor.

Başkalarının sana anlatmadıkları şeyler yüzünden asla uçuk düşüncelere sahip olmadıklarını mı varsayıyorsun?

Bir sonraki soru ise "Neden?" Psikoloji ve sinirbilim alanındaki uzmanlar henüz kesin bir cevap bulamadılar, ancak en mantıklı iki açıklama mevcut. İlki, bu düşüncelerin insan zihninin doğal yaratıcı yeteneklerinin bir parçası olduğunu öne süren "düşünce üreteci hipotezi". Sorunları çözmek için her türlü senaryoyu hayal edip öngörebilmemiz faydalıdır.

Bazıları hoş, bazıları ise nahoştur. Tıpkı bazen mutlu olayları (örneğin Super Bowl'u kazanmak gibi) hayal ettiğimiz gibi, beynimizdeki "düşünce üreteci" de bazen...

Machine Translated by Google

Düşünmek istemediğimiz konular hakkında fikirler ve imgeler üretir. İkinci açıklama ise "zihinsel gürültü" hipotezidir; bu hipoteze göre, müdahaleci düşüncelerin gerçek bir önemi yoktur ve zihinde dolaşan zararsız odun parçalarıdır. Bu fikri örneklemek için beyninizi bilgisayar veya buzdolabı gibi diğer karmaşık makinelere benzetin. Bu makineler düzgün çalıştıklarında sık sık tıklama, vızıldama, uğultu, tiz ses vb. gibi beklenmedik sesler çıkarırlar. Ancak bu sesler endişelenecek bir şey değildir; olduklarından daha kötü duyulurlar. Benzer şekilde, sağlıklı bir beyin bile zaman zaman her türlü müdahaleci, anlamsız ve istenmeyen düşünce üretir ve onlar da olduklarından daha kötü görünürler.

İyi haber! Takıntılarınız normal düşüncelerden kaynaklanıyor. Takıntılı düşüncelerinizin içeriğinin hemen hemen herkesin bildirdiği rahatsız edici düşüncelerle benzerlik gösterdiği bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir.

Peki, takıntılarınızın içeriği , toplumdaki çoğu insanın bildirdiği müdahaleci düşüncelerden farklı değilse, takıntılarınız normal müdahaleci düşüncelerden nasıl farklıdır? Temel farklar şunlardır :

- Takıntılı düşünceleriniz normalden daha sık ortaya çıkar .
- Takıntılı düşünceleriniz normal takıntılarınızdan daha uzun sürer .
- Takıntılı düşünceleriniz, normal müdahaleci düşüncelerinizden daha fazla rahatsız edicidir . OKB'si olmayan kişiler.
- Takıntılı düşüncelerinizi diğer insanlardan daha önemli olarak yorumluyorsunuz onların müdahaleci düşüncelerini düşünün.
- Takıntılı düşünceleri yaşamaya daha az isteklisiniz ve bu nedenle normal müdahaleci düşünceler yaşayan insanlara göre onlarla savaşmaya veya onları manipüle etmeye daha fazla çaba harcıyorsunuz.

Size tüm bu bilgileri veriyorum çünkü bunların OKB'yi aşmanız ve bilişsel davranışçı terapi programınızdan ne beklemeniz gerektiği konusunda sonuçları var. Muhtemelen tüm takıntılı düşünceleri kafanızdan tamamen silebilmeyi diliyorsunuz. Ancak eğer müdahaleci düşünceler normal ve evrensel bir deneyimse, onları düzeltmeye veya zihninizden kovmaya çalışmanın bir faydası yok. Bu, daha önce anlattığım halat çekme oyununu kazanmaya çalışmak gibi. İpi çekmek işe yaramaz; aslında işe yaramaz . "Düzelt" yaklaşımı, hayatımızdaki, kendimiz dışında meydana gelen çoğu sorun için uygun olabilir, ancak özel deneyimlerimize gelince kurallar farklıdır. Düşüncelerimiz, duygularımız ve diğer içsel deneyimlerimiz için kural şudur: İstemiyorsan, sahip olacaksın.

Dolayısıyla, bu kitaptaki Bilişsel Davranışçı Terapi programının amacı, bu düşüncelere (ve diğer OKB ile ilgili özel deneyimlere) bakış açınızı değiştirmenize yardımcı olmak ve bunları gerçekte oldukları gibi, yani kendi yaratıcı düşünce üretecinizin ürettiği zararsız zihinsel gürültü olarak görmeyi öğrenmektir. Bir sonraki bölümde öğreneceğiniz gibi, bu düşünceleri yanlış yorumlamak, onlarla etkileşime girmek ve içeriklerine fazla kapılmak, bunların kronik takıntılara dönüşmesine neden olur. Şu anda size hayal edilemez gelebileceğinin farkındayım, ancak pratik yaparak takıntılı düşüncelerinizin ötesini görmeyi öğrenebilir, bu da kaçınma ve ritüelleştirme alışkanlıklarınızı azaltmanıza ve dolayısıyla yaşam kalitenizi iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Takıntılı düşünceler kaçınılmazsa, bunları ortadan kaldırmaya çalışmak OKB'yi tedavi etmenin en iyi yolu mudur?

Machine Translated by Google

Takıntılı Bir Düşünce Nasıl Saplantıya Dönüşür?

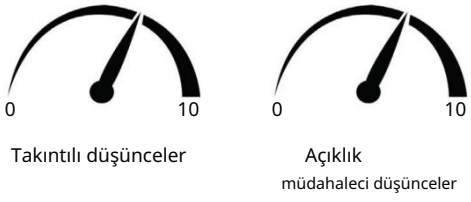
Herkes zaman zaman rahatsız edici, istenmeyen düşüncelere sahipse, neden sadece bazı insanlar takıntılarla ilgili sorunlar yaşıyor? Tahmin edebileceğiniz gibi, bu durum rahatsız edici düşüncelerinizle nasıl etkileşim kurduğunuzla, yani onlar hakkında nasıl düşündüğünüzle ve aklınıza geldiklerinde ne yaptığınızla çok ilgili. Daha spesifik olarak, bu tür düşünceleri nasıl değerlendirdiğiniz ve onları deneyimlemeye ne kadar açık olduğunuzla ilgili .

ACT (Bilişsel Davranışçı Terapi'nin bir türü) alanında uzman meslektaşlarım Dr. Steven Hayes ve Dr. Mike Twohig, bunu sayfanın altındaki diyagramda gösterilen iki mecazi ölçek kullanarak açıklıyor. İlk ölçek, Müdahaleci Düşünceler Ölçeği'dir ve 0'dan (düşük) 10'a (yüksek) kadar uzanır. Muhtemelen bu kitabı okuyorsunuz çünkü bu ölçekte genellikle 10'a yakın bir noktadasınız, ancak 0'a nasıl daha yakın bir noktaya ineceğinizi ve orada kalacağınızı bulmaya çalışıyorsunuz. Bu ölçekte ibreyi olabildiğince aşağı çekmek için kaçınma ve ritüelleri strateji olarak kullanıyorsunuz. Ancak çok iyi bildiğiniz gibi, bu stratejiler pek işe yaramıyor.
Çünkü Müdahaleci Düşünceler Ölçeği bizim kontrolümüzde değil.

İkinci ölçek, müdahaleci düşüncelere açıklığı ölçer ve 0 ile 10 arasında değişir. Bu ölçek, müdahaleci takıntılı düşüncelerinizi ne zaman ve nerede ortaya çıkarsa çıksın deneyimlemeye ne kadar açık olduğunuzu ifade eder. Ancak bu ölçeği gözden kaçırma eğiliminde olsak da, aslında ikisi arasında daha önemli olanıdır. Neden? Çünkü açıklık her şeyi değiştirir. Eğer OKB'niz varsa, müdahaleci takıntılı bir düşünce deneyimlediğinizde Açıklık Ölçeğiniz büyük olasılıkla 0'a yakın bir değere düşer. Buna açık değilsinizdir ve bu nedenle düşünceyi kontrol etmek ve ona direnmek için kaçınma ve ritüeller kullanırsınız. Ancak sorun bu. Bu stratejiler sadece müdahaleci düşüncelerin alevlerini körükler. Yani, hangi yöne hareket ederseniz edin kilitlenen ve sıkılaşan bir mandal gibi, açıklık çok düşük ayarlandığında müdahaleci düşünceler her zaman daha yoğun hale gelecektir. Gidebileceği tek yol budur .

Mesele şu: Açıklık bu kadar düşük seviyede tutulmak zorunda değil. Müdahaleci düşüncelerin aksine, açıklığı istediğiniz yere koyabilirsiniz; bu daha çok bir seçim meselesi. Şu anda mümkün görünmeyebilir, ancak bu kitabı okurken uygulayacağınız Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerini düşünmenin bir yolu, bunların açıklık seviyenizi artırmanıza ve böylece müdahaleci düşüncelerin ve kaygının azalmasına yardımcı olacağıdır. İronik olarak, daha az takıntıya sahip olmanın yolu, aslında daha açık olmayı ve bu tür düşüncelere sahip olmaya istekli olmayı öğrenmektir . Onlara yaslanmaktır. Ancak bu tür bir açıklık, tıpkı bir müzik aleti çalmak, bir spor yapmak veya bisiklete binmek gibi bir beceridir. Pratik yaparak bunu başarırsınız.

Açıklık düşük olduğunda, müdahaleci düşüncelerin daha yoğun olacağı neredeyse kesindir. Açıklığı daha yükseğe ayarlamak, mandalı gevşetmenin tek yoludur. Açıklık Ölçeğiniz kaça ayarlı?



Machine Translated by Google

Jennifer ve Erica: Aynı Düşünceyle Etkileşim Kurmanın Farklı Yolları

İki ölçeğin konseptini Jennifer ve Erica ile açıklayayım. Jennifer ve Erica, yakın zamanda sağlıklı erkek bebekleri dünyaya getirmiş, birbirlerini tanımayan sağlıklı kadınlar.
Jennifer, bebeğine banyo yaptırırken onu küvette boğmayı düşünür.
Kendi kendine şöyle diyor: "Vay canına, çocuklarını boğan annelerle ilgili hikayeler duydum ama ben bunu yapacak biri değilim. Muhtemelen sadece anlamsız bir düşüncedir - aklım yine bana oyun oynuyor. Neyse!" Jennifer'ın Müdahaleci Düşünceler Ölçeği yükselmiş olsa da Açıklık Ölçeği 10'a yakın. Bu yüzden, Jennifer için bu düşünce geçici bir sıkıntıdan başka bir şey değil. Bu düşünceyle nasıl etkileşime girdiğini görüyor musunuz? Bunu hayatın bir parçası olarak kabul ediyor ve onunla savaşmaya çalışmıyor. İpi çekmiyor. Aslında, ipi bırakmış .

Bebeğini yıkarken aynı düşünceye kapılan Erica, "Aman Tanrım, bir sorun var! Nasıl bir anne böyle düşünür? Kontrolümü kaybedip korkunç bir şey yapmadan önce bu düşünceden hemen kurtulmalıyım. Ya içten içe gerçekten bir katilsem!? Belki de bebekle yalnız kalmak için fazla tehlikeliyimdir." diye düşünüyor. Erica'nın Açıklık Ölçeğini 0'a yakın bir değere ayarladığını tahmin edebilirsiniz; bu da onu, düşünceyi gerçekte olduğu gibi, yani zihinsel bir gürültü olarak görmek yerine , düşüncenin içeriğine fazla kaptırıyor.
Erica, bu müdahaleyi tehdit edici ve kişisel olarak önemli olarak yorumluyor ve bu da onu uyumsuz ve israfçı yollarla onunla etkileşime girmeye itiyor: analiz edilmesi, kontrol altına alınması, görmezden gelinmesi veya düzeltilmesi gerekiyor. Tehdit bastırılmalı. Ve bunu yapmak Erica'nın ilk önceliği haline geliyor. Sanki bu düşünce kafasında olduğu sürece devam edemiyor. Erica, OKB tarafından müdahaleci düşüncesiyle kazanılması imkansız bir çekişme oyunu oynamaya kandırılmış.

Yani, Jennifer muhtemelen çocuğunu yıkamaya devam edecek (zorlayıcı düşünce hala aklında olsa bile) ve ardından yeni bir ebeveyn olarak diğer önemli görevlere geçecekken, Erica'nın çocuk bakımı becerileri engellenecek. Düşünceyi (ve kaygısını) kontrol etmeye çalışırken sıkışıp kalacak. Yüzeyin altında kötü bir insan olmadığına dair güvence arayabilir veya daha önce şiddet içeren davranışlarda bulunup bulunmadığını hatırlamaya çalışabilir; bunların hepsi makul stratejiler gibi görünüyor. Ancak unutmayın, oyun hileli: Kendini ne kadar rahatlatmaya çalışırsa, aslında o kadar az özgüvenli hissedecek çünkü hafızasının mükemmel olmadığını veya bulmaya çalıştığı şeyi kesin olarak kanıtlamanın veya çürütmenin bir yolu olmadığını fark edecek. Düşünceyle savaşmak veya "etkisiz hale getirmek" için ne kadar çok zaman harcarsa, bebeğiyle birlikteyken bunu o kadar çok düşünme olasılığı artacak ve bu da en büyük korkusunu doğruluyor gibi görünecek. Bebek, istenmeyen düşünceyi düşünmenin tetikleyicisi haline gelir ve bu artık tam bir takıntıya dönüşür.

Takıntılı Düşüncelerinizle Nasıl Etkileşim Kurduğunuz Her Şeyi Değiştirir

Takıntılar, rahatsız edici düşüncelerin yanlış yorumlanmasıyla, kaygıya ve bu düşüncelerden korkmaya yol açan biçimlerde ortaya çıkar.

Jennifer ve Erica aynı düşünceye sahipti, ancak onunla çok farklı şekillerde etkileşime girdiler. Jennifer açık ve esnekken, Erica temkinli ve dirençliydi. Daha önce öğrendiğiniz gibi, Jennifer'ın yaklaşımı yerinde; sonuçta, müdahale sadece "zihinsel gürültü". Erica'nın müdahaleyi deneyimlemeye isteksizliği, psikologların deneyimsel kaçınma olarak adlandırdığı şey (bkz.

Machine Translated by Google

DENEYİMSEL KAÇINMA

Unutmayın, sorun istenmeyen takıntılı düşünceleriniz değil, bu tür düşüncelerle nasıl ilişki kurduğunuz ve onlara nasıl tepki verdiğinizdir. istenmeyen özel deneyimlerle (istenmeyen takıntılı düşünceler, kaygı, belirsizlik ve korkuyla ilişkili fiziksel duyumlar gibi) etkileşim kurma ve bunlardan kaçınmaya veya direnmeye çalışma örüntüsüdür. Uzun vadede sorunlara yol açar çünkü normal ve zararsız deneyimlere karşı mücadele ederek zaman ve enerji harcarsınız; istenmeyen ve nahoş olsalar bile. Ve bu boşuna mücadele özel deneyimleri daha yoğun hale getirir (unutmayın:). Benimki de dahil olmak üzere bilimsel araştırmalar, deneysel kaçınmanın OKB ve bu bölümün ilerleyen kısımlarında okuyacağınız bazı uyumsuz düşünce kalıplarıyla güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir. Düşünceler, yapmazsan, ona sahip olacaksın

Yukarıdaki kutu), insan zihninin nasıl çalıştığına dair bir yanlış anlamaya dayanmaktadır. Nitekim, nazik ve vicdanlı insanlar bazen şiddet içeren davranışlarda bulunmayı düşünürler. Dikkatli ve çalışkan insanlar bazen korkunç hatalar yapıp yapmadıkları konusunda şüphe duyarlar. Çok inançlı ve ahlaklı insanlar bazen sapkın veya günahkâr düşüncelere kapılırlar. En düzenli, en temiz, en sağlık bilincine sahip ve en düzenli insanlar bile bazen mikropları, hastalıkları ve düzensizliği düşünürler. Ancak bu aykırı düşünceler bize bir kişinin karakteri hakkında önemli bir şey söylemez.

İşte masum bir müdahaleci düşüncenin, eğer ona çok önemli ve anlamlı bir şeymiş gibi davranırsanız, nasıl zaman alıcı ve rahatsız edici bir takıntıya dönüşebileceğini gösteren bir örnek daha:

Marketten çıkarken Don, kasiyerin ellerini yıkamadan tuvalete gitmiş olabileceği gibi rahatsız edici bir düşünceye kapılır. Kendi kendine şaka yapar: "Herkes bu fikri ciddiye alsa ne olurdu? Hepimiz markete eldiven giyerdik. Ne kadar saçma!" Ama kasadan çıkarken aynı düşünceye kapılan Linda kendi kendine şöyle der: "Aman Tanrım! Market alışverişim kirlenmiş olabilir. Bu riski alamam. Evime mikrop sokmamak için elimden geleni yapsam iyi olur. Ya ailem ve ben bundan dolayı hastalanırsak?"

Don, bu düşünceyle nasıl etkileşime girdiğinden dolayı, mağazadan çıktığı anda her şeyi unutabilir - belki de unutamaz - ama bu, yaptığı şeyin önüne geçmeyecektir. Öte yandan Linda, bunu bir tehdit olarak algıladığı için zorlanacağı kesindir. Kaygı seviyesi yükselecektir. Mikropların bir yiyecek kabında ne kadar süre yaşayabileceğini veya kasiyerin tuvalete gittikten sonra ellerini yıkayan "tipte bir insana" benzeyip benzemediğini anlamaya çalışarak durumu analiz edebilir. Ne kadar çok analiz ederse, o kadar çok olumsuz düşünce ve kaygıya sahip olacak ve kendine olan güveni o kadar azalacaktır. Son olarak, kendisi ve ailesinin sağlıklı kalmasını garanti altına almak için eve getirmeden önce tüm market alışverişlerini silmeye karar verebilir. Dahası, temas halinde olduğu herkesi (özellikle kasiyerleri) incelemeye ve "kirli" veya "kirli" görünenlerden kaçınmaya başlayabilir. Çünkü bu davranışlar onun mikrop kaygısını azaltabilir ve o anda kendini daha güvende hissetmesini sağlayabilir, bunları giderek daha fazla kullanacaktır (yani, zorlayıcı bir şekilde).

Machine Translated by Google

(şiddetli bir şekilde) ve hayatına giderek daha fazla müdahale etmeye başlayacaklar. Linda'nın düşünceleriyle etkileşime girme biçimi onu raydan çıkarıyor.

Linda ve Erica gibi, normal müdahaleci düşüncelere (65-66. sayfalardaki listedekiler gibi) açık olmadığınızda ve bunları çok önemli veya tehdit edici olarak yanlış yorumladığınızda, vücudunuzu zararsız düşüncenin aslında bir tehlike işareti olduğu gibi tepki vermeye kandırırsınız.

Bu da savaş ya da kaç sisteminizi harekete geçirir; insan vücudunun tehlikeli durumlarla başa çıkmak için kullandığı doğal tepki sistemi. Adrenalin hormonunun salınımıyla kontrol edilen savaş ya da kaç tepkisi, sizi potansiyel tehditlere karşı harekete geçmeye (saldırmaya veya kaçmaya) hazırlar. Bu, genellikle vücudunuzda korku ve kaygı duygularıyla ilişkilendirdiğimiz gözle görülür değişikliklere neden olur, örneğin:

- Artan solunum hızı: Bu, vücuda daha fazla oksijen girmesini sağlar. Oksijen, kaslarınız tarafından kullanılmak üzere enerjiye dönüştürülür.
- Kalp çarpıntısı: Bu durum daha fazla kan pompalar, bu da beyninize ve büyük kaslarınıza oksijen ve diğer besinleri taşır, böylece bunları tehlikeye saldırmak veya tehlikeden kaçmak için kullanabilirsiniz.
- Terleme: Vücudunuzun serin kalmasını sağlayarak daha uzun süreler boyunca hücum etmenizi veya koşmanızı sağlar.
- Kas gerginliği: Bu sizi tetikte tutar ve anında tepki vermeye hazır hale getirir.
- Mide rahatsızlığı: Sindirim sisteminiz kapanır çünkü odak noktası yiyecekleri sindirmek yerine sizi güvenli bir yere ulaştırmaktır.
- Diğer belirtiler - baş dönmesi, titreme, sıcak veya soğuk basması, ekstremitelerde karıncalanma ve bulanık görme - hepsi savaş ya da kaç tepkisinin etkileridir.

Bu fiziksel semptomlar çok yoğun olabilir ve bazen korkutucu görünebilir. Bu yüzden, masum bir düşünce bile sizi alarma geçiren her türlü fiziksel tepkiyle ilişkilendirilir. Ancak emin olun ki hepsi savaş ya da kaç tepkisinin bir parçasıdır. Tıpkı müdahaleci düşünceler gibi, zararlı değillerdir. Aslında, bu bedensel değişimler ve tepkiler sizi zarardan korumak için vardır . Doğanın bizi zarardan uzak tutmak için zararlı semptomlar üreten bir sistem tasarlaması mantıklı olmazdı! 7. Adımda, maruz kalma ve tepki önlemeyi uygulamaya başlamanıza yardımcı olurken savaş ya da kaç tepkisi hakkında daha fazla bilgi vereceğim.

Hiç denemedin mi ?
Doğrudan size doğru hızla gelen bir arabaya dikkat etmek?

Evinizde bir patlama sesi duyabiliyor veya aniden duman kokusu alabiliyorsanız, kalbiniz hızla çarpmaya başlıyor mu?

Takıntılı düşünceleriniz olduğunda yoğun fiziksel semptomlar yaşamasanız bile, savaş ya da kaç tepkisinin bir diğer etkisi, tehdit edici olarak algıladığımız her şeye dikkat etmemize ve onunla meşgul olmamıza neden olmasıdır. Bu önemlidir, çünkü tehlikeli bir duruma dikkat etmezseniz, gafil avlanabilirsiniz. Gerçekten tehlikedeyseniz, diyelim ki sizi takip eden bir kaplan varsa, bu çok işe yarar. Ancak takıntılı bir düşünce söz konusu olduğunda, bu süreç sizi yalnızca normal ve zararsız bir düşünceye giderek daha fazla odaklanmaya yönlendirir ve onu aklınızdan çıkaramadığınız bir takıntıya dönüştürmenize yardımcı olur. Bu, tehdit altında hissetme, istenmeyen düşünceye daha fazla odaklanma, daha fazla tehdit altında hissetme, daha da fazla odaklanma ve benzeri şekilde devam eden bir kısır döngü başlatır.

Açık.

Machine Translated by Google

OKB'de Yaygın İnançlar ve Yanlış Yorumlamalar

Araştırmacılar, OKB'si olan kişilerin şu tür bir dizi sorunlu (ve yanlış) inanç ve tutuma sahip olduğunu bulmuşlardır:

- Müdahaleci düşüncelerinizin içeriğine aşırı odaklanmanıza izin vermek yerine, bunların sadece zihinsel gürültü olduğunu görmenizi sağlamak
- Müdahaleci düşüncelere açıklığın önüne geçerek daha fazla kaygıya ve rahatsızlığa yol açar. ağaçlar
- Günlük yaşamınızı ve davranışlarınızı altüst eden ritüellere ve kaçınma kalıplarına yol açar. OKB'nin kısır döngüsünü ortadan kaldırmak

Bu "saplantılı" inanç ve tutumlar aşağıdaki kutuda listelenmiştir. Saplantıların kısır döngüsünü tersine çevirmek istiyorsanız, bunları tanıyabilmeniz gerekir.

Aşağıdaki bölümlerin her biri, dikkate almanız gereken üç ifadeyle başlar. Karar verin Her bir ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtip uygun kutucuğu işaretleyin.

Tehdit Abartma

Dünyanın tehlikeli bir yer olduğuna inanıyorum.

Katılıyorum Katılmıyorum

Kötü şansın bana gelme olasılığı başkalarına göre daha fazladır.

Katılıyorum Katılmıyorum

Başa çıkamadığım felaketlere karşı çok savunmasızım.

Katılıyorum Katılmıyorum

TAKINTILI İNANÇLAR VE TUTUMLAR
Tehdit abartması: Olumsuz sonuçların olasılığını ve ciddiyetini abartıyorsunuz.
Sorumluluk abartması: Ne kadar sorumluluk, etki veya güce sahip olduğunuzu abartıyorsunuz zarar vermek ve başkalarını zarardan korumak zorundadır.
Düşüncelerin önemi: gerçekten Takıntılı düşüncelerin gerçek kişiliğinizi veya derinlerdeki ahlaki değerlerinizi ortaya çıkardığına karakter—kimsin inanıyorsunuz.
Düşünce-eylem birleşimi: Düşüncelerin eylemlere eşdeğer olduğuna inanıyorsunuz. Müdahaleci bir düşünce Kötü bir eylem hakkında konuşmak, kötü eylemi gerçekten yapmak kadar kötüdür.
Düşünceleri kontrol etmeye ihtiyaç var: Sen buna inanıyorsun olabilmek Ve gerekir üzerinde tam kontrole sahip olmak müdahaleci düşünceler.
Mutlak kesinliğe ihtiyaç: Takıntılı korkularınızla ilişkili olumsuz sonuçların gerçekleşeceğinden tamamen emin olmanın mümkün ve gerekli olduğuna inanıyorsunuz. kesinlikle meydana gelmez.

Machine Translated by Google

73. sayfadaki ifadelerden bir veya daha fazlasına katılıyorsanız, hemen sonuçlara varabilir ve takıntılı düşüncelerinizin gerçekçi olduğunu ve korktuğunuz sonuçların gerçekleşme olasılığının çok yüksek olduğunu varsayabilirsiniz. Ayrıca, takıntılı olduğunuz korkulan sonuçlarla başa çıkma yeteneğinizi de küçümseyebilirsiniz. Örneğin, bir kütüphanede çalışan Carly, elindeki kitaplarda mikroplar olduğuna dair rahatsız edici düşüncelere sahipti. Ciddi hastalıkların her yerde pusuda beklediğine inanıyor ve bu nedenle korkunç bir şey kapmaktan ve ailesini hasta etmekten korkuyordu. Kütüphane kitaplarına dokunmak için eldiven kullanmaya başladı ve kaygısını azaltmak ve hastalıkları önlemek için el yıkama ritüelleri geliştirdi.

Sorumluluk Abartma

Bir felaketi önlemeye çalışmazsam, onu yaratmak kadar kötüdür.

Katılıyorum Katılmıyorum

Olumsuz düşünceleri silmek için bir şey yapmamak, o düşüncenin gerçekleşmesini istemekle aynı şeydir.

Katılıyorum Katılmıyorum

Takıntılı olduğum şeylerden insanları korumak konusunda kendimi çoğu zaman sorumlu hissediyorum.

Katılıyorum Katılmıyorum

Melissa alışveriş merkezinde yürürken çantasını düşürdü ve bazı ilaçlar etrafa saçıldı. Haplar etrafa saçıldı. O günün ilerleyen saatlerinde, belki de yerden tüm hapları toplamadığı, belki de birkaçını kaçırdığı düşüncesi geldi aklına. Küçük bir çocuğun gelip yerdeki haplardan birini şeker sanıp yiyebileceğini düşünmeye başladı. "Ya çocuk ilaç yüzünden hastalanırsa, hatta ölürse? Tamamen benim suçum olur!" diye düşündü Melissa ve bu onu çok endişelendirdi.

Yukarıdaki ifadelerden bir veya daha fazlasına katılıyorsanız, siz de Melissa gibi, zarar verme ve önleme konusundaki sorumluluk derecenizi muhtemelen abartıyorsunuz. Eğer öyleyse, zararla ilgili normal müdahaleci düşünceler ortaya çıktığında, bunları, beklenmedik trajik bir olayın tek sorumlusu olabileceğiniz ve korkulan felaketi önlemek için ne gerekiyorsa yapmanın sizin sorumluluğunuz olduğu şeklinde yanlış yorumlarsınız. Bu tür inançlar ve yanlış yorumlamalar genellikle kompulsif kontrollere, güvence aramaya ve itiraf etmeye (veya başkalarını olası zarar konusunda uyarmaya) yol açar. Örneğin Melissa, birkaç hap düşürdüğünü ve herhangi bir acil durum olup olmadığını sormak için alışveriş merkezinin güvenlik ofisini birkaç kez aramıştı.

Machine Translated by Google

Kişisel Önem Abartma

Eğer şiddet veya ahlaksızlık hakkında düşüncelerim varsa bu benim şiddet yanlısı veya ahlaksız bir insan olduğum anlamına gelir.

Katılıyorum Katılmıyorum

Gerçek bir şey olmadığı sürece olumsuz, müdahaleci düşüncelere sahip olmam.

Katılıyorum Katılmıyorum

Eğer içimde küfür veya kutsal şeylere saygısızlık içeren herhangi bir düşünce varsa, bu, derinlerde Tanrı'ya inanmadığım anlamına gelir.

Katılıyorum Katılmıyorum

Önceki ifadelerden bir veya daha fazlasına katılıyorsanız, muhtemelen istenmeyen düşüncelerinizin kişisel önemini abartıyorsunuz. Tipik dürüst yapınıza aykırı bir düşünce deneyimliyor ve bunun derinlerde yatan kötü, kirli, sapkın veya ahlaksız bir yönünüzü ortaya çıkardığına inanıyorsunuz. Sevdiğiniz birine zarar verme gibi istenmeyen bir düşünce, aslında derinlerde soğukkanlı bir katil olduğunuz anlamına gelir. Cinsel bir imge veya dürtü, sapık veya "cinsel sapkın" olduğunuz anlamına gelir. Ancak artık öğrendiğiniz gibi, bu inançlar ve yorumlar yanlıştır: müdahaleci düşüncelerinizi gerçekler olarak kabul etmek zorunda değilsiniz.

Pedofillerle ilgili bir televizyon belgeseli izledikten sonra Andrew, çocuklarla cinsel ilişkiye girme fikrine kapıldı. Bu düşünceyi ciddiye alıp, aslında içten içe bir çocuk tacizcisi olduğu anlamına geldiğine inanan Andrew, çok kaygılandı ve takıntılı hale geldi. Ardından, bu düşünceleri uzaklaştırmak için zihinsel ritüeller kullandı ve "kirli düşüncelerini" kimsenin bilmemesine dikkat etti.

Düşünce-Eylem Füzyonu

Kötü şeyler hakkında düşünmemek en iyisidir, çünkü bu onların gerçekleşmesine neden olabilir.

Katılıyorum Katılmıyorum

Kötü bir şey yapmayı düşünürsem kontrolümü kaybedebilirim ve düşüncelerim doğrultusunda hareket edebilirim.

Katılıyorum Katılmıyorum

Korkunç bir şey yapmayı düşünmek, gerçekten korkunç bir şey yapmak kadar kötüdür.

Katılıyorum Katılmıyorum

Düşünce-eylem kaynaşması iki yanlış inanca işaret eder: (1) olumsuz bir olay hakkında düşünmenin olayın meydana gelme olasılığını artıracağı inancı ve (2) kötü bir şey yapmayı düşünmenin, kötü şeyi gerçekten yapmakla (ya da kötü bir şeyi istemekle) ahlaki olarak aynı şey olduğu inancı.

Machine Translated by Google

Yukarıdaki ifadelerden bir veya daha fazlasıyla aynı fikirdeyseniz, bu tuzaklara düşebilirsiniz.

Bir felaketi düşünmenin bile felaketin gerçekleşme olasılığını artırdığına inanıyorsanız ve sonra babanızın işe giderken araba kazası geçirdiği gibi müdahaleci bir düşünce aklınıza gelirse, bunu şu şekilde yorumlayabilirsiniz: "Bunu düşünmek çok riskli. Babama korkunç bir şey olmadan önce bu düşünceleri bırakmalıyım." Kötü bir şey düşünmenin ahlaki açıdan gerçekten kötü bir iş yapmakla eşdeğer olduğuna inanıyorsanız, bir süper model veya bir iş arkadaşınız hakkında istenmeyen veya zararsız bir cinsel düşünceye sahip olsanız bile kendinizi bir zina yapan olarak görürsünüz. Merek'in kocasını uyurken bıçaklamakla ilgili istenmeyen bir düşüncesi vardı. Bu fikir onu dehşete düşürdü ve aklından çıkarmak için elinden geleni yaptı. "Riske değmez; bunu çok fazla düşünmek kontrolümü kaybetmeme ve korkunç bir şey yapmama neden olabilir."

Düşünceleri Kontrol Etme İhtiyacı

İstenmeyen veya beni üzen düşüncelerden zihnimi arındırabilmeliyim.

Katılıyorum Katılmıyorum

Kötü, kirli veya ahlaksız konular hakkındaki düşüncelerimi kontrol etmezsem kötü şeyler olabilir.

Katılıyorum Katılmıyorum

Düşüncelerimi daha iyi kontrol edebilseydim daha iyi bir insan olurdum.

Katılıyorum Katılmıyorum

Yukarıdaki ifadelerden bir veya daha fazlasına katılıyorsanız, istenmeyen düşüncelerinizi, imgelerinizi ve şüphelerinizi kontrol etmenin mümkün ve önemli olduğuna inanıyor olabilirsiniz. Ve zihninizi kontrol edecek kadar irade gücünüzü kullanabilseydiniz, daha iyi bir insan olurdunuz. Robert, kamyonunu karşıdan gelen trafiğe sürdüğüne dair istenmeyen, rahatsız edici görüntüler yaşayan bir kamyon şoförüydü. Bu düşünceyi kontrol edememesinin aslında intihara meyilli olduğu anlamına geldiğine (yanlış bir şekilde) inanıyordu. İçinde gerçekten intihar etmek istediğinden (mantıklı bir sebep olmaksızın) korkan Robert, şoförlük işini bıraktı.

Mutlak Kesinliğe İhtiyaç

Her şeyin güvenli olduğundan %100 emin olmalıyım.

Katılıyorum Katılmıyorum

Belirsizlik beni kaygılı, huzursuz ve stresli hissettiriyor.

Katılıyorum Katılmıyorum

Korkularımın ve takıntılarımın "sadece düşünceler" veya "endişelenecek bir şey yok" olduğuna dair güvence almaya çalışıyorum.

Katılıyorum Katılmıyorum

Machine Translated by Google

Graham arkadaşlarına, iş arkadaşlarına ve (patronu gibi) yetkili kişilere e-posta gönderdiğinde, sürekli küfür ve diğer küfürler aklına geliyor. Sonrasında, bu hakaretleri e-postalarına yazıp yazmadığını hayal mi ettiğini yoksa gerçekten mi yazdığını düşünüyor. Kırıcı bir şey yazmadığından emin olmak için gönderdiği e-postaları saatlerce tekrar tekrar okuyor. Lorraine, kuduzlu bir hayvanın arabasına girip ona hastalık bulaştırabileceği gibi rahatsız edici bir düşünceye sahip. Bunun olmasını önlemek için, arabasına her binip indiğinde kapıları ve pencereleri kontrol edip tekrar tekrar kontrol etmek için yarım saate kadar zaman harcıyor.

76. sayfadaki ifadelerden bir veya daha fazlasına katılıyorsanız, korkulan bir durum hakkında rahat hissedebilmeniz için önce bir güvenlik garantisine sahip olmanız gerektiğine inanıyor olabilirsiniz. Ancak bu, olası veya muhtemel olana odaklanmak yerine uzak olasılıklara odaklanmanıza yol açacaktır. Bu kesin güvenlik garantisine sahip olmamak üzücü olabilir ve bu da bazı müdahaleci düşüncelerle başa çıkmayı özellikle zorlaştırır. Bunlar arasında metafizik düşünceler ("Tanrı beni sevmeyebilir") ve uzak geçmişte meydana gelen olaylar hakkındaki düşünceler ("15 yıl önce farkında olmadan birinin duygularını incitmiş olabilirim") veya uzak gelecekte gerçekleşmeyecek olaylar hakkındaki düşünceler ("40 yıl içinde kanser olabilirim") bulunur. Hayatta sıkışıp kaldığımız bazı belirsizlikler vardır. Sonraki adımlarda bu belirsizliklerle başa çıkmanıza yardımcı olmak için çalışacağız.

Bu Takıntılı İnançlar ve Yorumlar Gerçekten Hata mı?

Evet! Takıntılı ve saplantılı düşüncelerinizin normal zihinsel süreçlerden kaynaklandığını unutmayın ve size kesin bir garanti veremem ama bunların sizin hakkınızda tehlikeli, sapkın, ahlaksız veya başka bir şekilde olumsuz bir şey ima etmediğinden oldukça eminim.
Ayrıca, bu düşünceler, piyangoyu kazanmayı dilemek veya tuttuğunuz takımın maç kazanmasını desteklemek gibi kötü şeylerin olmasına sebep olamaz. Son olarak, müdahaleci düşünceleriniz sizi halihazırda planlamadığınız veya yapmak istemediğiniz hiçbir şeyi yapmaya zorlayamaz.
Oyunculuk, özellikle de iradeniz dışında bir şey yapmayı gerektiriyorsa, planlama ve karar vermeyi gerektirir; bunlar bilinçli düşünce süreçleridir ve burada bahsettiğim müdahaleci, istenmeyen düşüncelerden çok farklıdır.
Bu çalışma kitabının 3. Bölümünde göreceğiniz gibi, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) önemli bir amacı, özellikle kesinlik ihtiyacı gibi hatalı inanç ve yorumlarınızı düzeltmenize yardımcı olmaktır. Takıntılı düşüncelerinizin normal ve zararsız olduğunu ve hayatın günlük belirsizliklerine rağmen sizin için önemli olan şeyleri yapabileceğinizi fark ettiğinizde, takıntılarınızla daha açık bir şekilde etkileşime geçmeniz kolaylaşacak ve bu, takıntıdan kurtulma yolunda bir yükseliş döngüsü başlatacaktır.

Normal, müdahaleci ve istenmeyen düşünceler, bu düşünceleri tehdit edici, kişisel olarak önemli, tehlikeli ve kontrol edilmesi gereken şeyler olarak yorumladığınızda kalıcı ve rahatsız edici takıntılara dönüşür. Bilişsel Davranışçı Terapi'de, bu düşünceleri gerçekte oldukları gibi görmeyi ve onlarla buna göre nasıl etkileşim kuracağınızı öğrenirs

Eğer takıntılar tehlikeli değilse, neden onlardan kurtulamıyorum?

Bu tam bir paradoks, değil mi? Takıntılar sıkıntı verici, zaman alıcı ve dahası, aslında sadece normal olarak ortaya çıkan, anlamsız, müdahaleci düşünceler. Bahse girerim ki...

Machine Translated by Google

Takıntılı korkular nadiren gerçekleşir, hatta hiç gerçekleşmez. Öyleyse neden tüm bunların farkına varıp takıntılı korkularınızın üstesinden gelmiyorsunuz? Açıkçası, bu kadar basit değil, yoksa muhtemelen bu kitaba ihtiyacınız olmazdı. Takıntılı inançlarınızı ve yanlış yorumlamalarınızı kendi başınıza düzeltmenizi engelleyen bir şey var; takıntılı korkularınızın mantıksız olduğunu fark etmenizi ve onlarla daha esnek bir şekilde etkileşim kurmanızı engelleyen bir şey . Anlaşılan o ki, takıntılara direnmek, kaygıyı azaltmak ve kendinizi daha güvende hissetmek için kullandığınız stratejilerin (ritüeller ve kaçınma) ta kendisi. Ritüeller ve kaçınma aslında OKB'yi daha da güçlendiriyor. Bunun nasıl işlediğine daha yakından bakalım.

Kendinizi Daha İyi Hissetmenizi Sağlıyorsa Ritüelleri Uygulamanın Nesi Yanlış?

Takıntılar, belirsizlik ve kaygı için bir çözüm olarak ritüelleri kullanmak son derece mantıklı görünüyor. Ne de olsa, insanlar yüzyıllardır gelişmiş beyinlerini sorunları çözmek ve yırtıcı hayvanlar, zararlılar, aşırı hava koşulları gibi zorluklarla mücadele etmek için kullanmışlardır.
Bu, bazen zorlu olabilen Dünya gezegeninde hayatta kalmamızı sağladı. Dolayısıyla, bir takıntı yaşadığınızda veya sıkıntılı ya da endişeli hissettiğinizde, her zaman yaptığınız şeyi yapmanız doğaldır: Sorunu çözüp ondan kurtulmaya çalışmak. Hatta ritüellere başladığınızda, geçici olarak daha iyi hissedebilirsiniz. 2. Adımda, kompulsif ritüellerinizi, mini ritüellerinizi, zihinsel ritüellerinizi ve güvence arama stratejilerinizi analiz edip envanterini çıkardınız. Tüm bu stratejileri tekrar düşünürken (oluşturduğunuz listelere geri dönebilirsiniz), düşüncelerinizi toplamak için bir an ayırın. Takıntılarınızı ve kaygınızı kontrol altına almaya harcadığınız zaman ve enerji miktarına ve hayatınızın nasıl geri planda kaldığına şaşırdınız mı? Aşağıdaki boşluğa, ritüel listenize verdiğiniz tepkiyi açıklayın:

Sonra, kullandığınızda kaygı ve takıntıları kontrol altına almakta işe yarayan ritüellerin bir listesini yapın; yani birkaç dakika veya saatliğine kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayanların:

Ardından, uzun vadede işe yarayan ritüelleri listeleyin. Hangilerine haftalarca, aylarca veya yıllarca takıntı veya kaygıdan tamamen uzak kalmak için gerçekten güvenebilirsiniz?

Machine Translated by Google

Çoğu insan gibiyseniz, bu ikinci ritüel listesi oldukça kısa olacaktır; tabii eğer bu listede ritüeller varsa. Yani, ritüeller bazen kısa vadede kaygıyı hafifletse de, uzun vadede ters teper. Ama bu garip. İnsan, takıntılara daha kalıcı bir çözüm -ya da en azından uzun süre işe yarayan bir çözüm- isteyeceğini düşünür. Sonuçta, bodrumunuzda sızdıran bir borunuz varsa, tesisatçının onu sadece bir iki gün değil, 20-30 yıl boyunca tamir etmesini isterdiniz, değil mi?

İnsan beyninin çalışma şekli gereği, dış ortamdaki sorunlar için çok işe yarayan çözüm odaklı zihniyetimizi, içimizde oluşan istenmeyen düşünceler, belirsizlik ve kaygıyla başa çıkmak için içgüdüsel olarak kullanırız . İşte ritüeller de buradan gelir.

Ancak öğrendiğiniz gibi, zihninizde ve bedeninizde gerçekleşen özel olayları kontrol etmeye veya onlardan kurtulmaya çalışırken bu zihniyet işe yaramıyor. Aslında, çözüm odaklı zihniyet bu özel deneyimleri daha da yoğunlaştırıyor ve sizi onlara daha da fazla kaptırıyor (istemiyorsanız, sahip olursunuz). Yani, daha çok çabalamanız gerekmiyor . Sorun şu ki, çözümler -bu durumda ritüeller- işe yaramıyor. İşe yaramazlar . Daha önce anlattığım mecazi halat çekme oyunu gibi, 80. sayfadaki kutuda açıklanan OKB hendeği metaforu, takıntılarla başa çıkmak için ritüelleri kullanıyorsanız, ritüellerin nasıl bir tuzak olduğunu gösteriyor.

Gerçek şu ki, özel deneyimlerimiz dış olaylar gibi işlemiyor. Hem de hiç. İşte takıntılar ve kaygılarla ritüeller kullanarak başa çıkmaya çalışmanın neden başarısız, kendi kendini baltalayan ve OKB'nin kısır döngüsünün bir parçası olduğunun tam olarak açıklaması:

Birincisi, ritüeller yanlış inançlarınızı ve yorumlarınızı tahrif etmenizi engeller.
Takıntılarınızın anlamsız olduğunu öğrenmenizi engellerler. Örneğin, 13 sayısının neden olduğu kötü şans korkusuna tepki olarak sekiz kez tahtaya vurup dua etmek gibi kompulsif ritüeller uygulayan Amalie'yi ele alalım. Bu ritüeller, 13 sayısının aslında kötü şansa yol açmayacağını öğrenmesini engelledi. Çünkü hiçbir kötü şansın yaşanmamasını ritüellerine bağlamıştı ("Tahtaya vurmasaydım, 13 sayısı korkunç bir şeye sebep olurdu"). Ancak, sürekli olarak ritüelleştirmeyerek korkularını asla sınamadığı için, 13 sayısı korkutucu olmaya devam etti ve ritüelleştirme dürtüsü duymaya devam etti.

OKB'si olan bazı kişiler, korku, belirsizlik ve takıntılı düşüncelerle ilgili yanlış inançlara sahiptir. Örneğin, "Cinsellikle ilgili düşünceler kafamda takılıp kalırsa işlev göremem", "Cennete mi yoksa cehenneme mi gideceğimden emin olamamakla başa çıkamam" ve "Kaygı konusunda hiçbir şey yapmazsam sonsuza kadar devam edecek, kontrolden çıkacak ve aklımı kaçıracağım". Ritüellere başvurmak, bu tür inançların da yanlış olduğunu fark etmenizi engeller. Takıntıları ve kaygıyı kontrol altına almak veya ortadan kaldırmak için sürekli stratejiler kullanırsanız, bu tatsız deneyimlerin yalnızca geçici olduğunu ve mevcut oldukları sürece sandığınızdan daha iyi yönetebileceğinizi asla keşfedemezsiniz.

Ritüellerle ilgili ikinci bir sorun, bazen kaygıda ani bir azalmaya yol açmalarıdır (kaygı azalması çok az veya geçici olsa bile),

Machine Translated by Google

OKB HEDEFL METAFOR

Diyelim ki bir tarlaya bırakıldınız, gözleriniz bağlı ve size bir çanta dolusu alet veriliyor. Hayatınızı, gözleriniz bağlı bir şekilde, tarlada yaşamanız söyleniyor. Ve işler yolunda gidiyor. Ama er ya da geç bir hendeğe düşüyorsunuz. Herkesin bir hendeği vardır; sıkıntıya neden olan veya yolunuza çıkan bir şey. Sizinkisi takıntılı düşünceler, kaygı duyguları vb. Bu durumda yapabileceğiniz bir şey, size verilen aletleri kullanarak hendekten çıkmaya çalışmak olabilir. Çantanızı açtığınızda bir şey buluyorsunuz ve kazmaya başlıyorsunuz. Ancak çok geçmeden hendekten çıkmadığınızı fark ediyorsunuz. Bu yüzden daha kürek , iyi, daha hızlı ve daha büyük küreklerle kazmayı deniyorsunuz. Daha iyi. Daha hızlı. Daha büyük. Ama tüm bunların bir önemi yok çünkü hendekten çıkmanın yolu bu değil; sadece hendeği daha da büyütüyor. Kısa süre sonra hendek çok büyük oluyor, birçok odası, sakızma ve mağarası var. Gittikçe daha da ayrıntılı hale geliyor.

Bunun takıntılarınıza ne kadar benzediğini görüyor musunuz? Hayatınızın odak noktası haline geldiler. Tüm ritüellerin işe yaramadığını biliyorsunuz - ama gerçek şu ki, kazma gibi, işe yarıyorlar. OKB çukurundan kesinlikle kazarak çıkıyorsunuz. Bu, çukurdan çıkmanın hiçbir yolu olmadığı anlamına gelmiyor. Fakat OKB'nin çalışma şekline göre, ne kadar çok kazarsanız kazarın, kazmak çözüm değil.

OKB tedavisi için bana gelen birçok insan, onlara altın kaplama bir kürek vermemi istiyor. Belki de bu çalışma kitabının böyle bir kürek sağlayacağını umuyorduk. Ama gördüğünüz gibi, sorun daha iyi bir araca ihtiyaç duymanız değil; sorun kazma gündeminde.

Elbette, küreği bırakma fikri de aynı derecede sıkıntılı görünebilir. Sonsuza dek OKB çukurunda kalmaya mahkûm olmaz mıydınız? Öte yandan, ya bu sorunun üstesinden gelmenize ve yaşam kalitenizi iyileştirmenize yardımcı olacak şey buysa? Bu çalışma kitabındaki BDT teknikleri, ritüellerden vazgeçip yeni bir şey denemeye karar vermenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bu davranışları tekrar tekrar yapmak istemeniz ("zorlantılı bir şekilde"). Bu, takıntılardan kurtulmanın tek yolu gibi görünmelerine neden olur. Ancak bu, OKB'nin sizi kendi kendini engelleyen bir kalıp geliştirmeye zorlamak için oynadığı kirli bir oyundur.

Üçüncüsü, ritüeller genellikle genişleyip giderek daha fazla zaman ve enerji harcadıkları için, günlük yaşamı ciddi şekilde aksatacak bir noktaya ulaşırlar. Dolayısıyla, takıntılı korkuyu güçlendirmenin yanı sıra, başlı başına birer sorun haline gelirler. Örneğin, evdeki güvenlikten endişe duyan biri önce kapı ve pencere kilitlerini kontrol eder, ardından elektrikli aletleri ve su musluklarını kontrol etmeye başlar. Kısa süre sonra tek bir kontrol turu yeterli olmaz ve birkaç tur daha yapılması gerekir.

Daha da kötüsü, ne kadar çok ritüel gerçekleştirirseniz, takıntılı korkularınızı hatırlamak için o kadar çok fırsatınız olur ve böylece kısır döngü devam eder. Bu, uykuya dalmakta zorluk çektiğinizde çalar saatinize baktığınızda olana benzer.
Uykusuzluğunuz varsa saate bakmanın yapabileceğiniz en kötü şey olduğunu biliyor olabilirsiniz çünkü bu size sadece ne kadar az uyuduğunuzu hatırlatır . Bu da sizi daha stresli hale getirir ve uykuya dalma olasılığınızı azaltır. Ritüeller çoğaldıkça, kendinizi takıntılarınızla daha fazla meşgul hissedebilirsiniz. Ritüellerin bu kısır döngüyü nasıl sürdürdüğü, karşı sayfadaki kutuda özetlenmiştir. 9. Adımda, bu kendine zarar veren davranışları değiştirmeye ve takıntılı düşüncelerle başa çıkmanın daha faydalı ve sağlıklı yollarını geliştirmeye çalışacağız.

Machine Translated by Google

Korktuğunuz Şeylerden Kaçınmak Neden Mantıklı Değildir?

Takıntılı tetikleyicilerden uzak durabilseydiniz, kaygılanmak veya kaygıyı azaltan ritüeller uygulamak zorunda kalmazdınız. Bu iyi bir şey olmaz mıydı?

Elbette, sizi üzen veya korkutan durumlardan veya düşüncelerden kaçınmak, tıpkı ritüeller yapmak gibi, anlaşılabilir bir problem çözme stratejisidir. Umumi tuvaletleri kullanmaktan hastalanma endişesi duyan herkes umumi tuvaletlerden kaçınır. Ancak ritüellerde olduğu gibi, kaçınma da uzun vadede ters teper. Takıntılar ve kaygı gibi istenmeyen özel deneyimleri çözemez. Kaçınmanın bir sorunu, sonunda kaçınamayacağınız korkulan bir durumla karşılaşmanız ve bunun takıntıları tetiklemesidir. Dolayısıyla çoğu kaçınma boşunadır. İkinci sorun ise, durumun veya nesnenin gerçekten tehlikeli olmadığını, müdahaleci düşüncelerinizin zararlı olmadığını ve kaygı ve OKB ile ilişkili özel deneyimleri yönetebileceğinizi keşfetme fırsatınızı elinizden almasıdır. Örneğin, umumi tuvaletlerden kaçınırsanız, düşündüğünüz kadar tehlikeli olmadıklarını keşfetme şansınız asla olmaz. Kaçınma, korkularınızı çürütmenizi engeller.

Zihninizde, ondan kaçtığınız sürece giderek büyüyen "vahşi" köpeğin, ona yeterince yaklaştığınızda onu okşayabileceğiniz kocaman bir kedi yavrusu olduğunu fark edip hiç şaşırdınız mı?

Üçüncüsü, takıntılı korkuları tetikleyebilecek birçok durum genellikle mevcut olduğundan, bunlardan kaçınmaya çalışmak yaşam tarzınızı ciddi şekilde kısıtlayacaktır. Sarah, arabasıyla yayalara çarpmaktan korkuyordu. İlk başta geceleri kalabalık alanlarda araba kullanmaktan kaçınıyordu. Sonra bu durum giderek tüm gece araba kullanmaya, gündüzleri kalabalık alanlarda araba kullanmaya ve en sonunda da yalnızken araba kullanmaya kadar yayıldı. "Çarpıp kaçma" takıntısı olan birçok kişi araba kullanmayı tamamen bırakıyor.

RİTÜELLER KISIR DÖNGÜYÜ NASIL DEVAM ETTİRİYOR?

1. Takıntılı düşüncelerinizin ve korkularınızın abartılı ve gerçek dışı olduğunu keşfetmenizi engellerler; ellerinizi kompulsif bir şekilde yıkamasanız bile hastalanma ihtimalinizin düşük olduğunu, tüm kapıları ve pencereleri belirli bir sırayla 12 kez kontrol etmeseniz bile soyulma ihtimalinizin düşük olduğunu, güvence istemediğinizde veya eşyaları belirli bir düzende düzenlemediğinizde kendinizi daha da kötü hissetmeyeceğinizi vb.

2. Ayrıca, takıntılarınız, kaygılarınız, korkularınız, belirsizlikleriniz ve OKB ile birlikte gelen diğer istenmeyen özel deneyimlerle başa çıkabileceğinizi öğrenmenizi de engellerler. Tüm bunlar mevcutken bile neler başarabileceğinize şaşıracaksınız.

3. Anksiyeteden geçici bir rahatlama sağlayabildikleri için ritüellerinize daha fazla güvenmeye başlarsınız. ve daha fazlası. Başka bir deyişle, ritüeller zaman geçtikçe daha da güçlenir.

4. Ancak ritüeller daha fazla zamanınızı talep ettikçe kaygıdan geçici bir rahatlama sağlamayı bırakır ve kendi başlarına sorun haline gelirler.

5. Ritüeller, takıntılarınızı hatırlatır ve sonunda sizi tamamen takıntılarınızla meşgul edebilir. onlara.

Machine Translated by Google

Son olarak, düşünceleri ve diğer özel deneyimleri görmezden gelmeye veya uzaklaştırmaya çalışmanın işe yaramadığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Merhum psikolog Dan Wegner'ın öncülüğünü yaptığı kapsamlı bir araştırma, bu deneyimler söz konusu olduğunda şunu bir kez daha kanıtlıyor: İstemiyorsanız, yaşarsınız. Sonunda, kaçınmaya veya bastırmaya çalıştığınız düşünce, his veya fiziksel duyum, dikkatinizin odağı haline gelir ve kendi başına bir hayat sürmeye başlar. Bunun nedeni, " x hakkında düşünme" kuralının x'i içermesidir; bu yüzden x'i tetikleyecektir .
Bu kadar basit: Bir şeyi veya birini düşünmemeye çalışmak, endişelenmemeye çalışmak veya vücudunuzdaki belirli bir duygudan kaçınmaya çalışmak, bu düşünceler hakkında düşünmenizi veya bu deneyimleri hissetmenizi gerektirir. Dolayısıyla, bastırma ve kaçınma, istenmeyen düşünce ve duygularla ilgili sorunları çözmek için mantıklı stratejiler gibi görünse de, bu bir tuzaktır. Kaçınmanın kısır döngüyü nasıl sürdürdüğü, sayfanın altındaki kutuda özetlenmiştir.

OKB'nin Kısır Döngüsü ve Nasıl Durdurulur?

83. sayfadaki diyagramda görüldüğü gibi, OKB sizi kendi kendine devam eden bir kısır döngüye, düşünce, duygu ve davranış kalıplarına (diyagramdaki gri oklarla gösterildiği gibi) kaptırır ve bunları kendi başınıza durdurmak zordur. İstenmeyen müdahaleci düşünceler normaldir—Herkeste vardır. Çevrede gördüğünüz veya duyduğunuz bir şey tarafından tetiklenebilirler veya belirgin bir tetikleyici olmadan da ortaya çıkabilirler. Ancak bu normal müdahalelerle etkileşim kurmanın ve onlarla ilişki kurmanın belirli yolları - bunları deneyimlemeye açık olmama veya istekli olmama (deneyimsel kaçınma) ve bunları önemli ve tehdit edici olarak yanlış yorumlama - kaygı duygularına ve savaş ya da kaç tepkisine yol açar. Takıntılı kaygıyla başa çıkmak için, bazen etkili görünen ritüeller ve kaçınma stratejileri kullanırsınız.

KAÇINMAK KISIR DÖNGÜYÜ NASIL DEVAM ETTİRİR?

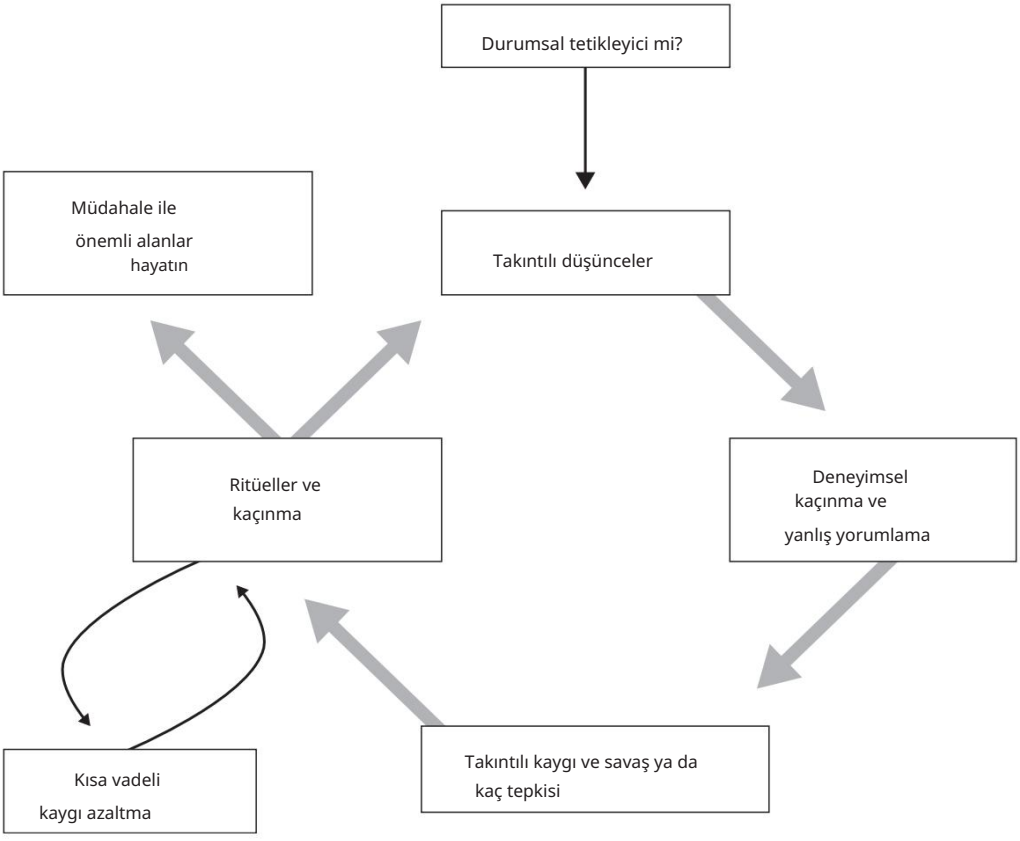
1. İster toprak, ister belirli bir sayı, ister bir durum, ister bir eşya, ister belirli bir insan tipi olsun, sonunda takıntılı düşünceleri tetikleyen şeylerle karşılaşacaksınız. Karşılaştığınızda, takıntılar tekrar ortaya çıkacaktır.

2. Takıntılarınızın tetikleyicilerinden kaçınmak, onlarla yüzleşmenizi ve aslında o kadar da tehlikeli olmadıklarını anlamanızı engelleyecektir. Takıntılarınızın içeriğinden korkmaya devam edeceksiniz.

3. Kaçınma, belirsizlik, kaygı ve takıntılı düşünceler gibi istenmeyen kişisel deneyimlerin düşündüğünüzden daha yönetilebilir olduğunu öğrenmenizi de engeller. Sürekli kaçınıyorsanız, pratikten uzaklaşmış olursunuz.

4. Kaçınma hayatınızı daraltır ve giderek büyüyen bir sorun yaratır. Kirden mikrop kapmaktan korkuyorsanız, kirli görünen nesnelerden kaçınmaya başlayabilirsiniz. Ancak kirli bir nesneden kaçınamadığınız her seferinde takıntılarınız tekrar ortaya çıkacak, bu yüzden zihniniz size çabalarınızı artırmanızı söyleyecek ve bir bakmışsınız ki kirli olabilecek tüm odalardan (banyolar, garajlar, çatı katları), ardından size kirli gelen binalardan, mahallelerden vb. kaçınıyorsunuz.

Machine Translated by Google



Kısa vadede işe yarasalar da, uzun vadede takıntı ve kaygı sorunlarınızı daha da kötüleştirirler. Daha da fazla istenmeyen düşünceye yol açarlar ve durumların, düşüncelerin ve kaygının düşündüğünüz kadar tehdit edici olmadığını öğrenmenizi engellerler. Ancak bazen anında rahatlama sağladığınız için, kaçınma ve ritüelleri giderek daha fazla kullanmaya başlarsınız ve ne kadar çok kullanırsanız, bunlar hayatınızın önemli alanlarını o kadar olumsuz etkiler.

Bu model, OKB'nin sizin (veya herhangi birinin) hatası olduğu anlamına mı geliyor? Kitabın Giriş bölümünde de belirttiğim gibi, kesinlikle hayır. Aslında, bu kısır döngünün üç kısmı istemsizdir : Bunlar kontrolünüz dışındadır: (1) istenmeyen müdahaleci düşüncelerin ortaya çıkması, (2) potansiyel bir tehdit algıladığınızda kaygının ve savaş ya da kaç tepkisinin otomatik olarak harekete geçmesi ve (3) müdahaleci düşüncelerden kaçmayı amaçlayan ritüellerin ve kaçınmaların sonunda ters tepip bu düşünceleri yoğunlaştırması. Öte yandan, bu kısır döngünün iki başka kısmı da kontrolünüz altındadır : (1) müdahaleci, istenmeyen düşüncelerinizi yorumlama ve onlarla etkileşim kurma biçiminiz (yani, Açıklık Ölçeğinizi nerede ayarladığınız) ve (2) takıntılı korkuya yanıt olarak ritüelleri ve kaçınma stratejilerini kullanıp kullanmadığınız.
Zor bir iş ama pratik yaparak döngünün bu gönüllü kısımlarını kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz .

Bu kısır döngüye son vermek istiyorsanız, istemsiz olanı değiştirmeye çalışmakta pek şansınız olmayacaktır.

OKB'yi yenmek için kontrol altına alabileceğiniz kısır döngünün iki kısmı vardır:

- İlişki kurmayı öğrenmek ve müdahaleci düşünceleri farklı şekilde yorumlamak
- Ritüellerden ve kaçınmalardan daha sağlıklı uzun vadeli stratejiler öğrenmek

Machine Translated by Google

Bölümler. Ancak döngünün gönüllü kısımlarına müdahale edebilirsiniz . OKB'nin en savunmasız olduğu yer burasıdır - zırhındaki çatlak. Özellikle, tetikleyiciler ve istenmeyen müdahaleci düşünceler hakkında düşünme ve yorumlama biçiminizi değiştirmek için beceriler öğrenebilir ve uygulayabilirsiniz. Bunları tehdit edici olmayan şeyler olarak doğru bir şekilde yorumlayıp buna göre davranmaya başladığınızda, takıntılar ve takıntılı korkularla ilgili sorunlarınız iyileşmeye başlayacaktır. Ayrıca takıntılar ve takıntılı korkularla başa çıkmak için kullandığınız davranışları değiştirmeyi de öğrenebilirsiniz. Şu anda bu düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmek çok zor görünebilir ve bu sorun değil. Bu çalışma kitabındaki Bilişsel Davranışçı Terapi programının amacı, bunları nasıl değiştireceğinizi size kademeli olarak öğretmektir. 4. Adımda tedaviniz için bir plan geliştirerek başlayacağız.

Machine Translated by Google

Bölüm II

Edinme Hazır

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Adım 4

Kişiselleştirme Tedavi Planı

Bu çalışma kitabının ilk bölümünde (1-3. Adımlar), OKB'nin nasıl işlediğini öğrenerek ve kendi takıntılarınızı, kaçınmalarınızı ve ritüellerinizi analiz ederek OKB konusunda uzman oldunuz. 4. Adım, OKB'nin üstesinden gelmenize yardımcı olabileceğini bildiğimiz stratejilere bir girişle başlıyor. Bu stratejilerin nasıl ve neden etkili olduğunu ne kadar çok bilirseniz, onları etkili bir şekilde kullanmak için o kadar donanımlı olursunuz. Ardından, bu stratejileri uygulamaya koymak için bir plan geliştirmeye başlayacağız.

3. Adımda, takıntılı düşüncelerin ve kaygının evrensel ve istemsiz olduğunu öğrendiniz. Yani, (1) insan olmanın normal bir parçasıdırlar ve (2) kontrolümüz altında değildirler. Dolayısıyla, bu özel içsel deneyimleri kontrol etmek veya bunlardan kaçınmak için daha fazla çabalamak yerine (ki bu onları daha da yoğunlaştırır), OKB'nin kısır döngüsünü kırmanın anahtarı, takıntılar ve kaygı hakkında daha sağlıklı düşünme ve onlarla etkileşim kurma yolları geliştirmektir, böylece bu kadar korkutucu görünmezler. Burada müdahale ediyoruz çünkü takıntıları ve kaygıyı kontrol etmek mümkün olmasa da (ve bunu yapmaya çalışmak ters etki yaratır), bu deneyimler ortaya çıktığında onlarla nasıl ilişki kurduğunuzu ve onlara nasıl tepki verdiğinizi değiştirebilirsiniz . Bu programda kullanacağınız bilişsel davranışçı terapi teknikleri, tam da bunu yapmayı öğrenmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Evet, takıntılar ve kaygı rahatsız edici ve korkutucu görünse bile, onlara nasıl tepki vereceğiniz konusunda bir seçeneğiniz var ve bu seçim her şeyi değiştirir. Ve asla bilemezsiniz; takıntı ve kaygılarla mücadele etmeyi bıraktığınızda, onlar da sizi rahat bırakabilir .

Bu program birkaç bileşenden oluşsa da, temel unsurları iki güçlü Bilişsel Davranışçı Terapi tekniğidir: (1) takıntılı düşüncelere ve onları tetikleyen durumlara maruz bırakma ve (2) tepki önleme, yani ritüellerden ve diğer korku odaklı davranışlardan kaçınma. Daha da önemlisi, bu tek tip bir tedavi programı değildir. Maruz bırakma ve tepki önleme

> Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), takıntı ve kaygıları ortadan kaldırmaya çalışmakla veya bu düşünce ve korkuları kontrol etmenin daha etkili bir yolunu bulmakla ilgili değildir. Asıl mesele, onlarla uzun vadede sizin için daha faydalı olacak şekilde etkileşime girmenize yardımcı olmaktır. Kim bilir? Onları kontrol etmeye bu kadar odaklanmadığınızda, takıntılarınız kendiliğinden kaybolabilir bile .

Machine Translated by Google

Bireysel ihtiyaçlarınızı karşılamak için dikkatlice uyarlanması gerekir. Bu adımda, bu teknikleri kullanmak için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmanıza yardımcı olacağım. Ama önce, bilişsel davranışçı terapi hakkında biraz bilgi vereyim.

Bilişsel Davranışçı Terapi hakkında bilgi edinmek

Birçok "konuşma terapisi" biçiminin aksine, bilişsel davranışçı terapi becerilerin öğrenilmesini ve uygulanmasını içerir: Maruz bırakma ve tepki önleme gibi - OKB gibi psikolojik bozuklukların altında yatan düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmek için. Ancak, bunun size ne gibi faydalar sağlayacağını anlamadan, takıntılı korkularınızla yüzleşmenin verdiği rahatsızlığa kendinizi kasıtlı olarak maruz bırakmanızı beklemek aptallık olur. Öyleyse, kişisel gelişim programınızı planlamaya başlamadan önce, çeşitli BDT tekniklerinin nasıl çalıştığını açıklayayım.

OKB İçin Bilişsel Davranışçı Terapinin Tarihçesi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), mevcut en sıkı testlerden geçmiş psikoterapi biçimidir. İşe yaradığına ve iyi sonuç verdiğine dair net ve tutarlı bilimsel kanıtlar mevcuttur. Bu teknikler ilk olarak 1960'lar ve 1970'lerde OKB hastaları üzerinde çalışılmıştır. O zamandan önce OKB tedaviye yanıtsız kabul ediliyordu; çoğu terapist, bilimsel temele dayanmayan ve pek işe yaramayan psikanaliz ve diğer konuşma terapisi yöntemlerini kullanıyordu. Psikolog Victor Meyer ise İngiltere'de bir psikiyatri hastanesinde çalışan bir davranış terapistiydi. Yıllarca süren Freudyen psikanalizden sonra OKB'li hastaların iyileşmediğini gören Dr. Meyer, kendi döneminde radikal sayılan bir yöntem denedi: OKB araştırmaları konusundaki bilgisini kullanarak, kirlenme takıntısı olan hastalarına, korkularını tetikleyen nesnelere dokunmaları (maruz bırakma terapisi) ve herhangi bir yıkama veya temizleme ritüelinden kaçınmaları (tepki önleme) konusunda yardımcı oldu, böylece hastalar uzun süreler boyunca "kirlenmiş" kaldılar.

Elbette Dr. Meyer, yeni terapisinin başlangıçta hastalarını çok sıkıntıya sokacağının farkındaydı, ancak onları bu duruma katlanmaya ve normalden daha uzun süre "kirlenmiş" bir durumda kaldıklarında ne olacağını görmeye teşvik etti; kaygılarını ritüelleştirmeye çalışmadan. Sonuç ne oldu? İlk olarak, hastaların kaygıları ve takıntılı düşünceleri kontrolden çıkmadı veya herhangi bir zararlı etkiye yol açmadı; hastalar da bu düşünce ve duygulara, sonunda kendi kendilerine geçene kadar tahammül edebileceklerini öğrendiler.

İkinci olarak, hastalar hastalanma olasılıklarının çok düşük olduğunu görme şansına sahip oldular ve bu da mikrop ve hastalık korkularını çürüttü. Sonuç olarak, bir zamanlar korktukları durumları (ve kaygı duygularını) güvenli görmeye başladılar. Bu süreç birkaç ay boyunca her gün tekrarlandığında, yıkanma ve temizlenme dürtüsü de azaldı ve hastalara, OKB'den etkilenen yaşam alanlarını tekrar düzene sokmaları için daha fazla özgürlük tanıdı.

Dr. Meyer, OKB için bu yeni davranışsal tedavinin faydalı etkilerini açıkladığında, dünya çapındaki klinikler onun yaklaşımını kullanmaya ve dikkatlice incelemeye başladı. Kuzey Amerika, Avrupa, Asya, Afrika ve Avustralya'daki araştırmacılar, bu terapiyi geliştirmek ve Bölüm I'de okuduğunuz tüm farklı takıntı ve ritüellere uyarlamak için çalıştılar. Bugün, 50 yılı aşkın araştırmanın sonucunda, oldukça başarılı bir Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tedavi programına sahibiz.

Machine Translated by Google

Beş teknikten oluşan bir program: (1) tetikleyici durumlara gerçek maruziyet, (2) hayal gücünde maruziyet, (3) tepki önleme, (4) bilişsel terapi ve (5) ACT. Sayfanın altındaki tablo, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) her bir bileşeninin, 3. Adım'da okuduğunuz OKB kısır döngüsünün bileşenlerini nasıl ele aldığını göstermektedir. Sonraki sayfalar, bu öz yardım programında hepsini kullanacağımız için bu tekniklere daha derinlemesine bir genel bakış sunmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi Teknikleri

Durumsal Maruz Kalma

Korktuğunuz bir şeyle karşılaştığınız ve sonra durumun aslında o kadar da korkunç veya ürkütücü olmadığını gördüğünüz bir zamanı düşünün. Korkunuzla yüzleşmeden önce ne kadar korktuğunuzu hatırlıyor musunuz? Korkulan durumla yüzleştiğinizde nasıl hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Sonra, durumun sonunda o kadar da kötü olmadığını fark ettiğinizde hissettiğiniz ustalık hissini ("Başarabilirim!") hatırlıyor musunuz? Bu, durumsal maruziyet sırasında olanlara biraz benziyor. Durumsal maruziyet, kaçındığınız durumlar, nesneler ve diğer uyaranlarla etkileşime girmenize yardımcı olan ve bu durumların göründükleri kadar tehlikeli olmadığını öğrenmenizi sağlayan bir tekniktir.

Takıntılı inançlarınızı ve korkularınızı, kaygınızın kontrolden çıkacağı veya belirsizlik yüzünden felç olacağınız korkusu da dahil olmak üzere çürüteceksiniz. Maruz kalma sürecini doğru bir şekilde uyguladığınızda, bu durumların, uyaranların ve bunların tetiklediği özel deneyimlerin, hayatınızda sizin için önemli olan şeylerin peşinden gitmenizi engellemediğini göreceksiniz.

Bir korkuyla yüzleştiğinizde ve aslında o kadar da tehdit edici olmadığını gördüğünüzde nasıl rahatladığınızı hatırlıyor musunuz?

2. Adımda takıntılarınızı analiz ettiğinizde, sizde takıntılı korku ve rahatsızlığı tetikleyen şeyleri belirlediniz. Durumsal maruz kalma, bu tetikleyicilerle yüzleşme pratiği yapmayı içerir.

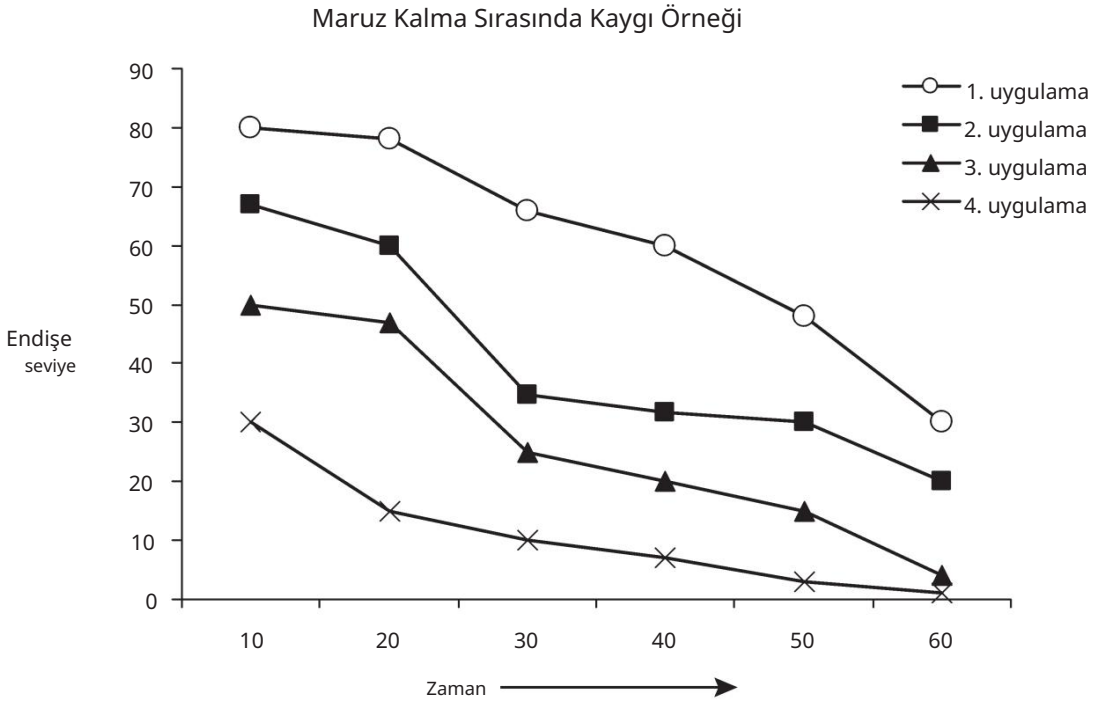
Bilişsel davranışçı terapi tekniği	Amaçlar ve hedefler
Durumsal maruziyet	Obsesif korkuyu tetikleyen durumlar ve nesnelerle etkileşime girme pratiği yapın; bunların ve korkunun kendisinin güvenli ve tolere edilebilir olduğunu öğrenin
Hayali pozlama	Obsesif düşünceler, imgeler, kaygı ve belirsizlikle etkileşime girmeyi deneyin ve OKB ile ilgili özel deneyimlerinizin güvenli ve tolere edilebilir olduğunu öğrenin
Tepki önleme	Güvende kalmak veya korku ve belirsizliği yönetmek için kaygı azaltma stratejilerine ihtiyacınız olmadığını öğrenmek için direnç ritüellerini uygulayın
Bilişsel terapi	Obsesif düşüncelerin yanlış yorumlanmasını düzelterek, obsesyonlar ortaya çıktığında bunları deneyimlemeye açık olmayı ve istekli olmayı teşvik edin
ACT teknikleri	Deneyimsel kaçınmayı azaltmak ve takıntılara, kaygıya ve belirsizliğe açıklığı teşvik etmek için OKB ve Bilişsel Davranışçı Terapi hakkında düşünme yollarını öğrenin

Machine Translated by Google

ve korkulan durumda, durum hakkındaki inançlarınızı çürütecek kadar uzun süre kalmak ve tetiklenen istenmeyen düşünceler ve kaygılı hislerle, onlarla savaşmadan temas halinde olabileceğinizi gözlemlemek. Aşağıdaki grafik tipik olarak ne olduğunu göstermektedir: İlk kez maruz kalmaya başladığınızda, kaygının artması normaldir ve eğer durumda kalır ve kendinize sadece düşünceleri ve kaygıyı deneyimleme izni verirseniz - kaçınmak, kontrol etmek, mücadele etmek veya azaltmak için hiçbir şey yapmadan - kaygı sonunda kendiliğinden azalmaya başlayacaktır. Grafiğin ayrıca kaygının genellikle maruz kalma uygulamaları arasında azaldığını gösterdiğine dikkat edin . Bir maruz kalmayı dördüncü kez uyguladığınızda, ilk kez uyguladığınız zamanki kadar kaygılı hissetmezsiniz. Kaygıdaki bu doğal azalmaya alışma denir . Vücudunuz basitçe durumun tehlikeli olmadığını öğreniyor ve kendini sakinleştirmeye başlıyor. Muhtemelen hiç (veya nadiren) alışma yaşamadınız çünkü ya korku tetikleyicilerinizden kaçınıyorsunuz ya da kaygınızı kontrol etmek veya kaygınızın arttığını hissettiğiniz anda durumdan kaçmak için ritüeller kullanıyorsunuz.

Kaygıyı bastırmak için kaçınma veya ritüellere başvurmak, zor nefes almaya başladığınız anda egzersizi bırakmaya benzer: Hiçbir zaman form kazanamazsınız ve bu nedenle her gün sanki yıllardır ilk kez egzersiz yapıyormuş gibi hissedersiniz.

Grafikteki zaman ekseninin, kaygının maruz kalma sırasında alışması için belirli bir dakika sayısı belirtmediğine dikkat edin. Bunun nedeni, birkaç dakikadan birkaç saate kadar sürebilmesidir. Ancak alışmanın ne kadar sürede gerçekleşeceği konusunda endişeleniyorsanız, asıl noktayı kaçırıyorsunuz! 3. Adımdaki özel deneyimler kuralını hatırlayın: İstemiyorsanız, yaşarsınız. Maruz kalma sırasında saate bakıp kaygınızın (sabırsızlıkla) geçmesini bekliyorsanız,



Machine Translated by Google

Eğer azalırsa, onu istemediğiniz açıkça ortaya çıkar . Bu şekilde kullanıldığında, durumsal maruziyet işe yaramaz; bu, OKB çukurundan kurtulmaya çalışmak gibidir.

Dahası, alışma işe maruz kalmak için gerekli bile değil. En başarılı hastalarımın bazıları maruz kalma sırasında alışma yaşamadı (ve tam tersine, alışmak başarıyı garanti etmez). Çünkü etkili durumsal maruz kalmayı gerçekten sağlayan şey, (1) takıntıların, kaygının ve belirsizliğin yönetilebilir olduğunu ve (2) kaçındığınız durumların düşündüğünüz kadar tehlikeli olmadığını öğrenmektir. Bu yüzden maruz kalma sırasında yaşadığınız kaygıyı değişimin hammaddesi olarak düşünün. Aslında kaygılı ve belirsiz hissetmenin normal olduğunu öğrenmenize yardımcı olmak için orada olmasına ihtiyacımız var. Araştırmalar, alışmanın bunları öğrenmekle aynı şey olmadığını gösteriyor. Bu nedenle, maruz kalma sırasında kaygınızı takip etsek de, kaygınızın azalıp azalmadığıyla daha az ilgileneceğiz ve kaygınız olduğu sürece ona alan yaratmayı öğrenmenize yardımcı olmakla daha çok ilgileneceğiz (yani, daha açık veya istekli hale gelmek). Ve endişelenmeyin; bu adımın ilerleyen kısımlarında ve 7. Adımda maruz kalma uygulamalarınızı dikkatlice planlamanız ve uygulamanız konusunda size koçluk yapacağım.

Birçok takıntı türü, durumsal maruziyete uygundur. Kirlenme korkunuz varsa ve belirli nesnelere (çöp kutuları, para) dokunmaktan veya belirli durum veya yerlerde (umumi tuvaletler, evsiz barınakları) bulunmaktan korkuyorsanız, maruziyet bu durumlarla yüzleşme pratiğini içermelidir. Yayaların yanında araç kullanırken tetiklenen kazalarla ilgili takıntılarınız varsa, yayaların olduğu yollarda araç kullanmaya maruz kalmak faydalı olacaktır. Şiddet veya din takıntılarınız varsa, maruziyet korku filmleri izlemeyi veya kaygı ve istenmeyen düşüncelere yol açan uğursuz sayılar, bıçaklar veya dini ikonlarla yüzleşmeyi içerebilir. Belirli tetikleyicilerinizle tekrar tekrar yüzleşir ve bunlara uzun süre maruz kalırsanız, kendinize onlardan korkmanıza gerek olmadığını ve ortaya çıkabilecek herhangi bir rahatsızlığı kabullenebileceğinizi bir kez ve sonsuza dek öğrenme şansı vermiş olursunuz. Bu adımın ilerleyen kısımlarında, özel ihtiyaçlarınıza uygun bir durumsal maruziyet planı hazırlamanıza yardımcı olacağım.

Hayali Pozlama

Takıntılarınız arasında korkunç bir hastalığı bir aile üyesine bulaştırma korkusu varsa, kendinizi böyle bir rahatsızlığa sahip olma veya yayma riskine maruz bırakmanın pratik veya etik bir yolu yoktur. Hassas veya gizli bilgileri kötüye kullandığınız ve işten atılacağınız konusunda bir takıntınız varsa, bu durumla da gerçekten yüzleşemezsiniz. Zarar, şiddet, seks ve din hakkındaki birçok takıntı benzer ikilemler yaratır. Asla birinin sevdiği birini bıçaklamasına, cinsel açıdan uygunsuz bir şekilde davranmasına veya sadece durumsal maruz bırakma uygulamak için dini bir günah işlemesine izin vermem! Bu takıntılı düşünceler ve şüpheler için hayali maruz bırakma yöntemini kullanırız.

Hayali maruz bırakma, ritüellerle kaçınmaya veya kontrol etmeye çalıştığınız takıntılı düşüncelerin, imgelerin, korkulan sonuçların ve belirsizliklerin zihinsel resimlerini oluşturmayı ve bunlarla etkileşime girmeyi içerir. Durumsal maruz bırakmada olduğu gibi, amaç açıklık ve OKB ile ilgili özel deneyimlerinizle daha sağlıklı bir ilişki kurma biçimi geliştirmektir, çünkü bunlara direnmeye çalışmak onları daha da kötüleştirir. Hayali maruz bırakma, özellikle takıntılarınızın ve kaygılarınızın üstesinden nasıl geleceğinizi pratik etmenize ve öğrenmenize ve bunları gerçekler veya gerçek tehlikeler olarak değil, gerçekte oldukları gibi -zihinsel gürültü- görmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca bu tekniği, bu düşünceler hakkındaki yanlış inançları çürütmenize yardımcı olmak için de kullanacağ

Machine Translated by Google

Zarar verdiklerini, sizin için kötü bir şey ifade ettiklerini ve ayrıca bunlarla başa çıkamayacağınızı düşünün. Hayali maruziyet pratiği yapmak, ne kadar tatsız görünseler de bu özel deneyimleri omuzlayabileceğinizi öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Durumsal maruziyette olduğu gibi, hayali maruziyet de başlangıçta kaygıya yol açar ve tekrarlanan ve uzun süreli pratiklerle genellikle alışkanlığa dönüşür. Ancak burada yine en önemli şey, takıntılara, kaygıya ve belirsizliğe kapılmadan da sahip olabileceğinizi öğrenmenizdir . Bu adımın biraz ilerisinde, bu önemli şeyleri öğrenmenize yardımcı olmak için özel olarak hazırlanmış bir hayali maruziyet planı oluşturacağız.

Müdahale Önleme

Durumsal ve hayali maruz kalma, muhtemelen ritüelleri gerçekleştirme dürtüsünü tetikleyecektir. Ancak ritüelleştirirseniz, artık kendinizi korktuğunuz şeye gerçekten maruz bırakmıyorsunuz demektir. Ritüellerin amacı takıntılardan kaçmak olduğundan, ritüelleştiriyorsanız korktuğunuz durumları, düşünceleri ve diğer takıntılı uyaranları deneyimlemeye nasıl açık olacağınızı gerçekten öğrenemezsiniz. Son olarak, ritüellere yönelirseniz, maruz kalmanın sonucunda korkunç bir talihsizlik olmadığında, maruz kalmanın başlangıçta güvenli olduğunu öğrenmek yerine güvenliğinizi ritüellere bağlarsınız. Dolayısıyla, bu zorlayıcı dürtülerin üstesinden gelmenize ve takıntılarınızla temas halinde kalmanıza yardımcı olacak bir araca ihtiyacınız var ve bu araç tepki önlemedir. Kirlenme takıntılarınız varsa, yıkama ve temizleme ritüellerinden kademeli olarak kaçınmaya çalışacağız. Takıntılarınız zarar verme korkusuyla ilgiliyse, kontrol etme ve güvence arama ritüellerini gerçekleştirme dürtülerinize direnmeyi öğreneceksiniz. Zihinsel ritüelleriniz veya sayma, tekrarlama veya düzenleme zorlantılarınız varsa, bu adımın ilerleyen kısımlarında bir tepki önleme planı geliştirirken bunları da sona erdirmek için çalışacağız.

"Birdenbire" mi yoksa azar azar mı? Bilişsel Davranışçı Terapi planınız, sizi OKB'den en hızlı şekilde kurtaracak tepki önlemeyi tam olarak uygulayabilmeniz için size özel olarak tasarlanabilir.

Bilişsel Terapi

Maruz bırakma ve tepki önlemeyi yapmak korkutucu veya zor geliyorsa, bunun nedeni muhtemelen 3. Adımda öğrendiğiniz gibi, sahip olduğunuz belirli inançların takıntılı düşüncelerinizi ve tetikleyicilerinizi gerçekçi ve tehlikeli olarak görmenize neden olmasıdır. Örneğin Garth, müdahaleci düşüncelerin kişisel olarak önemli olduğuna inanıyordu. Karısını ve çocuklarını bıçaklama takıntılı imgelerini ciddiye alıyordu ve sevdiklerine zarar verme konusunda acımasız bir içgüdüye sahip olduğuna inanıyordu . Bilişsel terapi, bu tür sorunlu düşünce kalıplarını fark edip düzeltmenizi ve böylece takıntı ve kaygı yaşamaya daha açık olmanızı sağlayan bir dizi araçtır. OKB ile ilgili inançlarınızı, kaygılı hissettiğinizde muhtemelen yaptığınızdan daha dikkatli ve mantıklı bir şekilde incelemenize yardımcı olur. Bunu yapmak, maruz bırakma ve tepki önleme için o kadar güçlü bir temel sağlar ki, size bilişsel terapi tekniklerini ilk olarak Bölüm III'te öğreteceğim.

Bilişsel terapi, takıntılı düşünceler ve durumlar hakkındaki güçlü inançlarınızı yumuşatmanın bir yoludur, böylece bu inançları test etmek için maruz bırakma ve tepki önleme yöntemlerini kullanmaya hazır olursunuz.

Machine Translated by Google

Kabul ve Kararlılık Terapisi

ACT , bir teknikten çok daha fazlasıdır ve maruz bırakma ve tepki önlemeyi kolaylaştırmak için kullanacağımız OKB ve tedavisi hakkında bir düşünme biçimidir. Obsesyonlar ve kaygı hoş görünmese bile, bu deneyimlere nasıl tepki vereceğiniz ve onlarla nasıl etkileşim kuracağınız konusunda seçenekleriniz olduğunu anlamanıza yardımcı olacak metaforlar ve diğer egzersizlerden oluşur. Nihai amaç, takıntılarınız ve kaygılarınız olsa bile anlamlı aktivitelerde bulunabilmeniz için anda kalma ve anda kalma yeteneğinizi artırmaktır. OKB'deki sorun, sizi daha da çıkmaza sokan bu deneyimlerle mücadele etme eğilimidir. Bu program boyunca (birkaçını zaten gördünüz) maruz bırakma ve tepki önlemeyi (1) takıntılar, kaygı ve belirsizlikle daha sağlıklı etkileşim kurmayı ve (2) bu programı yaşam kalitenizi iyileştirmek için kullanmayı öğrenmenin bir yolu olarak net bir şekilde kavramanıza yardımcı olmak için ACT tekniklerini tanıtacağım. ACT'nin OKB'ye bakış açısı, maruz bırakma ve tepki önlemeyle oldukça tutarlıdır ve bu metaforları ve diğer egzersizleri son derece yaratıcı ve faydalı buluyorum. Aslında ben bunları kendi çalışmalarımda OKB'li kişileri tedavi ederken sıklıkla kullanıyorum.

OKB için bilişsel davranışçı terapinin amacı, Olumsuz takıntılardan, kaygılardan ve belirsizliklerden kurtulmanıza yardımcı olmaktır; bu deneyimleri daha iyi yaşamanıza yardımcı olmaktır. sahip olmak

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin neleri içerdiğini duyduktan sonra, hastalarımın çoğu zor olsa da buna razı olduklarını söylüyor. Ancak bazıları çok olumsuz tepki veriyor. Belki de takıntılı düşüncelerden, kaygıdan ve belirsizlikten kurtulmanın bir yolunu arıyorlardı ; onlarla yüzleşmenin ve onlarla daha iyi yaşamayı öğrenmenin bir yolunu değil . Son birkaç paragrafı okurken siz de aynı tepkiyi verdiyseniz, tepkiyi fark edin ve şu soruları cevaplayın:

- Takıntılarınızı ve kaygılarınızı kontrol altına almaya çalışmak uzun vadede işe yaradı mı?
- Bu durum takıntıları ve kaygıyı anlamlı bir şekilde azalttı mı?
- Takıntılar ve kaygıları kontrol altına alma çabalarınız sonucunda hayatınız daha açık ve tatmin edici hale geldi mi?

Tüm bu sorulara dürüst cevabınız "evet" ise, yaptığınız şeyi yapmaya devam edin. Deneyimlerinizi takip edin. Ancak "hayır" cevabını verdiyseniz - ritüeller ve kaçınmalar takıntılarınızı azaltmıyorsa, hayatınız daha kısıtlı geliyorsa ve olmak istediğiniz yerden uzaklaşıyorsanız - o zaman bilişsel davranışçı terapi programınızı tasarlamaya başlamanın zamanı gelmiş demektir.

Durumsal Maruz Kalma Planınızı Tasarlamak

Kişisel gelişim tedavi programınızın durumsal maruziyet bileşeni, takıntılı kaygı ve rahatsızlığa neden olan nesneler ve durumlarla yüzleşmeyi içerecektir. Elbette bu zorlu bir süreç olacak ve korkularınızla yüzleşeceğinizi söylemek bir şey olsa da, bunu terapötik bir şekilde yapmak dikkatli bir hazırlık gerektirir. Öncelikle, yüzleşme pratiği yapacağınız belirli durumların bir listesini oluşturmamız gerekiyor.

Machine Translated by Google

OKB için bir tedavi planı oluşturmanın ilk adımı hedeflerinize karar vermektir:

- Hangi durum ve düşüncelerle yüzleşme pratiği yapmalısınız?
- Hangi ritüellere karşı koymalısınız?

Bu listeye maruz kalma menüsü denir . Obsesyon ve kaygı ile ilgili kişisel deneyimlerinize dayanır. İdeal olarak, menünüz, obsesif korkuyu tetikleyen durum ve nesnelerin iyi bir örneğini sunan 10 ila 20 maddeden oluşmalıdır. Belirli kişilerden, yerlerden, koşullardan veya nesnelerden kaçınmak işlevselliğinizde bozulmaya neden oluyorsa, bunlar da menünüze eklenmelidir. Aşağıdaki örnek maruz kalma menüsü, okul çağındaki çocuklarının başına kötü şans, zarar veya ölüm gelmesiyle ilgili takıntıları olan Carlos tarafından geliştirilmiştir.

Gördüğünüz gibi, Carlos'un menüsü 10 maddeden oluşuyor. Carlos muhtemelen 10'dan fazla durumdan kaçınıyor veya korkuyor olsa da, menüsüne eklediği maddeler, onun için zor olan ve hayatında karışıklığa yol açan durumları iyi bir şekilde temsil ediyor. Kendi maruz kalma menünüzü düşünmeye başladığınızda, sizin için sorun teşkil eden her durumu tek tek eklemeniz gerekmediğini unutmayın. Bunun yerine, size zorluk çıkaran durum türlerini en iyi şekilde yansıtan 10 ila 20 madde seçin. Ayrıca, mümkün olduğunca spesifik olmaya çalışın. Örneğin, yalnızca bazı tuvaletler sorun teşkil ediyorsa (benzin istasyonundakiler gibi), maruz kalma pratiği yapacağınız tuvaletlerin konumunu belirtmek isteyeceksiniz.

Carlos'un Durumsal Maruziyet Menüsü

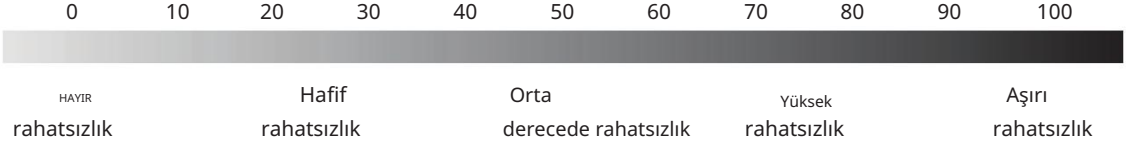
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Siyah kedilerin resimleri	35
2	Yalnızken bıçak kullanın	40
3	Çocuklar yakındayken bıçak kullanın	55
4	13 sayısı	65
5	666 sayısı	65
6	Ölüm, ölü, ölmek, başını kesmek, kaza kelimeleri	70
7	Siyah giysiler giymek	80
8	Mezarlıklar	85
9	Cenaze evleri	90
10	Bir cenaze törenine katılmak	100

Machine Translated by Google

Rahatsızlığın Öznel Birimleri (SUD'ler)

Carlos'un her menü öğesinin yanında bir rahatsızlık derecesi verdiğine dikkat edin. Bu dereceler, 0'dan (hiç rahatsızlık yok) 100'e (aşırı rahatsızlık) kadar uzanan hayali bir ölçeğe dayanmaktadır. 0 puandaysanız, kendinizi olabildiğince sakin hissediyorsunuz demektir; çok huzurlu ve memnun bir zihin durumundaymışsınız gibi. Şimdi, yaşayabileceğiniz en yoğun korku veya kaygıyı hayal edin; sanki tren raylarına bağlıymışsınız ve tren virajı dönüyormuş gibi! Bu, ölçekte 100 puan olacaktır. Genellikle, 80 ile 100 arasındaki puanlar, terleme ve çarpıntı gibi fiziksel anksiyete belirtileriyle (savaş ya da kaç tepkisi) ilişkilidir. 0 ile 100 puanın ne olduğuna dair bir fikriniz olduğunda, aralarındaki çeşitli puanları hesaplayabilirsiniz. 25 puan genellikle hafif sıkıntı veya kaygıyı, 50 puan orta seviyeyi ve 75 puan nispeten yüksek kaygıyı gösterir. Bu derecelendirmeler kişiselleştirilmiştir; yalnızca OKB belirtilerinizi nasıl deneyimlediğinize dayanmaktadır. Bu nedenle, bunlara genellikle öznel rahatsızlık birimleri veya kısaca SUD'ler (aşağıdaki ölçeğe bakın) diyoruz . İlk başta korkularınızı SUD ölçeğini kullanarak derecelendirmekte zorlanırsanız, sorun değil. Genellikle pratik yaptıkça kolaylaşır.

Öznel Rahatsızlık Birimleri (SUD'ler) Derecelendirme Ölçeği



Durumsal Maruziyet Menünüzü Oluşturma

Kendi durumsal maruziyet menünüzü oluşturmaya başlamak için 2. Adıma geri dönün ve OKB Analiz Çalışma Sayfanıza (sayfa 38) ve kendi takıntılı tetikleyicilerinizin (sayfa 40) ve kaçındığınız durumların (sayfa 49) listelerine göz atın. Ardından, her tetikleyiciye ve kaçındığınız duruma 0 ile 100 arasında bir puan vermek için SUD derecelendirme ölçeğini kullanın. Bu maddeleri derecelendirirken kendinize şu soruyu sorun: "Bu durumla ritüelleştirmeden yüzleşmek zorunda kalsaydım, ne kadar endişeli veya sıkıntılı hissederdim?" Ölçeğin kişisel olduğunu unutmayın. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Ayrıca, her bir maddeden korkmanızın ve kaçınmanızın yaşam kalitenizi ne kadar engellediğini düşünün. Sosyal ilişkilerinize, işinize veya okulunuza, kişisel hijyeninize, diğer önemli alanlarınıza müdahale ediyorlar mı?

Ardından, sizin için zor olan durum türlerini en iyi tanımlayan 10 ila 20 madde seçin ve bunları bir sonraki sayfadaki Durumsal Maruziyet Menüsü formuna listeleyin. Bunlar, durumsal maruziyet için (7. Adımda) yüzleştirme pratiği yapacağınız maddeler olacaktır. Menü öğelerinizi sıralamanın doğru veya yanlış bir yolu yoktur. Carlos'un yaptığı gibi, bunları SUD derecelendirmelerine göre sıralamayı seçerseniz, en az kaygı uyandıranlardan en çok kaygı uyandıranlara doğru kademeli olarak ilerleyebilirsiniz. Ancak bunu bu şekilde yapmak zorunda değilsiniz. Bazı hastalarım, menü öğelerini günlük rutinlerini ne kadar etkilediklerine göre düzenlemeyi tercih ediyor ve en çok engel olanlardan başlayarak, hızla ilerleme kaydettiklerini hissediyorlar.

Machine Translated by Google

Durumsal Maruz Kalma Menüsü		
Öğe	Açıklama (takıntı türü)	SUD derecelendirmesi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

İlginçtir ki, araştırmalar üçüncü bir yolun, yani menü öğelerinin sırasını rastgele seçmenin en faydalı yol olduğunu gösteriyor; çünkü bu, farklı seviyelerdeki kaygı ve korkuyla başa çıkmayı öğrenmenize yardımcı oluyor ve kabul edelim ki, gerçek dünyada korku ipuçlarınızın kademeli veya hiyerarşik olarak ortaya çıkacağına güvenemezsiniz.

Birden fazla takıntılı temanız varsa, kirlenme korkuları ve simetri takıntıları için ayrı maruz kalma menüleri oluşturabilirsiniz. (Formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.) Bu bölümün ilerleyen kısımlarında size birkaç örnek vereceğim. Kendi menünüzü oluştururken, OKB sorunlarınız hakkında bilgi sahibi birine de danışabilirsiniz.

En Büyük Korkularınızı Dahil Edin

Carlos, durumsal maruz kalma menüsünü oluştururken, bir mezarlığa gitmeyi, bir cenaze evini ziyaret etmeyi veya bir cenazeye katılmayı asla hayal edemezdi. Bunlar onun en büyük korkularıydı çünkü onu kendi çocuklarının ölümlerini düşünmeye itiyorlardı. Yine de Carlos, bu durumları menüsüne yazdı çünkü onlarla yüzleşebilirse büyük bir ilerleme kaydedeceğini biliyordu . Menünüzü oluştururken, sizin de "sınırları zorlamanız" gerekecek. Muhtemelen en büyük korkularınızı listeden çıkarmak isteyeceksiniz. Ancak, açık fikirli olmaya ve şu anda yüzleşmeye hazır hissetmediğiniz zor maddeleri listeye eklemeye çalışın .

> Maruz kalma menülerinizi oluştururken "sınırları zorlamaya" çalışın. Bu sadece bir seçenekler listesi ve gerekirse en büyük korkularınızla yüzleşmek için kademeli olarak ilerleyebilirsiniz.

Ancak takıntılı korkularınızın yersiz olduğunu gerçekten öğrenmek için bununla yüzleşmeniz gerekecek.

Spesifik Olun

Carlos'un menüsünde fark edebileceğiniz bir diğer şey de, yalnızken bıçak kullanmanın, çocukları etraftayken bıçak kullanmaktan daha az kaygı verici olmasıdır. Siz de bazı menü öğelerinin, evde veya dışarıda olmanız gibi koşullara bağlı olarak daha yüksek veya daha düşük SUD puanları alabileceğini görebilirsiniz. Carlos'un yaptığı gibi, bazı durumları diğerlerinden daha korkutucu gösteren belirli faktörleri netleştirmeli ve bunları menünüze dahil etmelisiniz. Bu faktörleri, menü öğeleriniz arasında ilerlemenizi daha kademeli hale getirmek için de kullanabilirsiniz. Örneğin, menünüzde "kapı kollarına dokunmak" varsa, evinizdekiler gibi daha kolay kapı kollarıyla başlayabilir; ardından bir doktor muayenehanesi veya profesyonel bir bina gibi orta derecede zor olanlara geçebilir; ve son olarak, belki de bir okul veya otobüs istasyonundakiler gibi en zor olanlarla baş edebilirsiniz. Daha yoğun korkularınızla yüzleşmekte zorlanıyorsanız, önce daha az sıkıntılı durumlarda onlarla yüzleşme pratiği yapabilirsiniz.

Başkalarından Görüş Alın

Tamamladığınız maruz kalma menünüzü sizi iyi tanıyan birine göstermek, boşlukları doldurmada büyük bir yardımcı olabilir. Belki bu kişi, ayrılıp ayrılmadığınız konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.

Machine Translated by Google

Önemli durumları ve ürünlerinizin sıralamasının pratik olup olmadığını değerlendirin. SUD puanlarınız ve menünüze neler ekleyeceğiniz konusunda son söz elbette size ait. Ancak, sizinle çok zaman geçiren aile üyelerinizin veya arkadaşlarınızın, sizin fark etmemiş olabileceğiniz veya o kadar kökleşmiş ki eklemeyi unutmuş olabileceğiniz kaçınma stratejileri ve diğer sorunların farkında olabileceğini unutmayın. 5. Adımda, maruz kalma ve tepki önleme uygulamaları konusunda size yardımcı olacak belirli birini -bir "tedavi arkadaşı"- seçmenize yardımcı olacağım.

Örnek Durumsal Maruz Kalma Menüleri

İşte farklı takıntı türleri için durumsal maruz kalma menülerine dair bazı örnekler.
Bu örnekler, kendi menünüzü (veya menülerinizi) nasıl oluşturacağınıza dair fikir vermek amacıyla hazırlanmıştır. Unutmayın, kendi menünüzdeki öğelerin çoğu, 2. Adımdaki tetikleyiciler ve kaçınmalar listenizden gelecektir.

Ronnie: Zarar veya Hasardan Sorumluluk

Ronnie, yanlışlıkla mala zarar verme ve başkalarını yaralama takıntısı olan bir emlakçıydı. Bir itfaiye aracı, polis arabası veya ambulans gördüğünde, yangın mı çıkardığı, kaza mı yaptığı, hatta farkında olmadan birine saldırıp öldürdüğü konusunda endişelenirdi. Televizyonda haberleri izler, gazeteleri ve interneti tarar, hatta herhangi bir felaketten sorumlu olmadığından emin olmak için polise bile sorardı. Ronnie, ev alıcılarını satılık bir eve götürdüyse, belki de bir ışığı veya cihazı açık bırakarak yangına sebep olmuş olabileceğinden endişelenirdi. Ayrıca kendi evindeki elektrikli cihazların yangın çıkarabileceğinden de endişelenirdi.

Ronnie'nin Durumsal Maruz Kalma Menüsü: Zarar veya Hasardan Sorumluluk

Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Gece boyunca evinizde ışığı açık bırakın	45
2	"Satılık" bir evde gece boyunca ışığı açık bırakın	50
3	Evdeyken ekmek kızartma makinesini fişe takılı tutun (kendi evinizde)	60
4	Tost makinesini takın ve evden çıkın	65
5	Gün boyunca evden çıkan son kişi olun	70
6	Saldırı/cinayet hikayelerini okuyun	70
7	İtfaiye istasyonunun/polis karakolunun yanından geçin	75

Machine Translated by Google

8	Ütüyü kullanın ve hemen evden çıkın	80
9	Ev yangınlarıyla ilgili hikayeleri okuyun	85
10	Evden uzaktayken fırını 15 dakika, 30 dakika açık bırakın. vesaire.	85

Andrea: Kirlenme

Andrea hastalık kapmaktan çok korkuyordu. Umumi tuvaletlerden ve kapı kolları, çöp kutuları gibi yüzeylerle temastan kaçınıyordu. Ayrıca "kirli" olarak gördüğü bazı kişilerle ve eşyalarıyla (kalemler, ofis telefonları vb.) temastan da kaçınıyordu. Vücut sıvıları (idrar, ter), tuvaleti kullanmak, cinsel organlarına dokunmak ve kirli çamaşırlarla temas etmek de takıntılı bir korkuya yol açıyordu. Andrea, kirlenme korkusunu azaltmak için günde 50'den fazla kez ellerini yıkıyor ve kıyafetlerini günde birkaç kez değiştiriyordu.

Andrea'nın Durumsal Maruziyet Menüsü: Kirlenme		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Kamusal alanlardaki kapı kollarına ve korkuluklara dokunun	40
2	Bir yabancıyla el sıkışmak	40
3	"Kirli" görünen biriyle el sıkışın	45
4	Başkasının kalemini ödünç alıp kullanın	45
5	Evdeki çöp kutularıyla temas	50
6	İşyerinde çöp kutularıyla temas	55
7	Kafeterya veya yemek alanındaki çöp kutularıyla temas	60
8	Apartman kompleksindeki çöp konteyneriyle temas	65
9	Spor salonunda eldivensiz ekipmana dokunmayın	65
10	Halka açık bir telefon kullanın (ağızlığa dokunun)	70
11	Umumi tuvalet kapısına dokunun	80
12	Umumi tuvaletteki lavaboya, musluğa ve tuvalete dokunun	85
13	Umumi bir tuvaletin zeminine dokunun	90
14	Kirli çamaşırlarıma dokun (pantolon)	90

Machine Translated by Google

15	İdrar yapma	95
16	Kirli iç çamaşırıma dokun	95
17	Kendi cinsel organlarıma dokunmak	95
18	Dışkılama	100
19	Kendi anüsüme dokun	100

Judy: Düzen ve Denge

Judy, "kusurluluk" ve "dengesizlik" gibi takıntılı düşüncelerin tetiklediği düzenleme ve dengeleme ritüellerine girişti. Evrak işlerini tamamlamak gibi aktiviteler bazen saatler sürüyordu çünkü Judy harflerin "kusursuz" yazıldığından titizlikle emin olmak zorundaydı. Evrakların belirli şekillerde düzenlenmesi gerekiyordu ve Judy bu düzenin korunduğundan emin olmak zorundaydı. En yaygın semptomları sol-sağ dengesine odaklanıyordu. Bir kapıyı açmak, bir şeye dokunmak veya bir şey almak için sağ elini kullandığında (örneğin buzdolabından), "dengeyi" sağlamak için aynı davranışı sol eliyle (ve tersi) tekrarlamak zorundaydı.

Judy'nin Durumsal Maruz Kalma Menüsü: Düzen ve Denge		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Harfleri "kusurlu" bir şekilde hurda kağıda yazın	45
2	Çek defterine, deftere, formlara kusurlu yazmak	55
3	Kendi günlüğüme kusurlu yazıyorum	60
4	Aile odasındaki eşyaları "sıra dışı" bırakın	65
5.	Eşyaları kendi odanızda "sıra dışı" bırakın	70
6	"Sağ" demeden "sol" deyin	75
7	"Sol" demeden "sağ" deyin	75
8	Birinin "sağ" demeden "sol" dediğini duyun	80
9	Birinin "sol" demeden "sağ" dediğini duyun	80
10	"Sol" kelimesini "sağ" yazmadan yazın	85
11	"Sağ" kelimesini "sol" yazmadan yazın	85
12	Sol-sağ dengesizliğine özellikle dikkat edin	90
13	Öğelere yalnızca sağ (veya sol) elinizle (veya yanınızla) dokunun	95

Machine Translated by Google

Marla: Seks, Şiddet ve Din Konusundaki Saplantılar

Marla 42 yaşındaydı, Edward ile 17 yıldır evliydi ve kendini ahlaken dürüst ve dindar görüyordu. Saplantıları, kabul edilemez küfür, şiddet ve uygunsuz bulduğu cinsel davranışlarda bulunma gibi düşüncelere odaklanıyordu. Bu saplantılar dini ikonlar, kiliseye gitme, bıçaklar, cinsel uyaranlar ve tecavüz, eşcinsellik ve silah gibi kelimeler tarafından tetikleniyordu. Marla, bu saplantılı düşüncelerin onu yozlaştırıp ahlaksızlaştıracağı anlamına geldiğinden ve bunları hayata geçirip "Tanrı'nın gözünde günahkâr" olmasının an meselesi olduğundan korkuyordu.

Bu düşünceler aklına geldiğinde, Marla anlamlarını "düşünmeye" veya "analiz etmeye" çalışıyor ve Tanrı'dan af dilemek için sürekli dua ediyordu. Bu zihinsel ritüeller bazen saatlerce sürüyordu. Durumsal maruziyet menüsü şöyleydi:

Marla'nın Durumsal Maruz Kalma Menüsü: Seks, Şiddet ve Din Konusundaki Saplantılar

Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Kiliseye git	45
2	Cinsel kelimeler (eşcinsel, lezbiyen ve vajina gibi)	55
3	Bıçak sapı	75
4	İncil'den okuyun	80
5	Dini nesneler: haçlar, figürinler, dini kitaplar	85
6	Yetişkinlere yönelik bir kitapçıyı ziyaret edin	90

Hayali Pozlama Planınızı Hazırlama

Hayali maruziyet, takıntılarınızın özel bileşenleriyle yüzleşmenize olanak tanır. Özel bileşenlerden biri, istenmeyen fikirler, düşünceler, şüpheler veya zihninizde beliren imgeler olan müdahalelerdir. Örnekler arasında cildinize yayılan mikrop görüntüleri, ölüm ve yıkım düşünceleri, birine zarar verme dürtüsü, insanların cinsel organlarının görüntüleri, Meryem Ana'nın cinsel ilişkiye girdiğine dair küfürlü düşünceler ve içten içe ateist, çocuk tacizcisi veya soğukkanlı bir katil olup olmadığınız konusundaki şüpheler yer alır. Bazen müdahaleler, durumsal maruziyette karşılaşacağınız durumlar veya nesneler (örneğin bıçaklar, çöp kutuları, dini semboller) tarafından tetiklenir, ancak bazen bu düşünceler herhangi bir tetikleyici olmadan kendiliğinden aklınıza gelir. Hayali maruziyeti kullandığınızda (Adım 8), bir düşünceye, imgeye veya şüpheye durumsal maruziyet uyguluyormuş gibi kasıtlı olarak bu müdahalelerle yüzleşme pratiği yapacaksınız. Bazı durumlarda, imgeler anlık görüntüler gibi olacaktır. Bazı durumlarda ise bir film sahnesine daha çok benzeyebilirler.

Machine Translated by Google

Takıntılarınızın diğer özel bileşeni korkulan sonuçlara dair düşüncelerdir ve beraberindeki belirsizlik duyguları. Örneğin:

"Ya bir çarpıp kaçma kazasına sebep olmaktan tutuklanırsam?"
"Ya 40 yıl sonra kanserojen maddeler soluduğum için kanser olursam?"
"Ya şiddet hakkındaki düşüncelerim beni bir seri katile dönüştürüyorsa?"
"Ya cinsel düşüncelerim, sandığım kişi olmadığım anlamına geliyorsa?"
"Ya ellerimi yıkamadığım için hastalanırsam?"
"Sevdiklerimin başına kötü şansın gelmesini önlemek için yeterince şey yaptım mı?"
"Yeterince sadık mıyım? Ya Tanrı bana kızarsa?"

Hayali maruziyet uygulaması, takıntılı müdahalelerinizi, korkulan sonuçlara dair düşüncelerinizi ve belirsizlik duygularınızı kontrol etmeye ve direnmeye çalışmadan deneyimlemeye daha açık olmanıza yardımcı olacaktır. Size bu düşünce ve duyguları, içlerine gömülmek yerine nasıl gözlemleyeceğinizi öğreteceğim ve takıntılı müdahalelerinizi tehlikeli, önemli veya anlamlıymış gibi görmenize yol açan hatalı ve uyumsuz inançlarınızı çürütmek için fırsatlar yaratacaksınız. Özetle, takıntılı düşüncelerinizin, imgelerinizin ve şüphelerinizin göründüğü gibi olmadığını kendi gözlerinizle görmenize yardımcı olmak için hayali maruziyeti kullanacağız.

Durumsal maruziyette olduğu gibi, kişiselleştirilmiş bir hayali maruziyet menüsü oluşturacaksınız ve yine, öğeleri nasıl düzenleyeceğinize dair farklı yaklaşımlar mevcut. Daha az rahatsız edici düşünce ve imgelerle başlayıp, en rahatsız edici görünenlerle karşılaşana kadar yoğunluğu kademeli olarak artırabilirsiniz. Hayali maruziyetlerinizi, takıntılı düşüncenin hayatınızın önemli alanlarının önünde ne kadar engel oluşturduğuna göre de sıralayabilirsiniz. Bir diğer strateji (mümkün olduğunda kullanmanızı önerdiğim) ise hayali maruziyetleri durumsal maruziyetlerle ilişkilendirmektir. Örneğin, yere dokunmaya yönelik bir durumsal maruziyet gerçekleştirirseniz, bunu "yer mikropları" imgelerine ve sevdiklerinizi hasta etme düşüncelerine yönelik bir hayali maruziyetle takip edebilirsiniz. 8. Adıma geldiğinizde, hayali maruziyetleri ayarlamanın ayrıntılarında size yardımcı olacağım. Şimdilik menünüzü geliştirelim. Carlos'u hatırlıyor musunuz? Onun takıntılı düşünceleri kendi çocuklarının yaralanması veya ölmesiyle ilgiliydi. Carlos'un hayali maruziyet menüsü aşağıda yer almaktadır. Kötü şans, küçük kazalar ve yaralanmalar hayal ederek başladı. En üzücü takıntılı düşünceleri olan çocuklarının ölümleri ise en son geldi.

Carlos'un Hayali Pozlama Menüsü		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Çocukların en sevdikleri oyuncakları düşürüp kırmaları düşüncesi	30
2	Çocukların ayak parmaklarını çarpması düşünceleri	40
3	Çocukların okulda kötü notlar almasıyla ilgili düşünceler	50

Machine Translated by Google

4	Çocukların yanlışlıkla kendilerini makasla kesmeleri düşünceleri	55
5	Çocukların grip olup ciddi şekilde hastalanmaları düşüncesi	60
6	Çocukların düşüp kol veya bacaklarını kırması düşüncesi	70
7	Küçük bir araba kazasında çocukların düşünceleri	75
8	Ciddi bir araba kazasında çocukların düşünceleri	80
9	Bir kazada ölen çocukların düşünceleri	95
10	Çocukların cenaze töreninden görüntüler	100

Saplantılarınız şiddet düşünceleri, istenmeyen dini imgeler veya şüpheler ya da hoşunuza gitmeyen cinsel düşünceler içeriyor mu? Maruz bırakma terapisi için bu şeyleri bilerek düşünmenin sizin için son derece sıkıntı verici olabileceğini biliyorum. İki şeyi aklınızda tutmanızı öneririm. Birincisi, farkında olsanız da olmasanız da, bu düşünceleri zaten düşünüyorsunuz...

Bunlar sizin takıntılarınız. Yani, hayali maruziyette daha önce düşünmediğiniz hiçbir şey hakkında düşünmek zorunda kalmayacaksınız. Tek fark, hayali maruziyette bu düşüncelerle planlı, bilinçli ve terapötik bir şekilde yüzleşecek ve ritüellerle onlardan kaçınmaya, kontrol etmeye veya direnmeye çalışmak yerine, onlara daha sağlıklı bir bakış açısıyla yaklaşmayı öğreneceksiniz - ki artık bunun ters tepeceğini biliyorsunuz. Bunu nasıl yapacağınızı 8. Adımda öğreteceğim.

Hatırlanması gereken ikinci şey, takıntıların normal ve evrensel düşüncelerden kaynaklandığıdır. Başka bir deyişle, herkesin içeriği tuhaf, kaba, şiddet içeren, cinsel veya başka şekilde rahatsız edici olabilecek düşünceleri, fikirleri, imgeleri ve şüpheleri vardır. Bu nedenle, durumsal maruziyette olduğu gibi, hayali maruziyet menünüzü geliştirirken sınırları zorlamanızı tavsiye ederim. Rahatsız olabileceğiniz ancak yine de zihninizde beliren düşünceleri, imgeleri ve şüpheleri dahil etmeye çalışın. Bilirsiniz, başka birine anlatmayacağınız derin, karanlık, "kirli küçük sırlar". Burada hiçbir düşünce yasak değil. 8. Adımda, en rahatsız edici takıntılarınızla bile nasıl yüzleşeceğinizi ve artık onlara bulaşmanıza gerek olmadığını nasıl öğreneceğinizi öğreteceğim. İster inanın ister inanmayın, bu düşünceler ortaya çıksa bile tatmin edici bir hayat yaşamayı öğrenebilirsiniz.

Zaten bu düşüncelerin kafanıza geldiğini hatırlasaydınız, hayali pozlamada "sınırları zorlayabilir miydiniz"?

Hayali Maruz Kalma Menünüzü Oluşturma

Menünüzü oluşturmaya hazır olduğunuzda, 2. Adıma geri dönün ve OKB Analiz Çalışma Sayfanıza (sayfa 38) ve takıntılı müdahalelerin (sayfa 43) ve korkulan sonuçların (sayfa 46) listesine göz atın. Ardından, her birine bir SUD derecesi verin: Kendinize şu soruyu sorun: "Bu düşüncenin aklımda kalmasına izin verseydim - onu kontrol etmek veya uzaklaştırmak için herhangi bir ritüel veya strateji kullanmadan - ne kadar sıkıntılı hissederdim?" Ardından, 5 ila 10 müdahale ve korkulan sonuç arasından seçim yapın ve bunları bir sonraki sayfadaki Hayali Maruz Kalma Menüsü formuna listeleyin.

Machine Translated by Google

Hayali Pozlama Menüsü		
Öğe	Açıklama (müdahaleci düşünce veya korkulan sonuçlar)	SUD derecelendirmesi
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Tek bir takıntınız varsa, daha az görseliniz olabilir. Kirlenme korkusu ve şiddet veya cinsellik görüntüleri gibi birden fazla takıntınız varsa, ayrı menüler oluşturabilirsiniz. (Formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.)

Örnek Hayali Pozlama Menüleri

Daha önce anlatılan farklı OKB semptomlarına sahip dört kişi tarafından hazırlanan hayali maruz kalma menülerine bir göz atalım. Kendi menünüzü tasarlarken bu örnekleri kullanabilirsiniz, ancak maruz kalma planınızda yer alacak maddeler, 2. Adımda oluşturduğunuz müdahaleler ve korkulan sonuçlar listelerinden oluşmalıdır.

Ronnie: Zarar veya Hasardan Sorumluluk

Ronnie'nin takıntılı düşünceleri, "Ya yanlışlıkla yangın çıkarırsam?" ve "Ya farkında olmadan bir kaza yaparsam veya birine saldırırsam ya da onu öldürürsem?" gibi, başkalarının mallarına zarar vermekten ve yaralanmalarından sorumlu olmakla ilgiliydi. Hayali maruz bırakma menüsünde, takıntılarının korkulan sonuçları hakkında bilinçli olarak düşünmeyi planladığına dikkat edin.

Ronnie'nin Hayali Pozlama Menüsü: Zarar veya Hasardan Sorumluluk

Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Kapıları yeterince dikkatli kilitlemediğim için birinin evime girdiğini düşünün	40
2	Işıkları ve cihazları kapatıp kontrol etmediğim için sattığım bir evin yandığını hayal edin	50
3	Ev aletlerimi prize takılı bıraktığım için evimin yandığını hayal edin	70
4	Birine farkında olmadan saldırdığımı ve polisin peşimde olduğunu hayal edin	80
5	Farkında olmadan birini öldürdüğümü ve şimdi polisin peşimde olduğunu hayal edin	90

Andrea: Kirlenme

Kirlenme takıntısı olan çoğu insanda olduğu gibi, Andrea'nın tetikleyicileri de mikrop ve hastalıkla ilgili rahatsız edici görüntüleri çağrıştırıyordu ve bunları menüsüne dahil ediyordu.

Machine Translated by Google

Andrea'nın Hayali Pozlama Menüsü: Kirlenme		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	Ellerimin ve cildimin her yerinde gezinen mikropların görüntüleri	45
2	Eşyalarımdaki (yastıklar, telefon vb.) mikrop görüntüleri	55
3	Vücudumdaki mikropların görüntüleri	75
4	Sonsuza dek kirleneceğim düşüncesi ve bunun için sonsuza dek kaygı duymak	80
5	Hastalığımın düşünceleri ve görüntüleri	90

Judy: Düzen ve Denge

Düzen ve denge takıntıları, hayali maruziyette ele alınması zor olabilir. Judy, her şeyin "tam olarak doğru olmadığı" hissine ve bu rahatsızlıkla sonsuza dek başa çıkmak zorunda kalmanın belirsizliğine odaklandı. Düzen takıntısı olan bazı kişiler, ritüelleri tekrarlamanın, düzenlemenin ve düzenlemenin koruduğu başka türden felaket sonuçlarından korkarlar. Örneğin, "Tam olarak 'tam olarak doğru' şekilde giyinmezsem annem ölür." Bu tür takıntılarınız varsa, bu korkuları menünüze dahil etmelisiniz.

Judy'nin Hayali Maruz Kalma Menüsü: Düzen ve Denge		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	İşlerin nasıl yolunda gitmediğine dair düşünceler	45
2	Kendi günlüğümün dağınık el yazısıyla yazılmış görüntüleri	55
3	"Sağ" (veya "sol") kelimesini zıttını düşünmeden düşünmek	60
4	Sonsuza kadar endişeli olacağım düşüncesi	75
5	Kaygının o kadar yoğunlaştığı, çıldırdığım veya aklımı kaybettiğim görüntü	80

Marla: Seks, Şiddet ve Din Konusundaki Saplantılar

Marla, hayal gücünü açığa çıkarmak için inancı, cinselliği ve bağlanma korkusuyla ilgili kaygı uyandıran düşünce ve imgelerle bilinçli olarak yüzleşmeyi denedi.

Machine Translated by Google

Şiddet eylemleri. Marla'nın menüsündeki dördüncü maddenin, öldüğünde cehenneme gidip gitmeyeceğinden emin olamamak olduğunu unutmayın. Belirsizliğe bu tür bir hayali maruz kalma, kalıcı takıntılı şüpheleri tedavi etmek için faydalı bir araçtır. Buna 8. Adım'da tekrar değineceğiz.

Marla'nın Hayali Pozlama Menüsü: Seks, Şiddet ve Din Konusundaki Saplantılar		
Öğe	Tanım	SUD derecelendirmesi
1	İsa'nın cinsel ilişkiye girdiği küfürlü resimler	50
2	Lezbiyen olacağıma dair düşünceler	60
3	Başka bir kadınla cinsel yakınlık görüntüleri	70
4	Belki öldüğümde cehenneme gideceğim	90
5	Birine tecavüz etme düşünceleri	95
6	Yabancılara ve sevdiğim insanlara zarar verme düşünceleri	100

Müdahale Önleme Planınızı Hazırlama

Ritüel kullanmadan maruz kalma durumunda kalmak (işinizin tepki önleme kısmı), kaygı, takıntılı düşünceler, belirsizlik ve istenmeyen bedensel hisler gibi OKB ile ilişkili özel deneyimlerle başa çıkabileceğinizi öğretecektir. Takıntılı sıkıntı yaşarken gününüze devam edebileceğinizi ve anlamlı aktivitelerde bulunabileceğinizi öğreneceksiniz. Ayrıca, korktuğunuz durum ve düşüncelerin düşündüğünüzden daha az tehdit edici olduğunu da öğreneceksiniz. Öte yandan, kaygıyı kontrol altına almak veya azaltmak için herhangi bir ritüel uygulamak, maruz kalma uygulamalarınızı engelleyecek ve takıntılara ve kaygıya karşı bu yeni "dayanabilirim " tavrını öğrenmenizi engelleyecektir. Dahası, ritüeller tüm durumu...

daha kötüsü.

Hedef Ritüellerine Karar Verme

Ritüelleri durdurmanın OKB'nin üstesinden gelmenin önemli bir parçası olduğunu bilmek bir şey , ancak takıntılı bir korkunun ortasındayken başarılı bir şekilde uzak durmak bambaşka bir şey. Sonuçta, ritüelleri kullanmak acil veya otomatik bir tepki gibi görünebilir. Bu adımda, maruz bırakma pratiğine başladığınızda hedeflemeniz gereken ritüellerin bir listesini oluşturmanıza yardımcı olacağım. Sadece "ritüelleştirmeyi bırakmaya" karar vermek yerine, bu listeyi dikkatlice planlamanız önemlidir, böylece güçlü ritüelleştirme dürtüleri yaşadığınızda hazırlıklı olursunuz. Daha sonra, 9. Adımda, tepki önleme planınızı nasıl uygulayacağınıza dair birçok ipucu ve öneri vereceğim. Bu noktada, aşağıdaki gibi sık sorulan soruları ele alacağız:

Machine Translated by Google

"Ritüelleri tamamen mi yoksa sadece bir kısmını mı durdurmam gerekiyor?"
"Zihinsel ritüelleri nasıl durdurabilirim?"
"Ritüellerim otomatik ve kontrolüm dışında ise ne yapmalıyım?"
"Ritüelleştirmeyi bırakmaya çalışırken kendimi çok kaygılı hissedersem ne olur?"

Hedef ritüellerinizin listesini hazırlamaya başlamak için, OKB Analiz Çalışma Sayfanızı (sayfa 38) ve zorlayıcı ritüeller (sayfa 52), mini ritüeller (sayfa 54), zihinsel ritüeller (sayfa 56) ve güvence arama stratejileri (sayfa 59) listelerinizi geri çevirin ve inceleyin. Maruz bırakma uygulamaları yaptığınızda, muhtemelen bu ritüellerden bir veya daha fazlasını gerçekleştirme dürtüsü duyacaksınız (aslında, bu dürtüleri kışkırtmak istersiniz ; bunlar, maruz bırakmayı doğru yaptığınızın iyi bir işaretidir). Ritüellerinizin o kadar rutin hale gelmiş olması da mümkündür ki, takıntılı bir tetikleyiciye maruz kalmadığınızda bile bunları gerçekleştiriyorsunuz. Örneğin, Ann Louise'in parmaklarıyla haç işareti yapma ritüeli o kadar otomatik hale gelmişti ki, takıntılı olmadığı zamanlarda bile bu davranışı gün boyunca yapıyordu. Bu sadece bir alışkanlığa dönüşmüştü. Noah'ın duş alma ritüeli de aynıydı. Kirlenme takıntısı olsun ya da olmasın, vücudunun ve duşun kendisinin çok ritüelleştirilmiş bir şekilde yıkanıp temizlendiği 30 dakikalık bir duş alıyordu.

Ritüellerinizden herhangi biri kendi başına bir hayat edindi mi, sadece ilgili takıntı ortaya çıktığında değil, gün boyu yaptığınız şeylere mi dönüştü?

Bu bölümün başlarında durumsal ve hayali maruz kalma menüleri görülen Carlos, takıntılarına tepki olarak çeşitli ritüeller kullandı. Bunlardan en belirgin olanları, ölümle ilgili düşünceleri "etkisiz hale getirmek" veya "iptal etmek" için yaptığı zihinsel ritüellerdi. Örneğin, zihninde ölümle ilgili hiçbir düşünce kalmayana kadar hayat kelimesini kendi kendine tekrar tekrar söylerdi. Çocuklarının takıntılı görüntüleri aklına geldiğinde, Carlos çocuklarının güvende olduğunu hayal edip, rahatsız edici düşünceler gidene kadar kendi kendine "Herkes güvende ve sağlam" diye tekrarlamak zorundaydı. Sıklıkla bu zihinsel ritüelleri, tekrarlayan ritüellerle birlikte yapıyordu: Bir aktiviteyi yaparken bir takıntı ortaya çıkarsa, Carlos eylemi "kötü" bir düşünce yerine "iyi" bir düşünceyle tamamlanabilene kadar tekrarlardı. Kapılardan geçmek, giyinmek, ışıkları yakmak ve arabasını çalıştırmak gibi eylemler, zihinsel olarak etkisiz hale getirilirken sıklıkla birçok kez tekrarlanmak zorundaydı.

Carlos son olarak sayma ritüellerine başladı. Kötü şansa ve özellikle uğursuz sayılara (13 ve 666) olan takıntısını dengelemek için Carlos, güvenli bir sayı olarak gördüğü 4'e kadar sayardı. Ailesinin başına kötü şansın gelmesini önlemek için, işleri dört kez (ışık düğmesini açmak, yemeğini çiğnemek) ve 4'ün katları halinde (8, 12, 16 vb.) yapardı. Carlos, müdahale önleme planında aşağıdaki ritüelleri hedeflemeye karar verdi:

- Cümleleri tekrarlamak ("hayat", "iyi şanslar", "herkes güvende ve mutlu")
- Tekrarlayan eylemler (giyinmek, kapıları açmak, ışıkları yakmak, arabayı çalıştırmak) (araba vb.)
- Dörde ve dört katlarına kadar sayma
- Bir şeyi dört (veya dört katı) kez tekrarlamak

Hedeflemek istediğiniz ritüelleri listelemek için 109. sayfadaki Tepki Önleme Hedefleri formunu kullanabilirsiniz. Gerçekçi görünen davranışları durdurma konusunda çok endişeliyseniz sizi anlıyorum.

Machine Translated by Google

Müdahale Önleme Hedefleri	
Öğe	Ritüelin Tanımı
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Veya gerekliyse, dikiz aynasında kaza olup olmadığını kontrol etmek, Tanrı'ya dua etmek, tuvaletten sonra yıkanmak ve cihazların kapalı olduğundan emin olmak gibi. Bunları şimdilik durdurma konusunda endişelenmeyin; 9. Adıma geldiğinizde, ritüelleri daha kolay azaltmanıza yardımcı olacak bilmeniz gerekenleri öğreteceğim. Şu anda sizden tek istediğim, gerçekleştirdiğiniz ritüelistik davranışların bir listesini yapmanız ve programın ilerleyen bölümlerinde bunları durdurma konusunda açık fikirli olmanız. Unutmayın, bu ritüeller OKB'nin kısır döngüsünün bir parçasıdır.

Örnek Müdahale Önleme Planları

Bu adımda daha önce anlatılan OKB'li dört kişinin tepki önlemeyi nasıl planladıklarına bir göz atalım. Siz de kendi planınıza yardımcı olması için bu örneklerden yararlanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Yine aklınızda bulundurun ki kendi listeleriniz, 2. Adımda kaydettiğiniz durum ve düşüncelerle ilişkili ritüellerden oluşmalıdır.

Ronnie: Zarar veya Hasardan Sorumluluk

Ronnie, olası felaketler hakkındaki kaygı ve belirsizliği azaltmak için kontrol ve güvence arayışı ritüellerine girişti. Bazen korkularını bastırmak için aşırı dua etti. Ronnie'nin müdahale önleme planı aşağıdaki ritüelleri hedef aldı:

- Kendi evimdeki cihazları ve kilitleri kontrol ediyorum
- Potansiyel alıcılara gösterdiğim evleri kontrol ediyorum
- Korktuğum felaketlerin gerçekleşmemesi için dua ediyorum
- Herhangi bir felaketin bildirilmediğinden emin olmak için polisi ve hastaneleri arayın
- Evimin iyi durumda olduğundan emin olmak için komşularımı arıyorum
- Akrabalarımdan, belirli şeylerin ne kadar tehlikeli olduğunu düşündükleri konusunda güvence istiyorum. durumlar

Andrea: Kirlenme

Andrea'nın başlıca ritüelleri aşırı yıkanmak ve kendini ve eşyalarını temizlemekti.
Bazen eşyalarına temas edeceklerse, başkalarından yıkamalarını veya temizlemelerini bile istiyordu.
Andrea'nın müdahale önleme planı aşağıdaki ritüelleri içeriyordu:

- El yıkama
- Dezenfektan el jelleri kullanımı
- Kapıları açmak veya eşyalara dokunmak için kolumu veya başka bir bariyeri kullanmak
- Vücudumun diğer bölgelerini (genital bölge, yüz) aşırı yıkamak
- Günde bir kereden fazla duş almak
- Gün ortasında kıyafetlerimi değiştirmek
- Ekstra çamaşır yıkamak
- Evdeki eşyaların (yastıklar, koltuk) aşırı temizlenmesi
- Başkalarından özellikle benim için yıkanmalarını istemek
- Doktorlara mikroplar/hastalıklar hakkında soru sormak veya internette bilgi aramak

Judy: Düzen ve Denge

Judy'nin maruz kalma menülerindeki öğeler, her şeyi mükemmel bir şekilde yeniden yazma, "tam olması gerektiği gibi" düzenleme ve bu kelimeleri düşünerek veya sağ veya sol eliyle bir şeylere dokunarak veya bir şeyler yaparak sol-sağ "dengesini" yakalama dürtüsünü uyandırdı. Dolayısıyla, hedef ritüelleri şunlardı:

- Bir odanın sağ-sol "eşitliğini" sağlayacak şekilde "dengelenmesi"
- Zıt kelimeyi duyduğumda (veya düşündüğümde) "sol" veya "sağ" demek
- Eğer bunu sol (veya sağ) tarafımla yaptıysam dengeyi sağlamak için bir şeyi sol (veya sağ) tarafımla yapıyorum. diğer taraf

Machine Translated by Google

- Harfler ve kelimeler dağınık görünüyorsa onları yeniden yazma
- Evdeki eşyaları "tam olması gerektiği gibi" düzenlemek

Marla: Seks, Şiddet ve Din Konusundaki Saplantılar

Marla'nın takıntılarına tepki olarak kullandığı bir dizi incelikli ritüel ve mini ritüel vardı. Örneğin, çekici erkeklere (ve kadınlara) bakmayı (veya düşünmeyi) ve "gerçekten nasıl hissettiğinin" bir göstergesi olabilecek herhangi bir cinsel tepkisi olup olmadığını belirlemeye çalışmayı içeren bir "test" ritüeli vardı. Ayrıca, müdahaleci düşüncelerinin anlamını analiz etmeye çalışıyor ve bazen başkalarından bu konuda güvence istiyordu ("Sence bu düşüncelere göre mi hareket ediyorum?"). Marla, katiller hakkında bilgi edinmek için sık sık internette araştırma yapıyor ve cinayet işleyebilecek "türde bir insan" olup olmadığını ölçmek için kendini okuduğu kişilerle karşılaştırıyordu. Son olarak, papazına ve sevdiklerine "iyi bir Hristiyan hayatı" yaşayıp yaşamadığını ve günahkâr olup olmadığını defalarca soruyordu. Olası ahlaki yanlışlar veya inançtaki eksiklikler için Tanrı'dan özür dilemeyi içeren sürekli itiraf ve dua ritüellerine katılıyordu. Tepki önleme listesinde şu ritüeller yer alıyordu:

- Düşünceler hakkında güvence için başka insanlardan (papaz, anne) yardım istemek
- Düşüncelerin ne anlama geldiğini ve neden bunlara sahip olduğumu zihinsel olarak anlamaya çalışıyorum
- Dua etmek (örneğin, Tanrı'dan özür dilemek veya kimseye zarar vermemek için)
- Bıçakları ve diğer potansiyel silahları kilitlemek
- İnternette bilgi arama
- Cinsel tercihle ilgili "Test ritüelleri"

5. Adıma Geçmeye Hazır mısınız?

4. Adımda, bu programın bileşenlerinin nasıl işlediğinden, 3. Bölüm'e başladığınızda hangi takıntı ve ritüelleri hedeflemeyi planladığınıza kadar birçok konuyu ele aldık. Bu noktada, korkularınızla yüzleşmeyi ve ritüellerinize direnmeyi içeren bir tedavi programına başlama konusunda bunalmış hissetmeniz normaldir. Hatta tedavinin hastalıktan daha kötü göründüğünü bile düşünebilirsiniz; bu inanç, OKB'si olan bazı kişilerin maruz bırakma ve tepki önlemeyi denemeyi reddetmesine neden olur. Bunu yapmaları onlar için çok talihsiz bir durumdur ve 5. Adımı bu kitaba eklememin tam da nedeni budur. Bir sonraki adımda, ilerlemek hakkındaki kendi karmaşık duygularınızı dikkatlice incelemenize yardımcı olacağım. 5. Adımdan, araştırmalarla kanıtlanmış bu tedavi programının çabaya değdiğine dair iyimser bir hisle ayrılacağınızı düşünüyorum. Sonuçta, OKB'den geri aldığınız sizin hayatınız.

Machine Translated by Google

Adım 5

İleriye Doğru Hareket Etme Kararlılığınızı Güçlendirin

Evan, şirketinin bilgisayar sisteminin şifresini yanlışlıkla ifşa etmiş olabileceğine dair müdahaleci, takıntılı şüphelere sahipti. Elbette, şifreyi kimseye verdiğini hatırlayamıyordu ; yöneticileri onu şirketin bilgi bilimleri departmanındaki en vicdanlı ve dikkatli çalışan olarak görüyordu. Yine de şüpheler oldukça gerçek görünüyordu ve Evan, bilgisayar korsanlarının şirketin bilgisayarlarında sakladığı tüm gizli ve son derece hassas kişisel ve finansal bilgilere erişmesinden sorumlu olma ihtimaline dayanamıyordu. Takıntılı sıkıntısını azaltmak için Evan, herhangi bir şifre yazmadığından emin olmak için çevresini kontrol ediyordu. Mümkün olduğunca kalem ve kağıttan bile kaçınıyordu. Ayrıca, şifreyi birine verip vermediğini hatırlamak için gün içinde yaşadıklarını hatırlamaya çalışarak zihinsel bir ritüel gerçekleştiriyordu.

Kaçınması ve ritüelleri aradığı güvenceyi sağlamaya yetmiyordu.

Evan, sorunu için sık sık yardım almayı düşünüyordu ve OKB hakkında çok sayıda yönlendirme bilgisi ve kişisel gelişim kitabı biriktirmişti. Ara sıra (genellikle takıntılarının özellikle yoğun olduğu günlerde), bu bilgilere göz atıyor ve materyali okumaya başlıyordu. Ancak, okumaları ona umut vermek yerine, genellikle şirketi ve çalışanlarının refahını riske atma olasılığını görmezden gelmenin ne kadar ahlaksız olacağını düşünmesine neden oluyordu. Birkaç kez istifa etmeyi bile düşündü. Bilişsel Davranışçı Terapi (maruz bırakma ve tepki önleme) hakkında okumak da Evan'ı kaygılı ve depresif yapıyordu. Bir düzeyde takıntılarının anlamsızlığını ve tedavinin potansiyel faydasını anlasa da, terapiyi denemek konusunda da huzursuzdu ve ihtiyacı olan tek şeyin yanlış bir şey yapmadığına dair kesin bir garanti olduğunu düşünüyordu. Evan sıkışmıştı.

Çalıştığım insanların çoğu gibiyseniz, siz de (Evan gibi) takıntılar ve ritüeller ile değişim programınızla ilerlemek konusunda muhtemelen karışık duygulara sahipsiniz. OKB'den kurtulmak istiyorsunuz, ancak kafanızın içinde korkularınızın ve ritüellerinizin gerçekçi olabileceğini veya onlarla yüzleşmenin zor olabileceğini söyleyen hafif (ya da belki de o kadar hafif olmayan) bir ses de var.

Machine Translated by Google

Maruz kalma ve tepki önleme yöntemleriyle korkularınızı bastırmak pek de iyi bir fikir değil. Değişime dair bu tür karmaşık duygular normaldir. Biz bunlara ambivalans diyoruz; aynı anda hem olumlu hem de olumsuz zıt duygulara sahip olma hali . Belki de bir yandan kontrol ritüellerini anlamsız ve aşırı buluyorsunuz, diğer yandan da felaketi önlemek için çok önemli olduklarından endişeleniyorsunuz. Dini ve titiz takıntılarınızın hayatınızı nasıl mahvettiğinden tamamen bıkmış olabilirsiniz, ancak aynı zamanda tedavinin sizi ateist yapabileceğine de inanıyor olabilirsiniz. Zorlayıcı yıkanma alışkanlığınızdan bıkmış olabilirsiniz, ancak aynı zamanda bu ritüellerin hastalanmamak için gerekli olduğunu da düşünüyorsunuz.

İkircikliliik ya hep ya hiç durumu değildir; bir derece meselesidir. Bazı insanlarda çok az bulunurken, bazılarında çok fazla bulunur. Dahası, bir kişinin ikircikliilik derecesi zamanla değişebilir. Çok az ikircikliilik yaşıyorsanız, bunu kendi başınıza aşabilirsiniz. Aslında, bu kitabı okuyor olmanızın nedeni zaten bunu yapmış olmanız olabilir. Ancak Evan gibi, kendinizi çok kararsız hissediyorsanız, muhtemelen yüksek düzeyde ikircikliliğe sahipsinizdir. Ve Evan gibi, ikircikliliğiniz, mevcut durumunuzu korumanıza, yani OKB ile mücadele etmemenize ve olumsuz etkileriyle yaşamaya devam etmenize neden olabilir.

Çoğu kişisel gelişim kitabı, okuyucuların çok az veya hiç kararsızlık hissetmediğini varsayar ve hayatlarını iyileştirebilecek her türlü talimatı hevesle takip etmelerini bekler. Ben böyle bir varsayımda bulunamam. Evan gibi, bu çalışma kitabındaki tedavi programının ayrıntılarını okuyup buna değmeyeceğine karar verecek birçok insan olduğunu biliyorum. Hayatınızda önemli iyileştirmeler yapma fırsatını kaçırmanızı istemiyorum, bu yüzden bu bölüm, programa karşı kararsızlığınızı incelemenize ve daha başlamadan tıkanıp kalmamanıza yardımcı olmak için tasarlandı.

Bu adımda önemli işi Evan yaptı ve bunun sonucunda hikayesi mutlu bir sonla bitti. Yerel kütüphanesinde yönettiğim OKB hakkında bir foruma tesadüfen katıldı ve kliniğimizde randevu almaya karar verdi. Konsültasyonunda ve sonrasındaki birkaç seansta, OKB'nin üstesinden gelme isteğini ve maruz bırakma terapisine karşı isteksizliğini ele aldık. Onu asla korkularıyla yüzleşmeye veya ritüelleştirmeyi bırakmaya zorlamadım. Sadece OKB'ye sahip olmanın artıları ve eksileri ile bunun üstesinden gelmek için çalışmanın artıları ve eksileri üzerinde durduk. Sonunda Evan, bu sorunun üstesinden gelmek için takıntılarını kasıtlı olarak kışkırtmak anlamına gelse bile, BDT'yi deneyerek çok şey kazanabileceği sonucuna vardı. Sonuç olarak son derece başarılı oldu ve yaptığı şeyi yapma kararını verdiği için minnettardı.

OKB ile Çalışmaya Hazır mısınız?

Bu kitabı okuyorum değil mi? Hadi bakalım!

Cevabınız bu kadar basitse, kararsızlıkla karşı karşıya değilsiniz ve bu adımı atlayıp 6. Adıma geçmeyi düşünebilirsiniz. Ancak cevabınız daha çok "evet ve hayır" gibiyse, sizi neyin engellediğini bulalım. Evan'ın kendi kararsızlığını incelerken keşfettiği şey, değişmek için sebepleri değişmemek için sebeplerinden daha fazla olana kadar değişime hazır olmadığıydı .

Değişime hazır olup olmadığınızı kendinize sorduğunuzda, dürüst cevabınız hem evet hem hayır mı?

Machine Translated by Google

Evan bana geldiğinde ondan istediğim ilk şeylerden biri iki liste yapmasıydı: OKB üzerinde çalışmak istemesinin nedenlerini listeledim ve neden çalışmak istemediğini listeledim. Evan'ın listeleri şöyle:

Evan'ın OKB ile Çalışmaya İlişkin Duyguları

Evan'ın OKB üzerinde çalışmasının nedenleri	Evan'ın OKB üzerinde çalışmama nedenleri
1. Bunun çocuklarıma yansımasını istemiyorum.	1. Maruz kalma ve tepki engelleme beni çok kaygılı yapacak. Buna dayanamadım.
2. Hayatımın kontrolünün bende olmasını istiyorum.	2. Şifremi ifşa edip etmediğimden emin olamamayı hayal bile edemiyorum.
3. Ritüeller, yapmak istediğim şeylerden giderek daha fazla zaman çalmaya başlıyor.	3. Bir şekilde idare etmeyi başarıyorum şimdiki durum böyle.
4. Tekrar kendim olabilirim.	4. Benim sorunlarım başkalarını incitmiyor.
5. Muhtemelen anlamsız olan şeyler hakkında endişelenerek çok fazla zaman harcıyorum.	5. Bana deli olduğumu veya yardıma ihtiyacım olduğunu söyleyen herkese boyun eğmek istemiyorum.
6. İlişkilerim çok daha zengin olurdu Eğer OKB'm olmasaydı.	6. Buna ayıracak vaktim yok tedavi.
7. OKB kendimi kötü hissetmeme neden oluyor.	
8. Düşüncelerim ve ritüellerim pek çok şeyin önüne geçiyor ve kendimden zevk almamı engelliyor.	

Evan'ın listeleri oldukça açıklayıcıydı. Bir yandan, durumu gayet iyi idare ettiğini, semptomlarının başkasına zarar vermediğini ve tedaviye katılmanın korkutucu olabileceğini düşünüyordu.

> Kapsamlı klinik deneyimimden size aktarabileceğim en önemli şey, OKB sorunlarınız üzerinde ancak değişme nedenleriniz, değişmeme nedenlerinizden daha ağır bastığında çalışmaya başlayacağınızdır. Bu kadar basit.

Öte yandan, Evan'ın semptomları onda büyük bir kaygıya neden oluyor, öz saygısını düşürüyor ve hayatını çeşitli şekillerde etkiliyordu. Aslında OKB üzerinde çalışmak için birçok geçerli sebebi olduğunu belirttiğimde Evan bana şüpheyle baktı . Bu egzersizi sadece onu tedaviye ikna etmek için kullandığımdan emindi ve değişmeme sebepleri hakkında konuşmamızı önerdiğimde oldukça şaşırdı . Elbette, OKB ona acı verdiği için Evan'ın değişmesine yardımcı olmak istiyordum. Ancak aynı zorluklarla mücadele eden birçok insanla yaşadığım deneyimlerden biliyordum ki, eğer değişmeme sebepleri değişme sebeplerini gölgeliyorsa, Evan sorun üzerinde çalışmaya hazır değildi ve bunu yapmaya çalışmak muhtemelen onun için hayal kırıklığıyla sonuçlanacaktı. Aynı şey sizin için de geçerli ve bu yüzden madalyonun her iki yüzüne de dikkatlice bakmak çok önemli.

Machine Translated by Google

Değişime Hazırlığınızı Belirleme

Aşağıdaki Değişime Hazırlık Anketi'ndeki ifadeler, bir kişinin OKB hakkında düşünürken nasıl hissedebileceğini açıklamaktadır. Her ifadeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı gösteren sayıyı daire içine alın. Seçimlerinizi geçmişte nasıl hissettiğinize veya nasıl hissetmek istediğinize değil, şu anda nasıl hissettiğinize göre yapın. Bu alıştırmadan en fazla faydayı, cevaplarınızı sadece düşünmek yerine bir kalem veya tükenmez kalem kullanarak yazarsanız elde edersiniz. Yazmak, sizi cevaplarınız hakkında daha net ve dikkatli düşünmeye zorlayan bir şeydir.

Değişime Hazırlık Anketi

Her bir ifadeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı gösteren sayıyı daire içine alın.

1=Kesinlikle Katılmıyorum (SD)
2=Katılmıyorum (D)
3=Kararsız (U)
4=Katılıyorum (A)
5=Kesinlikle Katılıyorum (SA)

	SD	D	Sen	A	SA
1. Benim açımdan, değiştirilmesi gereken bir OKB sorunum yok.	1	2	3	4	5
2. Sorun ben değilim. Benim sorun olmam mantıklı değil. Bu kitaptaki programı kullanarak.	1	2	3	4	5
3. OKB ile ilgili bir sorunum var ve gerçekten çalışmam gerektiğini düşünüyorum. üzerinde.	1	2	3	4	5
4. Bu çalışma kitabındaki programın bana daha iyi yardımcı olacağını umuyorum Kendimi ve OKB'mi anlıyorum.	1	2	3	4	5
5. Zaten OKB ile ilgili bir şeyler yapıyorum.	1	2	3	4	5
6. Herkes değişimden bahsedebilir. Ben aslında bunu yapıyorum. daha fazlası.	1	2	3	4	5
7. Kazandığım kazanımları geri alabileceğimden endişeleniyorum. Zaten OKB'ye karşı yapılmış bir çalışma olduğu için bu çalışma kitabının yardımcı olabileceğini umuyorum.	1	2	3	4	5
8. Obsesif kompulsif bozuklukla eskisinden çok daha iyi başa çıkıyorum, ama bazen hâlâ kendimi zorlanırken buluyorum.	1	2	3	4	5

McConnaughy, E., Prochaska, J. ve Velicer, W. (1983)'den uyarlanmıştır. “Psikoterapide Değişim Aşamaları: Ölçüm ve Örneklem Profilleri.” Psikoterapi: Teori, Araştırma ve Uygulama, 20, 368–375. Telif Hakkı © 1983 Amerikan Psikoloji Derneği. İzin alınarak uyarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Şimdi birkaç basit hesaplama yapalım:

- 1. ve 2. maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın: Bu sizin ön düşüncenizdir. Gol.
- 3. ve 4. maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın: Bu sizin tefekkürünüzdür. Gol.
- 5. ve 6. maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın: Bu sizin eylem puanınızdır.
- 7. ve 8. maddelere verdiğiniz yanıtları toplayın: . Bu sizin bakım Gol.

Bu dört puandan hangisi en yüksek? En yüksek puanınız düşünme öncesiyse , şu anda OKB'yi başarılı bir tedavi için gereken zaman ve enerjiyi harcayacak kadar büyük bir sorun olarak görmediğiniz anlamına gelir. Belki de bu bölümdeki alıştırmaları yapmak olaylara farklı bir şekilde bakmanıza yardımcı olur; belki de olmaz. En yüksek puanınız düşünme içinse, OKB'den rahatsızsınız ancak henüz bu konuda bir şeyler yapmaya karar vermediniz. Bu bölüm kesinlikle sizin için önemli bir bölüm. Dikkatli ve özenli bir şekilde çalışın. En yüksek puanınız eylem ise, muhtemelen değişim sürecini başlattınız ancak yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu bölümdeki alıştırmalar motivasyonunuzu ve ilerleme kararlılığınızı artırmaya yöneliktir. En yüksek puanınız sürdürme içinse, OKB'nin üstesinden gelmede gözle görülür bir ilerleme kaydettiniz, ancak yolda kalmak için biraz yardıma ihtiyacınız olabilir. Öyleyse, 5. Adım sizin için geçerli olmayabileceğinden 6. Adıma geçmeyi düşünebilirsiniz.

Değişimin Artıları ve Eksileri Nelerdir?

Bu bölümü tamamlamanız gerektiğinden oldukça eminseniz, karşı sayfadaki çalışma sayfası, bu çalışma kitabındaki Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerini kullanma konusundaki kişisel duygularınızı keşfetmeye başlamanıza yardımcı olacaktır. "OKB ile Çalışma Hakkındaki Duygularım" iki sütundan oluşmaktadır. Sol tarafa, OKB ile çalışma nedenlerinizi yazın. Ardından, sağ tarafa, OKB ile çalışmama nedenlerinizi listeleyin . Fikir bulmakta yardıma ihtiyacınız varsa, Evan'ın 114. sayfadaki listelerine göz atın.

Hangi liste daha uzun? Eğer OKB ile mücadele etme nedenlerinizin listesiyse , doğru yoldasınız. Öte yandan, çalışmamak için daha fazla nedeniniz varsa , motivasyonunuzu korumakta ve bu programda başarılı olmakta zorlanabilirsiniz. Aslında, değişmek için daha fazla neden bulmadığınız sürece, bu çalışma kitabındaki stratejileri kullanmaya çalışmanın pek bir anlamı olmayacaktır. OKB ile mücadele etmeme nedenleriniz, önünüzdeki zorlu işi tam veya doğru bir şekilde yapmamanızın bahaneleri haline gelecektir.

Değişmek için nedenlerinizi ve değişmemek için nedenlerinizi sıraladığınızda , hangisinin listesi daha uzundur?

Belki bir sonraki bölümdeki alıştırma yardımcı olabilir.

OKB'nin Size Maliyeti Ne Kadar?

Eğer OKB üzerinde çalışmama nedenleriniz , üzerinde çalışma nedenlerinizden daha ağır basıyorsa, belki de takıntılarınız ve ritüelleriniz sizin için çok da rahatsız edici değildir. Aroon bir eczacıda çalışıyordu.

Machine Translated by Google

OKB Üzerinde Çalışmaya İlişkin Duygularım	
OKB üzerinde çalışmak için nedenler	OKB üzerinde çalışmamak için nedenler

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Bir şirkette çalışıyordu ve tek başına yaşıyordu. İşi gereği çok seyahat ediyordu ve çoğu zaman kendi programını kendisi ayarlayabiliyordu. Bu, hayatını belirli "uğursuz" sayılara (666, 13 ve 7'nin katları) dair takıntılı korkuları ve tekrarlayan zihinsel ritüelleri etrafında ayarlamasına olanak tanıyordu. Sonuç olarak, bu semptomlar iş hayatını pek etkilemiyordu ve Aroon'un pek sosyal hayatı yoktu. Seyahat ederken, başlangıçta yedinci katta bir oda tahsis edilmişse farklı bir otel odası istemekten çekinmiyordu. Ayrıca günlük programını diğer kaçınma stratejileri ve ritüelleri için zaman ayıracak şekilde ayarladı. OKB'nin Aroon'a maliyeti çok azdı ve bu nedenle yardım almaktan kaçındı.

OKB hayatınızı ne kadar etkiliyor?

Belki de OKB sorunlarınız çok rahatsız edici değildir çünkü hayatınızdaki önemli kişiler takıntılarınızın ve ritüellerinizin yükünü çekiyor. Çevrenizdeki insanlar (örneğin aileniz veya yakın arkadaşlarınız) takıntılarınızı tetikleyen durumlardan kaçınıyor mu?
Ritüellerinizi tamamlamanıza yardımcı oluyorlar mı, sizin için yapıyorlar mı, yapmanız için size ekstra zaman tanıyorlar mı veya size sürekli güvence veriyorlar mı? Başkaları ritüellerden kaçınmanıza ve bunları gerçekleştirmenize yardımcı oluyorsa, bu durum OKB ile yaşamanızı kolaylaştırabilir ve tüm bunları tam olarak fark edemeyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bu sorunun gerçek dezavantajları. Esther'in hikayesi, bir kişinin ailesinin OKB semptomlarına uyum sağlaması durumunda neler olacağını gösteriyor.

Esther 35 yaşındaydı ve işsizdi. Annesi ve babasıyla yaşıyordu. Kirlenme korkusu yaşıyordu ve anne babasının eve her girdiklerinde ayrıntılı yıkama ve temizlik ritüelleri yapmalarını istiyordu, böylece mikropları içeri taşımayacaklardı. Esther, silinmemiş veya (başkası tarafından) yıkanmamışsa postaya, market alışverişine veya kirli çamaşırlara dokunmayı reddediyordu. Ayrıca çamaşır odasına girmeyi de reddediyor ve annesinin, Esther koridordan onu denetlerken ailenin tüm çamaşırlarını aşırı ve ritüelleştirilmiş bir şekilde (örneğin belirli kıyafetleri ayrı ayrı veya birden fazla kez yıkamak gibi) yıkamasında ısrar ediyordu. Diğer şeylerin yanı sıra, evin bazı bölümleri, Esther'in yönetimi altında uygun dezenfeksiyon ritüelleri gerçekleştirilmediği sürece hiçbir aile üyesine "yasaktı". Esther, ailesinin güçlü ısrarları ve tehditlerinden sonra nihayet benimle görüşmeye karar verdiğinde, OKB'nin kendisi için aslında büyük bir sorun olmadığını söyledi. Ve bir bakıma haklıydı.

OKB, ailesinin sorunu haline gelmişti . Esther'in isteklerine boyun eğerek, OKB'nin yükünü omuzluyor ve sonuçlarıyla başa çıkıyorlardı. Esther, tüm olumsuzlukların farkına varamadı.

Eğer OKB sizin için küçük bir sorunsa, bu sorunla başa çıkmanıza yardımcı olmaya çalışanlar için büyük bir sorun olabilir mi?

Aşağıda, OKB'nin duygusal, sosyal, finansal ve pratik sonuçlarının bir listesi bulunmaktadır. Her birini dikkatlice inceleyin; bunlar, değerlendirdiğim ve tedavi ettiğim OKB'li kişilerden geliyor.

Sizin için geçerli olan her birini işaretleyin.

Duygusal sonuçlar

- [ ] Kaygı veya depresyon
- [ ] Suçluluk, utanç veya mahcubiyet
- [ ] Memnuniyetsizlik
- [ ] Güvensizlik
- [ ] Yalnızlık
- [ ] Değersizlik duyguları
- [ ] Öfke ve sinirlilik
- [ ] Çocuklarınızın OKB geliştireceğinden endişe duyuyor musunuz?
- [ ] Diğer duygusal sonuçlar: _____

Sosyal sonuçlar

- [ ] Aile üyeleriyle tartışmalar veya aile ilişkilerinde stres
- [ ] Alay edilme, utandırılma, alay konusu olma, gülünme veya reddedilme korkusu
- [ ] Flört ve yakın ilişkilerde sorunlar
- [ ] Hayatınızdaki birini kaybetme korkusu
- [ ] İşsizlik veya çalışma sorunları

Machine Translated by Google

Arkadaşlık geliştirmede sorunlar

Sosyal veya boş zaman aktivitelerinden keyif alamama

Sorun hakkında bahaneler üretmek veya yalan söylemek zorunda kalmak

Okulla ilgili sorunlar

Başa çıkmak için alkole veya uyuşturucuya yönelmek

Diğer sosyal sonuçlar: _____

Mali sonuçlar

Tedavi masrafları (psikolojik tedavi ve ilaç)

Sabun, losyon, tuvalet kağıdı, benzin, su gibi ürünlerin maliyetleri

Kaçırılan iş günleri

Diğer finansal maliyetler: _____

Pratik sonuçlar

Uyku güçlüğü

Cinsel işlev sorunları

Tuvaleti kullanma, duş alma ve diğer öz bakım davranışlarında zorluk

Sürüş zorluğu veya seyahatle ilgili diğer sorunlar

Kronik geç kalma

Tıbbi sorunlar (örneğin, çok fazla yıkamadan kaynaklanan kuru, çatlamış eller)

Dininizi uygulamada sorunlar

Yapmak istediğiniz aktivitelerden kaçınma (partilere gitmek, dışarıda yemek yemek)

Belirli insanlardan veya yerlerden kaçınma

Evinizde belirli odaların veya eşyaların kullanımından kaçınma

Araba kullanmak, el sıkışmak, kapı açmak, belirli kitapları okumak, belirli TV programlarını veya filmleri izlemek gibi rutin aktivitelerden kaçınma vb.

Diğer pratik sonuçlar: _____

Kontrol listesindeki maddelere verdiğiniz cevapları aklınızda tutarak, bir sonraki iki sayfadaki çalışma kağıdında yer alan soruları yanıtlayın; bu, OKB'nin olumsuz sonuçlarını görmenize yardımcı olacaktır. Yine bu aktivite, cevapları sadece düşünmekle kalmayıp, onları gerçekten yazarsanız daha faydalı olacaktır.

OKB'nin olumsuz sonuçları hakkında daha dikkatli düşündüğünüze göre, artık değişmek istiyor musunuz? Takıntılı düşünceler, korkular ve zorlayıcı davranışlar sergileme dürtüleri ortaya çıktığında daha etkili seçenekler öğrenmek ister misiniz? Olumsuz sonuçlar konusunda endişelenmenize gerek kalmasa harika olmaz mıydı? Bu soruları bir sonraki bölümde ele alalım.

Machine Translated by Google

OKB'nin Olumsuz Sonuçları

OKB'niz ile ilgili sorunlarınızdan sizi en çok rahatsız eden şey nedir?

Öncelikle, OKB sorunlarınızla ilgili sizi en çok rahatsız eden beş şeyi yazın. Bunlar, az önce gözden geçirdiğiniz kontrol listesindeki maddeler veya aklınıza gelen yeni şeyler olabilir.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Bu en rahatsız edici sorunlar hayatınızın çeşitli alanlarına nasıl müdahale ediyor?

Öncelikle sosyal hayatınızı nasıl bozdular?

- Arkadaşlıkların ve yakın ilişkilerin önüne nasıl geçiyorlar?
- Başkalarıyla aktiviteyi nasıl kısıtlıyorlar?

OKB'nin hayatınızın bu bölümünü nasıl etkilediğini kendi kelimelerinizle açıklayın:

_____

_____

_____

_____

_____

Peki, bunlar aile hayatınızı nasıl etkiledi?

- OKB akrabalarla gerginliğe, kötü hislere veya tartışmalara nasıl sebep olur?
- Eş, sevgili, ebeveyn, büyükanne/büyükbaba, oğul, kız, kardeş olarak tam potansiyelinize ulaşmanızı nasıl engelliyor?
- Ailenin bayram kutlamaları gibi etkinliklerine nasıl engel oluyor?
- Ailenizin üyeleri bu konuda ne düşünüyor?

_____

_____

_____

_____

_____

(devamı)

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

OKB'nin Olumsuz Sonuçları (devamı)

Üçüncüsü, iş veya okuldaki performansınız nasıl?

- Çalışabiliyor musunuz?
- Değilse, OKB sizi çalışmaktan nasıl alıkoyuyor?
- Eğer çalışabiliyorsanız, OKB'niz iş yerinde en iyi performansınızı göstermenizi nasıl engelliyor?
- Öğrenciyseniz, OKB akademik çalışmalarınızı nasıl engelledi?

Son olarak, OKB sizi maddi açıdan nasıl etkiliyor?

- Takıntılı korkular ve ritüeller işsiz kalmanıza veya terfi alamamanıza mı yol açtı?
- Aracı kontrol etmek veya yolunuzdan çıkmak için çevirdiğinizde ekstra gaz mı kullanıyorsunuz?
- Sık sık sabun, deterjan, tuvalet kağıdı veya diğer temizlik ürünlerini satın almak zorunda kalıyor musunuz?
- OKB'nin finansal bir yüke dönüşme sebebi nedir?

Machine Translated by Google

Üzerinde Çalışmak (ve Üstesinden Gelmek) Nasıl Olur? OKB Hayatınızı Daha İyi Hale Getirir mi?

Şimdi işin diğer tarafına bakma zamanı: OKB ile mücadele etmenin ve bazı değişiklikler yapmanın olumlu yönleri. Bu programda sıkı çalışarak, diğer insanlarla ilişkilerinizi geliştirme, üretkenliğinizi artırma ve kişisel başarılarınızı artırma fırsatına sahip olacaksınız. Ayrıca, daha fazla özgüven ve özsaygı geliştirebilir ve hayattan daha fazla memnun kalabilirsiniz.

OKB ile çalışmanın avantajları nelerdir?

- Takıntılı düşünceler, belirli şeylerden kaçınma ihtiyacı, ritüelleri yapma dürtüleri ve bu sorunlarla ilişkili diğer duygusal zorluklar sizi rahatsız etmeseydi hayatınız nasıl farklı olurdu?

- Korku ve kaygı sizi engellemeseydi ne yapardınız?
- Tekrarlayan zorlayıcı ritüellere harcadığınız zamanla ne elde edersiniz?

Bu soruları düşünün ve ardından hayatınızın nasıl değişeceğini gösteren birkaç yolu aşağıya yazın. resimde OKB olmadan daha iyi olur:

_____

_____

_____

_____

_____

Daha önce sizden, OKB sorunlarınızın hayatınızdaki önemli kişileri nasıl etkilediğini düşünmenizi istemiştim.

- Size karşı olumsuz davranışlarda bulunuyorlar mı?
- Öfkeleniyorlar mı, eleştirel mi davranıyorlar?
- Sorunlarınıza kendi başınıza son vermeye karar verirseniz ne düşünürler? OKB'niz mi var?
- OKB'yi yenmek gibi bir şeyi başarmak onları üzerinizden atar mı?
- Onlara düşündüklerinden daha güçlü olduğunuzu göstermek güzel olmaz mıydı?

Klinik pratiğimde karşılaştığım birçok kişi, OKB üzerinde çalışırlarsa başkalarının onlara daha farklı, daha saygılı davranacağı fikrinden büyük bir motivasyon duyuyor. Bir sonraki sayfada, OKB sorunlarınızı geride bırakabilirseniz, hayatınızdaki insanların sizi nasıl düşünebileceğini ve size nasıl daha iyi davranabileceğini açıklayın:

Machine Translated by Google

Bu noktada, mevcut durumun dezavantajlarını ve değişiklik yapmanın avantajlarını keşfettiniz. Belki de OKB üzerinde çalışırsanız birçok yönden daha iyi olabileceğinizi görüyorsunuz. Ancak Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kendisi -özellikle maruz bırakma ve tepki önleme- çok zor görünüyor. Tüm bu kaygıyla başa çıkmaya değer mi? Bir sonraki bölümde, bu tedavi stratejileri hakkındaki hislerinizi inceleyeceksiniz.

Tedavinin Artıları ve Eksileri

OKB'nin üstesinden gelmenin zorlu bir süreç olduğunu her zaman söyledim. Bataklık buna güzel bir benzetme olabilir. Bu bataklık, takıntılı düşünceleriniz, kaygı duygularınız, ritüel yapma dürtüleriniz ve tüm bunları tetikleyen durumlardır; maruz kalma menünüzdeki her şey. Maruz kalma ve tepki önleme, direnmeden veya zorlayıcı ritüeller kullanmadan o bataklığa girmeye istekli olmanızı gerektirir. Ancak bunun bir amacı var; bataklıkta öylece debelenmeyeceksiniz. Sanki hayatta istediğiniz şeyler bataklığın diğer tarafındaymış gibi ve yön değiştirmeyi ya da bataklıkta ilerlemeye açık olmayı seçmek zorundasınız. Bataklığa girmek, kirlenmek, çamurlanmak ve kokmak anlamına gelir; ama bir amaç uğruna. Öte yandan, bataklıktan kaçınmak, hayatınızı daha iyi hale getirmekten vazgeçmek anlamına gelir.

Robert'ın şiddet takıntıları rastgele ortaya çıkıyordu ve ritüelleri, zihninde hiçbir takıntılı düşünce olmadan görevi tamamlayana kadar yaptığı şeyi tekrarlamayı içeriyordu. Kapıları kapatmak, ayakkabı giymek, işte ev işleri yapmak... Bunların hepsi OKB sorunlarından etkileniyordu. Robert, sorunları üzerinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kullanarak çalışmanın artılarını ve eksilerini tarttı. İyileşmeyi çok istiyordu ama korkularıyla yüzleşmenin zor olacağını biliyordu. Robert, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin artılarını ve eksilerini kısa ve uzun vadeli gruplara ayırdığında çok ilginç bir şey buldu. 124. sayfadaki Robert'ın artıları ve eksileri tablosunda bir örüntü görebiliyor musunuz?

Oldukça açık: Robert'ın eksileri kısa vadeli, artıları ise uzun vadeli. Bu, mecazi bataklığa girmeye karar vermekte neden zorlanabileceğinizi açıklıyor . Yani, muhtemelen o anda ne kadar rahatsız hissedeceğinize fazla odaklanıyorsunuz ve korkularınızla yüzleşmenin ve ritüellere direnmenin uzun vadeli sonuçlarını düşünmek için durmuyorsunuz.

Psikolog Richard Heimberg, "Daha sakin bir geleceğe sahip olmak için kaygıya şimdi yatırım yapın" ifadesini ortaya atmış. Bence bu, bilişsel davranışçı terapiye karşı tutumunuzu değiştirmek istiyorsanız, tam da dikkate almanız gereken noktayı vurguluyor. Bu çalışma kitabını okurken, kaygıyla yüzleşmek ve ritüelleri uygulamaktan kaçınmak için büyük çaba sarf etmeniz gerekecek. Ama buna değer.

Machine Translated by Google

Robert'ın Bilişsel Davranışçı Terapinin Artıları ve Eksileri

	Bilişsel Davranışçı Terapinin Avantajları	Bilişsel Davranışçı Terapinin Eksileri
Kısa vadeli		• Bir sürü istenmeyen şeyim olacak Aklımda düşünceler var. • Kendimi çok korkmuş ve muhtemelen gergin hissedeceğim ve asabi. • Çok fazla zaman alacak zaman. • Şunun yüzünden uyku kaybedeceğim: korku.
Uzun vadeli	• Takıntılı olmayı öğreneceğim Düşünceler ve kaygılar mücadele etmem gereken şeyler değil. • Direnebileceğimi öğreneceğim görevleri tekrarlama dürtüsü. • Çocuklarım ve iş arkadaşlarım benim bu kadar garip davrandığımı görmeyecekler. • Ailem daha mutlu olacak.	

Bataklığa girip kendinizi şimdi kirletmeniz uzun vadede büyük kazanç sağlayacaktır ve sonunda OKB'yi yenmenin uzun vadeli faydalarından yararlanacaksınız.

Kendiniz İçin Hedef Belirleme

"Hiçbir şeyi hedeflemezseniz, mutlaka vurursunuz." Bu basit ama ilham verici özdeyiş, bilişsel davranışçı terapiyle (BDT) çalışmanız için hedef belirlemenin önemini özetliyor. Beyzbol oynadığınızı ve topa vurduğunuzu hayal edin. Birinci kaleye koşuyorsunuz ama bekleyin... kale yok! Güvende misiniz yoksa oyun dışı mı? Kazanmak için kaleleri dolaşıp takımınız için sayı yapmalısınız. Yani kale olmadığında, oyunu kazanıp kazanmadığınızı bilmenin bir yolu yok, değil mi? OKB için BDT'de de durum aynı. Başarınızı ölçmenize yardımcı olacak bir hedefiniz, bir amacınız olmalı. Bu bölümde, kişisel gelişim programınız için hedefler belirleyeceğiz.

AKILLI Hedefler Nasıl Belirlenir?

Hedef belirleme, (1) sizin için neyin önemli olduğuna ve (2) buna ne zaman ulaşmayı hedeflediğinize karar verme sürecidir. Ancak insanların kendileri için belirledikleri tüm hedefler etkili veya motive edici değildir; aslında bazen, hedeflerimize ulaşma olasılığımızı gerçekten azaltan hedefler seçeriz.

Machine Translated by Google

Değişim. Bu program boyunca motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olması için hedeflerinize karar vermenize yardımcı olması amacıyla SMART kısaltmasını kullanmanızı öneririm. Hedefleriniz şunlar olmalıdır:

S = Belirli
M = Ölçülebilir
A = Ulaşılabilir
R = İlgili
T = Zamana bağlı

Özel

Hedefleriniz olabildiğince ayrıntılı ve spesifik olmalıdır. Neyi başarmak istediğinizi tam olarak belirtin. Bu, çabalarınızı odaklamanıza ve neyi başarmaya çalıştığınızı net bir şekilde tanımlamanıza yardımcı olacaktır. Örneğin, formda değilseniz, "forma girme" hedefi çok belirsiz olacaktır. "Bu hafta üç kez 1,6 km yürüyüş yap" veya "Her gün üç porsiyon sebze ye" gibi belirli bir hedef belirlemek daha faydalı olacaktır. Bu hedeflere ulaşmak, forma girmenize yardımcı olacaktır. OKB açısından, sadece "Amacım OKB'den kurtulmak" veya "Hayattan daha fazlasını elde etmek istiyorum" demek yeterli değildir.

Hedefleriniz sizin neler yapabileceğinize mi dayanıyor , yoksa başkalarının neler yaptıklarına mı ?

Bu sayfanın altındaki kutuda listelenen hedefler hakkında dikkat edilmesi gereken bir nokta, hepsinin kişisel performansa dayalı olmasıdır. Performans hedefleri belirlemek , hedeflerinize ulaşıp ulaşmadığınızı belirlemenizi sağlar. Öte yandan , sonuç hedefleri, başkalarının size ödül veya takdir vermesine bağlıdır. Sonuç hedeflerine örnek olarak daha fazla randevu almak (ki bu, diğer kişinin "evet" demesine bağlıdır) ve bir yarışma kazanmak (ki bu da jüriye veya diğer yarışmacılara bağlıdır) verilebilir. Hedeflerinize ulaşmanın yalnızca yaptıklarınıza bağlı olduğu hedefler belirlemek isteyeceksiniz .

Ölçülebilir

Hedeflerin ölçülebilir olması da gerekir, böylece ne zaman başarılı olduğunuzu anlarsınız. Bu yüzden kolayca takip edebileceğiniz somut hedefler seçin. Aşağıdaki kutudaki örneklerin hepsi bu kurala uymaktadır. "Zorunlu ritüellere %50 daha az zaman harcayacağım" ifadesi, belirli bir hedef sunar.

OKB'li Kişiler İçin Örnek Spesifik Hedefler

- Ellerimi yıkamak için harcadığım zamanı %50 oranında azalttım (yıkama ritüelleri olan biri)
- Ev aletlerini veya kilitlerini kontrol etmeden evden çıkmak (kontrol ritüelleri olan kişi)
- İtiraf edin ama hiçbir günahı birden fazla kez itiraf etmeyin (skripulosite)
- Odamı kıyafetler ve kitaplar düzensiz bir şekilde terk ediyorum (sipariş takıntıları ve ritüeller)
- Yaralı olup olmadığını kontrol etmek için aracı döndürmeden sürüş (kontrol ritüelleri)
- Bebekle evde yalnız kalmak (bu kişide saplantılı şiddet düşünceleri vardır)
- Spor salonundaki soyunma odasını kullanın (eşcinselliğe takıntılı biri)
- 1 hafta boyunca her gün iki maruz kalma uygulaması yapın (OKB'si olan herkes)

Machine Translated by Google

Ölçülen: ritüelleştirmeye harcanan zaman. Öte yandan, "Kompulsif ritüellerimi kontrol etmek istiyorum" ölçülebilir bir hedef değil: Kontrolün sizde olduğuna nasıl karar vereceksiniz? 2. Adımda (sayfa 60) doldurduğunuz semptom değerlendirme formu, takıntılı korkular, kaçınma ve ritüellerle ilgili ilerlemeyi ölçmenin somut yollarını sunuyor. Dolayısıyla, formdaki puanları (örneğin, ritüellerin sayısı veya zamanlaması) azaltma hedefleri belirlemek mükemmel bir fikir.

Hedefleriniz ölçülebilir bir sayı içeriyor mu?

Ulaşılabilir

Hedefleriniz, tedavi planınıza odaklanmanız ve bağlı kalmanız için sizi zorlamalı, ancak aynı zamanda gerçekçi olmalıdır. Sizi biraz zorlayan, başarmak için biraz çaba gerektiren hedefler belirlerseniz, onlara ulaşabileceğinizi hisseder ve motivasyonunuzu korursunuz.

Öte yandan, ulaşılması çok zor olan hedeflere bağlı kalmanız pek olası değil. Örneğin, "Bir daha asla OKB ritüeli yapmayacağım" hedefi, özellikle de OKB üzerinde çalışmaya yeni başlıyorsanız, muhtemelen ulaşılamazdır. Sonunda böyle bir hedef için çabalamanın ümitsiz bir dava olduğunu anladığınızda, moraliniz bozulacak ve ivme kaybetme riskiyle karşı karşıya kalacaksınız. Bunun yerine, "Bu haftanın sonuna kadar sayma ritüellerimi %50 azaltacağım" hedefi muhtemelen daha makul (ve aynı zamanda daha spesifik) bir hedeftir. Boyunuzdan büyük bir işe kalkışmayın!

Öte yandan, hedefleri çok düşük belirlememeye dikkat edin. Ulaşılması zor görünen hedefleri hedefleyin . Birini başardığınızda, diğerine geçmek için ivme kazanacaksınız. Örneğin, OKB'si olan birçok kişi, ritüellerini ilk hafta %50, sonraki hafta bir %50 daha ve ondan sonraki hafta bir %50 daha azaltmayı hedefler. Nihai sonuç, ritüellerde önemli bir azalmadır, ancak hepsini bir kerede yapmaya çalışmak yerine bunu daha küçük, ulaşılabilir hedeflere (adımlara) bölmüşlerdir. Düşünün: 1,6 km koşmanız 15 dakika sürüyorsa, ancak bunu 7 dakikada koşmak istiyorsanız, sürenizi bir kerede azaltmayı beklemezsiniz (bu neredeyse imkansızdır). Bunun yerine, önce 14 dakikayı, sonra 13, 12 dakikayı vb. hedeflersiniz, ta ki bir mili 7 dakikada koşabilene kadar. Aynı stratejiyi OKB üzerinde çalışırken de uygulamaya çalışın. Ulaşılabilir hedefler belirlediğinizde, onlara ulaşmanın yeni yollarını bulursunuz. Bu, başarılı olmanın yanı sıra motivasyonunuzu korumanıza da yardımcı olur. Zamanla, küçük başarılarınız birikecek ve ne kadar yol kat ettiğinize dönüp bakabileceksiniz.

İlgili

Hedeflerinizle duygusal bir bağınız yoksa, onlara ulaşmak için motivasyonunuzu korumakta zorluk çekersiniz. Başka bir deyişle, hedefleriniz sizin için bir anlam ifade etmelidir.

Hedeflerinize ulaşmak kişisel olarak anlamlı kazanımlarla sonuçlanacak mı?

Bunlar konuyla ilgili olmalıdır . Eğer OKB üzerinde çalışıyorsanız, bunların bu sorunun üstesinden gelmede başarıyla ilişkili olması gerekir. Elbette bu, ilişkiler (bu hafta ailemle üç aktivite daha yapacağım), finans (temizlik malzemelerine harcadığım paranın yarısını harcayacağım) veya iş/okul (bu dönem tüm ödevlerimi zamanında teslim edeceğim) gibi ilgili alanlarda hedeflere ulaşma çabasını engellemez. Hedefleri sizin için önemli olan bir şeye bağlamak, ona ulaşma kararlılığınızı artıracaktır. Bir hedefin konuyla ilgili olduğundan emin olmak için, ona ulaşmanın (1) OKB'nin üstesinden gelmedeki genel başarınızı, (2) çevrenizdekileri ve (3) yaşam kalitenizi nasıl etkileyeceğini kendinize sorun.

Machine Translated by Google

Zamana Bağlı

Son olarak, hedeflerinizin bir zaman çerçevesi olmalıdır. Yani, bir başlangıç ve bitiş tarihine ihtiyacınız var. Örneğin, "günün sonunda", "1 hafta içinde" veya "3 ay içinde". Hedefinize bir bitiş noktası koyarak onu bir öncelik haline getirirsiniz ve bu da motivasyonunuzu artırır. Belirli bir zaman çerçevesi olmayan hedeflere ulaşma olasılığınız daha düşüktür çünkü onları erteleyebileceğinizi hissedersiniz. Genel hedeflerde olduğu gibi, seçtiğiniz zaman çerçevesi gerçekçi olmalıdır. Ayrıca oldukça kısa vadeli olmalıdır. Kısa vadeli hedefler belirlemek, bataklıkta aktif olarak ilerlemenizi sağlayacaktır. Uzun vadeli hedefler (birkaç haftadan uzun), kısa vadeli hedefler kadar aciliyet ve harekete geçme motivasyonu sağlamaz. İşte kısa vadeli hedeflere bazı örnekler:

"Yarın akşam yemeğine çıkacağım ve bebek bakıcısını arayıp durumu sormayacağım.
çocuklar."

"Bu hafta çöpleri dışarı çıkaracağım ama sonrasında kıyafetlerimi değiştirmeyeceğim."

"Bu hafta her gün iki pozlama çalışması yapacağım."

"Bu çalışma kitabının 5. Adımını her gün bir kez gözden geçireceğim."

"Bu hafta sonu düğünden sonra resepsiyondaki herkesle tokalaşacağım ve yemek yemeden
önce ellerimi yıkamayacağım."

Hedeflerinizi Seçmek

SMART kurallarını aklınızda tutarak, kendiniz için ne başarmak istediğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın:

- Bu kitabı neden okuyorsunuz?
- Neyi daha kolay yapabilmek istersiniz?
- Hangi davranışlarınızı azaltmak istersiniz?
- OKB üzerinde çalışarak ne kazanabilirsiniz?
- Nereden başlamalısınız?
- Nerede sonlanmak isterdin?

Aslında hedeflerinizi yazmak başarı şansınızı büyük ölçüde artırır. Sadece düşünmek yeterli değildir. Hedefleriniz hakkında dikkatlice düşünmenize yardımcı olacak sorular da içeren 128. sayfadaki çalışma sayfasını kullanabilirsiniz. Boş formun kopyalarını çıkarmanızı ve ek hedef grupları için kullanmanızı öneririm. Ayrıca, ilerlemenizi takip etmek ve yönlendirmek için düzenli olarak gözden geçirmediğiniz sürece hedef belirlemenin pek bir anlamı yoktur - haftalık iyidir; günlük daha iyidir! - Yazılı hedeflerinizi kolayca görebileceğiniz yerlere asın: buzdolabınıza, aynanıza, masanıza. Eşiniz tedavinize yardımcı oluyorsa (bkz. sayfa 131-132), hedeflerinizi ilerlemenizi görebilecekleri ve sizi destekleyebilecekleri bir yere asın. Başkalarının hedeflerinizin farkında olduğunu bilmek oldukça motive edici olabilir. 129. sayfada, kompulsif kontrol etme sorunu yaşayan Candice tarafından doldurulmuş bir kişisel hedef formu örneği bulunmaktadır.

Machine Translated by Google

OKB ile Mücadelede Kişisel Hedefler

Bu program için kişisel hedeflerim şunlardır:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Şimdi, bu hedefleri seçmenize neyin sebep olduğunu düşünün. Sizin için neden önemliler? Aşağıdaki cümleleri tamamlamak için boşlukları doldurun:

OKB üzerinde çalışmam benim için önemli çünkü:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Eğer OKB'yi yenmek için çok çalışırsam, hayatımın aşağıdaki şekillerde değişmesi muhtemeldir:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Eğer OKB sorunum üzerinde çalışmazsam aşağıdaki olumsuzluklar yaşanacak:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Her hedefime ulaştığımda kendimi şunlarla ödüllendireceğim:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Candice'in OKB ile Mücadelede Kişisel Hedefleri

Bu program için kişisel hedeflerim şunlardır:

1. Bu hafta annemi arama sayımı günde bire düşüreceğim.
2. Diğer insanların sizinle benzer deneyimler yaşadığını kontrol etmek için OKB tartışma sitelerini ziyaret etmeyi bırakın.
   Ben.
3. Bu hafta günde en az 1 saatimi OKB'm üzerinde çalışmaya ayıracağım.
4. Belirti Değerlendirme Formundaki puanlarınızı 3 ay içerisinde en az %50 oranında azaltın.

Şimdi, bu hedefleri seçmenize neyin sebep olduğunu düşünün. Sizin için neden önemliler? Aşağıdaki cümleleri tamamlamak için boşlukları doldurun:

OKB üzerinde çalışmam benim için önemli çünkü:

1. OKB annemle olan ilişkimin önüne geçiyor.
2. Aileme, düşündüklerinden daha güçlü olduğumu göstermek istiyorum.
3. Annemin beni sürekli aradığı için bu kadar kızmasını istemiyorum.
4. OKB'ye sahip olmak, gittiğim her yere 500 kiloluk bir ağırlık sürüklemek gibi.

Eğer OKB'yi yenmek için çok çalışırsam, hayatımın aşağıdaki şekillerde değişmesi muhtemeldir:

1. Flört ederken kendimi daha güvende hissedeceğim.
2. Kendimi daha iyi hissedeceğim ve başkalarına daha çekici görüneceğim.
3. Aileyle (Anneyle) daha iyi ilişkiler.
4. Kendimi daha iyi hissetmek için kontrol etmeye ve güvence vermeye güvenmek zorunda kalmayacağım.
5. Geç kalma veya anlamsız şeylerle uğraşma gibi bir sorunum olmayacak.

Eğer OKB sorunum üzerinde çalışmazsam aşağıdaki olumsuzluklar yaşanacak:

1. Kontrol etme zorlantılarıyla mücadele etmeye devam edeceğim.
2. Annem bir kazada ölecek gibi felaketlerden sürekli endişe duymaya devam edeceğim.
3. Kendi bedenimde asla rahat hissedemeyeceğim.
4. Kendimi bile sevmiyorsam gerçek aşkı nasıl bulabilirim?

Her hedefime ulaştığımda kendimi şunlarla ödüllendireceğim:

1. Yaptığım her pozlama pratiğinden sonra güzel bir köpük banyosu yaparım.
2. Bir haftalık günlük pratiklerimi tamamladıktan sonra masaj yaptıracağım.
3. Puanlarım düştüğünde, para biriktirdiğim yeni bilgisayarı satın alacağım.

Machine Translated by Google

Kendinizi Ödüllendirmek

Bu programa suçluluk, şüphe veya utanç duygusuyla yaklaşarak kendinizi motive etmeye çalışmanın tuzağına düşmeyin. Henüz aşamadığınız sorunlar için kendinizi asla suçlamayın. Başka birini bu şekilde motive etmeye çalışsaydınız, sizce sizinle kalır mıydı? Ne kadar başarılı olurlardı?

Birisi sizi suçlu hissettirerek bir şey yapmaya çalıştığında nasıl hissediyorsunuz?

Henüz başaramadıklarınıza odaklanmak yerine, hedeflerinizden birine her ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmenizi öneririm. Kendinize bir övgü ve cesaretlendirici bir söz söylemek, kendinizi iyi hissetmenizi sağlamakla kalmayacak, bir sonraki hedefinize ulaşmak için daha da çok çalışmanız için sizi motive edecektir. Hedeften hedefe ilerlerken en küçük ödüller bile harikalar yaratabilir. Her hedefinize ulaştığınızda kendinizi nasıl ödüllendireceğinizi düşünün (OKB ile Çalışmak İçin Kişisel Hedefler çalışma sayfasında ödül sisteminizi yazmak için yer var). Ödüllerinizi sizin için anlamlı ve keyifli hale getirin (Candice'in örneklerine ve aşağıdaki diğer örneklere bakın). Daha küçük hedeflere ulaşmak için daha küçük ödüller, uzun vadede daha büyük hedeflere ulaştıktan sonra ise daha büyük ödüller kullanın.

İsterseniz başkalarını da dahil edin. Önceden tahmin edebileceğiniz ve sürekli göz önünde bulundurabileceğiniz bir kutlama yaratın. Son olarak, kendinize karşı dürüst olun. Rakamları zihninizde çarpıtmak veya bir sonraki ödüle karşı "borçlanmak" uzun vadede size zarar verecektir. Sadece ödülü nasıl alacağınızı bulmaya değil, OKB bataklığından kurtulmaya odaklanmayı unutmayın. Disiplinli olun!

Ödüller konusunda yardıma ihtiyacınız varsa, hastalarımın kullandığı bazı örnekler bu sayfanın alt kısmındaki kutuda yer almaktadır.

Bu çalışma kitabındaki adımları uygularken Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yapma isteğinizin zayıflayabileceğini unutmayın. İşler zorlaştığında, hedeflerinizi gözden geçirerek motivasyonunuzu koruyabilirsiniz. Neyse ki, 6. ve 10. adımlarda kullanacağımız Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) tekniklerinin bir avantajı, ilerledikçe ve daha fazla pratik yaptıkça kolaylaşmalarıdır. Başlamak en zor kısımdır ve ileride ara sıra engellerle karşılaşacaksınız, ancak çoğunlukla kendinize yardım etmedeki başarılarınız sürekli motivasyon sağlayacaktır.

GERÇEK İNSANLAR TARAFINDAN SEÇİLEN GERÇEK ÖDÜLLER

- Tatile veya hafta sonu kaçamağına çıkın.
- Bir film izleyin.
- Spa bakımına veya masaja gidin.
- Limuzinle gezintiye çıkın.
- En sevdiğiniz TV programını izleyin.
- Hobinize yönelik bir şey satın alın.
- Bu hafta bahçede veya ev temizliğinde birine iş verin.
- Her hedefinize ulaştığınızda kavanoza 1 dolar koyun. 50 dolara ulaştığınızda kendinize bir ödül verin.
- Kendinize bir hediye çeki satın alın.
- Her zaman okumak istediğiniz dergiye abone olun.
- Şık bir restoranda güzel bir yemeğin tadını çıkarın.
- Kendinize zaman ayırın.

Machine Translated by Google

Tek Başınıza Yapmayın: Bir "Tedavi Arkadaşı" Edinin

Earl, düzen ve simetri ve kesinlik ihtiyacıyla ilgili takıntı ve zorlantıları için bir uzmana başvuruyordu. Terapisti klinik ofisinde maruz bırakma seansları boyunca ona koçluk yaptığında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) konusunda iyi bir iş çıkarıyordu, ancak kendi başına terapi uygulamaları yürütmeye gelince, kaygıya yol açtığı için maruz bırakma uygulamalarına tam olarak katılamıyordu. Ayrıca tepki önleme planında da kestirme yollara başvuruyordu. Sonuç olarak, Earl umduğu kadar ilerleme kaydedemiyordu.

Earl, yardım etmek için babası Hank'i (Earl ile birlikte yaşıyordu) "tedavi arkadaşı" olarak işe aldı. Hank, Earl'ün yeterince çaba göstermesi halinde OKB sorununu aşabileceğinden emindi. Earl'e saygılı davranır, onu asla eleştirmez veya küçümsemezdi. Öte yandan Hank, Earl'e karşı dürüst ve kararlıydı. Earl ritüellerle ilgili sorun yaşadığında, Hank ona "Bunun senin için zor olduğunu biliyorum. Ama biraz yardım alırsan, eminim üstesinden gelebilirsin" gibi cesaretlendirici sözler söylerdi. Bu sebeplerden dolayı Hank mükemmel bir tedavi arkadaşıydı. Earl'ün yardıma ihtiyacı olduğunda yanındaydı, ancak müdahaleci değildi. Earl'ün işlerine karışmaz veya Earl'ü bilişsel davranışçı terapi egzersizleri yapması konusunda sıkıştırmazdı.
Hank'in desteğiyle Earl kısa sürede aradığı tedavi sonuçlarını aldı.

Bu çalışma kitabındaki tedavi stratejilerini kullanmaya hazır olsanız bile, sizi cesaretlendiren bir arkadaş veya akraba -bir tedavi arkadaşı- çok yardımcı ve motive edici olabilir. Bir tedavi arkadaşı, tedavi planınızı ve hedeflerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir, tedavi tekniklerini kullanırken zorluk çekerseniz destek ve cesaret sağlayabilir ve başarılı olduğunuzda sizi ödüllendirebilir. Destekleyici ve cesaretlendirici bir ilişki, maruz bırakma ve tepki önleme uygulamalarını daha kolay hale getirecektir. Bu bölümde, tedavi arkadaşınız olarak kimi seçeceğinize karar vermenize yardımcı olacağım ve tedavi arkadaşınızın yardım sağlarken aklında bulundurması gereken bazı yapılması ve yapılmaması gerekenleri inceleyeceğiz. Bir tedavi arkadaşıyla çalışmaya karar verirseniz, bu kişiyi OKB ve tedavisi hakkında bilgi edinmesi için bu çalışma kitabını okumaya teşvik edin.

İyi Bir Tedavi Arkadaşı Kim Olabilir?

Arkadaşlarınız ve akrabalarınız muhtemelen takıntılarınız ve ritüellerinizle ilgili sorunlarınıza farklı şekillerde tepki veriyordur. Bazıları düşünceli, destekleyici ve yardım alma konusunda iyimser olabilir. Diğerleri eleştirel hatta düşmanca davranabilir. Sıcakkanlı, düşünceli ve duyarlı bir tedavi arkadaşı seçmelisiniz. Tedavi arkadaşınızın yapabilmesi gereken bir diğer şey de semptomlarınız konusunda size meydan okumaya veya yüzleşmeye istekli olmasıdır; ancak bunu kararlı, yapıcı ve yargılayıcı olmayan bir şekilde yapmalıdır. Tedavi arkadaşınız her zaman kötümser, tartışmacı veya sizi eleştiriyorsa, bu stresinizi artıracak ve durumu daha da kötüleştirecektir. Öte yandan, tedavi arkadaşınız kolay pes eden biri olmamalı veya semptomlarınızla aşırı derecede ilgilenmemelidir. Çok müsamahakâr biri, sizin yararınıza olmadığında kaçınma ve ritüellerle sizi geçiştirebilir. Semptomlarınızla aşırı derecede ilgilenen biri, bu çalışma kitabındaki kaygı uyandırmayı içeren tedavi stratejilerini kullanmanız için sizi zorlamak yerine, sizin için ritüeller yapabilir veya takıntılı kaygıdan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Tedavi arkadaşınızda aramanız gereken özellikler kutuda (sayfa 132) özetlenmiştir.

Potansiyel tedavi arkadaşınız hem objektif ve kararlı hem de sıcak ve destekleyici olabilir mi?

Machine Translated by Google

Bir tedavi arkadaşında aranacak nitelikler	Tedavi arkadaşında kaçınılması gereken özellikler
• Düşünceli	• Karamsar
• Destekleyici	• Tartışmacı
• İyimser	• Kritik
• Sıcak, düşünceli	• Saldırgan
• Hassas	• OKB'nize karşı hoşgörülü ve toleranslı olun semptomlar
• Güvenilir ve tutarlı	
• Sert ve iddialı	• Semptomlarınıza aşırı derecede dahil olmak

Tedavi Arkadaşınızla İşbirliği Yapın

Mecazi bataklıkta ilerlerken tedavi arkadaşınız sizin sırdaşınızdır. Ancak bu bataklık seferinin lideri olarak, tedavi arkadaşınızı uygun gördüğünüz şekilde görevlendirmek sizin görevinizdir. Başka bir deyişle, sorumluluk sizdedir. İhtiyacınız olduğunda tedavi arkadaşınızdan yardım istersiniz ve bu yardımı sağlamak arkadaşınızın görevidir. Arkadaşınızın size yardımcı olmasına yardımcı olmak için bu çalışma kitabının kalan adımlarına "Tedavi Arkadaşı İpuçları" ekledim. Tedavi arkadaşınız sizin için tedaviyi yapmamalı veya sürekli sizi rahatsız etmemelidir; unutmayın, bu nihayetinde sizin sorumluluğunuzdadır. Davranışınızı değiştirmek için hiçbir tehdit, alay veya fiziksel güç kullanılmamalıdır. Aksine, tedavi arkadaşınız sorun yaşadığınızı fark ederse, OKB üzerinde çalışmaya olan bağlılığınızı size hatırlatmalıdır.

Çalışmaya Başlamaya Hazır Mısınız?

Bazı açılardan, yeni bir projeye başlamak için asla uygun bir zaman yokmuş gibi görünüyor. Ancak bu çalışma kitabını okuyor olmanız, size değişmeye hazır olup olmadığınız sorulduğunda cevabınızın en az yarı yarıya "evet" olacağı anlamına geliyor. OKB ile mücadele konusundaki karmaşık duygularınızı tamamen keşfettiyseniz, artık cevabınızın yarıdan fazlasının "evet" olup olmadığını öğrenmeye hazır olmalısınız. Aşağıdaki soruların her birine EVET veya HAYIR yanıtını daire içine alın:

- OKB semptomlarının hayatınızı ne kadar etkilediğini azaltmak için motive misiniz? Bu gerçekten önemsediğiniz bir şey mi?

  Evet Hayır

- Kaygı, takıntılar ve belirsizlikle olan ilişkinizi nasıl değiştireceğinizi ve bu özel deneyimlerle yaşamanın yollarını bulmaya istekli misiniz ? Bunları ritüeller ve kaçınmalarla kontrol etmeye çalışmaya devam etmek yerine?

  Evet Hayır

Machine Translated by Google

• Hayatınızdaki diğer sorunları ve stresleri (aile veya iş sorunları) en azından bir dereceye kadar bir kenara bırakıp, OKB ile ilgili sorunları yönetmeyi öğrenmeye odaklanabilir misiniz?

Evet Hayır

• Bu bölümde anlatılan teknikleri uygulamak için her gün belirli zaman dilimleri ayırabilir misiniz? çalışma kitabı?

Evet Hayır

Bu soruların çoğuna "evet" cevabını verdiyseniz, bu çalışma kitabından en iyi şekilde yararlanma şansınız en yüksektir. Bu, çok zaman ve enerji gerektirse ve zaman zaman kaygılı hissetmenize neden olsa da, OKB'nin üstesinden gelmek için çalışmaya istekli olduğunuz anlamına gelir. Öte yandan, böyle bir programa başlamak için en uygun zamanın şimdi olmadığına karar verebilirsiniz. Öyleyse, 6. ila 10. Adımları okumanın faydalı olduğunu düşünebilirsiniz çünkü bu adımlar, gerektiğinde zaman zaman kullanabileceğiniz etkili terapötik stratejilerden nasıl yararlanacağınıza dair ayrıntılı talimatlar sağlar. Bunların hayatınızda bir miktar iyileşme sağlayabileceğini gördüğünüzde, önemli ve kalıcı bir değişim elde etmek için programa daha fazla bağlı kalmaya hazır olabilirsiniz. Denemeye hazır mısınız?

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



Senin Tedavi Program

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Başlamadan Önce

OKB üzerinde ciddi bir şekilde çalışmaya başlamak için ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz: OKB'nin nasıl işlediğine dair bilgi, kendi semptomlarınızı derinlemesine anlama ve takıntı ve zorlantıların kısır döngüsünü kırmak için BDT stratejilerini kullanma planı. Başlamaya hazırlanırken, çabalarınızdan mümkün olan en iyi sonuçları almanıza yardımcı olacak bazı taktiksel önerilerde bulunmak istiyorum.

Tedavi Stratejileriniz

Önümüzdeki haftalarda dört temel stratejiyi kullanacaksınız:

Bilişsel terapi (Adım 6): Takıntılı düşüncelerinize, şüphelerinize ve kaygı duygularınıza karşı mücadele etmenize neden olan uyumsuz inançları, yorumları ve diğer düşünce kalıplarını belirleme, sorgulama ve düzeltme.

Durumsal maruz kalma (Adım 7): Obsesif korkuyu ve ritüelleştirme dürtüsünü tetikleyen gerçek yaşam durumları ve nesnelerle yüzleşmek (örneğin, korkulan kirleticilerle gerçek temas).

Hayali Maruz Bırakma (Adım 8): Korku uyandıran takıntılı düşünceler, şüpheler ve imgelerle yüzleşmek ve ritüelleri yapmamanın korkulan sonuçlarını görselleştirmek (örneğin, fırını kapatmayı unuttuğunuz için evinizin yanması görüntüleri).

Tepki önleme (Adım 9): Ritüelleri yapma dürtüsüne direnmek (örneğin, kimseye çarpmadığınızdan emin olmadan yayaların yanından geçmek).

Bu çalışma kitabının 6-9. Adımlarını yazarken, ACT'den ve korkmamayı nasıl öğreneceğimize dair araştırmalardan elde edilen en son stratejileri de kullandım. Bu, Bilişsel Davranışçı Terapi'den en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

Tedavi Programınızı Nasıl Yapılandırabilirsiniz?

Kuzey Carolina Üniversitesi Kaygı ve Stres Bozuklukları Kliniği'ndeki OKB Programımız oldukça etkilidir ve kendi öz yardım programınızı nasıl yapılandırabileceğinize dair iyi bir model sunar.

Kliniğimizde Neler Yapıyoruz?

Kliniğimizde tedavi, terapistle yaklaşık on beş adet 90 dakikalık seanstan oluşmaktadır; bu görüşmeler, OKB'nin şiddetine, kişinin programına ve sürüş mesafesi gibi pratik hususlara bağlı olarak haftada bir veya iki kez (veya daha sık) gerçekleşmektedir.
Ek olarak, günde en az 2 saat öz denetimli ("ödev") uygulama vardır. Dolayısıyla, tedavi seanslarının sıklığından bağımsız olarak, her gün en az 2 saat boyunca BDT stratejileri kullanılır. İlk üç seans, OKB hakkında bilgi edinmeyi, bir tedavi planı geliştirmeyi ve motivasyonu artırmayı içerir. Bu çalışma kitabının I. ve II. Bölümlerini tamamlayarak programın bu bileşenlerini zaten tamamlamış oldunuz. Bilişsel terapi, terapist rehberliğinde maruz bırakma ve tepki önleme, dördüncü seansta başlar ve tedavi bitene kadar her seansta uygulanır. İlk maruz bırakma uygulamasından başlayarak, tepki önleme bileşeni devreye girer: hasta ritüelleştirme dürtülerine direnmeye başlar. Son tedavi seansı, iyileşmenin nasıl sürdürüleceğine dair stratejilerin (10. Adımda yer almaktadır) tamamlanması ve tartışılmasına ayrılmıştır. Bu tedavi programını, terapinin hedeflerini aktarmaya, hastaları doğru yolda tutmaya ve maruz bırakma ve tepki önlemenin faydalarını kolaylaştırmaya yardımcı olan ACT stratejileri ve metaforlarıyla zenginleştiriyoruz.

Terapist rehberliğindeki her maruz bırakma seansı, o günkü maruz bırakma pratiğinin planlanması ve tartışılmasıyla başlar. Korkulan nesne hakkındaki inançlar ve yorumlar belirlenir ve hastanın bu uyumsuz düşünce kalıplarına meydan okumasına ve korkulan nesneyle yüzleşmeye hazırlanmasına yardımcı olmak için bilişsel terapi stratejileri kullanılır. Maruz bırakmaya başlamadan önce bilişsel terapi uygulamak, hastaya yüzleşmek üzere olduğu korkulan durum veya takıntılı düşünce hakkında daha gerçekçi bir bakış açısı kazandırır. Bu, maruz bırakma pratiğini hızlandırır ve hastanın sorunlu düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olur. ACT stratejileri, hastaların maruz bırakma yaparken takıntılarına ve kaygılarına "eğilmenin" önemini anlamalarına yardımcı olmak için kullanılır. Örneğin Alberto, en büyük korkusu olan mezarlıklara maruz bırakma yapmaktan korkuyordu çünkü bu onu ölüm hakkında düşünmeye sevk edecekti. Bilişsel terapi sayesinde, herkesin zaman zaman ölümle ilgili üzücü düşüncelere sahip olduğunu ve bu düşüncelerin normal ve zararsız olduğunu fark etti. ACT tekniklerini kullanarak Alberto, takıntıları ve kaygısıyla mücadele etmenin boşuna olduğunu fark etti. OKB'nin üstesinden gelmek için, takıntılardan kurtulmak yerine, onlarla yaşamayı ve anda kalmayı öğrenmesi gerektiğini fark etti. Olaya bu şekilde bakmak, Alberto'nun bir mezarlığa gidip maruz kalma pratiği yapmasına yardımcı oldu.

Maruz kalma başlamaya hazır olduğunda, terapist hastaya korkulan nesneyle yüzleşmesi veya maruz kalma durumuna girmesi için koçluk yapar. Bu genellikle ritüelleştirme dürtüsünü tetikler, ancak hasta tepki önleme pratiği yaptığı için terapist aynı zamanda ritüellere karşı koyması için de koçluk yapar. Maruz kalma, felaketle sonuçlanabilecek sonuçlar hakkında düşünce ve şüpheler uyandırdığında,

Machine Translated by Google

Sıralamalarda, hayali maruziyet eş zamanlı olarak kullanılır. Örneğin, Ava durumsal maruziyet için bir kasap bıçağıyla karşı karşıyaydı. Ancak bıçaklar, kocasını ve çocuklarını bıçaklama konusunda takıntılı düşünceleri tetikliyordu. Bu nedenle Ava'nın terapisti, Ava'nın bu takıntılı düşünceleri onlara direnmeden veya ritüelleştirmeden deneyimleme pratiği yapmasına yardımcı oldu. Özellikle, Ava normalde korkutucu bulduğu bir senaryoyu gözünde canlandırmayı denedi; bıçak kullanıyordu, ailesini bıçaklamayı düşünmeye başladı, kontrolünü kaybetti ve hepsini bir kan gölünde öldürdü. ACT stratejileriyle güçlendirilen düzenli maruziyet pratiğiyle Ava, aklına gelen istenmeyen düşüncelerle mücadele ederek dikkatini dağıtmadan mutfakta olmaktan ve yemek hazırlamak için bıçak kullanmaktan tekrar keyif alabildi.

Bazı hastalar için maruz bırakma, yalnızca orta düzeyde kaygıya yol açan durum ve düşüncelerle başlar ve giderek daha fazla sıkıntıya yol açan uyaranlara doğru ilerler.
Diğerleri için, hastanın yaşam kalitesini iyileştirmesine yardımcı olacak durum ve düşüncelerle, yarattığı sıkıntı düzeyi ne olursa olsun, maruz kalma seanslarına başlıyoruz. Her terapi seansında, maruz kalma menüsündeki tüm maddeler pratik edilene kadar yeni bir maruz kalma öğesi tanıtılır. Seanslar arasında hasta, terapi seansında pratik edilen durum ve düşüncelerle (kendi başına "ödev" olarak) yüzleşmeye devam eder.
Oturumlar arasında da yanıt engelleme kuralları geçerlidir.

Terapist ile birlikte planlanan maruz bırakma uygulamalarına ek olarak, hastalarımızı gün içinde istemeden ortaya çıkan korkulan durumlarla yüzleşmeye, bunlardan kaçınmaya değil , onları engellemeye teşvik ediyoruz. Başka bir deyişle, OKB'nin size yapmamanızı söylediği şeyleri yapın. Örneğin:

- Eğer OKB size çöp kutusuna dokunmanın tehlikeli olduğunu söylüyorsa, çöp atarken bilerek çöp kutusuna dokunun.
- Eğer OKB hastası 13 sayısının uğursuzluk getireceğini söylüyorsa, şifre olarak 13'ü seçin , sevdiğiniz birinin fotoğrafının arkasına yazın, cebinizde taşıdığınız bir kağıda yazın.

- Eğer OKB size eve dönüş yolunda mezarlıktan kaçınmak için bir sapma yapmanızı söylüyorsa , Mezarlığın yanından geç.
- Eğer OKB, spor salonunun soyunma odasında çıplak insanlara baktığınızda kirli veya ahlaksız olduğunuzu söylüyorsa, onlara bilerek bakın (çok belli etmemeye dikkat edin!).

Bu tür uygulamalara "yaşam tarzı maruziyeti" adını veriyorum çünkü temelde maruziyeti (kaçınmak yerine) bir yaşam biçimi olarak uygulamayı seçmek anlamına geliyor. Genellikle hastalara, planlı birkaç maruziyet deneyimi edindikten ve maruziyetin nasıl işlediğine alıştıktan sonra yaşam tarzı maruziyetine başlamalarını öneriyorum.

Kendi Kendine Yardım Programınız İçin Bir Zaman Çizelgesi

Bu kitapta, bilişsel davranışçı terapi stratejilerini farklı adımlar halinde sunuyorum, böylece her stratejiyi kendi özel takıntı, ritüel ve kaçınma davranışlarınıza nasıl uygulayacağınızı gösterebiliyorum. Ancak, kliniğimizde olduğu gibi, kendi programınıza başladığınızda muhtemelen bu stratejileri birleştireceksiniz. İşte 6-10. Adımları en etkili şekilde nasıl kullanabileceğiniz konusunda bazı öneriler.

Machine Translated by Google

1. 6. Adımı uygulayarak bilişsel terapi tekniklerini nasıl kullanacağınızı öğrenerek başlayın. Bu, takıntılı korkularınızın temelini oluşturan yararsız düşünce kalıplarını zayıflatmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca maruz kalma pratiği yapmaya hazırlanmanıza da yardımcı olacaktır. 1 ila 2 hafta boyunca her gün en az 45 dakikanızı bilişsel terapi pratiği yaparak geçirmenizi öneririm. Bu stratejilerden bazıları kalem ve kağıtla oturmayı gerektirecektir. Diğerlerini ise takıntılı olmaya başladığınızda veya ritüelleştirme dürtüsünü tetikleyen bir şeyle karşılaştığınızda "anında" kullanacaksınız.

2. 6. Adımda bir veya iki hafta geçirdikten sonra, maruz kalma ve tepki önlemeye başlayın.
Bu tekniklere ve birlikte nasıl kullanıldıklarına aşina olmak için 7, 8 ve 9. Adımları baştan sona okuyarak başlayın. Durumsal ve hayali maruz bırakma ve tepki önleme tekniklerinin farklı yaygın ve daha az yaygın OKB semptomları için nasıl uygulanacağını gösteren birçok örnek ekledim. Bu bölümler ayrıca, maruz bırakma uygulamalarınızın bir parçası olarak bilişsel terapi ve ACT'yi nasıl kullanacağınızı da açıklıyor.

9. Adımdan sonra gelen “Her Şeyi Bir Araya Getirmek”, bilişsel davranışçı terapiyi uygulamak için zaman çizelgenizi planlarken ihtiyaç duyacağınız tüm formları içerir.

3. Planlı durumsal, hayali veya birleşik maruz bırakmayı her gün en az 1 saat olmak üzere iki kez uygulayın (çalıştığım birçok hasta sabah ve öğleden sonra veya akşam birer kez pratik yapmayı tercih ediyor). Bu sürenin ilk 10 dakikasını, korkunuzla yüzleşmeye hazırlanmanız için bilişsel terapi ve ACT stratejilerini gözden geçirerek geçirmelisiniz. Kalan zamanı ise korkulan durumla, takıntılı düşünceyle veya her ikisiyle yüzleşerek geçirin. Elbette, isterseniz daha fazla çalışma yapmaktan çekinmeyin. Bu alıştırmalara ne kadar çok zaman ayırırsanız, programdan o kadar çok fayda sağlarsınız. 9. Adımdan sonra ("Her Şeyi Bir Araya Getirme" bölümünde), maruz bırakma ve tepki önleme uygulamalarınızı ve bunlardan neler öğrendiğinizi takip edebileceğiniz bir form bulacaksınız.

4. Adımda (sayfa 96 ve 104) oluşturduğunuz maruz kalma menülerini maruz kalma programınıza rehberlik etmesi için kullanın. Bir sonrakine geçmeden önce her menü öğesiyle ne kadar süre pratik yapmanız gerekiyor? Maruz kalma hedeflerinin, takıntılı tetikleyicilerinizin ve düşüncelerinizin güvenli olduğunu ve bu tetikleyiciler, düşünceler, imgeler, belirsizlikler ve kaygı duyguları karşınıza çıksa bile hayatınızı (kaçınmak veya ritüeller yapmak zorunda kalmadan) yaşayabileceğinizi öğrenmeyi içerdiğini unutmayın. Dolayısıyla, devam etmeye hazır olduğunuzun bir işareti, artık maruz kalma öğesini (ister bir durum, nesne veya düşünce olsun) genel olarak güvenli olarak görmenizdir. Yani, korktuğunuz sonucun riskinin kabul edilebilir derecede düşük olduğunu öğrendiniz. Sonuç olarak, öğenin uyandırdığı kaygı miktarı azalabilir. Ancak, müdahaleci düşüncelerin ve kaygının normal günlük yaşamın bir parçası olduğunu unutmayın. Yani başarının bir diğer işareti de, menüdeki maddeye maruz kaldığınızda, ortaya çıkabilecek herhangi bir kaygı, belirsizlik veya rahatsız edici düşünceyle savaşmak veya direnmek zorunda kalmadan hayatın aktivitelerine devam edebilmenizdir.

4. İlk maruz kalma pratiğinize başladığınızda, 4. Adımda (sayfa 109) hazırladığınız tepki önleme planını da uygulamaya başlayın. 9. Adımda, ritüellerinizi durdurmak için bir strateji belirlemenize yardımcı olacak ve ritüelleri gerçekleştirme konusunda güçlü dürtülere bile direnmeniz için teknikler vereceğim.

5. Yaklaşık 3 hafta boyunca planlı maruz kalma egzersizlerini uyguladıktan sonra, "yaşam tarzı maruziyetine" başlayın. Günlük hayatınızda karşınıza çıkan korku tetikleyicilerine ve müdahaleci düşüncelere karşı koymak için fırsatları değerlendirmeyi seçerek.

Evet, "fırsatlardan yararlanmak" ve "fırsatları değerlendirmek" demiştim; bu da öğrenmek anlamına geliyor.

Machine Translated by Google

Tetikleyiciler ve müdahaleci düşüncelerle planlanmamış karşılaşmaları, endişelenmeniz veya kaçmanız gereken durumlar olarak değil, maruz kalma tekniklerini uygulayabileceğiniz şanslı durumlar olarak görün. Bu, daha fazla egzersiz yaparak kilo vermek gibidir. Sadece ... Spor salonuna gitmeyi tercih edin; asansör yerine merdivenleri kullanma alışkanlığı edinmeli ve en yakın yeri aramak yerine binadan uzakta park etmelisiniz (böylece daha uzağa yürüyebilirsiniz). Maruz kalma ve tepki önlemeyi yaşam tarzınız haline getirin!

6. Menülerinizdeki tüm öğeleri öğrendikten sonra 10. Adıma geçin. Burada programdaki ilerlemenizi ölçecek ve gelişiminizi sürdürmek ve daha iyi olmaya devam etmek için stratejiler öğreneceksiniz.

Gördüğünüz gibi, programınız önümüzdeki haftalarda ve aylarda zamanınızın önemli bir kısmını alacak. Zamanınızı ve enerjinizi tüketecek diğer aktiviteleri azaltmayı düşünebilir, böylece daha iyi olmak için gerekli kaynakları ayırabilirsiniz. Tahmin edebileceğiniz gibi, işler zorlaştığında ve kaygılı hissettiğiniz zamanlar da olacak. Bu olduğunda, kaygıyı hissetmenize ve sizi motive etmesine izin verin. Ritüellerinizden vazgeçerken her yeni korkutucu durum ve takıntılı düşünceyle yüzleşmek cesaret, sıkı çalışma ve azim gerektirecektir. Ancak sıkı çalışmanın ve risk almanın karşılığını almanız muhtemeldir: Bilişsel terapi ve maruz bırakma fırsatlarından ne kadar sık yararlanırsanız ve ritüellerinizi bırakma konusunda ne kadar katı olursanız, hayatınızı OKB'den o kadar çabuk geri almaya başlarsınız. Bunu başarabilirsiniz - sizden önceki birçok kişi gibi.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Step 6

OKB'ye Temelinden Meydan Okumak

Düşünme Hataları

- 1 ila 2 hafta boyunca her gün en az 45 dakikanızı ayırın 7, 8 ve 9. adımlara geçmeden önce bu adımdaki teknikleri uygulayın.
- Her bir pozlama pratiğine 10 dakikalık bir süre ile başlayın bilişsel terapi stratejileri.

6-9. Adımlarda açıklanan tüm stratejiler tedaviniz için önemlidir. Aslında, tek tek denemek yerine, birlikte kullanılmaları gerekir. Bu nedenle, bu çalışma kitabında bunları adımlar halinde sunsam da, "Başlamadan Önce" (sayfa 139-141) bölümündeki zaman çizelgesinde özetlendiği gibi, tekniklerin nasıl birlikte kullanıldığını öğrenmek için bu dört bölümün tamamını okumalısınız. Ardından, 9. Adımın ardından gelen "Hepsini Bir Araya Getirmek" bölümünü okuyun ve işe koyulun. Bölüm III'ü okurken, bu adımda öğreneceğiniz teknikleri yaklaşık 2 hafta boyunca uygulayabilirsiniz.

3. Adımda öğrendiğiniz gibi, deneyimsel kaçınma - anksiyete ve müdahaleci takıntılı düşünceler gibi OKB ile ilişkili hoş olmayan içsel deneyimlerden kaçınmaya ve bunlara direnmeye çalışmanın uyumsuz örüntüsü - bu tür düşünce ve deneyimleri (ve bunları tetikleyen durumları) önemli ve tehdit edici olarak yorumlamanın sonucudur. Sonuçta, takıntılarınızı tehlikeli ve anlamlı olarak görürseniz, gerçekte oldukları zararsız zihinsel gürültüden çok uzak görünürler - öyleyse neden onlardan kaçınmaya ve onlara direnmeye çalışmıyorsunuz !? Ancak unutmayın ki, müdahaleci düşünceler, belirsizlik ve kaygı neredeyse herkes için günlük deneyimlerdir. Sorun bunlar değil. Ancak bu düşünce ve duygulardan kaçmanız gerektiğine karar verdiğinizde, bunlar zihninizde yerleşmeye ve hayatınıza müdahale eden ve kısır bir döngü başlatan ritüelleri ve kaçınma davranışlarını tetiklemeye başlar.

Machine Translated by Google

Döngü (Unutmayın, istemezseniz, sahip olursunuz). Ama başka bir yol daha var: takıntılarınıza inanmak yerine, onlara nesnel bir şekilde bakmayı öğrenebilirsiniz. Takıntılı düşüncelerinizi değerlendirmenin daha sağlıklı ve gerçekçi yollarını öğrendiğinizde, takıntılar aklınıza gelse bile olmak, anda olmak ve hayatınızı istediğiniz gibi yaşamak daha kolay · (veya geldiğinde) , açık hale gelir. Zihninize düşünceler ve kaygı ve belirsizlik duyguları gelse bile.

Herkes bazen hata yapar, bu yüzden durumlar ve düşünceler hakkında mantıksız, yanlış veya basitçe yardımcı olmayan (yanlış) yorumlar yapmaktan muaf değilsiniz. Hiç işlerin kötü gideceğine ikna oldunuz mu, ama aslında öyle olmadı mı? Hiç birini yargılayıp sonradan onun düşündüğünüzün tam tersi olduğunu keşfettiniz mi? Obsesif düşünceleriniz ve kaygı duygularınızla sağlıklı bir ilişki geliştirmenizi engelleyen şey de benzer düşünce hatalarıdır. İlerleyen sayfalarda, sizi OKB'nin kısır döngüsüne kaptıran sorunlu düşünce kalıplarını düzeltmeye başlayabilmeniz için bunu kendiniz görmenize yardımcı olacağım. Bu düzeltmeleri yaptığınızda ve daha doğru bir bakış açısı kazandığınızda, takıntılarınızın gerçekte ne olduğunu görebileceksiniz.

Biliş terimi , düşüncelerimizi, yorumlarımızı, varsayımlarımızı, inançlarımızı ve anılarımızı ifade eder. OKB ile ilgili sorunlarınız varsa, bilişsel terapinin amacı , takıntılı tetikleyicilerin, düşüncelerin ve kaygının tehlikeli, zararlı, yönetilemez ve kontrol edilmesi gereken yanlış inançlarını ve hatalı yorumlarını düzeltmenize yardımcı olmaktır. Bu nedenle, bu adımda size sağlıksız ve yanlış bilişleri belirleyip bunlara meydan okumanız ve bunları sağlıklı ve daha doğru olanlarla değiştirmeniz için stratejiler öğreteceğim. Sunduğum stratejilerin çoğu, meslektaşlarım Sabine Wilhelm, Mark Freeston, Gail Steketee, Maureen Whittal, Martin Antony, Christine Purdon ve David A. tarafından başka yerlerde geliştirilmiş ve genişletilmiştir.
Clark.

> Bilişsel terapinin amacı takıntıları ortadan kaldırmak değil, takıntılarınız hakkında yeni düşünme biçimlerine kapı açmaktır. Daha iyi düşünmeye çalışmak yerine, düşünceler, nasıl düşünüleceğini öğrenmek için bilişsel terapiyi kullanın daha iyi

Bilişsel İlke: Olumsuz Duygular Yorumlarınızdan Kaynaklanır

Nasıl hissettiğinizin büyük ölçüde durumunuzu nasıl yorumladığınıza (veya kendinize ne anlattığınıza) bağlı olduğu bir gerçektir . Kaygı, depresyon ve öfke gibi duygular, durumların veya olayların kendisinden ziyade, bu durumlar ve olaylar hakkında nasıl düşündüğünüzden kaynaklanır . Dahası, belirli yorum türleri belirli hislere ve duygulara yol açar.
Öz değerinizle ilgili aşırı olumsuz inançlar ("İşe yaramaz ve sevilmeyen biriyim") depresyona yol açar. Kendinizi yeterince yüksek standartlara uymadığınızı düşünüyorsanız (" Sınavdan %100 almalıydım - %95 yeterli değil"), suçluluk duyarsınız. Bir durumu tehlikeli, tehdit edici veya öngörülemez olarak yorumladığınızda ("Köpekler genellikle sebepsiz yere ısıran saldırgan hayvanlardır"), kaygı ve korku ortaya çıkar.

Diyelim ki okuldasınız ve ders başlamadan önce öğretmeniniz yanınıza gelip "Dersten sonra konuşalım" diyor. Otururken aklınıza ne tür düşünceler gelebilir?

Machine Translated by Google

Ders sırasında orada olsaydınız ne söylerdiniz? Kendinize ne söylerdiniz? Aşağıdaki olası yorumlardan birini seçin:

a. Öğretmenim yaptığım çalışmadan memnun kalmış ve bunu bana şahsen söylemek istiyor.
b. Öğretmen benden özel bir projede yardımcı olup olamayacağımı soruyor.
c. Öğretmen sadece beni biraz daha yakından tanımak istiyor.
d. Ben bir hata yaptım ve öğretmen bana kızdı.

Eğer a veya b'yi seçseydiniz , yorumunuz sonucunda muhtemelen kendinizi oldukça iyi hissederdiniz. Elinizi kaldırıp soru sorarak gülümseyebilir veya kendinize daha fazla güvenebilirsiniz. C şıkkını seçseydiniz , muhtemelen kendinizi tarafsız hisseder ve normal rutininizden pek bir şey değiştirmezdiniz. Ancak d şıkkını seçseydiniz , muhtemelen kaygılı ve endişeli hissederdiniz ve sessiz kalıp neyin yanlış olabileceğini ve öğretmenin dersten sonra size ne söyleyeceğini (veya ne yapacağını) düşünürdünüz. Tüm bu yorumlar mümkündür ve seçtiğiniz yorum gerçekliğinizi yaratmış, nasıl hissettiğinizi ve davrandığınızı belirlemiştir. Bu ilişki, hayattaki çoğu durum için geçerlidir.

> Bilişsel prensibi unutmayın: Kaygılı, üzgün, öfkeli, mutlu veya nötr olup olmadığınızı belirleyen şey, yaşananlar değil, yaşananları nasıl yorumladığınızdır.

Bilişsel İlke ve OKB

Benzer şekilde, 3. Adımda öğrendiğiniz gibi, hatalı ve kendini engelleyen inançlar ve yorumlar OKB belirtilerinin temelini oluşturur. Paraya ve kapı kollarına dokunduğunda ve insanlarla el sıkıştığında tetiklenen kirlenme ve el yıkama ritüelleri konusunda takıntıları olan Shawn'ı düşünün. Shawn, bunlardan herhangi birine dokunursa, insanların ellerindeki mikroplardan çok hastalanacağına inanıyordu. Bu eşyaları tehlikeli olarak yorumluyordu. Bilişsel açıdan bakıldığında, Shawn'ın mikroplar hakkındaki inançları ve yorumları (örneğin, "Birinin elini sıkarsam, bana da mikrop bulaşır ve çok hastalanırım") bu tür mikroplarla temas edebileceği durumlarda kaygı duymasına yol açar. Bu kaygı da, kendini daha güvende hissetmesi için yıkama ritüellerini tetikler.

Peki insanların elleri gerçekten bu kadar tehlikeli mi? Parayla uğraşmak, kapı açmak ve el sıkışmak gibi aktiviteler insanları düzenli olarak hasta ediyor mu? Elbette, hiç kimse bunu tamamen yapamaz.
Shawn'a bu aktivitelerden hastalanmayacağına dair garanti verin; gerçek şu ki bu mümkün. Ancak çoğu insan bu riski hafife alır ve bu durumları "makul ölçüde güvenli" olarak görür. Çoğu insan bu şeylerden kaçınmaz ve ellerini kompulsif bir şekilde yıkama ihtiyacı hissetmez. Shawn'ın durumunda, günlük deneyimlerden elde edilen kanıtlar, bulaşma riskinin kabul edilebilir düzeyde düşük olduğunu gösteriyor. Shawn tetikleyicileri hakkındaki düşüncesini değiştirebilse ve bunları kabul edilebilir riskler olarak görmeye başlasa, kendini güvende hissetmek için ritüeller gerçekleştirmek için bu kadar zaman harcamasına gerek kalmazdı. Bu, Açıklık Ölçeği'ndeki (3. Adımda açıkladığım gibi) kadranı yükseltmesine yardımcı olmak için çok faydalı olurdu.

3. Adımda açıkladığım gibi, tıpkı dış dünyadaki olayları ve durumları yorumladığımız gibi, müdahaleci düşüncelerimiz ve diğer özel deneyimlerimiz hakkında da yargılarda bulunur ve yorumlar yaparız. Diyelim ki birini öldürmeye dair müdahaleci bir düşünceniz veya imgeniz var.

Machine Translated by Google

Çok seviyorsun. Bu müdahaleyi nasıl yargılayabilir veya yorumlayabilirsin? Aşağıdakilerden birini seç:

a. Bunun sadece bir düşünce olduğundan ve daha fazlası olmadığından kesinlikle emin olmalıyım .
b. Bu düşünceyi düşünmek, ona göre hareket etme şansımı artırır.
c. Sadece soğukkanlı katiller bu tür düşüncelere sahip olur. Bu yüzden ben de onlardan biri olmalıyım.
d. Ne kadar tatsız görünse de, bildiklerim göz önüne alındığında bu düşünce mantıklı değil.
Kendimle ilgili. Bunu önemsiz olarak değerlendirebilirim.

Muhtemelen artık anladığınız gibi, a, b veya c'yi seçerseniz kaygılanır ve muhtemelen düşünceyi analiz etmeye, incelemeye veya üzerinde düşünmeye çalışırsınız - ya da onu zihninizden çıkarmaya çalışırsınız - bunu (sadece geçici olarak) kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilecek bir tür ritüel veya güvence arama stratejisi kullanarak yaparsınız. a, b ve c gibi yorumlar deneyimsel kaçınmaya yol açar. Peki bunlar doğru yorumlar mı? Şimdiye kadar müdahaleci düşünceler ve takıntılar hakkında öğrendiklerinize dayanarak, d tek doğru yorumdur. d'ye inansaydınız , Açıklık Ölçeğinizi 10'a yakın bir değere ayarlayabilir ve hoş olmasa bile istenmeyen düşünceye açık olabilirsiniz. Onu analiz etmenize veya onunla savaşmanıza gerek kalmazdı ve başa çıkmanıza yardımcı olacak güvence veya ritüellere ihtiyaç duymazdınız. Siz ve müdahale - ne kadar şaşırtıcı görünse de - aslında bir arada var olabilirsiniz.

OKB için Bilişsel Terapi

Yani aynı durum, tetikleyici veya müdahaleci düşünce, kendi yorumunuza bağlı olarak farklı (hatta zıt) duygulara -haz, tarafsızlık veya kaygı- yol açabilir. Obsesif kaygı ve korkunun abartılı ve hatalı (hatalı) yorumlamalardan kaynaklandığı ortaya çıkıyor. Ancak bu bilişler genellikle o kadar otomatiktir ki, mantıklı olup olmadıklarına karar verme şansınız bile olmaz. Bu tür düşünce hatalarını tespit etmeyi, sorgulamayı ve değiştirmeyi öğrenirseniz, süreci yavaşlatabilirsiniz. OKB tedavisinde bilişsel terapiyi de dahil ediyoruz; böylece hatalı inanç ve yorumlarınızın, takıntılı tetikleyicilere ve düşüncelere tepki vermenin olası yollarından yalnızca biri olduğunu öğrenebilirsiniz. Bu uyaranlar hakkında daha sağlıklı ilişkiler kurmanızı sağlayacak daha faydalı düşünme yolları olduğunu göreceksiniz.

Nasıl Kullanılır (ve Nasıl Kullanılır) Bilişsel Terapi Stratejileri

Durmak

3. Adımda öğrendiğiniz gibi OKB'deki bilişsel hatalar çeşitli kategorilere ayrılabilir.
Uzmanlar, bir sonraki sayfadaki tabloda gösterildiği gibi, belirli düşünme hatalarının belirli bilişsel terapi stratejileri kullanılarak en iyi şekilde ele alındığını keşfettiler. Dolayısıyla, bilişsel terapi stratejilerini kullanmanın doğru yolu, yaptığınız hata türlerini belirleyerek bunlara karşı koymak için doğru araçları kullanmaktır. 73-77. sayfalardaki materyalleri gözden geçirerek farklı bilişsel hata türleri hakkında hafızanızı tazelemek isteyebilirsiniz; ardından okuyun.

Machine Translated by Google

Strateji	Bilişsel hatalar
Kanıtları incelemek	Tüm bilişsel hatalar
Süreklilik tekniği	Düşünce-eylem füzyonu
Pasta grafiği tekniği	Abartılı sorumluluk duygusu
Hayat kurtaran bahis tekniği	Kesinlik ihtiyacı
Çifte standart tekniği	Tüm bilişsel hatalar
Maliyet-fayda analizi	Tüm bilişsel hatalar
Düşüncelerin gücü, önseziler ve düşünce bastırma deneyleri	Düşünce-eylem birleşimi ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı

Sonraki sayfalardaki stratejiler hakkında. Bölümün sonunda, 4. Adım'da oluşturduğunuz maruz kalma menülerine tekrar bakmanızı ve menü öğelerinizdeki bilişsel hatalarla uygun bilişsel terapi stratejisini eşleştirmeye çalışmanızı isteyeceğim.

Ancak bilişsel terapinin yanlış kullanım biçimlerinin de olduğunu bilmek önemlidir . Bu tekniklerden bazıları korkulan durum ve düşünceleri analiz etmeyi içerdiğinden, bunları güvence olarak kullanmak cazip gelebilir. Ancak bunu yapmak, bu stratejileri korkularınızla ilgili bir garanti oluşturmaya çalıştığınız ritüellere dönüştürür; tıpkı asla kesin olarak emin olamayacağınız bir şey hakkında güvence almaya çalışmak gibi ("Kanser olacak mıyım, olmayacak mıyım?"). Örneğin, küfürlü sözlerden korkan Art'ı ele alalım. Patronuyla veya papazıyla konuşurken yanlışlıkla müstehcen hareketler yapabileceğini veya küfür edebileceğini düşünüyordu. Ancak, küfür korkusunun mantıksız olduğuna dair şüpheye yer bırakmayacak şekilde kendini rahatlatmak için bilişsel teknikler kullandı : OKB'si olan kişilerin müdahaleci düşünceleriyle hareket ettiğine dair internette bilgi aradı. Sonra, müdahalelerinin "en iyi" mantıklı yorumunu bulana kadar okuduklarını inceledi: "Küfürler hakkındaki düşüncelerim tamamen mantıksız. OKB'si olan insanlar asla takıntılı düşünceleri doğrultusunda hareket etmezler." Art daha sonra, aklına her küfür geldiğinde bu ifadeyi kendi kendine tekrarladı. Bu, utanç verici bir şey yapmayacağına dair kendine güvence vermenin bir yoluydu. Ancak bu strateji, güvence için zihinsel bir ritüel kullanmaktan farklı değildi. Art, bu ifadeyi, istenmeyen müdahaleci düşünceler hakkında alternatif (daha gerçekçi) düşünme yolları üretmek yerine, korkusunu azaltmak için takıntılı bir şekilde kullanıyordu. Daha faydalı bir yaklaşım, kendi kendine (ritüel olmayan bir şekilde) "Herkesin bazen anlamsız düşünceleri vardır; muhtemelen müdahaleci bir düşünceyi olduğundan daha önemli olarak yanlış yorumluyorum." gibi bir şey söylemeyi pratik etmek olurdu.

> Takıntılarınızın yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmak yerine, bunların geçerli olma olasılığının kabul edilebilir derecede düşük olduğunu kendinize söyleyebilir misiniz? Mümkün olana odaklanmak yerine , olası olana odaklanabilir misiniz?

Bir sonraki sayfada bilişsel zekayı kullanma tuzağına düşmemenize yardımcı olacak bazı ipuçları yer almaktadır. terapi tekniklerini ritüeller olarak ele alır.

Machine Translated by Google

1. Bilişsel stratejileri, korktuğunuz sonuçların kesinlikle gerçekleşmeyeceğine kendinizi ikna etmeye çalışmak için kullanmayın. Başka bir deyişle, takıntılı korkularınızı mantıksız olarak görmezden gelmek için kullanmayın .
2. Takıntılı korkularınız hakkında kesinlikle endişelenmemeniz gerektiğine dair nedenler bulmak için bilişsel stratejiler kullanmayın.
3. Bunun yerine, zihninizi yeni ve olumlu şeylere açmak için bu stratejileri kullandığınızdan emin olun. olası yorumlar.
4. (a) Bir adım geri çekilip takıntılı tetikleyiciler ve düşünceler hakkındaki yorumlarınıza dair bir perspektif kazanmak ve (b) düşüncelerinizle ve korkularınızla yüzleşmeniz ve sonuçlar hakkında belirsiz kalma riskini almanız için bilişsel teknikleri kullanın.

Art bilişsel stratejileri doğru kullandığında, aklına küfür geldiğinde bu düşüncelere daha açık hale geldi. Bu düşüncelerle savaşmayı bıraktı ve hatta uygunsuz davranma ve konuşma korkularının gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini test etmek için bu kelimeleri farklı durumlarda bilerek düşündüğü denemeler bile yapabildi (ki gerçekleşmedi!).

Kanıtların İncelenmesi

Bruce'un gıda zehirlenmesi konusunda takıntılı düşünceleri ve korkuları vardı. Gıda kaynaklı hastalıkların oldukça yaygın ve çok ciddi olduğuna inandığı için, ayrıntılı gıda temizleme ve kontrol ritüelleri geliştirmişti ve genellikle restoranlarda yemek yemekten kaçınırdı. Birisi Bruce'u korkusunun, kaçınmasının ve ritüellerinin anlamsız ve gereksiz olduğuna ikna etmeye çalıştığında, Bruce, "Evet, ama dikkatli olmazsam hastalanabilirim . Geçen yıl hamburgerde ölü hamamböceği bulduklarında ve haberlerde yayınlandığında hatırlıyor musunuz? Olabilirdi . " derdi.

OKB'nin üstesinden gelmek için atılacak önemli bir adım, sadece hissettiğiniz için bunun farkına varmaktır. Belirli olaylar, durumlar ve takıntılı düşünceler konusunda kaygılı olmak, inançlarınızın, yorumlarınızın ve korkulan sonuçların gerçekçi olduğu anlamına gelmez. Aynı şekilde, bir şeyin mümkün olması, muhtemel olduğu anlamına gelmez . Bu nedenle, en kötü senaryoyu varsaymak yerine, yorumlarınızı ve inançlarınızı bir bilim insanının yapabileceği gibi tahmin veya hipotez olarak ele almak daha iyidir . Bir hipotez ortaya atan bir bilim insanı, hipotezin geçerli olup olmadığını test etmek için veri (olgusal kanıt) toplar. Kanıtları inceleme tekniğini kullanarak, inançlarınızın gerçekçi olup olmadığı ve takıntılarınızı ve ritüellerinizi tetikleyen durumlar ve düşünceler hakkında alternatif (ve daha faydalı) düşünme yolları olup olmadığı konusunda daha iyi bir fikir edinmenize (kesinlikle emin olmanıza gerek kalmadan) yardımcı olacak gerçekleri nasıl değerlendireceğinizi öğreneceksiniz. Bruce'un durumunda haklıydı - hastalanabilirdi . Ancak kanıtlar bunun son derece düşük bir ihtimal olduğunu güçlü bir şekilde gösteriyordu. Başka bir deyişle, gerçekler onun restoranlardan kaçınmasına gerek olmadığını ve yemekle ilgili ritüellerinin açıkça aşırı ve gereksiz olduğunu gösteriyordu.

Aslında bu kanıtları toplamak düşündüğünüzden daha zordur. Çünkü OKB, takıntılı korkularınızı doğrulayan kanıtlara daha fazla odaklanmanıza ve korkularınızı çürütecek kanıtları görmezden gelmenize veya göz ardı etmenize neden olabilir. Bruce, tanıdığı hiç kimsenin ciddi bir gıda zehirlenmesi geçirmediği gerçeğini görmezden geldi ve bunun yerine tek bir şeye odaklandı.

Machine Translated by Google

Takıntılı korkunuzu desteklemek için çokça duyurulan veya akılda kalıcı birkaç gerçeği kullandığınız yaygın bir düşünce hatası olan ulaşılabilirlik önyargısına mı kapılıyorsunuz ? Öyleyse, bunun tam tersini gösteren birçok sıradan günlük kanıtı gözden kaçırıyor olabilirsiniz.

Bir fast food hamburgerinde ölü bir böcek bulunmasıyla sonuçlanan (ve kamuoyunda büyük yankı uyandıran) bir olay. Bu tek olay, aksini iddia eden daha ikna edici diğer kanıtları gölgede bırakacak kadar abartılmıştı. Bu tuzaktan kaçınmak ve takıntılı korkunuza adil ve dengeli bir bakış açısı kazanmak için, sayfanın altındaki kutudaki temel soruları kendinize düzenli olarak sorma alışkanlığı edinmelisiniz. Hatta bunları bir dizin kartına yazıp cebinizde veya cüzdanınızda hatırlatıcı olarak taşıyabilirsiniz.

Kanıtların incelenmesi süreci aslında dört temel adımı içerir:

1. Takıntılı korkunuzun altında yatan yanlış inançları ve yorumları belirleyin.
2. Kendinize temel soruları sorun ve alternatif inançlar üretin.
3. Bu inançları destekleyen ve çürüten kanıtları değerlendirin.
4. Kanıtlara dayanan ve müdahaleci düşüncelere, belirsizliğe ve kaygıya karşı daha açık bir ilişkiyi teşvik edecek daha gerçekçi bir inanç geliştirin.

Janet, kocası Brad'i bıçaklayıp yüzünü parçalama konusunda tekrarlayan takıntılı imgelere sahipti. Bu imge aniden ortaya çıkmıştı ama aynı zamanda Janet'in kaçındığı bıçak görüntüsüyle de tetikleniyordu. Bu imgelerin, aslında içten içe kocasını parçalamak istediği ve aslında korkunç, şiddet yanlısı biri olduğu anlamına geldiğine inanıyordu. Janet, takıntılarını etkisiz hale getirmek için kendi kendine cümleleri tekrarlıyordu (zihinsel ritüeller; örneğin, "Onu seviyorum, onu seviyorum ").

Janet'in yaptığı gibi, kendi bilişsel hatalarınızı destekleyen ve çürüten kanıtları incelemeye başlamak için 151. sayfadaki boş çalışma sayfasını kullanabilirsiniz. Janet'in çalışma sayfası 150. sayfada yer almaktadır.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu

Kanıtları İnceleme Çalışma Kağıdının kopyalarını çıkarın ve bilişsel hatalarınızla çalışmaya başlamaya hazır olduğunuzda elinizin altında bulundurun.

KANITLARI İNCELEMENİZE YARDIMCI OLACAK TEMEL SORULAR
TAKINTILI KORKULARINIZ İÇİN

- Geçmiş deneyimlerim bana korkumun gerçekleşme olasılığı hakkında ne söylüyor?
- Başkalarının deneyimleri bana korkularım hakkında ne anlatıyor?
- Birkaç çok akılda kalıcı (ama olası olmayan) olaya fazla mı odaklanıyorum?
- Korkumu çürütebilecek ilgili gerçekleri unutuyor muyum?
- Korktuğum sonuçların gerçekleşeceğini beklediğim ama gerçekleşmeyen zamanlar oldu mu?
- Başka biri bu duruma veya müdahaleci düşünceye nasıl bakabilir?
- Takıntılı düşünceler hakkında neler öğrendim?
- Takıntılı korkularım bana mı yoksa gerçek durumlara mı dayanıyor?
- Olasılık olayını olasılık olayıyla mı karıştırıyorum?

Machine Translated by Google

Kanıtları İnceleme Çalışma Sayfası: Janet'in Örneği

1. Obsesif korkunun (bilişsel hata) altında yatan yanlış inançları ve yanlış yorumları belirleyin:

   Brad'in parçalanmış yüzünün görüntüleri, bunun gerçekten olmasını isteyen korkunç ve şiddet yanlısı bir insan olduğum anlamına geliyor. Ya bu düşünceler doğrultusunda hareket edersem!? (Bilişsel hata türü: düşüncelerin önemi, düşünce-eylem kaynaşması).

2. Kendinize şu temel soruları sorun ve alternatif inançlar üretin:

   Temel sorular: Takıntılı düşünceler hakkında ne öğrendim? Başka biri bu duruma/düşünceye nasıl bakardı?

   Alternatif inançlar: Herkesin ne önemli ne de kişisel olarak anlamlı zihinsel imgeleri vardır. Benim imgelerim muhtemelen normal ve zararsızdır. Brad de dahil olmak üzere diğer insanlar bana endişelenecek bir şey olmadığını ve benden korkmadıklarını söylüyor.

3. Bu bilişleri destekleyen ve çürüten kanıtları değerlendirin:

   a. Yanlış inancı/yorumu destekleyen kanıtlar:

   Takıntılı imgelerim olduğunda, onları harekete geçirebileceğimi hissediyorum.

   Bir keresinde, birinin kocasını uyurken bıçakladığına dair bir haber okudum.

   b. Yeni, alternatif inancı destekleyen kanıtlar:

   Çoğu insanın kişiliğiyle uyuşmayan garip düşünceleri vardır.

   Benimle uyuşmayan başka düşüncelerim de var ama beni rahatsız etmiyorlar.

   Kendi düşüncelerinizden korkmak, düşünceleri daha yoğun hale getirir.

   Hayatımda hiç şiddet içeren bir şey yapmadım. Kimseye zarar vermek istemiyorum.

   Brad bana tehlikeli olmadığımı söylüyor. Hatta benden korkmuyor bile.

4. Tetikleyicileriniz ve müdahaleci düşüncelerinizle yüzleşmenizi teşvik edecek, kanıtlara dayalı, daha gerçekçi bir biliş geliştirin:

   Anlaşılan anlamsız, sıradan, müdahaleci düşüncelere aşırı tepki veriyorum. Ne kadar korkutucu görünse de, bıçak kullanma pratiği yapsam, anlamsız imgelerimle yüzleşsem ve bunu kendime kanıtlamak için zihinsel ritüelleri durdursam gerçekten yardımcı olurdu.

Süreklilik Tekniği

Bu teknik, özellikle seks, şiddet veya kutsal şeylere saygısızlık gibi tabu konulara takıntılıysanız ve bu düşüncelerin kötü bir ahlaki karaktere sahip olduğunuz anlamına geldiğinden korkuyorsanız faydalıdır. Örneğin Paulina'nın çocuklara taciz takıntısı vardı. Küçük bir çocuğa baktığında, çocuğa uygunsuz bir şekilde dokunmanın istenmeyen görüntülerini deneyimleyemiyordu.
Paulina, bu görüntülerin aslında çocuklardan cinsel olarak tahrik olan gizli bir avcı olduğu anlamına geldiğine inanıyordu. Kontrolü kaybedip "dürtülerine" göre hareket etmesinin an meselesi olduğunu düşünüyordu.

Machine Translated by Google

İstenmeyen ve müdahaleci takıntılı düşünceleri eyleme geçme niyetiyle karıştırmak kolay görünebilir . Hatta eylemi yapma dürtüsü veya dürtüsü gibi görünen bir şey yaşayabilir ve belki de kasıklarınızda veya vücudunuzun başka bir yerinde korkunuzu doğrular gibi görünen hisler yaşayabilirsiniz. Ancak açıkça görülüyor ki, gerçek davranışlarınız, özel deneyimlerinizden çok daha geçerli bir karakter ölçütüdür. Herkesin "tuhaf" düşünceleri olduğunu unutmayın.

152. sayfanın en üstündeki satır (süreklilik) "gelmiş geçmiş en ahlaksız/en kötü insan"dan "gelmiş geçmiş en ahlaklı/en iyi insan"a doğru uzanır. Her bir tanıma uyan birini düşünün ve onun adını sürekliliğin uygun sonundaki satırın üstüne yazın.

Kanıtları İnceleme Çalışma Sayfası

1. Obsesif korkunun (bilişsel hata) altında yatan yanlış inançları ve yanlış yorumları belirleyin:

_____

_____

2. Kendinize şu temel soruları sorun ve alternatif inançlar üretin:

Temel sorular: _____

Alternatif inançlar: _____

3. Bu bilişleri destekleyen ve çürüten kanıtları değerlendirin:

a. Yanlış inancı/yorumu destekleyen kanıtlar:

_____

_____

b. Yeni, alternatif inancı destekleyen kanıtlar:

_____

_____

_____

4. Kanıtlara dayanan ve sizi cesaretlendirecek daha gerçekçi bir biliş geliştirin.

Tetikleyicileriniz ve rahatsız edici düşüncelerinizle yüzleşin:

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

En ahlaksız/
gelmiş geçmiş en kötü insan

En ahlaki/
gelmiş geçmiş en iyi insan

Ardından, kendinizi gelmiş geçmiş en iyi ve en kötü insan arasında konumlandıracağınız çizgiye bir X işareti koyun (veya baş harflerinizi yazın). Ardından, aşağıda listelenen insan tiplerini göz önünde bulundurun. Her birini, çizginin herhangi bir yerine karşılık gelen numarayı yazarak çizgiye yerleştirin.

1. Cinayet işleyen veya bir çocuğa tacizde bulunan kişi
2. Bunları yapmayı düşünen ama asla yapmayan kişi
3. Hırsızlık yapan biri
4. Hırsızlık yapmayı düşünen ama aslında yapmayan kişi
5. Eşini aldatan evli kişi
6. Aldatmayı düşünen ama bunu yapmayan evli kişi
7. Düşünürken kasıklarında bir heyecan dalgası hisseden evli bir kişi hile yapmakla ilgili ama bunu yapmıyor

Kendinizi sürekliliğin neresine yerleştirdiniz? Diğer yedi kişiyi nereye koydunuz? İnsanlar? Ardından, aşağıdaki soruların cevaplarını yazın:

1. Kendinizi ve diğerlerini bu süreklilikte nereye yerleştireceğinize nasıl karar verdiniz?

_____

_____

2. Kötü davranışlarda bulunan insanlara mı yoksa sadece kötü davranışları düşünen insanlara mı daha çok benziyorsunuz ? Neden? _____

_____

_____

3. Takıntılı düşünceleriniz kasıtlı mı yoksa istenmeyen düşünceler mi? Ahlaksız davranışlar hakkında kasıtlı olarak düşünseydiniz, kendinizi bu süreçte nereye koyardınız? Neden?

_____

_____

_____

Bu egzersizi tamamlamak, takıntılarınızla ilişkinizi değiştirmenize ve ahlakın, hiç harekete geçmediğiniz istemsiz müdahaleci düşünceler veya bedensel duyumlar yerine, bilinçli bir eylem seçimine dayandığı fikrine daha açık olmanıza yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

İstenmeyen özel deneyimlerden, düşüncelerden ve bedensel tepkilerden ziyade , sözler, kötü eylemler daha önemlidir .

Kalp atış hızı, kan akışı ve kas gerginliğindeki değişiklikler hem cinsel uyarılma sırasında hem de vücudunuzun doğal korku tepkisinde meydana gelir. Cinsel düşüncelerden duyduğunuz korkuyu gerçek cinsel uyarılmayla karıştırıyor olabilir misiniz?

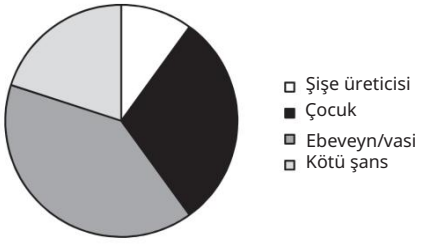
Pasta Grafiği Tekniği

Olumsuz bir olay (trafik kazası, hastalık, şanssızlık vb.) hakkında takıntılı olduğunuzda, belki de buna sebep olanın siz olduğunuzdan endişeleniyor musunuz? Olmasını önlemek için yeterince şey yapmadığınızdan mı korkuyorsunuz ? Daha fazla ritüelleştirmeli miydiniz? Daha fazla kontrol etmeli miydiniz? Daha dikkatli mi davranmalıydınız? Pasta grafiği tekniği, olumsuz olaylara ve felaketlere sebep olma veya bunları önleyememedeki kendi rolünüz hakkında bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olabilir. Temel olarak dört adımdan oluşur:

1. Olumsuz olaya katkıda bulunabilecek (kendiniz dışındaki) faktörleri listeleyin.
2. Her bir faktörün olaya sebep olmadaki rolünü değerlendirin.
3. Pasta grafiğini çizin.
4. Olayın meydana gelmesindeki kendi rolünüzü yeniden değerlendirin.

3. Adımda, kendi dikkatsizliği nedeniyle başkalarına zarar verme konusunda takıntılı bir korku duyan Melissa'yı anlattım. Bu, pasta grafiği tekniğinin nasıl kullanılacağına dair güzel bir örnek. Melissa'nın en büyük takıntısı, ilacını yanlışlıkla yere düşürmesi ve küçük bir çocuğun onu şeker sanıp hapları yutması ve çok hastalanması, hatta ölmesiydi. Melissa, bunun tek sorumlusunun kendisi olduğuna inanıyordu, bu yüzden nadiren evden çıkıyordu (pantolon cebinde gevşek bir hap olması ihtimaline karşı). Ayrıca, hepsinin hesaba katıldığından emin olmak için haplarını günde iki kez sayıyordu. Elbette, meydana gelen her olumsuz olayın, onu doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilecek birden fazla faktörü vardır. Pasta grafiği tekniği, Melissa'nın bu beklenmedik olay meydana gelirse, ihmalinin rol oynayabilecek tek faktör olmadığını görmesine yardımcı oldu. Melissa dört adımı şöyle uyguladı:

1. Olumsuz olaya katkıda bulunabilecek (kendiniz dışında) faktörleri belirleyin.
2. Her faktöre ne kadar sorumluluk atanması gerektiğine karar verin (bunlar toplam olarak şu kadar olmalıdır: 100%):
   - Arızalı bir hap şişesi üreten şişe üreticisi (yaklaşık %15)
   - Kötü şans (yaklaşık %20)
   - İyi bir muhakeme yeteneği olmayan küçük çocuk (%25)
   - Çocuğun ebeveynlerinin çocuğu gözlemlememesi (%40)
3. Her faktörün sorumluluk yüzdesini kullanarak pasta grafiğini çizin.



Machine Translated by Google

4. Diğer faktörlere kıyasla olayın meydana gelmesindeki kendi katkınızı değerlendirin. Pasta grafiğini inceledikten ve olası sorumluluk kaynaklarını daha dikkatli düşündükten sonra, Melissa bu olay gerçekten meydana gelirse, yaklaşık %20 oranında sorumlu olduğunu değerlendirdi. Eskiden olduğu gibi yaşamaya kıyasla bunun kabul edilebilir olduğuna karar verdi. Bu durum, onu hap şişesini halka açık yerlere (alışveriş merkezleri, oyun alanları, hayvanat bahçesi) götürdüğü ve hatta hapları güvenli bir şekilde sakladığından emin olmak için kontrol ve sayma ritüelleri uygulamadan tuttuğu maruz bırakma terapisi egzersizleri yapmaya teşvik etti.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Abartılı sorumluluk bilişlerinin ortaya çıktığı farklı durumlarda kullanabilmeniz için Pasta Grafik Tekniği Çalışma Kağıdının kopyalarını çıkarın.

Suçlama ve hesap verebilirlik konusunda daha geniş bir bakış açısı kazanabilmeniz için, kendi abartılı sorumluluk inançlarınızla başa çıkmanıza yardımcı olması amacıyla Pasta Grafiği Tekniği Çalışma Sayfasını (karşı sayfadaki) kullanabilirsiniz.

Hayat Kurtarma Bahis Tekniği

Patrick, araba kullanırken farkında olmadan bir yayaya çarpmış olabileceğine dair takıntılı şüpheler taşıyordu (sözde "çarpıp kaçma" takıntıları). Bu anlamsız şüpheleri, böyle bir kazanın gerçekleşmiş olabileceğine dair bir işaret olarak yorumluyor ve kimseyi yaralamadığına kendini tamamen ikna edemediği için son derece üzgündü . Sonuç olarak, çarpıp kaçma kazasına dair herhangi bir işaret olmadığından emin olmak için düzenli olarak rotasını tekrar tekrar izliyordu -bazen yolundan kilometrelerce uzaklaşıyordu-. Patrick ofisimde sorununu konuşurken, bu takıntıların anlamsızlığını hemen kabul etti.

Ancak, OKB atağının ortasındayken, kaygı onu ele geçirdi ve kimseye zarar vermediğine kendini ikna etmeye takıntılı hale geldi.

Belki de aşırı kaygılı hissetmediğiniz zamanlarda , takıntılı korkularınızın ve ritüellerinizin mantıksız olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak kaygı baş gösterdiğinde, bu mantık muhtemelen devre dışı kalır ve sonunda yalnızca duygularınıza göre tepki verirsiniz. Hayat kurtaran bahis tekniği, mantıksal olarak bildiklerinizi hissettiklerinizden ayırmanıza yardımcı olan bir stratejidir .
Takıntılı bir korkuyla karşı karşıya kaldığınızda bile mantıklı düşünmenize yardımcı olabilir. Bu teknik, kendinizi şu senaryoda hayal etmenizi içerir:

HAYAT KURTARMA BAHİSİ

Korktuğunuz sonucun gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine (veya gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine) dair tüm birikimlerinizi ortaya koyacağınız bir bahis oynamanız gerektiğini düşünün. Yanlış bahis yaparsanız, biriktirdiğiniz tüm parayı kaybeder ve tamamen iflas edersiniz. Bahsinizde %100 olmanız gerekmez, ancak bahsi yapmanız gerekir.

Şimdi, ne yapardınız? kendinden emin yer paranı mı koydun?

Bu hayali bahis, aslında takıntılarınızın geçerliliği hakkında en iyi tahmininizi yapmanızı zorlamanın süslü bir yoludur . Bunu OKB'si olan kişilerle yaptığım çalışmalarda sıklıkla kullanırım ve inanın ya da inanmayın, herkes her zaman "doğru" tahminde bulunur; yani aynı bahsi oynarlar.

Machine Translated by Google

Pasta Grafiği Tekniği Çalışma Sayfası

Kendinizi sorumlu hissettiğiniz durumu veya korkulan sonuçları tanımlayın:

_____

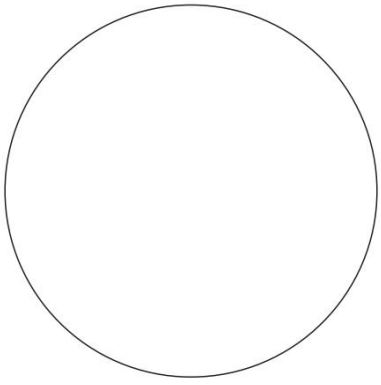
_____

Olumsuz olaya veya korkulan sonuçlara katkıda bulunabilecek faktörleri (kendiniz dışında) listeleyin:

	Katkıda bulunan faktörler	Sorumluluk derecesi
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____

Toplam sorumluluğun ne kadarının (yüzde kaçının) her bir katkıda bulunan faktöre atfedilebileceğini derecelendirin (yüzdelerin toplamı %100 olmalıdır).

Her bir katkıda bulunan faktörün sorumluluk derecesini gösteren bir pasta grafiği hazırlayın.



Diğer faktörlere göre kendi tahmini sorumluluk derecenizi düşünün:

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

OKB'si olmayan insanların bile kazanacağı! Örneğin, Patrick bu tekniği şu bahislere girmek için kullandı: (1) Farkında olmadan bir yayaya çarpıp çarpmadığı ve (2) Birine çarpsa fark edip etmeyeceği üzerine. Patrick hiç tereddüt etmeden (1) Arabasıyla kimseye çarpmadığına ve (2) çarpsa bile bunu bileceğine bahse girdi. Bu, oyunun kurallarını değiştirdi çünkü düşüncelerine bakmaya başlamasını sağladı , sadece

Patrick, takıntılarının gerçekte ne olduğunu, yani zihinsel gürültü olduğunu görebildi ve hayatı giderek daha az kontrol etmek ve güvence aramakla ilgili hale geldi.

Hayat kurtaran bahis, tahminlerinizin daha doğru hissettirmesini sağlamaz, ancak günlük belirsizliğin hayatın bir parçası olduğunu ve mücadele etmek zorunda olmadığınızı öğretir. OKB'si olmayan biriyle aynı bahsi siz yapsaydınız, ne tür maruz kalma egzersizleri denemelisiniz? Cevap şu ki, bu korku tetikleyicisiyle yüzleşmeyi denemelisiniz, böylece belirsizliğe bakış açınızı değiştirebilir ve bahisler veya "tahminler" yapsanız bile hayatınızı yaşayabileceğinizi öğrenebilirsiniz. Unutmayın, mutlak kesinlik yalnızca bir yanılsamadır.

Çifte Standart Tekniği

Kendimiz için bir dizi kural ve inanç kullanırken, başkaları için farklı bir dizi kural ve inanç uygulamak çifte standarttır. Eğer OKB'niz varsa, aynı durumdaki diğer insanlara uygulamayacağınız hatalı inanç ve yorumları kendinize uygulayabilirsiniz. Örneğin, eğer
Bebeğinize şiddet uygulamayı düşündüğünüzde, kendinizi berbat bir insan olarak görebilirsiniz; ancak bebekken annenizin de sizin hakkınızda aynı istenmeyen düşüncelere sahip olduğunu öğrenseniz, bu ona karşı hislerinizi değiştirmez. Bu çifte standardı fark ediyor musunuz?

Güçlü inançlarınızı değiştirmenin etkili bir yolu, kendi çifte standartlarınızı aramaktır. Bunu yapmanın en iyi yolu ise zihinsel olarak kendinizden "çıkıp", takıntılı korkuyu yaşayan ve sizden tavsiye isteyen başka birinin (bir arkadaşınızın, aile üyenizin veya din adamınızın) olduğunu hayal etmektir . Bu kişiye ne söylerdiniz?

Çifte standart tekniği, ne tavsiye vereceğinizi düşünmeniz ve sonra bu tavsiyeyi kendinize uygulamanız anlamına gelir.

Diyelim ki bir arkadaşınız size aşağıdaki durumlardan birine takıntılı olduğunuzu söyledi:

"Çocuğumun okulunun yakınında yol çalışması olduğunu duydum ve bugün onu okula göndermekten endişeleniyorum çünkü dumandan zehirlenebilir."

"Geçen gün alışveriş merkezinde gördüğüm o çekici adamı düşündüm ve şimdi endişeleniyorum- "Bu, kocamı aldattığım anlamına mı geliyor?"

"Bir kilisenin önünden geçerken aklıma rastgele bir küfür geldi. Endişeleniyorum "Tanrı'ya karşı korkunç bir günah işleyip işlemediğimi."

"Daha önce araba kullanırken yolda bir tümseğe çarptım, ama sanırım bir tümseğe çarpmış olabilirim." "Kişi yanlışlıkla."

"Bugün 13 numaralı park yerine park ettim ve şimdi ailemin kötü şans yaşayacağını düşünüyorum."

"Pencerem açıkken yolda ölü bir sincabın yanından geçtiğim için kuduz olabilirim. Duş alıp kıyafetlerimi değiştirsem iyi olur."

Machine Translated by Google

Büyük ihtimalle bu kişiyi "Sorun değil. O durum [veya düşünce] muhtemelen düşündüğün kadar kötü değil." diyerek rahatlatırdın. Ya da belki de "Biliyor musun, ben de o durumda [veya o düşünce aklıma geldiğinde] kaygılı hissediyorum. Bir süre rahatsız edici ama sonunda geçiyor." gibi bir şey söylerdin. Çifte standardı görüyor musun? Elbette, başkasının yanlış inançlarına meydan okumak, kendi inançlarına meydan okumaktan çok daha kolaydır. Ama neden çifte standart uygulayasın ki? Başkasına verdiğin tavsiyenin senin için de geçerli olmaması için geçerli bir sebep düşünebiliyor musun?

Bu stratejiyi kendi takıntılı korkunuzla kullanmak için aşağıdaki Çifte Standart Tekniği Çalışma Sayfasını kullanın.

Bir diğer çifte standart türü de hatalı inanç ve yorumları kendi hayatınızda tutarsız bir şekilde uygulamaktır. OKB ile ilgili durumlar söz konusu olduğunda bir biliş setine, OKB ile ilgili olmayan durumlara uyguladığınız farklı bir inanç setine mi sahipsiniz? Crystal'ın kötü şans korkusuyla bir sorunu vardı ve bir şey (örneğin ölüm) hakkında düşünmenin onun gerçekleşmesine (sevilen birinin ölmesine) neden olacağından korkuyordu. İlginç bir şekilde, bunu yalnızca olumsuz olaylar hakkındaki düşüncelere uyguluyor ve iyi bir şey düşünmenin...

Düşüncenin (örneğin, piyangoyu kazanmanın) olumlu bir olaya yol açacağını düşünüyor musunuz? Tutarsızlığı görüyor musunuz? Kötü düşünceler kötü olaylara yol açabiliyorsa, neden iyi düşünceler olumlu olaylara yol açamıyor?

Kirlenme takıntılarınız ve yıkanma ritüelleriniz varsa, mikropların tehlikesini abartıyor olabilirsiniz, ancak aşırı yıkamanın cildinizde çatlaklara neden olabileceği ve sizi hastalıklara karşı daha duyarlı hale getirebileceği gerçeğini gözden kaçırabilirsiniz. Dini takıntılarınız varsa,

Çifte Standart Tekniği Çalışma Sayfası

Takıntılı korkunuzu tanımlayın: _____

_____

_____

Bu takıntıyla başa çıkmak için sizden yardım isteyen bir arkadaşınıza (aile üyeniz vb.) ne söylerdiniz?

_____

_____

_____

Başkasına vereceğiniz tavsiyenin kendi takıntılı korkunuza nasıl yardımcı olabileceğini açıklayın:

_____

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

(Dikkatlilik), dininizin önemsiz yönlerine takılıp daha önemli ibadetleri veya değerleri göz ardı edebilirsiniz. Yangınlardan takıntılı bir şekilde korkan ve ütü ve ışık gibi belirli cihazların kapalı ve fişinin çekilmiş olduğundan emin olmak konusunda endişelenen, ancak fırın veya buzdolabı gibi aslında çok daha fazla elektrik tüketen ve aynı derecede tehlikeli olabilecek diğer cihazlar konusunda endişelenmeyen insanlarla çalıştım . Son olarak, takıntılarınız söz konusu olduğunda şüphe ve belirsizliklerle boğuşsanız da, günlük yaşamın diğer birçok rutin belirsizliğini (örneğin, araba kullanmak veya karşıdan karşıya geçmek - bunlardan birkaçı) kabullenmekte (hatta hafife almakta) muhtemelen hiçbir sorun yaşamıyorsunuzdur.

Belirsizlikle yaşayabilir misiniz? Kesinlikle yaşayabilirsiniz! Muhtemelen her gün risk alıyorsunuz, örneğin araba kullanırken (kazalar da olabilir—). belki araba eşit telefonu kullandı kullanırken!), yemek yemek (yemeğiniz boğazınıza kaçabilir), merdiven çıkmak (insanlar bazen düşebilir), cep telefonu kullanmak (bazıları bunun beyin tümörlerine yol açtığını söylüyor) vb. Günlük hayatınızda hafife aldığınız "riskleri" bir düşünün. Takıntılı korkularınıza, OKB endişelerinizin dışında kalan paralel durumlara tepki verdiğiniz gibi tepki verseydiniz, takıntılı düşünceler, kaygı ve zorlayıcı dürtüler ortaya çıktığında bile hayatınızı aksamadan daha iyi yaşayabilirdiniz.

Aşağıdaki boşluğa beş "günlük" kelime yazın.
Çok fazla tereddüt etmeden aldığınız "riskler":

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Şimdi, bu aktivitelerin yol açabileceği olumsuz sonuçları düşünün . Bu aktiviteleri nispeten az korku veya kaygıyla gerçekleştirebilirseniz, risk ve belirsizlikle - takıntılı korkularınızın yarattığı risk ve belirsizlikle (hatta belki daha fazlasıyla) - yaşayabilirsiniz.

Mikrop korkusu etrafında dönen ve sürekli kaçınma ve yıkama/temizlik ritüelleri içinde olan Maureen, rutin olarak aldığı günlük riskleri şu şekilde tanımladı:

1. Emniyet kemeri takmadan kısa mesafelerde araç kullanmak
2. Trafiğin olduğu dar ve virajlı kırsal yollarda bisiklet sürmek
3. Evden uzaktayken kaloriferi (fırını) açık bırakmak
4. Kaya tırmanışı (her gün yapılan bir aktivite değil, yılda birkaç kez)
5. Yüzme

Rutin olarak hafife aldığı bu davranışların aslında bir risk oluşturduğunu hiç düşünmemişti. Risk küçük ama yine de var . Maureen, bu "riskleri" her aldığında, işlerin muhtemelen yoluna gireceği varsayımında bulunduğunu fark etti .

Machine Translated by Google

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Çifte standart tekniğini doğru bir şekilde kullanmak için, diğer insanların takıntılarına ve etki alanı dışındaki durumlara nasıl tepki vereceğinize dayanarak kendi inançlarınızı ve davranışlarınızı değiştirmeyi denemelisiniz. OKB ile ilgili sorunlarınızdan.

Mikroplara karşı takıntılı korkularına da aynı bakış açısını benimseyebilirse, ritüellere harcadığı zamanı azaltabileceğini ve yaşam kalitesini artırabileceğini fark etti. Bu, onu takıntılarını tetikleyen durumlarla yüzleştiği maruz kalma pratiği yapmaya teşvik etti.

Maliyet-Fayda Analizi Tekniği

Jed büyürken, çoğumuz gibi, temiz kalmanın önemli olduğu öğretildi: banyo yapmak veya duş almak, dişlerini fırçalamak, kıyafetlerini değiştirmek, yemekten önce ve tuvaleti kullandıktan sonra ellerini yıkamak vb. Ebeveynleri ona, "Temizlik, kötü görünmekten, kokmaktan ve hastalanmaktan korur," demişti. Başka bir deyişle, çoğumuz için temiz kalmanın önemine inanmak faydalıdır.

Ancak Jed, OKB geliştirdiğinde temizlik konusundaki endişesi aşırıya kaçtı. Mikroplardan, kirden ve diğer kirleticilerden hastalanmaktan korktuğu için her gün saatlerce ellerini yıkayıp temizliyordu. Jed ellerini o kadar sık ve yoğun bir şekilde yıkıyordu ki, ellerinin derisi kuruyup çatlamıştı ve bu da ironik bir şekilde enfeksiyona yatkınlığını artırmıştı. Jed için, "temiz olmak önemlidir" şeklindeki faydalı inanç, " Kesinlikle temiz kalmalıyım , yoksa çok hastalanırım "a dönüşmüştü .

Aşağıdaki inançları göz önünde bulundurun:

"Başkalarını zarardan korumak önemlidir."
"Temizlik takvadan sonra gelir."
"Günah işlememek önemlidir."
"Eylemlerimin sorumluluğunu almalıyım."
"Mükemmelliğe ulaşmaya çalışmalıyım."

Bunlar güzel idealler ve çoğu insan bunları gerçekçi ve sağlıklı yollarla uyguluyor. Ancak bunları biraz fazla ileri götürüp, bu idealleri katı, dogmatik veya aşırıya kaçan, yani hayatınıza müdahale edecek kadar uyulması gereken katı kurallar olarak görmeniz de mümkün. Bu nedenle, inançlarınızın doğruluğunu incelemenin yanı sıra, bu inançların sizin için ne kadar yararlı veya faydalı olduğunu da değerlendirmeniz faydalı olacaktır. Eğer yararlılarsa, onlara tutunmaya değer olabilir. Ama değilse, belki de onları bırakmanın, ya da en azından yumuşatmanın zamanı gelmiştir.

Maliyet-fayda analizi, belirli inançlara sahip olmanın artılarını ve eksilerini değerlendirmenize yardımcı olan bir araçtır. Artıları eksilerinden ağır basıyorsa, söz konusu inanç muhtemelen sizin için faydalıdır. Eksileri artılarından ağır basıyorsa, yeniden değerlendirmeye değer olabi

Maliyet-fayda analizinde üç kolay adım vardır: (1) bir inancın belirlenmesi, (2) bu inancı benimsemenin faydalarının listelenmesi ve (3) bu inancın maliyetlerinin listelenmesi.

Jed, "Kesinlikle temiz kalmalıyım, yoksa korkunç bir şekilde hastalanırım" inancının maliyet-fayda analizini yaptı (sonraki sayfadaki formda gösterilmiştir). Bu inancı bu kadar katı bir şekilde benimsemenin çeşitli maliyet ve faydalarını belirledi.

Machine Translated by Google

Maliyet-Fayda Analizi Çalışma Sayfası: Jed'in Örneği

İnancı, varsayımı veya tahmini açıklayın: Kesinlikle temiz kalmalıyım, yoksa çok hasta olurum.

İnancı sürdürmenin faydaları	İnancı sürdürmenin maliyetleri
• Çok kötü hastalanmaktan kaçınıyormuşum gibi hissettiriyor	• Başarılması çok zor (imkansız değilse) • Üzerimde mikrop olmadığından emin olamam • Her zaman hastalanmaktan endişe ediyorum • Hayatı etkileyen çok sayıda yıkama ritüeline ve kaçınmaya yol açar • Ellerimin ağrımasına neden oluyor

Bu egzersiz, Jed'in kirlenme takıntıları hakkında yeni şekillerde düşünmesine yardımcı oldu. Daha önce, takıntılarını her zaman kusursuz bir şekilde temiz olmak için daha çok çabalaması gerektiğinin bir işareti olarak düşünürdü. Ancak bir adım geri çekilip inancının bedellerini ve faydalarını düşündükten sonra, aslında çok fazla çabaladığını ve kusursuz bir şekilde mikropsuz olmanın imkansız olduğunu gördü . Bu yeni düşünce tarzı, Jed'in "kusursuz bir şekilde temiz" olmak için bu kadar çabalamaya değip değmeyeceğini sorgulamasına yol açtı. Sağlıklı ve mutlu görünen tanıdığı diğer insanlardan daha fazla veya daha az temiz olmamayı öğrenmek için çalıştı. Zaman geçtikçe kirlenmeyi düşünmeye devam etti, ancak bu düşüncelerle savaşmak veya onlara teslim olmak zorunda kalmadı. Bunun yerine, bu düşünceleri tıpkı ehliyetinizi cüzdanınızda taşımanız gibi "taşıyabildi" - orada olduğunu biliyorsunuz ve fotoğraftaki halinizden pek memnun değilsiniz, ancak bu hayatınızı nasıl yaşadığınızı etkilemiyor. Jed'in yıkanma ritüelleri (ve yaralı elleri) kısa sürede geçmişte kaldı.

Kendi maliyet-fayda analizleriniz için karşı sayfadaki Maliyet-Fayda Analizi Çalışma Sayfasını kullanabilirsiniz. 3. Adımda belirlediğiniz inançlara geri dönün ve bu alıştırmayı her biriyle deneyin.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Bu tekniği kullanırken, 1., 2. ve 3. Adımlarda öğrendiklerinizi gözden geçirmeye devam edin. Bu gözden geçirme, inançlarınızın maliyetlerini belirlemenize yardımcı olacaktır.

Mutlak kesinliğin mümkün ve gerekli olduğuna inanmanın bedeli, zamanınızı boşa harcayan ve uzun vadede işe yaramayan bitmek bilmeyen güvence arayışı ritüelleridir. Aşırı sorumluluk inançlarının bedeli, verebileceğiniz (veya vermiş olabileceğiniz) zararlar hakkında aşırı düşünmeyi ve hayatınızdaki daha önemli şeylerden zaman çalan aşırı kontrolcü davranışları içerir. Düşüncelerin eylemlerle aynı olduğuna ve istenmeyen takıntılarınızı kontrol edebileceğinize ve kontrol etmeniz gerektiğine inanmanın bedeli, bu bilişlerin düşüncelerinizle mücadele etmek ve onları analiz etmek için zaman ve enerji harcamanıza yol açmasıdır ki bu da boşunadır.

Takıntılı korkularınız konusunda kesinlikle emin olmaya çalışmanın bedeli nedir? Böyle bir kesinlik mümkün mü?

Machine Translated by Google

Düşüncelerin Gücü Deneyi

Kötü şeyler düşünmenin gerçekten kötü şeylere yol açacağından endişeleniyorsanız, bu strateji çok fazla risk almadan inancınızı test etmenize yardımcı olabilir. Özellikle, "çok da kötü olmayan" bir şeyin gerçekleşmesini sağlamaya çalışabilirsiniz. Şu adımları izleyin:

• Düşüncenizin "kurbanını" seçin (bir arkadaş, akraba veya meslektaş - deneyin "işe yarayıp yaramadığını" kontrol edebileceğiniz biri). Bu kişinin deneyinizin konusu olduğunu belli etmeyin, çünkü bu sonuçları etkileyebilir!

• Bu kişinin başına gelebilecek "çok da kötü olmayan" bir şeye karar verin. Talihsizliğin biraz sıra dışı, ancak tamamen de ihtimal dışı olmadığından emin olun. Sıklıkla önerdiğim örnekler arasında kağıt kesiği, baş ağrısı, elektrik kesintisi, lastik patlaması gibi geçici sıkıntılar bulunur. Ayrıca, sonuçlarınızı kontrol edebilmeniz için bir zaman aralığı belirlediğinizden emin olun. Örneğin, yarın sabah işe giderken lastiğiniz patlayabilir.

• Daha sonra düşüncelerinizi bir kağıda yazın (“Umarım Jasmine bugün bir ara tırnağını kırar”).

• Kağıdı yanınızda (çantanızda veya cebinizde) taşıyın ve bu düşünceyi gün boyunca kendinize hatırlatın. Bunu olabildiğince çok düşünün. Dileyin. Dua edin. Haydi, kağıdı alın.

Maliyet-Fayda Analizi Çalışma Sayfası

İnancı, varsayımı veya tahmini açıklayın: _____

_____

_____

İnancı sürdürmenin faydaları	İnancı sürdürmenin maliyetleri

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Risk! Korkuyorsanız, 154. ve 155. sayfalarda anlatılan hayat kurtarma bahis tekniğini kullanın. Bahsinizi nereye koyarsınız?

• Günün sonunda (veya ertesi gün), düşündüğünüz şeyin gerçekten gerçekleşip gerçekleşmediğini kontrol edin ve kişiye sorun ("Bugün tırnağımı kırdım; son zamanlarda sizin de tırnağınız kırıldı mı?").

• İlk sonuçlarınızın şans mı yoksa gerçek mi olduğunu görmek için deneyi farklı kurbanlar ve farklı durumlar üzerinde birkaç kez tekrarlayın .

• Daha sonra deneyin sonuçlarını ve bunların tahmininiz açısından ne anlama geldiğini gözden geçirin. Düşünceleriniz kötü şeylere mi sebep oluyor? Aşağıdaki Düşüncelerin Gücü Deneyi Çalışma Sayfasını kullanarak deneylerinizin sonuçlarını grafikleştirebilirsiniz.

Düşüncelerinizin sizi kontrolünüzü kaybetmenize ve normalde yapmayacağınız uygunsuz, ahlaksız veya şiddet içeren şeyler yapmanıza yol açabileceğine inanıyor olabilirsiniz . Eğer öyleyse, yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmayı bilerek düşündüğünüz düşüncelerin gücü deneyinin bir varyasyonunu kullanabilirsiniz. Örneğin, elinizde bardak veya kalem gibi bir nesne tutmayı deneyin.

Düşüncelerin Gücü Deneyi Çalışma Sayfası

1. Bu deneyin amacı, düşünmenin şu inancı test etmektir:

_____

aşağıdakilerin gerçekleşmesine neden olacaktır:

_____

2. (Tarih) tarihinde (saat) (inancınızı test etmek için ne yaptığınızı açıklayın): _____

_____

_____

_____

3. Deneyin sonuçları şu şekildedir (ne olduğunu açıklayınız): _____

_____

_____

4. Sonuçlar #1'deki tahminlerinizle nasıl karşılaştırıldı? Deneyi yaparak neler öğrendiniz?

_____

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Elinize alın ve düşürmeyi düşünün, ancak düşürmemeye çalışın. Gerçekten nesneyi düşürmeyi düşünmeye odaklanın. Bu nesneyi düşürmeyi düşünmek, düşürmemeye çalıştığınız halde onu düşürmenize neden oluyor mu? Sadece düşünceleriniz bile yapmak istemediğiniz şeyleri yapmanıza neden oluyor mu? Sonra, biraz daha zorlayıcı bir şey deneyin, örneğin kırılgan bir nesneyi (bardak, elektronik cihaz, yumurta) düşürmeyi düşünün. Sadece bunu düşünerek bu nesneyi düşürmeye veya en yakın duvara fırlatmaya çalışın. Düşünceleriniz yapmak istemediğiniz şeyleri yapmanıza neden oluyor mu? Bu deneyin amacı, istenmeyen düşüncelere gerçekmiş gibi davranmanız gerekmediğini görmenize yardımcı olmaktır. Takıntılı düşünceleriniz, söyledikleri gibi değil!

Bu egzersiz çok mu zor görünüyor? Öyleyse, önce olumlu bir olayla deneyin: sadece düşünerek birinin bir oyun kazanmasını, terfi almasını, sokakta bir dolar bulmasını vb. sağlayın.

Önseziler Deneyi

Önsezi, gelecekteki bir olayı tahmin ettiğiniz bir durumdur. Ünlü bir örnek, suikasttan önceki gece kendi cenazesiyle ilgili bir rüya görmüş olan Abraham Lincoln'dür (vurulduğu günün sabahı karısına rüyayı anlattığı iddia edilir). Hepimiz zaman zaman önseziler yaşarız. Hiç radyoyu açıp kendi kendinize mırıldandığınız aynı şarkıyı duydunuz mu? Peki ya telefon çaldığında ve tam da düşündüğünüz kişi olduğunda? Belki de bu deneyimlerin sadece tesadüflerden ibaret olmadığını düşünüyorsunuzdur; belki de düşüncelerimiz dış olayları etkileyebilir . Ancak çoğu insanın düşünmediği şey, bir şarkıyı mırıldanırken radyoda çalmaması veya düşündüğümüz ama çalmayan insanlardır .

Bu şekilde bakıldığında, önsezilerin sadece tesadüf olduğunu görmek daha kolaydır. Ancak insan zihni, birkaç tesadüfü hatırlamaya (çünkü göze çarparlar) ve tesadüf olmayan diğerlerini unutmaya eğilimlidir (149. sayfadaki erişilebilirlik önyargısını hatırlayın).

Önsezi deneyi, düşüncelerin önemi hakkındaki inançları test etmenin bir başka yoludur. Önsezilere sahip olmayı ve bunların gerçekleşip gerçekleşmediğini takip etmeyi içerir. Örneğin, yakın bir arkadaşınızı düşünün ve arayıp aramadığını kontrol edin. En sevdiğiniz şarkıyı söyleyin ve ardından radyoyu açın. Bunları tahmin edebilir misiniz? Önsezilerinizin ne sıklıkla doğru çıktığını takip etmek için 164. sayfadaki Önsezi Deneyi Çalışma Sayfasını kullanabilirsiniz.

Düşünce Bastırma Deneyi

Maleeha, bir hastaya yanlış teşhis koyduğu ve ihmalkarlıktan dava edileceği korkusuyla yaşayan bir doktordu. Doğal olarak, şüpheleri onu son derece üzüyordu, bu yüzden kendi kendine "Bunu düşünme... Bunu düşünme..." diye tekrarlayarak onları savuşturmaya çalışıyordu. „ · · Ama elbette bu strateji işe yaramadı. Hatta şüpheler giderek yoğunlaşıyordu! Maleeha

Bu strateji işe yaramasa bile takıntılı düşüncelerinizle savaşmaya veya onları bastırmaya mı çalışıyorsunuz?

Machine Translated by Google

Önseziler Deneyi Çalışma Sayfası

Önsezi	Geçerli? Evet Hayır

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

İstenmeyen düşüncelerini bir kenara atmayı başaramamasını felaket olarak yorumladı; aklını kaybettiğinin ve yetersiz hale geldiğinin bir işareti olarak.

Takıntılarınız mikroplar, hastalıklar, zarar, şanssızlık, sayılar, şiddet, seks, din, düzen ve simetri veya başka konularla ilgili olsun, istenmeyen düşüncelerden kurtulmak istemeniz doğaldır. Peki bu strateji ne kadar işe yarıyor? Belki bazen takıntılarınızı bu şekilde geçici olarak kontrol edebilirsiniz, ancak büyük olasılıkla er ya da geç geri dönerler. Bu, OKB'nin temelinde yatan , istemezsen başına gelir olgusudur.

Psikologlar buna geri tepme etkisi adını verir ve birçok bilimsel çalışma, bir düşünceyi kasıtlı olarak reddetmeye çalıştığınızda (düşünce bastırma adı verilen bir strateji), paradoksal olarak düşünceyi daha yoğun hale getirdiğini göstermektedir. Zihninizin size karşı kötü niyetli bir şekilde çalıştığı anlamına gelmez. Bunun yerine, zihninizi, yüksek düzeyde olumsuz duyguyla ilişkilendirdiğiniz düşünceleri yakalayan bir radar tarayıcısına benzetin. Bu arada, bu durum hem OKB'si olan hem de olmayan insanlarda görülür; tarih öncesi çağlarda, insanların her gün karşılaştıkları tehlikelere karşı tetikte kalmalarına yardımcı olmuş olabilir.

Düşünce bastırmanın geri tepme etkisi, takıntıların neden kendi hayatlarını geliştirdiğini açıklıyor: Belirli bir düşünceye karşı ne kadar çok mücadele ederseniz ve onu düşünmemeye çalışırsanız, sonunda onu o kadar çok düşünmeye başlarsınız.

Machine Translated by Google

Düşünce Bastırma Deneyi, takıntılı düşüncelerinizi kontrol edebileceğiniz ve etmeniz gerektiği yönündeki yanlış inancınıza meydan okumanıza yardımcı olabilir. Bir düşünceyi tamamen kontrol etmenin imkansız olduğunu ve bunu yapmaya çalışmanın takıntılarınızı daha da yoğunlaştırdığını kendi gözlerinizle göreceksiniz. Bu deneyi denemek için Düşünce Bastırma Deneyi Çalışma Sayfası'na (aşağıda) ve saniye ibresi olan bir saate ihtiyacınız olacak.

Pembe fil düşüncelerini durdurmada ne kadar başarılı oldunuz? Kaç onay işareti aldınız? Geri tepme etkisi nedeniyle, çoğu insan denediğinde pembe fil düşüncelerini kontrol edemez. Elbette bu, takıntılarınız için de geçerlidir. Yani, çok çabalıyorsanız ...

Seks, şiddet, mikroplar, hatalar, küfür, yaralanmalar vb. hakkında düşünürseniz, muhtemelen başarısız olursunuz. Bunun yerine, 7. ve 8. Adımlarda öğreneceğiniz gibi, en iyi strateji tam tersini yapmaktır; bu istenmeyen düşünceler, imgeler ve dürtülerle yüzleşmek ve bunların zihinsel kontrol çabalarınıza değmediğini görmektir. Göründükleri gibi değiller.

Takıntılı düşüncelerinizi bastırmak veya onlarla savaşmak için bu kadar çabalamayı bıraktığınızda ve bunun yerine onlarla daha sağlıklı yollarla etkileşim kurduğunuzda, aslında sizi rahat bırakmaya başlayabilirler.

Maruz Kalma Uygulamasına Yardımcı Olmak İçin Bilişsel Terapi Kullanımı

Bilişsel tekniklere aşina olduğunuzda, bunları maruz kalma pratiğinden hemen önce kullanmanın faydalı olduğunu göreceksiniz. Bilişsel terapi, yüzleşmek üzere olduğunuz korkulan durum veya düşünce hakkında size bir bakış açısı kazandıracak ve böylece maruz kalma riskleri o kadar yüksek görünmeyecektir. Ayrıca, takıntılarınızı deneyimlemeye daha açık olmanız ve maruz kalma tekniklerini tam potansiyeliyle kullanabilmeniz için zemin hazırlayacaktır.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Sonraki üç adımda maruz kalma ve tepki önleme hakkında okuduktan sonra, bu tekniklerin birlikte nasıl kullanıldığını görmenize yardımcı olacağım. Ancak, maruz kalma pratiğine başladığınızda bilişsel terapiyi kullanmaya hazırlanmanıza yardımcı olması için Bilişsel Terapi ve Maruz Kalma Çalışma Sayfasını (sayfa 166) kullanabilirsiniz. Bilişsel terapiyi bir veya iki hafta uygulayıp maruz kalma pratiğine geçmeye hazır olana kadar bu formu doldurmayın. Böylece, hangi bilişsel tekniklerin sizin için en uygun olabileceğini bilirsiniz.

Düşünce Bastırma Deneyi Çalışma Sayfası

Önümüzdeki 30 saniye boyunca gözlerinizi kapatın ve pembe bir fil düşünmemeye çalışın. Pembe bir fil dışında dünyadaki her şeyi düşünebilirsiniz. Önümüzdeki 30 saniye boyunca aklınıza gelen pembe fil düşüncelerini aşağıdaki boşluğa işaretleyin.

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Maruz kalma menüsü öğelerini bilişsel terapi stratejileriyle eşleştirmenize yardımcı olmak için, hangi tekniklerin hangi bilişsel hatalarla en iyi şekilde çalıştığını belirlemek üzere 6. Adımın (sayfa 147) başındaki tabloya geri dönün. Ardından, hangi menü öğelerinin hangi bilişsel hatayla ilişkili olduğunu bulmaya çalışın.

Aşağıdaki Bilişsel Terapi ve Maruz Bırakma Çalışma Sayfasını doldurmak kolaydır. Sol sütunda, bu adımda açıklanan tüm bilişsel terapi stratejilerini listelediğimi göreceksiniz. Sizin göreviniz, 4. Adımdaki maruz bırakma menü öğelerinizin her biriyle ilişkili bilişsel hataları zayıflatmak için bu tekniklerden hangilerini kullanabileceğinizi düşünmektir. Dolayısıyla her bir bilişsel stratejinin özellikle faydalı olabileceği durumsal ve hayali maruz kalma menü öğelerini sağ sütuna doldurun.

7. Adıma Geçiyoruz

Bilişsel terapi teknikleri güçlüdür; takıntılı düşüncelere ve kaygıya kaçınma ve ritüellerle tepki verme dürtüsünün altında yatan zihinsel engellerle mücadele etmenize yardımcı olabilirler. Ancak bunları tek başlarına kullanmak yerine, maruz bırakma ve tepki önleme için zemin hazırlamak amacıyla da kullanabilirsiniz. Aşağıdaki adımlarda maruz bırakma ve tepki önleme hakkında okurken bunları uygulayın. Ardından, 7-9. Adımlar arasında çalışırken elde ettiğiniz kazanımları artırmak için bunları uygulamaya koyun.

Bilişsel Terapi ve Maruz Bırakma Çalışma Sayfası

Bilişsel teknik	Pozlama menü öğesi(leri)
Kanıtları incelemek	
Süreklilik tekniği	
Pasta grafiği tekniği	
Hayat kurtaran bahis tekniği	
Çifte standart tekniği	
Maliyet-fayda analizi	
Düşüncelerin gücü deneyi	
Önseziler deneyi	
Düşünce bastırma deneyi	

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Adım 7

Durumsal Maruziyetle Kaçınma Davranışıyla Mücadele

- Maruz kalma uygulamalarına başlamadan önce 7–9. Adımları okuyun.
- Maruz kalma ve tepki önlemeyi öğrenirken, 6. Adımda öğrendiğiniz bilişsel terapi tekniklerini 1-2 hafta boyunca günde 45 dakika uygulayabilirsiniz.
- Yardıma mı ihtiyacınız var? Durumsal ve hayali pozlamaya ilişkin sorun giderme ipuçları 8. Adımın sonunda yer almaktadır.

Yürüyüşteyken aniden bir bataklık havuzuna saplandığınızı hayal edin. Yardım için bağırıyorsunuz ama sizi kurtaracak kimse yok. Bu yüzden doğal olanı yapıyorsunuz: çılgınca çırpınıyor ve koşmaya çalışıyorsunuz. Tehlikeden kaçma içgüdüsü çoğu durumda işe yarasa da, bataklıkta sıkıştıysanız bu korkunç bir karar. Çünkü tüm bu hareketler bataklığı yumuşatıyor ve daha da derine batmanıza neden oluyor; tabii ki vakum sizi önce dibe çekmezse. Bataklıkta çırpınırsanız veya kumunuz biterse tek bir olası sonuç var ve bu da pek de mutlu bir sonuç değil.

Bu ACT metaforuyla ne demek istediğimi anlıyor musunuz? Takıntılı korkuların, istenmeyen düşüncelerin, imgelerin, şüphelerin ve belirsizliklerin nasıl bir bataklık gibi olduğunu görüyor musunuz? Ve kaçınma ve ritüellerin o anda tek çözüm gibi görünse de, sonunda bataklıktan kurtulmaya veya mücadele etmeye çalışmak kadar işe yaradığını görüyor musunuz?

Neyse ki, daha akıllıca bir yaklaşım var. Mantığa aykırı olsa da, bataklıkta sıkışıp kaldıysanız en iyi hareketiniz aslında arkanıza yaslanıp kollarınızı ve bacaklarınızı açarak vücudunuzun daha büyük bir kısmını çamurla temas ettirmektir. Bu, ağırlığınızı daha geniş bir yüzeye dağıtır ve bataklığın üzerinde yüzmenize yardımcı olur (tıpkı yüzme havuzunda sırtüstü yüzmek gibi). Ardından yavaşça güvenli bir yere yüzebilirsiniz. Evet, doğru: bataklıktan çıkmak için çabalamak yerine, bataklığa uyum sağlamak daha akıllıca bir harekettir . OKB'nin üstesinden gelmek de hemen hemen aynıdır; takıntılardan (ve kaygıdan) aceleyle kaçmak için kaçınma ve ritüeller kullanmak yerine.

Machine Translated by Google

(ve belirsizlik) ise daha akıllıca bir strateji aslında onlarla temas kurmak ve onlara doğru eğilmektir . Unutmayın ki takıntılar ve kaygılar göründüğü gibi değildir.

Maruz bırakma terapisi, sizi kaygılandıran her şeyle yüzleşerek mantıksız korku ve kaçınmaların üstesinden gelme sürecidir. Bunun çok zor geldiğini biliyorum. Belki de şöyle düşünüyorsunuz: " Ne yapmamı istiyorsun!? Asla olmaz! Çok korkardım; riske değmez!"
Endişelenmeyin; bunu adım adım ve kendi hızınızda yapacağız. Tüm süreç boyunca kontrol sizde olacak. Bu adımda, başarılı maruz kalma uygulamalarının nasıl yürütüleceğine dair bazı ipuçları vereceğim. Ardından, ilk maruz kalma egzersizinizi adım adım anlatacağım ve kaygı yaşamaya nasıl hazırlanabileceğinize dair önerilerde bulunacağım. Son olarak, belirli takıntı türlerinize yönelik maruz kalma uygulamaları oluşturma konusunda size birçok fikir ve bunu nasıl yapabileceğinize dair örnekler vereceğim.

Size maruz bırakma terapisiyle tedavi ettiğim ilk hastadan bahsedeyim. Amelia asansörlerden korkuyordu; hayatı boyunca asansörlerden kaçınmış ve her zaman merdivenleri kullanmıştı.
Artık yaşlandığı ve merdivenleri eskisi kadar kolay çıkamadığı için korkusunu yenmek istiyordu. Amelia önce asansör zemin kattayken asansöre binip inmeyi denedi. İlk başta bunu yapmaktan korktu ama kısa bir süre sonra başına kötü bir şey gelmediğini fark etti. Bu yüzden binanın ikinci katına tek başına çıktı.

Asansörün sıkışacağını ve uzun süre yiyecek, su ve tuvalet olmadan mahsur kalacağını tahmin ettiğini söyledi. Hatta havasının bitmesinden bile endişelenmişti!
Amelia gözle görülür şekilde endişeliydi; terliyordu, titriyordu, kalbi çarpıyordu. Ama pes etmedi. Kendine "hadi gidelim" ve yarattığı kaygıyı kabullenme konusunda meydan okudu . Yaklaşık yarım saat boyunca asansöre bindi; asansörlerin oldukça güvenli olduğunu kendi kendine anlamasına yetecek kadar uzun bir süre. Dahası, kendi kaygısını hissetmenin, onunla savaşmaya çalışmadan da sorun olmadığını keşfetti.

Toplamda, Amelia benimle dört maruz bırakma terapisi seansı tamamladı. Her seans boyunca her 5 dakikada bir kaygı seviyesini 0'dan (kaygı yok) 100'e (tamamen panik) kadar grafikle gösterdik ve bu 169. sayfadaki grafikte gösteriliyor. Gördüğünüz gibi, uygulamanın ilk gününde asansöre ilk girdiğinde kaygı seviyesi oldukça yüksekti. Ve binmeye devam ettikçe, kaygı seviyeleri farklı noktalarda iniş çıkışlar yaşadı. Ancak kendi deneyiminden, başlangıçta kendini güvende hissetmese de , kötü bir şey olmasının pek olası olmadığını (her ne kadar garantisi olmasa da) öğrendi. Ayrıca kaygının ona zarar vermeyeceğini ve rahatsız hissetse bile cesurca devam edebileceğini de öğrendi. Amelia, "Yaptığım şeyden dolayı kendimi çok iyi hissediyorum," dedi. "Bunu yapabileceğimi hiç düşünmemiştim." Sonuç olarak, Amelia'nın hayatının birçok yönü kolaylaştı.

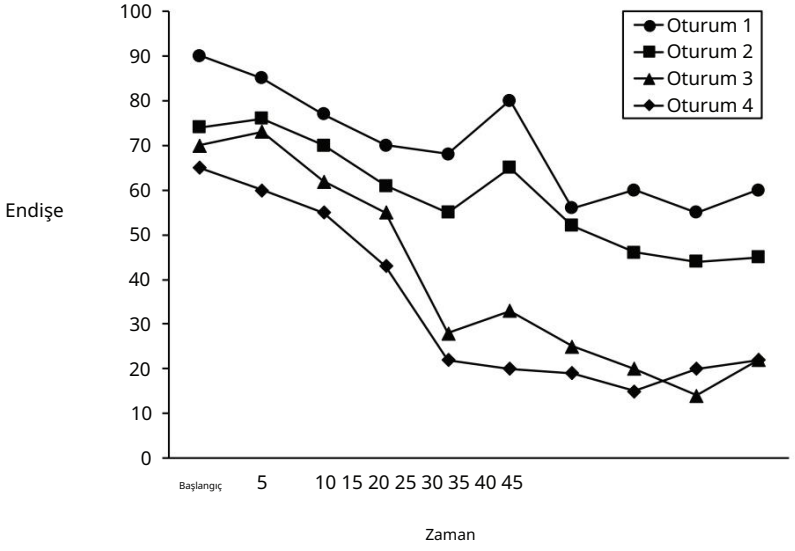
Yani maruz bırakma terapisi, kaygı ve belirsizlik duygularını tetikleyen durumlarla yüzleşmek ve ardından huzursuz hissetmenize rağmen bunlara bağlı kalmak anlamına gelir. Peki neden işe yarıyor?

Maruz bırakma terapisinin amacı, kaygılı düşünceleriniz ve duygularınızla yüzleşme pratiği yapmanızı sağlayarak tetikleyici durumların aslında güvenli olduğunu öğrenmenizi ve kaygı ve belirsizlik duyguları ortaya çıksa bile hayatınızı yaşayabilmenizi sağlamaktır.

Maruz kalma pratiği, OKB'nin üstesinden gelmek için kesinlikle hayati önem taşıyan üç önemli şeyi öğretir. İlk olarak, takıntılı tetikleyici durumlarınızın düşündüğünüz kadar tehlikeli olmadığını öğreneceksiniz. Buna öğrenilmiş güvenlik (bazen "korku söndürme" olarak da adlandırılır) denir ve maruz kalma pratiği yaparken bu öğrenme türünü en üst düzeye çıkarmanıza yardımcı olacağım.
İkincisi, kendi kaygı duygularınızla nasıl başa çıkacağınızı öğreneceksiniz. Bu kaygılı hislerin ve bedensel duyumların göründükleri gibi olmadığını ve

Machine Translated by Google

Amelia'nın Dört Maruz Bırakma Terapisi Seansı
Sırasında Asansöre Binerken Yaşadığı Korku Seviyesi



Sizi önemli olan şeyleri yapmaktan alıkoyması gerekir. Aslında, kaygıya bir şans verirseniz, tetikleyiciye maruz kalsanız bile, genellikle kendiliğinden yok olur.
Gerçek şu ki, kaygıyla başa çıkabilirsiniz . Tek yapmanız gereken bunu kendinize kanıtlamak. Üçüncüsü, o kesin güvenlik güvencesine sahip olmasanız bile çalışabileceğinizi öğreneceksiniz. Yani, maruz kalma yoluyla, kabul edilebilir risk ve belirsizliğin farkında olsanız bile anı yaşamayı öğreneceksiniz; bu, OKB'si olmayan kişilerin her gün hafife aldığı türden bir risktir.

Çalışmalar, maruz bırakmanın OKB ve diğer anksiyete sorunlarının tedavisinde en etkili teknik olduğunu gösteriyor. Bunu hastalarımla neredeyse her gün kullanıyorum. Bu kişiler genellikle, yalnızca birkaç seanstan sonra, asla başa çıkamayacaklarını düşündükleri durumlarla karşılaştıklarında ve yapmaktan çok korktuklarını düşündükleri şeyleri yaptıklarında şaşırıyorlar. Bu durumların düşündükleri kadar tehlikeli olmadığını öğrenmek için kendilerine risk ve belirsizliklerle yüzleşme izni veriyorlar. Kaygı, korku ve tiksinti gibi hoş olmayan hislerle yüzleşmeye, bu normal ve evrensel deneyimlerle savaşmak veya onlara direnmek zorunda olmadıklarını öğrenmeye zorluyorlar. Ve korku ipuçları ve istenmeyen özel deneyimler (düşünceler, belirsizlikler, kaygılı hisler veya bedensel duyumlar gibi) mevcut olsa bile hayata nasıl devam edeceklerini öğreniyorlar.

Güvenli Olduğundan Emin Değilsem Takıntılı Tetikleyicilerimle Kesinlikle Nasıl Yüzleşebilirim?

OKB sorunlarınız varsa, risk almaktan kaçınabilir ve harekete geçmeden önce mutlak bir güvenlik garantisi talep edebilirsiniz. Ancak ne yazık ki, gerçekten de mutlak bir garanti yoktur ve bunlara ulaşmaya çalışmak, kendinizi kapana kısılmış ve bunalmış hissetmenize yol açar. Bu yüzden...

Machine Translated by Google

Durumsal maruziyetin önemli bir amacı, kabul edilebilir riskler alırken bile hayatınızı yaşamayı öğrenmenize ve mutlak bir garantiye sahip olmadığınızı (veya ihtiyacınız olmadığını) kabul etmenize yardımcı olmaktır.

Olga, çim gübreleri ve böcek ilaçları gibi zehirli kimyasallar içerebilen ürünler nedeniyle kirlenme takıntısı yaşıyor. Kendini korumak için bu tür ürünleri kullandıktan sonra ellerini yıkıyor. Ancak kendini tamamen güvende hissetmediği için bunları kullanmaktan kaçınıyor.

Hâlâ kendini tamamen güvende hissetmiyor, bu yüzden bu ürünlerin satıldığı mağazalardan ve alışveriş merkezlerinden uzak duruyor. Hâlâ kendini tamamen güvende hissetmiyor ve karşılaşabileceği birçok kişinin korktuğu kirleticilerle (örneğin, gübrelenmiş bir çimenlikte yürümek gibi) temas etmiş olabileceğini fark ederek, korkularını bilen iki arkadaşı dışında kimseyle etkileşime girmemeye karar veriyor. Şimdi, günlük risk alma konusundaki isteksizliği nedeniyle Olga sosyal olarak izole olmuş durumda ve çalışamıyor veya boş zaman aktivitelerinin tadını çıkaramıyor. Korkularının gerçekleşme olasılığının son derece düşük olduğuna dair güçlü kanıtlara sahip olmasına rağmen (tanıdığı birçok kişi korktuğu ürünleri kullanıp sağlıklı kalıyor), yalnızca şu olasılığa odaklanıyor : " Çok hastalanabilirim ." Ve gerçek şu ki, hastalanabilir . Bu yüzden, korkusunun üstesinden gelmek için Olga'nın daha geniş bir insan yelpazesiyle temas kurmasına ve hatta korkulan maddeleri kullanmasına izin vermesi gerekecek ve böylece olasılığın sıfır olmasa bile hala son derece düşük olduğunu görecek. Ama korkularını ve varsayımlarını asla sınamıyor.

Olumsuz sonuçların gerçekleşme olasılığına çok fazla odaklanıp , düşük olasılıkları mı göz ardı ediyorsunuz?

Bu hikâyenin ahlaki sonucu, kendinizi bu şekilde korumanın bir bedelini ödeyeceğinizdir. Olga'nın hikâyesinin de gösterdiği gibi, olası tüm risk ve belirsizliği ortadan kaldırmak için elinizden gelen her şeyi yapmanın bedeli çok yüksektir: Özgürlüğünüzü kaybeder ve takıntılarınızın esiri olursunuz. Ancak 6. Adımda öğrendiğiniz gibi, OKB'si olmayan çoğu insan, mutlak bir güvenlik garantisi talep etmekten daha pratik olduğu için bir miktar risk ve belirsizliği kabullenmeyi tercih eder. Her gün insanlar araba kullanır, evden uzaktayken büyük aletleri (buzdolabı veya fırın gibi) fişe takılı bırakır, merdiven çıkar, yüzer, spor yapar ve hatta evlerinde ve iş yerlerinde ateş veya zehirli kimyasallar kullanır.

Bu durumlar (ve bunlara benzer birçok durum) felaket olasılığı çok düşük olduğu için riskli bile görünmeyebilir. Ancak %100 risksiz de değiller: mutlak bir güvenlik garantisi yoktur.

Takıntılı tetikleyicilerinizin de aynı düşük risk kategorisine girmesi muhtemel (ama garanti değil!) . Düşük risk derken, "günlük risk"ten bahsediyorum. Felaket ihtimali var mı ? Evet. Ama çok düşük. Hatta, başkaları da muhtemelen korktuğunuz durumların aslında oldukça güvenli olduğunu düşündüğünü söylemiştir.

Tekrar ediyorum, bu kesinlikle %100 güvenli oldukları anlamına gelmiyor ; sadece risklerin kabul edilebilir olduğu anlamına geliyor.

Takıntılı korkularınızın üstesinden gelmek için, maruz kalma uygulamaları yaparak korkularınızla yüzleşmenin günlük risklerini kabul etmeye karar vermelisiniz; böylece, tıpkı günlük risk içeren diğer durumlarda olduğu gibi takıntılarınıza da açık olma

Durumsal maruziyet pratiği yaptığınızda, 4. Adım'da (sayfa 96) durumsal maruziyet menünüzde listelediğiniz korkutucu durumlarla yüzleşmek için çalışacaksınız. Korktuğunuz nesnelere bilerek dokunacak veya onları kullanacak, uzak durduğunuz yerleri ziyaret edecek ve sayılarla veya kelimelerle yüzleşecek ve normalde kaçınmaya çalıştığınız durumlara kendinizi sokacaksınız.

Eğer hemen harekete geçip gerçekten zorlu pozlara girmeye veya günlük hayatınızı en çok etkileyen durumlarla yüzleşmeye hazırsanız, ne mutlu size. Yavaş yavaş ilerlemeyi ve hareket etmeyi tercih ediyorsanız,

Machine Translated by Google

Menünüzde en az korkutucu olanlardan en korkutucu olanlara doğru kademeli olarak ilerleyin, bu iyi fazla.

"Daha Önce Pozlamayı Denedim - Benim İçin İşe Yaramıyor"

Eğer takıntınız mezarlıklarla ilgiliyse, ara sıra bir mezarlığın yanından geçmek bu takıntıyı ortadan kaldırır mı? Çöp kutularındaki mikroplardan korkuyorsanız, bir fast food restoranında çöp kutusuna yanlışlıkla dokunmanız çöp takıntınızın bitmesi gerektiği anlamına mı gelir? Bazı insanlar, korktukları durumlarla birkaç kez karşılaştıktan sonra bile takıntılı kaygı yaşamaya devam ettikleri için, maruz bırakma terapisinin onlar için işe yaramayacağını düşünürler. Ancak, istemeden kendinizi korkularınıza maruz bırakmanın, terapötik maruz bırakma ile aynı şey olmadığını anlamak önemlidir. Maruz bırakmanın işe yaraması için kasıtlı, uzun süreli ve tekrarlı olması gerekir. Aynı zamanda gerçek bir maruz bırakma olmalıdır; bir tetikleyiciyle yüz yüze geldiğinizde hissettiğiniz kaygılı duygularla savaşmak veya direnmek yerine, korkulan durumla gerçekten yüzleşmelisiniz.

Terapötik maruziyet şu şekilde olmalıdır:
- Kasıtlı
- Uzun süreli
- Tekrarlandı

• Maruz kalma, kazara olursa terapötik olmaz. Bu bölümde size göstereceğim gibi, etkili maruz kalma aslında önceden planlama ve organizasyon gerektirir. Terapötik olabilmesi için, durumu dikkatlice ayarlamanız, gerekli tüm materyallerin yanınızda olduğundan emin olmanız, korkunuzla yüzleştiğinizde neler olacağını takip etmeniz ve ilk planın işe yaramaması durumunda yedek bir planınızın olması gerekir. Başka bir deyişle, maruz kalmanın işe yaraması için amaçlı ve hesaplı olması gerekir.

• Çok hızlı maruz kalma, öğrenmeniz gerekenleri öğrenmenize fırsat vermez. Maruz kalmayı, "Işıkları açık bırakırsam yangın çıkarırım", "Yerden yemek yersem çok hastalanırım", "Bir çocuğa sarkıntılık etmeyi düşünmeye dayanamam" veya "10 dakikadan fazla araba kullanamazdım, dönüp kontrol etmeden" gibi tahminleri test etmenin bir yolu olarak düşünün. Maruz kalmanın bu tür tahminleri adil bir şekilde test edebilmesi için kendinize yeterli zaman vermelisiniz, böylece bunların düşündüğünüzden çok daha az doğru olma olasılığının olduğunu öğrenebilirsiniz. Ayrıca, kaygı ve belirsizlik duygularıyla başa çıkabileceğinizi ve onlarla mücadele etmeyi bırakırsanız bunların kendiliğinden kaybolacağını öğrenmek için de zamana ihtiyacınız var. Bu nedenle maruz kalmanın uzun süreli olması gerekir.

• Korkulan bir durumla bir kez yüzleşmek, takıntılarınızdan kurtulmanız için yeterli değildir. Neden? OKB'nin üstesinden gelmek için gereken öğrenme türü, maruz kalma sırasında olmasını beklediğiniz şeyin gerçekleşme olasılığının düşük olduğunu tekrar tekrar görmenizi gerektirir . Bu, bir korku filmini 100 kez izlemenize benzer. İlk izlediğinizde ne bekleyeceğinizi bilemez ve çok korkutucu bulabilirsiniz. Ama eğer...

Machine Translated by Google

Filmi tekrar tekrar izlerseniz, sizi korkutma yeteneğini kaybeder. Alışırsınız. Ne olacağını bilirsiniz ve izlerken rahatlarsınız (hatta sıkılırsınız).

Terapötik maruziyet ayrıca şunları da içermelidir:

- Biraz kaygıya neden olur
- Belirsizliğe bazı neden olur
- Beklentilerinizi test edin

• Maruz kalmanın faydalı olması için, ortaya çıktıklarında kaygılı ve belirsiz duygularla "başa çıkmalısınız". Bu istenmeyen özel deneyimleri, değişimin hammaddeleri olarak düşünün. Onlarla mücadele ediyorsanız, maruz kalmaktan fayda sağlayamazsınız. Garip gelebilir ama doğru: Bu duygulardan kurtulmakta daha iyi olmaya çalışmak yerine, onları yaşamakta daha iyi olmayı öğrenmelisiniz . Bu noktaya bu bölümün ilerleyen kısımlarında biraz daha değineceğiz.

Maruz kalma söz konusu olduğunda korku ve belirsizlik değişimin ham maddeleridir.

Güvenlik Öğrenimini Nasıl Maksimize Edebilir ve Emin Olabilirsiniz? Maruz Kalma Uygulamalarınız Etkilidir

Aşağıdaki ACT egzersizi Dr. Steven Hayes ve meslektaşlarından geliyor. Hastalarımı maruz kalma egzersizlerine hazırlarken bu metaforu sıklıkla kullanırım çünkü bu egzersizlere nasıl yaklaşılacağı ve güvenlik öğreniminin nasıl artırılacağı konusunda düşünmek için faydalı bir yol sağlar.

Yeni bir eve taşındığınızı ve eve taşınma partisi vermek istediğinizi hayal edin
Yeni komşularınızı tanımak için partiye katılın. Mahallenin her yerine şu tabelaları asın:

611 GOLDEN SLIPPER RD'DE EVİNE ISINMA PARTİSİ.
HERKES DAVETLİDİR—CUMARTESİ AKŞAMI 20:00'DE!

İşte parti gecesi. Bir sürü yeni arkadaş ediniyorsun ve her şey harika gidiyor. Ama sonra pencereden, sokağın aşağısında oturan Jeff'i görüyorsun. Kapıya yaklaşıyor. Jeff'i oldukça çabuk tanıdın çünkü itici ve düşüncesiz biri. Gece geç saatlerde çok gürültü yapıyor ve onunla arkadaş olmaya çalıştığında pek de nazik davranmıyor. Kendi kendine, "Ah, neden 'Aptal Jeff' ortaya çıktı ki?" diye düşünüyorsun.
"Herkesin partisini mahvedecek." Ama yine de tabelanızda "Herkes hoş geldiniz" yazıyordu. Peki ne yapmalısınız?

Bir seçenek, Jeff'in partiye hoş karşılanmadığına karar vermek; kapıya koşup onu uzak tutmaya çalışmak olabilir. Ama bunu yaparsan, parti deneyimine ne olur?
Değişiyor, değil mi? Jeff'in içeri gizlice girmeye çalışmasını engellemek için nöbet tutmak zorundaysan, nasıl gerçekten eğlenebilirsin ki? Kapıda sıkışıp kalıyorsun ve tüm eğlenceyi kaçırıyorsun.

Machine Translated by Google

İkinci seçenek Jeff'in partiye hoş karşılandığına karar vermektir . · . Yeter ki kaba veya düşüncesiz bir şey söylemesin veya yapmasın. Ama o zaman da uslu durmasını, cipsleri iki kere bandırmamasını veya parmaklarını kokteyl kasesine sokmamasını sağlamak için onu takip etmek zorunda kalacaksın. Bütün gece bu pisliği takip etmekle geçerse, partinizin tadını nasıl çıkarabilirsiniz? Kendinize çok iş çıkarmış olursunuz.

Üçüncü bir seçenek daha var: Ya o pisliği partinize kabul etseniz - ona pek değer vermeseniz bile? Kıyafetlerini beğenmek zorunda değilsiniz. Konuşma tarzını beğenmek zorunda değilsiniz. Osuruk şakalarını rahatsız edici, yeme alışkanlıklarını ise iğrenç bulabilirsiniz. Ama sonuçta partinizin tadını çıkarmak istiyorsunuz, değil mi? Fikrinizi veya değerlendirmenizi ayırabilir misiniz?
Jeff'i evinizde misafir olarak ağırlama isteğinizden mi? "Aptal Jeff" orada olsa bile partinin tadını çıkarmak yine de mümkün. Ve kim bilir, belki de ona odaklanmayı bırakıp onu kendi haline bıraktığınızda, o da sonunda ilgi çekme çılgınlıklarını bırakacaktır.

Muhtemelen tahmin ettiğiniz gibi, Jeff, kendi maruz kalma menülerinizdeki takıntılı tetikleyicilerin bir metaforudur. Aynı zamanda, bu tetikleyicilerle karşılaştığınızda ortaya çıkan korku, endişe ve belirsizlik duygularınızı da temsil eder. Hepsi sadece "kapıya gelen bir grup aptal"dır. Durumsal maruz kalma, gelmelerinden hoşlanmasanız bile onları partiye davet etmeyi seçmek gibidir.
Maruz kalma yaptığınızda, aptalların sizi hayatınızda sizin için önemli olan şeyleri yapmaktan alıkoyması gerekmediğini öğreneceksiniz.

"Kapıdaki aptalların" partinin tadını çıkarmanızı ne kadar engellemesine izin veriyorsunuz? Maruz bırakma terapisi, onlara bu kadar çok güç vermenize gerek olmadığını öğrenmenin en iyi yoludur.

Maruz kalma deneyimlerinizi gerçekleştirme şekliniz, korkularınızla yüzleştiğinizde ne kadar güvenlik dersi alacağınızı belirleyecektir. Durumsal maruz kalmanın etkilerini optimize etmenize yardımcı olacak, en son araştırmalara dayanan 12 önemli pratik ipucu:

1. Takıntılı korkularınızı tetikleyen durumlarla yakından eşleşen durumlarla pratik yapın.
Durumsal (ve hayali) maruz kalma uygulamalarının faydalı olabilmesi için, günlük hayatınızda takıntılar ortaya çıktığında yaşadığınız türden takıntılı sıkıntıyı tetiklemeleri gerekir. Bunun gerçekleşmesini sağlamanın en iyi yolu, takıntılarınızın ve ritüelleştirme dürtülerinizin gerçek hayattaki tetikleyicilerini taklit eden veya bunlara yakın olan durumları seçmektir. Eğer çoğunlukla belirli toksik maddeler içeren belirli böcek ilaçlarından kaynaklanan kontaminasyondan dolayı sıkıntı çekiyorsanız, bu böcek ilaçlarını satan bir yapı marketini ziyaret ettiğinizden emin olun.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Her bir maruz kalma menüsü öğesiyle yeterli güvenlik öğrenimi oluşturduğunuzdan emin olmak için, her bir öğeye en az 1 hafta boyunca odaklanın Bir sonrakine geçmeden önce.

2. Olumsuz tahminleri test etmek için maruz bırakma yöntemini kullanın.
Maruz bırakma tekniğini, deney yapan bir bilim insanı gibi kullanın. Her birine başlamadan önce, korkunuzla yüzleştiğinizde ne olacağından korktuğunuzu düşünün. Hastalanacak mısınız? Kontrolünüzü kaybedip şiddete mi başvuracaksınız?
Sizde bir değişiklik olacak mı (örneğin cinsel tercihiniz veya kişiliğiniz)?
Ardından, korku dolu tahminlerinizin doğruluğunu test etmek için maruz bırakma pratiği yapın.
Korkularınızın şu anda ve burada test edilemeyeceğini düşünüyorsanız endişelenmeyin (örneğin, " 40 yıl içinde kanser olacağım" veya " Öldüğümde cehenneme gideceğim "). Maruz bırakma pratiğini, şu anda sizi bu tür şeyler hakkında korkutan belirsizliği yönetme yeteneğinizi test etmek için kullanabiliriz. Belki de korkunuz...

Machine Translated by Google

Takıntılı düşüncelerin, kaygının veya belirsizliğin gününüzü mahvedeceği, hatta daha da kötüsü bir felakete yol açacağıdır. Bunu siz de deneyebilirsiniz. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında, maruz kalma yöntemini kullanarak farklı tahmin türlerini nasıl test edeceğinizi göstereceğim.

3. Bir şey öğrenene kadar her maruziyete devam edin. Psikologlar (ben de dahil) geleneksel olarak kaygınız azaldığında maruziyet uygulamasını durdurmanız gerektiği kuralını izlemişlerdir (bu, yaygın olarak alışma olarak bilinir). Alışma iyidir ve her maruziyeti uyguladıkça zamanla kaygınızda bir azalma görmeniz muhtemeldir. Ancak bu programda bunu vurgulamayacağız (tıpkı artık kendi hastalarımla buna odaklanmadığım gibi). Çünkü yeni araştırmalar, kaygı seviyenizin düşmesinin korkmamayı öğrendiğiniz anlamına gelmediğini gösteriyor. Ve maruziyeti bu kadar etkili kılan da bu öğrenmedir. Beyin üzerinde yapılan çalışmalar, eksiksiz ve kalıcı bir güvenlik öğrenimi elde etmek için, korktuğunuz şeyin gerçekleşme olasılığının düşük olduğunu ve takıntılarınızla ilgili kaygı ve belirsizlik duygularıyla başa çıkabileceğinizi keşfedene kadar maruziyet durumunda kalmanız gerektiğini gösteriyor.

Maruz kalma uygulamalarınız, yalnızca gerçeklerin gerektirdiği kadar korkmayı öğrenmenize yardımcı olmalıdır.

Alışma, öğrenmekle aynı şey değildir. Maruz kalma uygulamaları sırasında kaygınız muhtemelen azalacaktır, ancak bazen devam eder veya beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar. Bu yüzden kaygının sizin sonunuz olmadığını öğrenmeniz çok önemlidir. Dayanın. Aslında, onu nasıl karşılayacağınızı için olabilmek öğrenebilirsiniz. Sonuçta, kaygı herkes hayatın normal bir parçasıdır.

4. Rahatsız hissetmeyi göze alın. Muhtemelen bundan bahsetmeme bile gerek yok, ancak maruz kaldığınızda çeşitli istenmeyen özel deneyimler yaşamayı göze almalısınız: kaygı, korku, belirsizlik ve fiziksel ve diğer rahatsızlık biçimleri. Ancak bunları değişimin hammaddeleri olarak düşünün. Eğer siz onları deneyimlemezseniz, maruz kalmanın size hiçbir faydası olmaz. Unutmayın ki size zarar veremezler; onlar sadece kapıda bekleyen pisliklerdir.

5. Maruz kalma yöntemini kullanarak kaygı ve korkuya açık olmayı deneyimleyin. 3. Adımdaki OKB'den kurtulma metaforunu hatırlıyor musunuz? Maruz kalma sürecinde, yapmanız gereken kazmayı bırakıp küreği bırakmaktır. Kendiniz görene kadar inanması zor olabilir, ancak kaygılı hislerinizi kabullendiğinizde, onların yelkenlerini söndürürsünüz. Hatta onlarla savaşmaya çalıştığınızdan daha hızlı sönüp gidebilirler. Kaygılı olmanın normal olduğunu ve vücudunuzda olup bitenlerin normal ve zararsız olduğunu kendinize hatırlatın. Gününüze devam edin ve kaygılı veya üzgün olduğunuzda bile işlev görebileceğinizi öğrenin.

Başarınızı kaygınızın azalıp azalmadığına göre değerlendirmeyin. Bunun yerine, kaygılı hissettiğiniz durumda kalıp kalamadığınıza göre değerlendirin.

aksine

Xanax ve Klonopin gibi hızlı etkili benzodiazepin ilaçları maruz kalma amacına aykırı olsa da, SSRI'lar gibi diğer ilaçların bilişsel davranışçı terapiyle birlikte kullanılmasında bir sakınca yoktur.

Bazı kaygı giderici ilaçlar (Xanax, Ativan, Valium ve Klonopin gibi) ve ruh halini değiştiren maddeler (alkol ve esrar gibi), kaygıyla mücadele etmeye çalışmakla aynı etkiye sahiptir. Korkunuzla yüzleşmenin getirdiği kaygıyla başa çıkmanıza yardımcı olması için bu ilaçları kullanmak iyi bir fikir gibi görünebilir, ancak bu ilaçlar maruz kalmanın etkisini engelleyecektir.

Machine Translated by Google

tive. Kaygının günlük hayatın bir parçası olduğunu ve ortaya çıktığında bunu kabul etmeyi öğrenebileceğinizi öğrenmenizi engelleyecekler.

6. Takıntılarınızla savaşmayın. Haydi, korktuğunuz felaketler için endişelenmenize izin verin. Takıntılı şüphelerinizin zihninizde "takılmasına" izin verdiğinizde, kapıda bekleyen pislikleri içeri buyur etseniz bile mecazi partinin tadını çıkarabileceğinizi öğreniyorsunuz. OKB, takıntılarınızdan korkmanızı ister; onlara direnmeye çalıştığınızda, sadece OKB'nin üzerinizdeki etkisini güçlendirirsiniz. Hayali maruz bırakma (8. Adım) yapmak, rahatsız edici takıntılı düşüncelerinizle yüzleşmenize ve onlarla daha sağlıklı bir ilişki geliştirmenize de yardımcı olacaktır.

Takıntılı düşüncelerle mücadele etmek, pembe bir fili düşünmemeye çalışmaya benzer. Kendinizi bir şeyi düşünmemeye zorladığınızda , zihniniz tam da düşünmemeye çalıştığınız şeye takılıp kalır. Bu düşünceleri kabul etmeye hazır olduğunuz anda, takıntılı tetikleyicilerinizin sizin ve hayatınız üzerindeki etkisi azalacaktır. Bunun çelişkili göründüğünün farkındayım, ama işler böyle yürüyor.

Tekrarlayan zorlayıcı ritüellerden daha hızlı ve daha incelikli olabilirler, ancak kısa süreli güvenlik davranışları, zihinsel ritüeller ve mini ritüeller, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaparken durdurulması gerekenler kadar önemlidir. Bu kısa ve örtülü davranışlar, tıpkı bariz zorlayıcı ritüeller gibi, maruz kalmanızı (ve ilerlemenizi) baltalayabilir.

7. Tepki önlemeyi kullanın - ritüelleştirmeyin! Ritüelleri gerçekleştirmeye direnmek için elinizden gelen her şeyi yapın. Durumsal maruz bırakma pratiğinin önemli bir amacı, ritüelleştirme dürtülerini harekete geçirmek ve ardından yeni tepki verme yolları bulmaktır. Bu, zorlayıcı davranışları, zihinsel ritüelleri, mini ritüelleri ve hatta soru sorma veya korku tetikleyicileriniz hakkında bilgi arama gibi başka yollarla güvence alma girişimlerini durdurmak üzerinde çalışmak anlamına gelir. 9. Adımda size daha fazla tepki önleme stratejisi vereceğim, ancak şimdilik şunu unutmayın ki, bu ritüelleri maruz bırakma sırasında ve sonrasında gerçekleştirirseniz, tehlike hakkındaki öngörülerinizi veya kaygı ya da belirsizlikle başa çıkma becerinizi gerçekten test edemeyeceğiniz için maruz bırakmanın size yardımcı olma yeteneğini zayıflatırsınız.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) İpucu: İlk maruz kalma pratiğinize başladığınızda tepki önleme planınızı uygulamaya başlayın. Tepki önlemeyi maruz kalma pratiğiyle nasıl kullanacağınıza dair ayrıntılar için 9. Adımı okuyun.

8. Dikkatinizi dağıtmayın. Maruz kalma pratiği yaparken, karşılaştığınız durumun rahatsız edici kısımlarını görmezden gelmeye çalışmayın. Bunun yerine, bu yönlere dikkat edin ve deneyimle "temas halinde" kalın. Örneğin, maruz kalma amacıyla bir tuvaletle karşı karşıyaysanız, tuvalette sizi rahatsız eden şeye odaklanmalısınız; belki de mikrop kapma ve hastalık kapma olasılığı gibi. Durumun bu kısımlarını görmezden gelmeye veya tuvaletin yeni temizlendiğine kendinizi inandırmaya çalışarak yokmuş gibi davranmaya çalışmayın.

9. Kendinizi şaşırtın. Güvenlik öğrenimi üzerine yapılan araştırmalar, ne kadar çok şaşırırsanız, o kadar çok şaşıracağınızı gösteriyor . Pozlama sırasında olanlara göre, daha iyi! Bu yüzden, her şeyin yolunda gideceğine dair kendinize güven vermek için herhangi bir bilgi aramayın. Elijah, 666 sayısının uğursuzluk getireceğinden korkuyordu. Pozlama için, bir hafta boyunca her gün akrabalarının farklı fotoğraflarının arkasına "666" yazmayı ve bunun sonucunda uğursuzluk yaşayıp yaşamayacaklarını test etmeyi planladı.

Machine Translated by Google

Şaşkınlığı, "lanetlediği" hiç kimsenin şanssız olmamasıydı. Elijah da haftasının kaygı ve belirsizlik yüzünden mahvolmamış olmasına şaşırmıştı; aslında, maruz kalmasına rağmen oldukça normal bir hafta geçirmişti. Bir maruz kalmanın sonuçları karşısında ne kadar şaşkına dönerseniz, deneyim zihninizde o kadar belirginleşir ve beyninize kalıcı olarak kodlanır.

10. Her gün maruz kalma pratiği yapın. Şu bir gerçek: Ne kadar sık maruz kalma pratiği yaparsanız, sonuçlarınızdan o kadar memnun kalırsınız. Örneğin, mezarlıklardan korkuyorsanız, haftada bir kez mezarlığa gitmek, ayda bir kez gitmekten daha faydalı olacaktır. Ancak her gün veya haftada birkaç kez gitmek, mezarlığı ziyaret sayınız aynı olsa bile, haftada bir kez gitmekten daha da etkili olacaktır. Başka bir deyişle, 5 gün üst üste mezarlığa gitmek, 5 hafta boyunca haftada bir kez gitmekten muhtemelen daha fazla fayda sağlayacaktır. Bu yüzden günlük maruz kalma pratiği yapmanızı öneriyorum.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Her gün iki kez (belki bir sabah, bir öğleden sonra veya akşam) maruz kalma pratiği yapın. Elbette, isterseniz daha fazla çalışabilirsiniz. Bu egzersizlere ne kadar çok zaman ayırırsanız, hayatınıza o kadar hızlı geri dönebilir ve bu programdan o kadar çok fayda sağlayabilirsiniz.

11. Maruz kalma uygulamalarınızı çeşitlendirin. Durumsal maruz kalmaya yönelik geleneksel yaklaşım, daha az kaygı uyandıran durumlarla başlayıp daha zorlu maddelere doğru ilerlemektir. Bu hiyerarşi odaklı yöntem gayet iyidir; bunu destekleyen 50 yılı aşkın mükemmel araştırma verileri vardır. Ancak sizi gerçek hayata tam olarak hazırlamaz; çünkü korku ipuçlarınız belirli bir sıra veya hiyerarşi içinde değil, rastgele ortaya çıkma eğilimindedir. Bu nedenle yeni araştırmalar, her maruz kalma uygulamasında deneyimlediğiniz kaygı düzeyini çeşitlendirmenin daha da etkili bir strateji olduğunu öne sürüyor . Bu yöntem ayrıca, yüksek kaygı seviyeleriyle bile başa çıkabileceğinizi ve bunları programınızın sonuna kadar ertelemeniz gerekmediğini öğrenmenize yardımcı olacaktır. Bu nedenle, maruz kalma menüsündeki maddelerle rastgele bir sırayla yüzleşmek için kendinizi zorlayabilir veya hayatınızda sizin için önemli olan şeylerle ilerlemenize yardımcı olacak maruz kalma görevlerine karar verebilirsiniz. Haydi, kendinize meydan okuyun!

Elbette, şu anda bulunduğunuz durum için çok zor görünen bir şey seçtiğinizi fark ederseniz, pratiğinizi durdurup yüzleşmeniz için biraz daha kolay bir durum bulmaya çalışabilirsiniz. Ardından daha zor duruma geri dönün. Örneğin, yere dokunmaya çalışıyorsanız, durun ve ayakkabılarınız (hatta çoraplarınız) gibi biraz daha az korkutucu bir şeye dokunmayı deneyin. Bu kolay maruz kalma, başlangıçtaki, daha korkutucu durumla yüzleşmekten kaçınmanın bir yolu değildir; bir noktada ona geri dönmeniz gerekecektir.

Bunun yerine, orta seviye maruziyeti, sizi yavaş yavaş daha zor olana doğru ilerletmenin bir yolu olarak düşünün.

12. Korkularınızla farklı ortamlarda yüzleşin. OKB'nin üstesinden gelmek için, maruz kalma pratiklerinizden öğrendiklerinizi günlük hayatınızda ortaya çıkan yeni durumlara uygulayabilmeniz gerekir. Bu beceriyi geliştirmenin en iyi yolu, her menü öğesiyle çeşitli koşul ve ortamlarda yüzleşme pratiği yapmaktır. Örneğin, korkuyu tetikleyen şey tuvaletlerse, yalnızca aynı veya ikisine maruz kalma pratiği yapmayın; birçok farklı tuvaletle yüzleşin. Bu, takıntılı tetikleyicileri yalnızca en rahat olduğunuz ortamlarda değil, nerede ortaya çıkarlarsa çıksınlar yönetmeyi öğrenmenizi sağlayacaktır. Elbette, çeşitlilik her maruz kalmayı başlangıçta biraz daha zorlaştırabilir, ancak uzun vadede karşılığını alacaksınız çünkü

Machine Translated by Google

Gerçek dünyadaki rastgele maruziyetlerle başa çıkmaya daha hazırlıklı.

Belirli bir menü maddesiyle bir durumda karşılaşmak ile başka bir durumda karşılaşmak arasında büyük bir fark varmış gibi görünüyorsa, bunları ayrı menü maddeleri haline getirin. Örneğin, Bernie küfürlere maruz kalmakta zorluk çekmişti. Evde küfürlerle yüzleşmek yeterince zordu, ancak bunu bir ibadethanede yapmak bambaşka bir şeydi. Bu yüzden orijinal menü maddesini -küfürleri- üç ayrı maddeye ayırdı: (1) evde küfürler, (2) okulda küfürler ve (3) kilisede küfürler (kelimeleri bir kağıda yazıp cebinde kiliseye götürdü). Bu, farklı durumlarda korkusuyla yüzleşmesine yardımcı oldu.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Obsesif korkularınıza uygun ortamlarda maruz kalma pratiği yapmak, kendinizi tek bir "mükemmel" eşleşmeyle sınırlamanız anlamına gelmez. Zihninizin sadece o tuvalete değil, tüm tuvaletlere, sadece dört kişilik masalarla dolu restoranlardaki 4 rakamına değil, herhangi bir yerdeki 4 rakamına vb. alışmasını sağlamak için, birbirine yakın birçok durumda pratik yapmalısınız.

Bu Kadar Kaygılanmak Tehlikeli Değil mi?

Maruz kalmanın kaygıya eğilme , ona açık olmayı öğrenme ve hatta bu duyguyu karşılamaya istekli olma pratiği yapmak için kullanılması hakkında çok konuştum . Ve belki de kendinize "Bu gerçekten iyi bir fikir mi? Tüm bu kaygıyla başa çıkabilir miyim?" diye soruyorsunuz. Bazen hastalar (ve aile üyeleri) bana OKB'leri olduğu için çok kırılgan olduklarını ve maruz kalmanın yarattığı kaygı ve korkuyla başa çıkamayacak kadar güçlü olmadıklarını söylüyorlar. Bu hissi kesinlikle anlayabiliyorum. Sonuçta, kaygı çok rahatsız edici olabilir. Ancak eğer böyle hissediyorsanız, belki de OKB'si olan biri olarak kaygılı hissetmek konusunda aslında çok fazla pratiğiniz olduğunu düşünmemişsinizdir; ortalama bir insandan çok daha fazla. Dolayısıyla, maruz kalma deneyimiyle başa çıkmaya hazır olan biri varsa , o da sizsiniz! Ve olaya şu şekilde bakın, maruz kalma uzun zamandır kullanılıyor ve nihayetinde OKB'si (ve kaygıyla ilgili diğer sorunları) olan kişilerin daha az kaygılı olmalarına yardımcı olma konusunda çok sağlam bir geçmişe sahip.

Harper çok korkmuştu. Maruz kalma yöntemini denediğinde çok kaygılanacağını biliyordu ve buna dayanamayacağını düşünüyordu. Kaygının onu "çıldırtır", kontrolünü kaybeder ve "sinir krizi" geçirir diye tahmin ediyordu. Ayrıca kalp krizi veya başka bir tıbbi acil duruma yol açabileceğinden de endişeleniyordu.

"Kaygının berbat bir halkla ilişkiler ekibi var" demeyi severim; ancak bu kötü şöhreti hiç de hak etmiyor. Ne demek istediğimi açıklamama izin verin. Herkes kaygı ve korkunun nasıl bir şey olduğunu bilir. Aslında, ister önemli bir sınav, mülakat veya buluşmadan önce midenizde uçuşan kelebekler olsun, ister korkunç bir şeyin olacağını hissettiğinizde hissettiğiniz beklenti duygusu olsun, bu duyguları deneyimlememiş tek bir insan bile yoktur.
Ancak sıklıkla gözden kaçırdığımız ve Harper'ın da gözden kaçırdığı şey, kaygının kendisinin zararsız olduğudur. Aslında, asıl amacı sizi güvende tutmak ve tehlikeyle başa çıkmanıza yardımcı olmaktır. Kaygı olmadan, siz (ve herkes) hayatta kalamazdınız. Kaygının, kalabalık bir caddede karşıdan karşıya geçerken nasıl iki yana bakmanıza neden olduğunu ve korkunun karşıdan gelen bir arabanın yolundan nasıl kaçmanıza yol açtığını düşünün. Kaygı aynı zamanda en iyi performansımızı göstermemize de yardımcı olur. Önemli bir sunuma veya sınava hazırlanmanız gerektiyse, biraz kaygının sizi motive ettiğini ve yaptığınız işe odaklandığınızı bilirsiniz.

Machine Translated by Google

Kaygı, sizi "yüksek alarma" geçirmek ve tehlikeden kaçınmak ve kendinizi korumak için ne gerekiyorsa yapmaya zorlamak için tasarlandığından rahatsız edici ve endişe verici gelebilir. Buna savaş ya da kaç (veya adrenalin) tepkisi diyoruz çünkü kalbinizin daha hızlı atmasını, nefesinizin daha derinleşmesini ve kaslarınızın gerilmesini sağlayarak ve beyninize ve kaslarınıza daha fazla oksijen sağlayarak kendinizi savunmaya hazırlar, böylece tetikte olur ve tehlikeyle savaşmak veya ondan kaçmak için daha fazla enerjiniz olur. Ancak kaygı size zarar vermez , kontrolünüzü kaybetmenize veya yıkıcı davranmanıza neden olmaz. Bir düşünün; insanların bizi zarardan koruyan ama sonra bizi aldatıp zarar veren kaygı gibi bir sisteme sahip olması hiç mantıklı olmazdı. Harper kaygıyı bir "dost" olarak görmeyi öğrendiğinde, maruz kalma pratiği yapabildi, kaygılı hale geldi ve sonunda sakinleştiğini kendi gözleriyle gördü.

Kaygı -savaş ya da kaç tepkisi- nasıl ortaya çıktı? —size yardımcı oldu mu?

Savaş ya da kaç tepkisinin "aşırı" olmasının vücudunuza zarar vereceğinden veya kalp krizi ya da felç geçireceğinizden endişelenmeyin. "Aşırı endişeli" olmak diye bir şey yoktur. İlk olarak, kaygı sonsuza dek sürmez. Bir sınırı, bir tavanı vardır ve sonra sakinleşmeye başlarsınız (sisteminizdeki diğer kimyasallar adrenalin moleküllerini yavaş yavaş parçaladıkça). İkinci olarak, onlarca yıl boyunca sürekli ve uzun süreli stres, belirli hastalıklara (örneğin kalp hastalığı, felç) yakalanma riskinizi artırsa da, bu tür kronik stres, savaş ya da kaç tepkisinden çok farklıdır.
Savaş ya da kaç tepkisi, egzersiz yaptığınızda olana çok benzeyen kısa adrenalin patlamalarını içerir ve hepimiz egzersizle ilgili eforun vücudunuz için çok sağlıklı olduğunu biliyoruz.

Belki kaygıyı rahatsız edici olarak deneyimliyorsunuz, ama size zarar veremez! Aksine, sizi tehlikeden korumak ve zarar görmemeniz için size yardımcı olmak için oradadır.
Kaygılandığınızda içinizde meydana gelen olaylar, vücudunuzun sizi tehlikeyle savaşmaya veya tehlikeden kaçmaya hazırlamasının otomatik bir yoludur

Çıkıyorum? Olmalı Kaygımla Nasıl Başa

Peki, Maruz Kaldığımda Ne Yapıyorum?

Bir satranç oyununu düşünün. Tahta, takımlar halinde birlikte çalışan taşlarla kaplıdır.
Her takımın taşları diğerinin taşlarıyla savaşır. Şimdi kaygınızı, korkunuzu, takıntılarınızı ve fiziksel hislerinizi "OKB takımı"nın parçaları olarak düşünün. Güven, kontrol ve sakinlik duygularınızı da "huzur takımı" olarak düşünün. Görünüşe göre bu oyunu kazanmanın yolu, kazanmak istediğiniz takım için elinizden gelenin en iyisini yapmak. Yani, OKB takımının şövalyesi saldırdığında, huzur takımının vezirinin sırtına binip savaşa girer ve şövalyeyi devirmeye çalışırsınız.

Ama öğrendiğiniz gibi, bu strateji işe yaramıyor; oyun hileli. OKB ekibine karşı elinizden gelenin en iyisini yapmak mantıklı görünse de, bunun nasıl sonuçlanacağını zaten biliyorsunuz: OKB ile mücadeleye ne kadar çok yatırım yaparsanız, takıntılarınız ve zorlantılarınız hayatınıza o kadar hakim olur. Bir diğer ikilem de, bir takım için savaşmaya başladığınızda, kendinizin büyük bir kısmının düşmanınız haline gelmesidir. Çünkü bu oyunda, iki karşıt takım aslında tek bir takımdır: siz. Sonuçta, hem kaygı hem de huzur duyguları zihninizde yaşar.

Machine Translated by Google

Peki, oyundaki takımlardan biri olmak işe yaramıyorsa geriye ne kalıyor?

Peki ya oyundaki takımlardan biri olmak yerine tahta olsaydınız ? Bunu iyice düşünmek için biraz zaman ayırın. Satranç oyununda tahtanın amacı nedir?
Yönetim kurulu hangi takımı tutuyor? Yönetim kurulu için belirli bir takımın kazanması ne kadar önemli? Aşağıdaki alana, yönetim kurulu olmanın oyun deneyiminizi nasıl değiştireceğini yazın.

Belki de tahtanın başında olmanın, takımlardan biri olmaktan oyuna çok farklı bir bakış açısı kazandırdığını fark etmişsinizdir. Takımlardan biri olduğunuzda, hayatta kalmanız kazanmanıza bağlıdır. Ancak tahta olarak, tüm taşları ve yaptıkları hamleleri gözlemlersiniz .
Huzur ekibinin taşlarıyla ve OKB ekibinin taşlarıyla temas halindesiniz, ancak eğer tahtaysanız, mücadele yok. Kimin kazandığı önemli değil. Bakış açınızı değiştirerek kaygınızla (ve takıntılarınızla, fiziksel hislerinizle vb.) ilişkinizi nasıl değiştirebileceğinizi görüyor musunuz? Bu ACT metaforunun söylediği şey, maruz kalma durumunda en iyi seçeneğinizin "tahta olmak" olduğudur. Kaygı ve takıntıların orada olduğunu fark edin , ancak onları etkilemek veya manipüle etmek için çabalamak yerine, onları sadece gözlemlemeye çalışın.

> Maruz kalma pratiği yaparken, satranç tahtasının rolünü üstlenmeye çalışın. Kaygınızı ve takıntılarınızı gözlemleyin, ancak onları manipüle etmeye veya kontrol etmeye çalışmayın.

Maruz Kalma Uygulamalarınıza Başlayın

İlk Pozlamayı Planlamak

Başlamaya hazır olduğunuzda, durumsal maruziyet menünüzdeki ilk maddeyi seçin (sayfa 96). Bu durum veya nesneyle ne zaman ve nasıl yüzleşeceğinizi düşünün. Bazı durumlarda maruziyet, kirli çamaşırlara dokunmak, bir resmi ortadan asmak veya bıçak tutmak gibi nispeten basit olacaktır. Diğer durumlarda ise maruziyet, önceden plan yapmanızı, yaratıcı olmanızı veya eşcinsel bara gitmek, gece tek başına araba kullanmak veya bir cenaze evini ziyaret etmek gibi belirli bir durumu ayarlamanızı gerektirecektir. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında farklı türdeki takıntılı korkular için maruziyet uygulamalarına dair öneriler bulacaksınız. 9. Adım'ı takip eden "Her Şeyi Bir Araya Getirme" bölümünde, Planlı Maruziyet Uygulama Çalışma Sayfasını kullanarak maruziyet uygulamalarınızı nasıl takip edeceğinizi gösteriyorum.

June'un dini takıntıları vardı ve günah işlemekten korkuyordu. Örneğin, yakışıklı bir adam görürse (June mutlu bir evlilik yapmıştı) "kalbinde zina edeceğinden" endişeleniyordu. Bu takıntı June için çok üzücüydü ve yapmak istediği birçok şeyi yapmasını engelliyordu. Bu yüzden June, maruz kaldığı deneyimlerden seçtiği ilk şeyi...

Machine Translated by Google

Menüde "çekici erkeklere bakmak" vardı. Günde iki kez yaptığı pozlar için fitness dergilerindeki yakışıklı erkek modellerin fotoğraflarına bakmayı planlıyordu; bu, birçok kadının her gün yaptığı bir şeydi ve bu, partnerlerini aldattıkları anlamına gelmiyordu!

Maruz Kalmanın Korkulan Sonucunun Belirlenmesi

Maruz kalma planınıza karar verdikten sonra, herhangi bir kaçınma veya ritüel uygulamadan bu durumla yüzleşirseniz özellikle ne olabileceğinden korktuğunuzu düşünün. Maruz kalma sırasında bu öngörüyü test edeceksiniz. June, Tanrı'nın başka erkeklere baktığı için ona kızacağından endişeleniyordu. Belki de bir günahkârdı. Belki de cehenneme gidecekti. Bu özel maruz kalma için öngördüğü sonuç, Tanrı ile ilişkisi konusunda o kadar şüpheci, sıkıntılı ve kararsız hissedeceği ve günün geri kalanını atlatmada zorluk çekeceğiydi.

Bazı maruz kalma durumlarında, korktuğunuz sonuç hemen veya nispeten kısa bir süre içinde ortaya çıkar. Örneğin, "Bebeğime banyo yaptırırsam, kontrolümü kaybeder ve onu boğarım", "Kötü bir kelime veya ırkçı bir hakaret aklıma gelirse, bunu yüksek sesle söylemekten kendimi alamam" veya "Tuvalete dokunup parmaklarımla yemek yersem, çok hastalanırım". Korkulan sonucun hemen veya kısa vadede gerçekleşeceğini tahmin ediyorsanız, bunun doğru olup olmadığını görmek için maruz kalmayı oldukça basit bir test olarak kullanabilirsiniz.

Ancak tahminlerinizin daha uzak bir gelecekte test edilemeyeceğini varsayalım, örneğin "Polis sonunda bir yayaya çarptığım için beni takip edecek" (sürüş sırasında maruz kalma sırasında) ve " 20 yıl içinde kendimi pestisitlere yakın bir yere maruz bıraktığım için beyin hastalığına yakalanacağım" gibi. Ya da June'un maruz kalmasında olduğu gibi, doğrulanması az çok imkansız sonuçlardan bile korkmuş olabilirsiniz . Herhangi birimiz öldüğümüzde ne olacağını gerçekten kesin olarak bilebilir miyiz? Dini ve manevi ilişkilerle ilgili meselelerin doğru veya yanlış olduğu kanıtlanamaz; bunlara inançla yaklaşılmalıdır. Bu tür tahminleri (20 yıl beklemeden) test etmek için maruz kalmayı nasıl kullanabiliriz? Kullanamayız. Basit gerçek şu ki, öğrenmek için beklemeniz gerekecek ve belki de asla kesin olarak bilemeyeceksiniz. Ancak bu arada, bu durumların doğasında var olan belirsizlikle yaşamak zorundasınız. İşte maruz kalmayı kullanabileceğimiz yer burası . June'un tahmininin sıkıntılı hissedeceği ve

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

Maruz kalma pratiğine başlamak için cesaretinizi toplamakta zorlanıyorsanız, tedavi arkadaşınızdan egzersiz hakkında sizinle konuşmasını isteyin. Ona neyin stresli olabileceğini düşündüğünüzü söyleyin.
Durumla ve çok zorlaşırsa kaygıyla nasıl başa çıkacağınızı konuşun. Sorun yaşarsanız veya maruz bırakma uygulamasını bırakmak isterseniz tedavi arkadaşınızdan ne yapmasını istediğinizi planlayın.

Tedavi arkadaşları için: Arkadaşınız veya sevdiğiniz kişi sizden bunu isterse, ilk maruz kalma uygulamalarını denediğinde yanında olmaya çalışın; ancak program boyunca maruz kalma uygulamalarına katılımınızı kademeli olarak azaltmanız önemlidir; böylece arkadaşınız veya sevdiğiniz kişi kaygıyı kendi başına yönetmeyi öğrenebilir.

Machine Translated by Google

Çekici erkeklere bakmaya maruz kalması nedeniyle gününü geçirmekte zorlanıyor. Ayrıca, maruz kalma deneyimlerinizi gerçekleştirirken, şu anki belirsizlikle nasıl başa çıkabileceğinize dair öngörüleriniz de olabilir. Belki de, teslim olup kontrol etmeden veya güvence aramadan önce, maruz kalma deneyiminde yalnızca çok kısa bir süre kalabileceğinizi öngörüyorsunuz. Belki de kaygı ve belirsizlik nedeniyle kelimenin tam anlamıyla işlev göremeyeceğinizi veya birkaç dakika sonra o kadar yoğunlaşacağını ki kendinizi kaybedeceğinizi öngörüyorsunuz . Maruz kalmayla test edebileceğiniz kısa vadeli öngörüler kolayca aklınıza gelmiyorsa, belirsizlik, kaygı ve bu deneyimleri düşündüğünüzden daha iyi yönetme beceriniz hakkındaki öngörüleri test etmeyi deneyin.

Takıntılarınız iğrenme veya tam olarak doğru olmayan deneyimlere odaklanıyorsa da durum aynı. Bu tür hislerle başa çıkıp çıkamayacağınızı ve ne kadar süre başa çıkabileceğinizi test etmek için maruz bırakma yöntemini kullanabilirsiniz. Kirlenmiş bir nesneden iğrenmeye sadece 5 dakika dayanabileceğinizi düşünüyor musunuz? Bir resmi, kesinlikle düzeltmeniz gerekmeden önce 15 dakika boyunca odada dengesiz bir şekilde asılı tutabileceğinizi tahmin edebilir misiniz ? Bunlar, durumsal maruz bırakma yöntemiyle doğrulayabileceğiniz veya çürütebileceğiniz oldukça test edilebilir tahminlerdir. 9. Adımdan sonra, Planlı Maruz Bırakma Uygulama Çalışma Kağıdı'nda tahminlerinizi nereye yazacağınızı göstereceğim.

Bilişsel Terapi ile Masayı Hazırlamak

Her maruziyetten önce ve sonra inançlarınızı ve yorumlarınızı analiz etmek, sorunlu bilişlerinizi düzeltmenize ve korkularınızla yüzleşmekten en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olacaktır. 260-261. sayfalardaki Planlı Maruziyet Uygulama Çalışma Sayfası, bilişsel terapi çalışmalarınızı kaydedebileceğiniz ve yazılı olarak elinizde bulundurabileceğiniz bir alan içermektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Her maruziyetin başlangıcında yaklaşık 10 dakikanızı korkularınızla yüzleşmeye hazırlanmak için bilişsel terapi tekniklerini kullanarak geçirin.

Korkulan duruma girmeden önce, bu maruziyeti ritüelleştirmeden veya herhangi bir kaçınma davranışı göstermeden gerçekleştirirseniz ne olabileceğinden korktuğunuzu düşünün. Örneğin, "Ben [veya başkası] hastalanıp öleceğim", "Çocuk tacizcisi olacağım", "Cehenneme gideceğim", "Birine zarar verip vermediğimi asla bilemeyeceğim için aklımı kaçıracağım" veya "Bir yaralanmaya sebep olmaktan sorumlu olacağım". Kime ne olacağını belirleyerek olumsuz tahmininizi olabildiğince belirgin hale getirmeye çalışın. June'un korktuğu sonuç "Günahkâr olacağım ve Tanrı benden nefret edecek" idi.

Daha sonra, bu olumsuz bilişi sorgulamanıza ve maruz kalma durumu hakkında daha faydalı ve dengeli bir düşünme biçimi geliştirmenize yardımcı olması için 6. Adımdaki bilişsel terapi stratejilerinden bir veya daha fazlasını kullanın. Aşırı olumsuz bir tahminden daha olası bir sonuç nedir? Unutmayın, amaç kendinizi maruz kalmanın tamamen güvenli olduğuna ikna etmeye çalışmak değil; görevin bir miktar risk taşıdığını her zaman aklınızda bulundurun. Bunun yerine, kaçınma ve ritüellere başvurmadan bu riski kabul edin. Yeni tahmininiz, korkulan durumla yüzleşme konusunda kendinizi daha iyi hissetmenize (yüzde 100 rahatlamasanız da) yardımcı olacaktır. Korkularınız çok uzun vadeli olumsuz sonuçlarla ilgiliyse (" 50 yıl sonra hasta olacağım "), belirsizliği daha iyi yönetmenize yardımcı olması için hayat kurtaran bahis gibi bilişsel terapi stratejilerini kullanın.

Haziran: Bilişsel Zorluklar

Haziran, çifte standart tekniğini kullandı ve kanıtları inceleyerek "Herkes bazen diğer insanları çekici bulur—" gibi daha faydalı, gerçekçi inançlara ulaştı.

Machine Translated by Google

bu hayatın bir gerçeğidir, ancak bu, zina yapma niyetiyle birine şehvet duymakla aynı şey değildir" ve "Tanrı'nın , benzer düşüncelere sahip olan diğer insanlardan nefret edeceğini sanmıyorum- "Ben neden farklıyım ki?" Erkek modellerin fotoğraflarına bu yeni ve daha dengeli bakış açısıyla bakmayı düşünmek, June'un korkularıyla yüzleşmenin düşündüğü kadar kötü olmayacağını görmesine yardımcı oldu. Pozlamalarına başlamaya hazırdı.

Kaygıyı Yaşamaya Hazırlanmak

Bazen kaygı uyandıran bir durumun yaklaştığını anlarsınız, ancak bazen de takıntılı tetikleyiciler sizi hazırlıksız yakalar. Pedofillerle ilgili bir televizyon programının reklamını görürsünüz, birinin uzun zamandır kaçındığınız bir küfür söylediğini duyarsınız, kirli bir zemine bir şey düşer veya yakındaki bir plakada "uğursuz" bir numara görürsünüz. Planlı maruz kalma egzersizleri yaptığınızda, stres etkeninin yaklaştığını anlarsınız ve bu, kaygıyı deneyimlemeye hazırlanmanıza yardımcı olur.

Kaygılı hissedeceğinizi önceden bildiğinizde, otomatik olarak kendinize bunun ne kadar kötü olacağını söylemeye başlayabilirsiniz. Ancak 6. Adım'da öğrendiğiniz gibi, bu tür düşünceler yalnızca daha fazla kaygıya yol açar. Bunun yerine, bu çalışma kitabı boyunca öğrendiğiniz ACT metaforlarını gözden geçirmenizi öneririm. Bunlar, korkularınızla yüzleşmeniz ve ortaya çıkan istenmeyen özel deneyimleri karşılamanız için doğru ruh haline girmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu metaforların bir listesi ve bunları nerede bulabileceğiniz aşağıda yer almaktadır. Ayrıca, karşı sayfada listelenenler gibi kaygı yaşamaya daha açık olmanıza yardımcı olmak için daha kısa başa çıkma ifadeleri (belki de ACT metaforlarından esinlenerek) kullanabilirsiniz.

Kaygıya karşı daha açık olmanıza yardımcı olacak metaforları ve başa çıkma ifadelerini kullanın, kaygıyla savaşmak veya onu azaltmak için değil.

Maruz kalma pratiği sırasında kendinize söylediğiniz şeyleri değiştirebilirseniz, korkulan durumda kalmanıza ve kaygı kendiliğinden geçene kadar onu kabullenmenize yardımcı olacaktır. Benzer başa çıkma ifadelerini daha önce denemiş olabilirsiniz, ancak çoğu insanın gerçekten işe yaraması için yeterince uzun süre veya tutarlı bir şekilde denemediğini görüyorum.

Kaygıyla Başa Çıkmanıza Yardımcı Olacak ACT Metaforları

Metafor	Adım	Sayfa(lar)
Halat çekme metaforu	3	64
İki ölçek	3	69
OKB hendek metaforu	3	80
Bir bataklıkta ağır ağır yürümek	5	123
OKB bataklık metaforu	7	167–168
Kapıya sertçe vurmak	7	172–173
Satranç tahtası metaforu	7	178–179
Otobüs yolcuları	8	206–207
Bir dere üzerindeki yapraklar	8	216

Machine Translated by Google

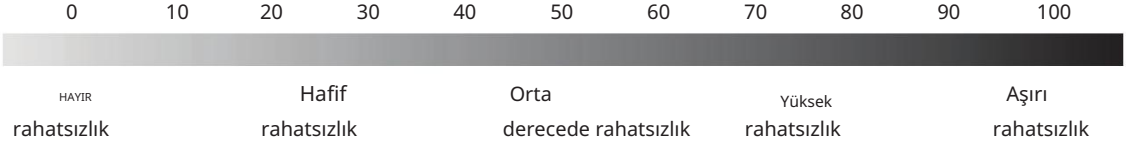
KAYGIYLA BAŞA ÇIKMAYA YÖNELİK BAŞA ÇIKMA İFADELERİ
• Kaygı normal ve geçicidir. Bunu atlatabilirim!
• Kaygılı hisler hissedilir ama zararsız. Kaygı bana zarar vermez. Bu hissedilmezler, tehlikeli .
sadece benim savaş ya da kaç/adrenalin sistemimin çalışmasıdır.
• Küreği bırakmam lazım!
• İpi bırak!
• Uzun vadede bu sorunu aşmak için kısa vadede kaygılı olmaya karar vermekte fayda var.
• Yönetim kurulu olun!
• Öteki taraftaki güzel hayata ulaşmak için bataklıkta kirlenmeye değer.
• Kaygıyı ritüellerle kontrol etmeye çalışmak işe yaramıyor. Daha iyi olmak için buna yönelmem gerekiyor.
• Kaygı ve korku kapıya dayanmış birer pislik. Onları içeri davet edebilirim. Yine de partinin tadını çıkarabilirim.

Bu tür metaforları ve başa çıkma ifadelerini kullanmak, daha önce takıntılı kaygıyla başa çıkma şeklinizden farklı olabilir ve ilk başta garip gelebilir. Birçok kişi korku ve kaygılarını azaltmak için başa çıkma ifadeleri kullanırken , burada listelediklerim kaygılı hislerinizi karşılamanıza, atlatmanıza ve onlarla yüzleşmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır . Bunları etkili bir şekilde kullanmayı öğrenmek için, diğer becerilerde olduğu gibi pratik yapmanız gerekecek. İlk başta, çok kaygılı olduğunuzda bu tür düşünceleri düşünmeniz zor olabilir, bu yüzden prova etmeniz gerekir. Maruz kalmadığınız bir zamanda, başa çıkma ifadeleri listesini her gün en az bir kez okumanızı öneririm . Bu, onlara aşina olmanıza yardımcı olacaktır. İfadeleri doğru şekilde nasıl kullanacağınızı öğrenmek biraz zaman ve çaba gerektirecek, ancak başaracaksınız.

Korkunuzla Yüzleşmek ve Kaygı Düzeylerinizi Takip Etmek

Faydalı inançlar ve başa çıkma ifadeleri aklınızda olduğunda, bir sonraki adım korkulan durum veya nesneyle planlandığı gibi yüzleşmektir. 4. Adımda, korkutucu durumları 0'dan (hiç rahatsızlık yok) 100'e (aşırı rahatsızlık) kadar derecelendiren Öznel Rahatsızlık Birimleri (SUD) Derecelendirme Ölçeğini kullanmayı öğrendiniz. Şimdi, maruz kalma pratiği boyunca nasıl hissettiğinizi takip etmek için bu ölçeği kullanacaksınız.

Öznel Rahatsızlık Birimleri (SUD'ler) Derecelendirme Ölçeği



Sayfa 184'teki Maruz Kalma Grafiği, 9. Adımdan sonra tam haliyle sunacağım Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfasının bir parçasıdır. Bu grafiği, her SUD derecenizi grafik haline getirerek planlı maruz kalma uygulamaları sırasında kaygı seviyelerinizi takip etmek için kullanacaksınız.

Machine Translated by Google

5 dakika. SUD'lerinizi takip etmek, korku tetikleyicisine nasıl tepki verdiğinizi fark etmenizi sağlar. Deneyime açık olduğunuzda, kaygı seviyenizde neler olduğunu daha objektif bir şekilde görebileceksiniz. Zamanla azaldığını fark edebilirsiniz, ancak kaygınızın ne yaptığına çok fazla takılmayın; daha da önemlisi, Açıklık Ölçeğinizi nereye koyduğunuzdur. Rahatsızlığın yoğunluğu ne olursa olsun, açık olmaya ve yaşamaya istekli olmaya çalışıyorsunuz. Kaygı seviyelerini değerlendirmek için birçok kişi kendilerine "Şu anda SUD seviyem nedir?" diye sormayı faydalı buluyor.

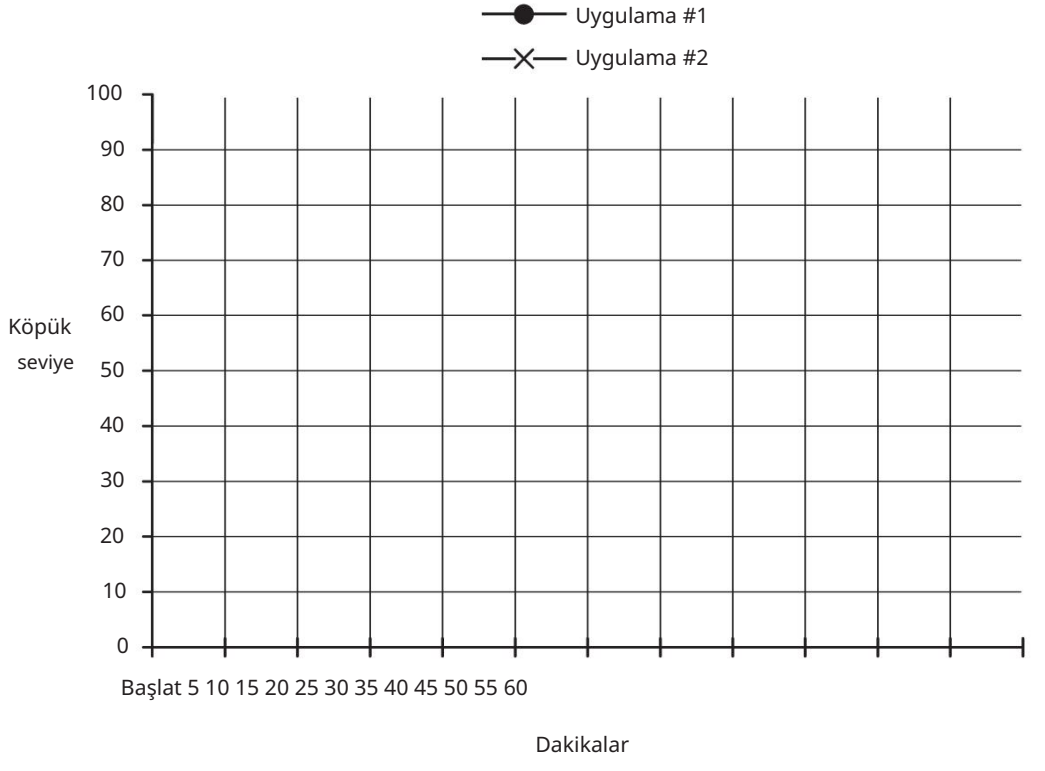
Bu grafiği, her gün uygulayacağınız iki pozlamayı takip etmek için kullanabileceğinizi unutmayın. Grafiğin üst kısmındaki göstergede gösterildiği gibi, ilk pozlama sırasında SUD'larınızı noktalar ve düz bir bağlayıcı çizgi kullanarak çizebilirsiniz. Günün ikinci pozlamasında ise bir X ve kesikli çizgi kullanın (örnek olarak, Haziran ayının pozlama grafiğini birazdan göstereceğim).

Her uygulamaya, maruz kalmaya başladığınızda SUD seviyenizi not ederek başlayın ve "başlangıç" zaman noktasındaki SUD seviyenizi belirtmek için grafiğe bir nokta koyun. Gerekirse, kaygılı duygulara eğilmenize yardımcı olması için 183. sayfadaki metaforları ve başa çıkma ifadelerini kullanın.

Pozlama Grafiği

Tarih: _____

Maruz kalma uygulamasının tanımı: _____



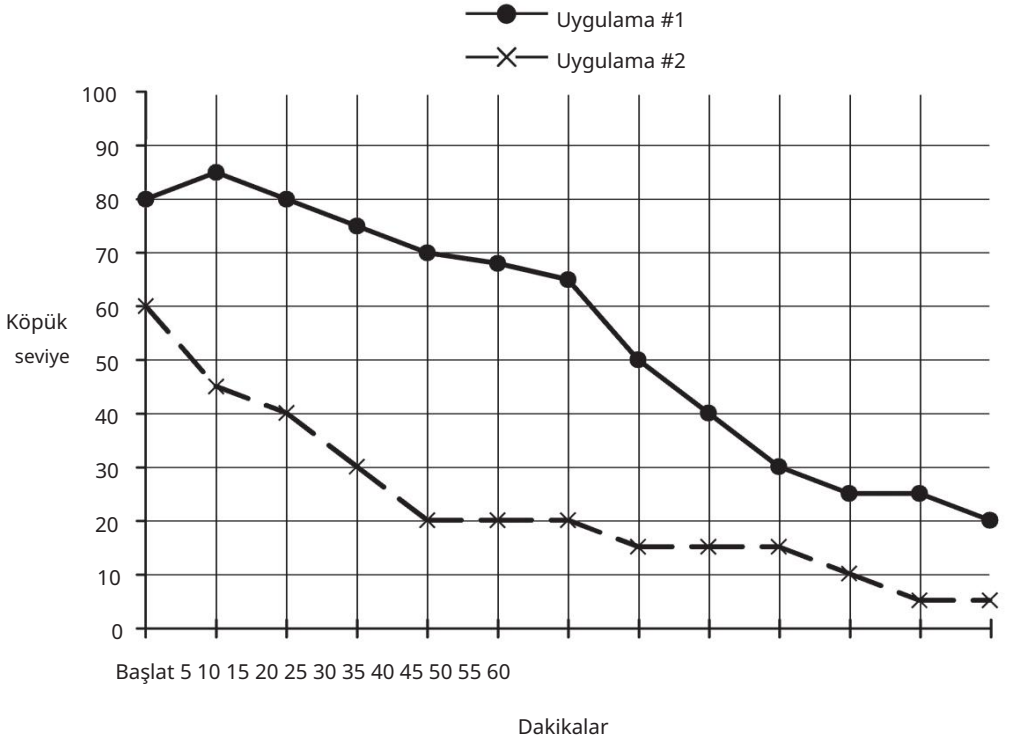
Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Haziran Ayı Pozlama Grafiği

Tarih: örnek

Maruz kalma uygulamasının tanımı: Dergilerdeki çekici erkek modellere bakın



Ne yaparsanız yapın, kaygıyla savaşmayın veya onu yapay olarak azaltmak için ritüeller ve diğer ince kaçınma stratejileri kullanmayın. Ayrıca, takıntılı korkunuzun gerçek olup olmadığını aşırı analiz etmeyin. Bunun yerine, korkularınız konusunda belirsizlik hissetmenize izin verin. Sizin göreviniz, kapıdaki aptallar gibi, bu hoş olmayan düşünce ve duyguları memnuniyetle karşılamaktır. Onları fark edin ama onlarla savaşmayın. Onlar—satranç tahtası olun. Bunu başarabilirsiniz!

Kaygılı duygularınız ve takıntılı düşüncelerinize bakış açınızı değiştirmenize yardımcı olması için başa çıkma ifadelerini ve metaforları kullanın. Bunlar sizin bir parçanızdır. Bu deneyimleri gerçekte oldukları gibi görmeye çalışın ; göründükleri gibi değil .

June'un yukarıdaki maruz kalma grafiğine bir göz atın. Moda ve fitness dergilerindeki erkek modellerin fotoğraflarına bakmaya ilk başladığında (grafikte noktalar ve düz çizgilerle gösterilmiştir), SUD seviyesi yaklaşık 80'di; sonuçta bu aktiviteden uzun süredir kaçınıyordu. Dergileri karıştırdı ve kaygılı hissetmesine izin verdi; bununla savaşmadan veya onu yok etmeye çalışmadan. Yarım saatlik bir maruz kalmanın ardından June hala oldukça kaygılıydı, ancak değerli bir ders alıyordu: Bu duyguları sadece yönetmekle kalmıyor, aynı zamanda onları gerçekten kabullenebiliyordu .

Haziran'ın sıkıntısı ikinci yarım saatte daha hızlı azalmaya başladı ve kaygılanmaya izin verebileceğini öğrendiği için pozlamayı sonlandırdı.

Aynı günün ilerleyen saatlerinde June, erkek dergi modellerine yönelik ikinci tanıtım çalışmasını gerçekleştirdi.

Machine Translated by Google

Bu sefer SUD'larının daha hızlı düştüğüne dikkat edin. 20 dakika sonra yaklaşık 20 SUD'a ulaşmıştı. Daha önce de belirttiğim gibi, korkunuzla, kaygıyla ve beraberindeki tüm fiziksel hislerle yüzleşmeye açıksanız (yani, Açıklık Ölçeğinizi daha yükseğe ayarlarsanız), her maruziyeti tekrarladığınızda rahatsızlığınızın giderek daha hızlı azaldığını göreceksiniz. June bu egzersizleri haftanın geri kalanında günde iki kez tekrarladı, ancak her seferinde biraz farklı şekillerde yaptı. Örneğin, farklı dergiler kullandığından ve farklı ortamlarda pratik yaptığından emin oldu: bir doktorun bekleme odasında, arabada, başkalarının yanında, kendi başına. Ayrıca, maruziyetlerinizi gerçekleştirme biçimlerinizi ve gerçekleştirdiğiniz ortamları da değiştirdiğinizden emin olmalısınız.

Neler Öğrendiniz?

Maruz kalma egzersizini tamamladıktan sonra kendinize bir teşekkür edin. Deneyimi tekrar gözden geçirip bundan neler öğrenebileceğinizi görün. Durumu ve kaygıyı kabullenme çabanızı değerlendirin. Deneyimde sizi ne şaşırttı? Tahmininiz veya korktuğunuz sonuç gerçekleşti mi? Maruz kalma gerçekten hayal ettiğiniz kadar zor muydu? Her zaman mükemmellik ve başarı beklemeyin. Küçük kazanımları bile fark edin. Kendinizi övün ve kademeli ilerlemeyi küçümsemeyin. OKB'nin üstesinden gelmenin çok zor ve bazen acı verici olduğunu unutmayın. Bazen tüm bunlara değip değmediğini merak edebilirsiniz. Bu nedenle tüm kazanımlarınızı aklınızda tutmanız ve her adım için kendinizi ödüllendirmeniz önemlidir. Beklentilerinizi de gerçekçi tutmalısınız. Mucizeler beklemeyin, ancak maruz kalma menüsündeki durumlarla sürekli olarak yüzleşmek için çok çalışırsanız, gerçek bir ilerleme görmeniz muhtemeldir.

Maruz kalma süreci bittikten sonra June, Tanrı'nın ona kızgın olmadığından hâlâ %100 emin değildi. Ama yakışıklı bir adama bakarsa yıldırımın onu yere sermeyeceğine inanıyordu. Ayrıca günah işlemek hakkındaki düşüncelerini, onlarla savaşmak veya analiz etmek yerine, sadece gözlemleyebileceğini bizzat gördü. En önemlisi, herkesin kabul ettiği gibi, bu tür belirsizlik ve şüphelerle yaşayabileceğini öğrendi. Her maruz kalma pratiğinden sonra, öğrendiklerinizi not etmenizi tavsiye ederim (aslında daha sonra tanıtacağım çalışma kağıdında bunu yazmak için yer var). June şunları fark etti: Yaklaşık 45 dakika sonra artık kaygılı değildim. Kaygı sonsuza dek sürmez. Herkes gibi ben de çekici erkekleri fark edebiliyorum. Bundan korkmama gerek yok. Bu tür şeyler hakkında bir garanti vermek imkansız olsa da, Tanrı'nın günahkar olmadığımı anladığına inanıyorum. Bu adımın ilerleyen kısımlarında dini takıntılar için maruz kalma hakkında daha fazla konuşacağız.

Maruz kalma pratiğinde neler öğrendiniz?

Kaygıya yaslanabilir misin?

Belirsizliği yönetebilir misiniz?

Kötü bir şey mi oldu?

Pozlama Menüsünde gezinme

İlk Başarılarınızın Üzerine İnşa Edin

Pozlama tekniğini kavradığınızı hissettiğinizde, bir sonraki seviyeye geçme zamanı gelmiş demektir. Yavaş yavaş ilerliyorsanız, pozlamalarınızın zorluğunu yavaş yavaş artırmayı deneyin.

Machine Translated by Google

Menünüzdeki diğer ürünleri inceleme fikri sizi korkutuyorsa, daha önceki pozlama uygulamalarınızda neler olduğunu düşünün. Pozlama çalışma kağıtlarınızı inceleyin:

Kaygılı hisleri ve bedensel duyumları düşündüğünüzden daha iyi yönetebildiniz mi?

Sonunda sıkıntınız azaldı mı?

Olumsuz tahminleriniz gerçekleşti mi?

Belirsizliği yönetebildiniz mi?

Muhtemelen sonrasında kendinizi yorgun veya bitkin hissettiniz, ancak günün geri kalanına devam edebildiniz mi?

Maruz kalmayı tamamladığınızda bir başarı duygusu yaşadınız mı?

Menünüzdeki diğer yiyeceklere maruz kalmanın farklı bir etki yaratacağına inanmak için hiçbir sebep yok. Evet, başlangıçta daha fazla kaygıya neden olabilirler, ancak biraz pratik yapmış olduğunuz için daha hazırlıklı olursunuz.

Yaşam Tarzı Maruziyeti

Diyabet gibi kronik bir hastalığınız varsa ancak beslenmenize ve kan şekeri seviyenize yalnızca yarı zamanlı dikkat ediyorsanız, ciddi tıbbi komplikasyonlar yaşayabilir, hatta ölümle sonuçlanabilirsiniz. Kaygı sizi öldürmese de, OKB aynı zamanda kronik bir sorundur. Ve kronik sorunlar sürekli dikkat gerektirir. Bu da, maruziyeti yaşam tarzınızın bir parçası haline getirmeniz gerektiği anlamına gelir . günde sadece iki kez birkaç saat yaptığınız bir şeyden ziyade.

Maruz kalma menünüzde ilerlerken, daha önce pratik yaptığınız tetikleyicilerle yüzleşmeyi bırakmayın. Yani, planlı maruz kalma sürecinde korkulan bir durumla karşılaştığınızda, günlük hayatınızda tekrar karşınıza çıkarsa bundan kaçınmaya geri dönmemelisiniz. Hatta, bu durum ve nesnelerle mümkün olan her yerde ve her zaman yüzleşmeye devam etmek için fırsatlar arayın. Bu, kaçınma kalıplarının hayatınıza tekrar sızmasını önlemenize yardımcı olacaktır.

Önceden planladıkları maruz kalma uygulamalarını özenle tamamlayan ancak daha sonra korkularıyla yüzleşebilecekleri diğer durumlardan kaçınan bazı insanlarla çalıştım. Bu, bir adım ileri, iki adım geri gitmek gibi. Lucas'ın eşcinsel insanlardan bulaşma korkusu vardı. Maruz kalma için, çok sayıda eşcinselin yaşadığı şehrin bir semtindeki bir restoranda yemek yedi, ancak daha sonra "eşcinsel mikroplarıyla" kirlenmiş olabileceğinden korktuğu için yan taraftaki kitapçıdan kaçındı. Ayrıca, bu maruz kalma sırasında en sevdiği tişörtü giymekten kaçındı çünkü kirlenmesini istemedi. Dahası, maruz kaldıktan sonra Lucas, restorandaki kirliliğin yatağına yayılmasını istemediği için kanepede uyudu. Ancak tüm bu kaçınma, mükemmel bir maruziyeti geçersiz kıldı ve Lucas kirlenme korkusunu sürdürdü.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Günlük hayatınızda korkularınızla yüzleşme fırsatlarını kaçırmayın. Ritüelleştirmeden bir korku tetikleyicisiyle karşılaştığınız her an, bu size yardımcı olur. Ancak bir tetikleyiciden kaçındığınızda veya bir ritüel gerçekleştirdiğinizde, bu durum OKB'yi daha da güçlendirir.

Öte yandan, planlı maruziyeti kullanarak henüz pratik yapmadığınız menü öğeleriyle yüzleşmek zorunda hissetmeyin. Bu tetikleyicilerden biriyle karşılaşırsanız ve

Machine Translated by Google

O kadar korkarsanız ki, kesinlikle kaçınmanız veya ritüelleştirmeniz gerekiyorsa, bunu yapın, ancak daha sonra geri dönüp planlı bir maruz kalma pratiği yapmayı unutmayın. 9. Adımda ritüellere direnme konusunu ayrıntılı olarak ele alacağız.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Planlı maruz kalma pratiğine ek olarak , tesadüfi "yaşam tarzı maruziyeti" başarınızı artırabilir. (Ancak tesadüfi maruziyet tek başına yeterli olmayacaktır.) Bu nedenle, günlük hayatınızda ortaya çıkabilecek her türlü fırsatı, takıntılı tetikleyicilerinizden kaçınmak yerine onlarla yüzleşme pratiği yapmak için değerlendirin. Korkulan durumlarınızı arayın ve kaygılı hissetmeyi seçin .

En Büyük Korkularınızla Yüzleşmek ve Yüksek Kaygıyı Yönetmek

Gerçekten en büyük korkularımla yüzleşmek zorunda mıyım? Endişenizi anlıyorum, ama cevap evet. En korkutucu takıntılı tetikleyicilerinize maruz kalmaktan kaçınmak, bu durumların (ve yüksek kaygı deneyiminin) gerçekten tehlikeli veya yönetilemez olduğuna dair inancınızı güçlendirir. Bu, ilerlemenizi baltalayacak ve hatta bu noktaya kadar harcadığınız tüm sıkı çalışmayı boşa çıkarabilir. ACT metaforlarını gözden geçirin, başa çıkma ifadeleri kullanın ve kaygı ve takıntılı düşünceleri benimsemek için doğru ruh haline girmenize yardımcı olacak bilişsel terapi stratejileri uygulayın. Gerekirse yavaş yavaş ilerleyin. Önemli olan, bu maruz kalmalardan kaçınmadan veya ritüelleştirmeden geçmenizdir, hızlı bir şekilde atlatmanız değil.

Maruz kalma menünüze en korkutucu takıntı tetikleyicinizi eklediniz mi?

Tüm maruz kalma öğelerinde olduğu gibi, belirli bir ortamda (örneğin eviniz) en büyük korkularınızla yüzleşmeyi öğrendikten sonra, benzer maruz kalmaları farklı durumlarda (iş, okul, diğer halka açık yerler) gerçekleştirmeyi deneyin. Diyelim ki şiddete dair takıntılarınız var ve daha önce kaçındığınız bıçak ve makaslarla karşılaşıyorsunuz. Bu nesnelerle yalnızken yüzleşmede başarılı olduktan sonra, başkalarının yanındayken de bunları kullanmayı deneyin (veya tam tersi). Araba kazaları için sorumluluk takıntılarınız varsa, yüksek sesli müzik veya bir yolcuyla konuşmak gibi daha fazla dikkat dağıtıcı şey varken araç kullanmayı deneyin. Çekici erkeklerin resimlerine bakma pratiği yaptıktan sonra, June gömleksiz erkekleri göreceğini bildiği için kaçındığı yerel bir yüzme havuzunda maruz kalma gerçekleştirdi. Araştırmalar, korkularınızla farklı ortamlarda yüzleşmenin en iyi uzun vadeli sonuçları elde etmenize yardımcı olduğunu gösteriyor.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Eğer en büyük korkularınızla yüzleştiğinizde aşırı derecede korkarsanız ve bir mola vermeniz gerektiğini hissederseniz, geri çekilin ve ACT metaforlarını, bilişsel teknikleri veya başa çıkma ifadelerini gözden geçirin, ardından duruma yeniden girmeyi deneyin.

Farklı Türdeki Saplantılar İçin Durumsal Maruz Kalma

İşte farklı takıntılı korku türleri için durumsal maruz kalma alıştırmaları tasarlama ve yürütme konusunda bazı ipuçları. Elbette, olası tüm takıntıları ele alamam, ancak "klasik" ve daha az yaygın türlerin çoğu için örnekler ekledim. Sizin göreviniz, yaratıcı olmak ve okuduklarınızı maruz kalma menünüzde listelenen korkulan durumlara uyarlamaktır.
Gerekirse tedavi arkadaşınızdan size önerilerde bulunmasını isteyin.

Machine Translated by Google

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

En büyük korkularınızla yüzleşirken veya bir maruz kalma sırasında çok endişeli hissettiğinizde ve egzersizi erken bırakmanız gerektiğini hissettiğinizde desteğe ihtiyacınız olduğunda tedavi arkadaşınızın size yardımcı olmak için hazır olacağı bir plan üzerinde anlaşın. Tedavi arkadaşınız, durumun içinde kalmanıza ve egzersizden önemli bir şeyler öğrenmenize yardımcı olabilir.

Tedavi arkadaşları için: Yardım ettiğiniz kişi yoğun bir kaygı yaşıyorsa, "Endişelenme, her şey yoluna girecek. Başka bir gün konuşuruz." gibi güven verici bir şey söylemek cazip gelebilir. Bunun yerine, arkadaşınıza veya sevdiğiniz kişiye destek olarak ve kaygısını hafifleterek ve içinde bulunduğu durumla baş etmesini sağlayarak yardımcı olmaya çalışın. Artık kaçış veya kaçınma yok. eğilmek "Zor olduğunu biliyorum ama devam et; bunun üstesinden geleceksin. Başarabilirsin!" gibi şeyler söyleyebilirsiniz. sevgi kalmak

Bu, maruz kalmanın zor olduğunu kabul etmekle birlikte, arkadaşınızı veya sevdiğiniz kişiyi neşelendirir ve kaygı verici olsa bile göreve devam etmesi için onu cesaretlendirir.

Kaygı yoğunlaşırsa destek için söyleyebileceğiniz birkaç şey daha var:

- "Durumun içinde kalmaya çalışın. Bunu, OKB karşısında düşünce ve davranış biçiminizi değiştirmek için bir pratik fırsatı olarak görün. OKB, yalnızca ondan kaçarsanız sizi rahatsız eden bir zorba gibidir. Yerinizde durun ve başa çıkma öz ifadelerinizi kullanın."

- "Şimdiye odaklanın. Kaygınızı hissetmenize izin verin. Bunun sizin savaş ya da kaç tepkiniz olduğunu unutmayın. Size zarar verecek gibi görünebilir, ama bu sadece kapıya dayanan bir aptallıktır. Bunun üstesinden gelebilirsiniz."

- "Kaygıyla savaşmayın veya rahatlamanızı talep etmeyin. Bu, pembe filleri düşünmemeye çalışmak gibidir. Bu, işleri daha da kötüleştirir. Bunun yerine, kaygıyı kabullenin ve kendi kendine azalmasına izin verin. Bu arada, kaygılı hissetmenin normal olduğunu unutmayın."

Dikkatinizidağıtmayın. Önemsediğiniz biri çok kaygılı olduğunda, dikkatini başka bir şeye vererek veya konuşarak dikkatini dağıtmaya çalışmak cazip gelebilir. Bu, kişinin o anki durumu atlatmasına yardımcı olmuş olabilir, ancak uzun vadede işe yaramaz çünkü bu bir kaçınma stratejisidir. Yani biraz dikkat dağıtmak sorun değil, ancak kişinin maruz kaldığı durumla, düşünce ve hisleriyle temas halinde kalması gerekir. Hem zihinsel hem de fiziksel olarak geçen da olması gerekir. O anda acımasızca gelebilir, ancak yakınınıza veya arkadaşınıza "sert sevgi" gibi bir şekilde ilgi duymasını sağlayarak aslında ona bir iyilik yapmış olursunuz. için öyle gibi

dikkat dağıtma Maruz kalma sırasında, yardım ettiğiniz kişiye kullanmayı hatırlatın başa çıkma ifadeler.

Peki ya yardım ettiğim kişi durdurmak için ifşa edilmekle tehdit ettiğinden endişelenirse? kişiyi

Böyle bir durumda, maruz kalmanın çok zor olduğunu kabul edin ve saygı gösterin. Ancak arkadaşınızın veya sevdiğiniz kişinin bu durumdan kolayca sıyrılmasına izin vermeyin. "Sanırım bu egzersizi bitirmemiz gerekiyor." gibi bir şey söylemeyi deneyin. Şimdi bırakmak yanlış bir karar." Ancak nihayetinde, kişinin ne yapmaya karar vereceğini kontrol edemezsiniz. Maruz kalmaya ve iyileşmeye çalışmak mı, yoksa kaçınmaya devam edip OKB'ye takılıp kalmak mı gerektiğine karar vermek diğer kişiye kalmıştır. Tedavi arkadaşı olarak yapabileceğiniz tek şey, doğru kararlar alması için destek ve cesaretlendirme sağlamaktır.

Machine Translated by Google

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Maruz kalma uygulamalarınızı planlarken ve üzerinde çalışırken, sizin için geçerli olan takıntı türleri hakkında bilgi edinmek için aşağıdaki sayfalara göz atın:

Kirlenme takıntıları	altında
Zarar veya hatalardan sorumlu olma takıntıları	sayfa 192
Simetri ve düzen takıntıları	sayfa 194
Şiddet takıntıları	sayfa 196
Seks takıntıları	sayfa 198
Dini saplantılar (vicdanilik)	sayfa 200

Bu örnekleri ve önerileri okurken, maruz kalmanın yalnızca "çoğu insanın" veya "normal insanların" yapacağı şeyleri yapmakla ilgili olmadığını unutmayın. Aksine, takıntı ve kaygılara tepki verme konusunda seçenekleriniz olduğunu öğreterek OKB'nin üstesinden gelmenize yardımcı olmakla ilgilidir. Kaçınmak veya ritüelleştirmek zorunda değilsiniz. Kabul edilebilir riskler alabilir, günlük belirsizlik seviyeleriyle yaşayabilir ve kaygı ve istenmeyen düşünceler ortaya çıktığında bile hayatınızı yaşayabilirsiniz. Bazen, korktuğunuz durumların çok riskli olmadığını ve bunlarla başa çıkabileceğinizi göstermek için mantıklı veya "normal" görünenin sınırlarını zorlamanız gerekecektir. Bu, çoğu insanın günlük yaşamında yapmadığı ancak yine de minimum risk oluşturan şeyleri yapmak anlamına gelebilir.

Aşağıdaki açıklamaları okurken, durumsal maruziyetin yanı sıra hayali maruziyet ve tepki önleme tekniklerini de uygulayacağınızı unutmayın. Bu teknikleri 8. ve 9. Adımlarda açıklayacağım, ancak her bir takıntı türü için bu üç tekniği birlikte nasıl kullanabileceğinizi düşünmeye başlamak için henüz çok erken değil.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Her bir maruziyeti tasarlamanın yol gösterici ilkesini hatırlayın: durumlar ve öğeler Karşılaştığınız korkular sizin özel korkularınızla birebir örtüşmelidir.

Kirlenme Saplantıları

Eğer mikrop, hastalık veya başkalarının hastalanmasına neden olmaktan endişe ediyorsanız, kirlenme kaynağı olduğundan korktuğunuz nesnelerle doğrudan temas kurmalısınız; örneğin, zeminler, ayakkabılar, korkuluklar, kirli çamaşırlar, kapı kolları, banyolar, tuvaletler, çöp kutuları, ayakkabılar, hastaneler, insanlar (ve eşyaları) ve benzerleri. Tuvalette otururken, yerde uzanırken veya kucağınızda terli bir havluyla maruz kalma uygulaması yapabilirsiniz. Pestisit korkusu olan kişilere, bu kimyasalların doğru kullanımını uyguladıkları bahçe malzemeleri satan mağazalara eşlik ettim. Korkulan nesneyle teması sürdüremiyorsanız, daha sonraki maruz kalmalar için yanınıza alabileceğiniz bir bez veya kağıt havluyu "kirletmeyi" deneyin. İdrar, dışkı, tükürük veya diğer vücut sıvılarından korkuyorsanız, elinize birkaç damla damlatmayı deneyin. Eğer bu zor görünüyorsa, önce korkulan maddenin az bir miktarını (örneğin, birkaç damla idrar, kan veya meni) bir kağıt havluya bulaştırmayı deneyin ve sonra kağıt havlunun en çok kirlenmiş kısmına dokunun.

Korkulan kirleticilere sadece parmak uçlarınızla dokunmanız değil, kendinizi "tamamen kirlenmiş" hissetmeniz önemlidir. Bu, "mikropların" tüm elinize, kıyafetlerinize, saçınıza, kollarınıza, yüzünüze ve hatta diğer eşyalarınıza (örneğin yastık, çanta, cep telefonu veya araba) bulaşması anlamına gelir. Kendinizi tutmayın, kendinizi suya bırakın. Kirleticileri çevrenize ne kadar çok yayarsanız, maruz kalma o kadar etkili olur. Mikropları yayarak başkalarını hasta etmekten korkuyorsanız, kendinizi kirlenmiş hissederken el sıkışmak, eşyalarına dokunmak veya onlar için yemek hazırlamak gibi şeyler yapın. Korkulan kirleticilere tekrar tekrar maruz kalmanın amacı,

Machine Translated by Google

Hijyen uygulamalarınızı kalıcı olarak değiştirin. Bunun yerine, günlük risk ve belirsizlik seviyeleriyle yaşamayı öğrenmenize yardımcı olmak için. Sürekli maruz kalma pratiği yaptıktan sonra, mikroplar konusunda giderek daha az endişelenmeye başlayacaksınız.

Pearl, herpes virüsüne yakalanmaktan korkuyordu. Umumi tuvaletlerden, kapı kollarından ve çöp kutularından kaçınıyordu. Ayrıca diğer insanlarla ve onların eşyalarıyla (kalem, telefon vb.) temastan da kaçınıyordu. İdrar, dışkı ve ter gibi vücut atıkları ve salgıları da takıntılı bir korkuya yol açıyordu. Pearl'ün durumsal maruz kalma menüsü şöyleydi:

Menü öğesi	Köpük
Kapı kolları ve korkuluklar	45
Başkalarıyla el sıkışmak	65
Kamu telefonları	70
Çöp kutuları	75
Ter	80
Umumi tuvaletler	85
İdrar	90
Dışkı	95

Pearl'ün durumsal maruziyet için her hafta yaptığı şey şu şekilde:

• 1. Hafta: Her gün ofis binasında dolaşıp kapı kollarına ve korkuluklara dokundu ve her seferinde birkaç dakika temas halinde kaldı. Planlı bir temas için kullandığı bir kağıt havluya "kapı mikropları" bulaştı ve bunu 1 saat boyunca kucağına koydu. Benzer temaslar yerel alışveriş merkezinde de yaşandı. Temasları sırasında Pearl, kendini endişeli hissetmesine ve uçuk gibi bir virüs kapma olasılığını düşünmesine izin verdi.

• 2. Hafta: Yabancılarla el sıkıştı. İş yerinde başkalarının kullandığı telefonlara dokunma ve kullanma alıştırması yaptı, özellikle de başkalarının ağzındaki mikroplardan dolayı uçuk çıkmasından endişe duyduğu için ahizeyi kullanmaya odaklandı. Uçuk ve diğer hastalıklar konusunda endişelenmesine izin verdi.

• 3. Hafta: Önce evde, sonra da dışarıda çöp kutularına dokunma alıştırması yapıldı (içeride ve dışarıda). Alışveriş merkezleri ve restoranlar gibi halka açık alanlar.

• 4. Hafta: Her gün yerinde koşup koltuk altlarına ve ayakkabılarının içlerine dokunarak terleme sorunuyla mücadele etti. Ayrıca cebinde kirli bir çorap bulundurdu ve birkaç saatte bir elledi.

• 5. Hafta: Banyolara odaklandı, banyo kapı kollarına, lavabo musluklarına ve sabunluklara maruz kalarak başladı ve birkaç dakika boyunca temasını sürdürdü. Tuvaletin yanına oturdu ve sifon ve klozete dokundu. Yerel bir alışveriş merkezindeki gibi, uzun zamandır kaçındığı umumi tuvaletlerde oturma pratiği yaptı.

• 6. Hafta: Günlük idrar testleri yaptı, kendi idrarından birkaç damlayı bir kağıda damlattı

Machine Translated by Google

Havluyu cebinde taşıyıp gün boyunca sık sık dokunuyordu. Ayrıca kirli kağıt havluyu cep telefonu, ruj, yatak ve kanepe gibi eşyalara da dokunduruyordu.

• 7. Hafta: Dışkıya maruz kalmanın artması, tuvalet kağıdını kendi dışkısıyla hafifçe kirletmesi dışkı.

Pearl'ün müdahale önleme planlarını buraya dahil etmedim, ancak bunlara 9. Adımda değineceğiz.

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları

Bu tür takıntılara maruz kalmak neredeyse her zaman hem durumsal hem de hayali uygulamaları içerir. Durumsal maruz kalma için, korktuğunuz zarar, hasar, yaralanma, hata veya diğer olumsuz olaylara (kendinize veya bir başkasına) neden olma riski altında hissettiğiniz durumlara kendinizi sokmanız gerekir. Ancak bu durumlara sadece pasif bir şekilde girmeyin; korktuğunuz şeyin gerçekleşmesi riskini aktif olarak almalısınız.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Psikolog Dr. Jonathan Grayson, çok ileri gidip gitmediğinize karar vermek için kendinize OKB sorunu olmayan kişilerin de ara sıra aynı durum veya davranışlara yanlışlıkla veya bilerek girip girmediğini sormanızı öneriyor. Eğer öyleyse, bu egzersizi maruz kalma programınıza ekleyin.

• Yangın çıkmasından endişe ediyorsanız, evden çıktığınızda cihazlarınızı (örneğin ütünüzü ve tost makinenizi) fişe takılı, ışıklarınızı açık vb. tutabilirsiniz.

• Cihazları açık bırakma konusunda endişeleniyorsanız, cihazı gerçekten kullandığınız pozlamalar gerçekleştirebilir, ardından ne yaptığınıza bakmadan cihazı hemen kapatabilirsiniz. (örneğin, sırtınızı dönün, gözlerinizi kapatın). Düğmenin kapalı konumda olduğunu hissetmeye çalışmayın; kontrol etmeden odadan çıkın, evden çıkın veya yatağa gidin. Ardından, cihazın gerçekten kapalı veya güvenli olup olmadığını düşünmenize izin verin . Kapıları, pencereleri veya diğer eşyaları kilitlemeden bırakmaktan korkuyorsanız da benzer bir strateji kullanabilirsiniz. Elbette (9. Adım'da ele alacağımız gibi), pozlamayı gerçekleştirdikten sonra geri dönüp anahtarların kapalı veya kilitli olup olmadığını kontrol etmemelisiniz. Bu egzersizlerin amacı, bu tür bir belirsizlik yaşıyor olsanız bile günlük aktivitelerinize (veya yatağa) devam edebileceğinizi öğretmektir.

• Yayalara çarpma veya arabanızla kaza yapma takıntılarınız varsa, yoğun bölgelerde (iş bölgeleri, otoparklar, mahalleler) yol kenarına veya aynalara bakmadan araç kullanma alıştırması yapabilirsiniz. Daha kolay rotalarla başlayıp kademeli olarak daha kaygı verici olanlara geçebilirsiniz. Belki de gece ve loş ışıklı alanlarda araç kullanmak menünüzde ayrı ayrı yer alabilir. Radyoyu açık tutmanın veya bir yolcuyla konuşmanın birine çarpma şansınızı artıracağından endişe ediyor musunuz? Eğer öyleyse, bunu maruz kalma durumunuza dahil edin. Daha önce sürdüğünüz yere geri dönmediğinizden emin olun; kimseye çarpmadığınıza kendinizi ikna etmek istemezsiniz. Sizin göreviniz satranç tahtası olmak ve kaygınızı ve takıntılı şüphelerinizi, bunların (veya herhangi bir kontrol ritüelinin) daha önemli faaliyetlerinizi engellemesine izin vermeden fark etmektir .

• Kötü bir dileğinizi yazmanın dileğinizin gerçekleşmesine neden olacağından korkuyorsanız, yazmayı deneyin (örneğin, "Umarım oğlum Howard bugün bir araba kazasında ölür"). Ne kadar süre güvence almadan dayanabilirsiniz?

Machine Translated by Google

• Bazı kelimelerden veya sayılardan kötü şans getirdiği için korkuyorsanız, bu sayılarla bilinçli olarak yüzleşebilir veya yanınızda taşıdığınız bir kağıda yazabilirsiniz (bir keresinde korktuğu sayıları cildine dövme yaptıran bir hastam olmuştu).

• Başkalarını yanlışlıkla zehirlemekten endişe ediyorsanız, yemek pişirdiğiniz yerin yakınına zehirli maddeler (deterjan, böcek ilacı) koyabilirsiniz.

• Sorumsuz veya ihmalkar davranarak zarara yol açabileceğinizden endişeleniyorsanız, zarara yol açacağından korktuğunuz şeyi yapmayı planlayın; örneğin, süpermarketin koridoruna veya yemek bölümünün zeminine su dökmek, küçük çocukların da yürüdüğü merdivenlerden yürümek gibi.

Mümkün olduğunda, kasıtlı olarak bir hata yaptığınızda veya zarara yol açacağından korktuğunuz bir davranışta bulunduğunuzda neler olacağını test etmek için maruz kalma yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin, bir akrabanızın resmine 13 rakamını yazın ve ardından bu kişinin bir dizi kötü şansı olup olmadığına bakın. Yangın çıkarmaktan korkuyorsanız, bir cihazı (örneğin, sobayı) makul bir süre açık ve gözetimsiz bırakın (örneğin, bir süreliğine başka bir odaya geçin veya mahallede yürüyüşe çıkın). Bir zarfın üzerine adresi yanlış yazmaktan korkuyorsanız, bilerek bir yanlış yazın ve mektubunuzun hedeflenen yere ulaşıp ulaşmadığına bakın. Kusurlu bir performans sergilemekten korkuyorsanız, kasıtlı olarak küçük "kusurlar" oluşturabilirsiniz.

Sorumluluk takıntısı nedeniyle yapılan bazı durumsal maruziyetlerin hemen tekrarlanırsa bozulacağını unutmayın. Örneğin, ütüyü prize takmak veya ocağı yakmak, maruziyet pratiği seansı sırasında yalnızca bir kez yapılabilir çünkü bu egzersizleri tekrarlamak, yangın çıkmadığından emin olmanızı sağlar. Bu nedenle, güvence almadan maruziyetlerinizi nasıl gerçekleştireceğinizi planlamanız gerekir. İyi bir çözüm, durumsal maruziyeti bir kez gerçekleştirip ardından (kontrol etmeden) hızla ortamı terk etmektir. Ardından, korkulan sonuçlar hakkında düşünebileceğinizi ve o gün yapmanız gerekenlere devam ederken belirsizliği memnuniyetle karşılayabileceğinizi keşfetmenize izin verin. 8. Adımda, bu tür pratiklerde yardımcı olması için hayali maruziyeti nasıl kullanacağınızı göstereceğim.

Muhtemelen bu tür maruziyetleri kendi başınıza da uygulamanız gerekecektir. Çünkü bu durumlarda yanınızda bir tedavi arkadaşınız veya başka birinin olması, olası bir felaketten daha az sorumlu hissetmenizi ve kaygınızı azaltmanızı sağlayabilir. Örneğin, sürüş maruziyeti yaparken arabada başka biri varsa, yanlışlıkla birine çarparsanız sizi uyaracağından emin olabilirsiniz. Bu, olası bir zarardan sorumlu olma korkunuzla yüzleşmek anlamına gelmez ve bu nedenle faydalı bir uygulama olmaz.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu

Sorumluluk takıntılarına maruz kalma konusunda rehberlik eden ilke, uyguladığınız egzersizlerin, korktuğunuz zararı veya hataları kendiniz yaratmış (veya önlemek için yeterince şey yapmamış) gibi hissetmenizi sağlamasıdır.

Angelo'nun kontrol ritüelleri, başkasına veya malına zarar vermekten sorumlu olacağı takıntılarından kaynaklanıyordu. Bir itfaiye aracı görmek, belki de farkında olmadan yangın çıkardığı takıntısını tetikliyordu. Televizyon haberlerini izliyor, gazeteleri tarıyor ve herhangi bir felakete yol açmadığından emin olmak için polise başvuruyordu. Karısı ve çocukları her gece yattıktan sonra Angelo, evindeki ışıkları, elektrikli aletleri, kilitleri, pencereleri ve su musluklarını ve arabasının el frenini tekrar tekrar kontrol ediyordu. Angelo'nun maruz kalma menüsü şöyleydi:

Machine Translated by Google

Menü öğesi	Köpük
Işık anahtarlarını açın/kapatın	75
İtfaiye istasyonu/itfaiye aracı	40
Pencereleri açın ve kapatın	65
Araba kapılarını aç/kapat	60
Park frenini devre dışı bırak/etkinleştir	40
Cihazları (ütü) açıp kapatın	75
Su musluklarını açın/kapatın	60

Angelo'nun durumsal maruziyet için yaptıkları şöyle:

• 1. Hafta: Elektrik anahtarlarıyla başladı çünkü anahtarları kullanma ritüelleri çok zaman alıyordu. Önce dairesindeki tüm ışıkları açarak maruz kalma sürecini başlattı . Sonra etrafta dolaştı (evde kimse yoktu) ve hepsini olabildiğince hızlı bir şekilde kapattı. Ardından binayı kontrol etmeden terk etti, işe gitti ve bilerek yerel bir itfaiye istasyonunun yanından geçti. Ayrıca, belki bir iki ışığı kaçırdığını ve şimdi tüm apartman kompleksini yakacak bir yangından sorumlu olacağını hayal etmeye zorladı kendini. Kendini bu belirsiz ve kaygı verici ruh haline bilerek sokmuş olsa da işte çalışabileceğini öğreniyordu.

• 2. Hafta: Dairenin zemin katındaki pencereleri açıp kapattı, daha sonra hayali bir şekilde ortaya çıkarmak için hırsızlıklar hakkında düşünmeye zorladı kendini (bunu 8. Adımda ele alacağız).

• 3. ve 4. Haftalar: Bu 2 hafta boyunca, arabasını her park ettiğinde camları indirip tüm kapıların kilidini açtı. Sonra hızla camları açtı, kapıları kilitledi, motoru durdurdu ve el frenini çekti. Sonra da arabayı kontrol etmeden hızla bir binaya girdi. Angelo, park frenini doğru şekilde çekmeyi, camları kapatmayı veya kapıları kilitlemeyi ihmal ederse neler olabileceğini düşünmeye zorladı kendini.

• 5. ve 6. Haftalar: Dairede deneyler yaptı: Ev aletlerini (ütü, ocak, tost makinesi) ve su musluklarını açıp kapattı ve sonra kontrol etmeden odadan çıktı.
Yine kasıtlı olarak yangın çıkarma ve su baskınlarına sebep olma sorumluluğunu düşünerek itfaiye istasyonunun önünden geçti ve bu düşünce ve imgeleri yoğunlaştırdı.

Angelo, pozlama menüsündeki tüm öğeleri uyguladıktan sonra, iş yeri ve kızının evi gibi farklı ortamlarda pozlamalar gerçekleştirdi. Ayrıca, gece yatmadan önce cihaz, pencere, su musluğu, araba ve ışık anahtarı pozlamaları gerçekleştirdi.

Simetri ve Düzen Saplantıları

Bu tür takıntılara maruz kalmak, şeylerin "tam olarak doğru olmadığı" hissine dayanıp dayanamayacağınız konusundaki tahminlerinizi test etmenize yardımcı olacaktır. Bu nedenle, bunları kışkırtmak isteyeceksiniz.

Machine Translated by Google

Duyguları "düzeltmek" için geri dönmeden, yani doğru yere, sıraya veya "mükemmel" bir şekilde düzenlemeden. Eşyaları yanlış sıraya koyarak, genellikle düzenli tutmaya çalıştığınız eşyaları karıştırarak, kıyafetleri özensizce yerleştirerek, sağ ayakkabınızı sol ayakkabınızdan daha sıkı bağlayarak veya bilerek özensiz bir el yazısı kullanarak asimetri, kesinsizlik ve düzensizlik uyandırma pratiği yapabilirsiniz. Ardından, bu durumlarla ilgili rahatsızlığı, geri dönüp "düzeltmek" yerine günlük aktivitelerinize devam ederek karşılama pratiği yapın. Sadece farkına varmaya ve rahatsızlığı hissetmeye, hiçbir şey yapmadan açık olmaya çalışırsanız, muhtemelen düşündüğünüz kadar kötü olmadığını ve hatta zamanla azaldığını (alışkanlık haline geldiğini) göreceksiniz.

Eğer yanlışlığın, düzensizliğin, kusurluluğun veya asimetrinin kötü şans getireceğine veya korkunç bir şeyin olmasına sebep olacağına dair takıntılarınız varsa (örneğin, "Giysilerimi 'doğru' şekilde giymezsem annem yaralanır"), korkunç sonuçlara yol açacağını düşündüğünüz şeyi yapmalı ve sonra bu sonuçların sizin yaptığınız şey yüzünden olabileceği düşüncesine ve belirsizliğine izin vermelisiniz (neredeyse sorumluluk takıntıları için bir ifşa gibi). Burada da, hayali ifşa, bir sonraki adımda size göstereceğim gibi, korkulan sonuçları görselleştirmeye alışmanıza yardımcı olacaktır.

Evelyn'in "kusurluluk" ve "dengesizlik" üzerine takıntılı düşünceleri vardı. Evrak işlerini tamamlamak gibi aktiviteler genellikle saatler sürüyordu çünkü harflerin doğru ve "kusursuz" yazıldığından emin olması gerekiyordu. Evdeki eşyaların belirli şekillerde düzenlenmesi gerekiyordu ve Evelyn bu düzenin korunmasını sağlamak zorundaydı. En yaygın semptomları sol-sağ dengesine odaklanıyordu. Örneğin, bir kapıyı açmak veya bir şey almak için sağ elini kullandığında (örneğin buzdolabından), dengeyi sağlamak için sol elini kullanarak aynı davranışı tekrarlama (ve tersi) dürtüsü hissediyordu .

Evelyn'in maruz kalma menüsü şu şekildeydi:

Menü öğesi	Köpük
Mektupları kusurlu yazın	40
Çek defterine kusurlu yazmak	55
Evdeki eşyaları düzensiz bırakın (örneğin, resimler)	67
"Sol" olmadan "sağ" ile yüzleşin	75
Mümkün olan her yerde sol-sağ dengesizliğine dikkat edin	75
Bir şeye yalnızca sol (veya sağ) taraftan dokunun	85

Evelyn'in durumsal maruz kalma pratiği şu şekilde ilerledi:

• 1. Hafta: Önce boş kağıtlara, sonra başkalarına gönderdiği notlara ve son olarak da finansal tablolar gibi evraklara kusurlu (yani özensiz) mektup yazma alıştırması yaptı. Düzeltme yapmadan hiçbir şeyi bırakmaya dayanamayacağı öngörüsünü test etti.

• 2. Hafta: Çek yazarken ve çek defterini dengelerken bilerek hatalar yaptı (kelimeleri yanlış yazdı).

Machine Translated by Google

• 3. ve 4. Haftalar: Resim çerçevelerini hafifçe eğmek ve raflardaki kitapları dağınık hale getirmek gibi, evindeki farklı eşyaları düzenli veya "dengeli" olmayacak şekilde yeniden düzenleme alıştırması yaptı. Bu alıştırma oturma odasındaki eşyalarla başladı ve sonunda yatak odasına yayıldı.
Hayali görünürlük için Evelyn, bu öğelerin "sırasız" olduğunu sürekli kendine hatırlatıyordu. Tepkiyi önlemek için, bunları "doğru" şekilde yeniden düzenlemekten kaçınıyordu.

• 4. Hafta: "Sol" kelimesini " sağ " kelimesi olmadan "sol" kelimesiyle karşı karşıya gelmek ve hatta bunu iki elinin arkasına yazmak. Ayrıca cebinde her zaman bu kelimenin yazılı olduğu bir kağıt parçası bulunduruyordu.

• 5. Hafta: Çevresindeki sol-sağ dengesizliğini fark etme alıştırması yaptı; takip etti ve bir gün araba kullanırken altı kez sola, sadece iki kez sağa döndüğünü fark etti. Ayrıca, asansör düğmelerinin sağda olması gibi, bu tür dengesizlikleri başka şekillerde de fark etti .
ofis binasındaki asansör kapısının yan tarafında ve doktor muayenehanesinin bekleme salonunun sağ tarafında daha fazla insanın oturuyor olması gerçeği.

• 6. Hafta: "Dengelemeden" sol veya sağ tarafındaki duvar ve masa gibi nesnelere bilerek sürtündü . Hatta kemer tokasının hafifçe ortada olmamasına (sola bakmasına) ve sol ayakkabısının bağcıklarını sağ ayakkabısından belirgin şekilde daha sıkı bağlamasına izin verdi.

Şiddete İlişkin Saplantılar

Şiddet içerikli takıntılarla başa çıkmak için ana stratejiniz hayali maruziyet olsa da, durumsal maruziyet bu takıntıları tetikleyen durum ve nesnelerden kaçınma sorunlarınızı azaltmada yardımcı olur. Örneğin, ölümle ilgili takıntılı düşünceleriniz ve imgeleriniz varsa, şiddet içeren bir TV programı veya filmi (örneğin Breaking Bad) izleyebilir, şiddeti anlatan bir web sitesi içeriği veya kitap okuyabilir (örneğin American Psycho) veya silahlarla, bıçaklarla, beyzbol sopalarıyla, makaslarla, iplerle, çim biçme makineleriyle, baltalarla veya bu potansiyel silahların resimleriyle karşılaşabilirsiniz. Potansiyel kurbanların etrafında olmak şiddet takıntılarını tetikliyorsa, bu tür insanlarla (örneğin bir çocuk veya yaşlı bir kişi) (yalnız) zaman geçirmeyi planlayabilirsiniz. Ayrıca cinayet, öldürmek, bıçaklamak, kurban, ölüm, baş kesmek, kurşun ve benzeri gibi şiddetle ilişkilendirilen kelimelerle yüzleşme pratiği de yapabilirsiniz.

Bu tür takıntılara maruz kalmanın sizi şiddete karşı duyarsızlaştırmadığını, sizi şiddet yanlısı bir insan haline getirmediğini, hatta sizi korku filmlerinden veya seri katillerle ilgili romanlardan hoşlanan biri haline getirmediğini unutmayın (bu sonuncuların illa kötü şeyler olduğu anlamına gelmez). Aksine, normalde şiddete dair oluşan düşüncelerle ilişki kurma şeklinizi değiştirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu tür düşünceler rahatsız edici olsa da,
Onlarla savaşmanıza veya onları kontrol etmenize gerek yok. Ayrıca, sırf böyle düşüncelere sahip olduğunuz için korkunç bir insana dönüşmediğinizi de göreceksiniz. Son olarak, sadece şiddet düşünceleri düşünmenin -son derece yoğun, canlı ve sadist şeyler olsalar bile- onları eyleme geçireceğiniz anlamına gelmediğini öğreneceksiniz.

Paxton'ın eşi ilk bebeklerini (bir erkek çocuk) yeni doğurmuştu, ancak bebeği eve getirdikten birkaç gün sonra Paxton, aklından çıkaramadığı istenmeyen düşüncelere kapılmaya başladı. Düşünceleri, Paxton'ın masum ve tamamen bağımlı küçük oğluna yapabileceği korkunç şeylere odaklanıyordu. Örneğin, çimleri biçtiğinde, oğlunu çim biçme makinesiyle parçaladığına dair bir görüntü canlanıyordu. Bıçak gördüğünde ise bıçaklama görüntüleri geliyordu.

Machine Translated by Google

Paxton'ın şiddet geçmişi yoktu ve bu düşüncelere sahip olması onu dehşete düşürmüştü. Bebekten uzak durmaya başladı; özellikle de onunla yalnız kalmaktan ve onu bebek arabasıyla yürüyüşe çıkarmaktan. Hatta beyzbol sopasını tutması, bebeğin kafatasına vurma görüntülerini tetiklediği için softbol takımını bile bıraktı. Paxton'ın durumsal maruz kalma menüsü şöyleydi:

Menü öğesi	Köpük
Bebeği tutun ve geğirin	65
Bebeğinizi merdiven boşluğunun yakınında tutun	50
Bebeğinizi trafiğe yakın bir yerde yürüyüşe çıkarın	40
Bebeği kalabalık bir sokak köşesinde tutun	45
Bebeğe banyo yaptırın	75
Bebek yerde yakındayken bir bıçak kullanın	70
Bebeğiniz yakındayken bir beyzbol sopası tutun	65
Bebek dışarıdayken çim biçme makinesini kullanın	85
Bıçağın kör ucunu bebeğin cildine tutun	90

Paxton'ın durumsal maruziyet için yaptıkları şöyle:

• 1. Hafta: Bebeği tutma ve gazını çıkarma alıştırması yapıldı; bu, bebeğin göğsüne hafifçe vurmayı içeriyordu. Bebeğin sırt üstü yatırılarak geğirmesi sağlandı. Bu, bebeği dövdüğü görüntülerle başa çıkmasına yardımcı oldu.

• 2. Hafta: Merdiven başında ayakta dururken bebeği tutma pratiği yapıldı.

• 3. Hafta: Bebeği bebek arabasıyla dışarı çıkarma alıştırması yaptı; önce eşinin de yanında olduğu, daha sonra ise tek başına, kalabalık caddelerde. Bu, kontrolünü kaybetme ve bebek arabasını trafiğe itme düşünceleriyle yüzleşmesine yardımcı oldu.

• 4. Hafta: Oğlunu bebek arabasından çıkarıp, kalabalık bir sokak köşesinde dururken kucağına alıp, bebeği yola atmayı düşünme pratiği yaptı. Bu, Paxton'a sadece korkunç şeyler yapmayı düşünmenin, istemediği bir şeyi yapmasına neden olmayacağını öğretti. Ayrıca, bu tür düşüncelerin onu oğluyla vakit geçirmekten (ve hatta onunla vakit geçirmekten) alıkoymak zorunda olmadığını fark etmesini sağladı.

• 5. Hafta: Bebeği küvette yıkama pratiği yaptı ve bu da oğlunu boğma düşüncelerini tetikledi. İlk başta bu maruz kalmalar sırasında karısı ona eşlik etti, ancak daha sonra Paxton tek başına pratik yapmaya başladı.

• 6-9. Haftalar: Bebeği, rahatsız edici takıntılı düşünceleri tetikleyen çeşitli potansiyel olarak tehlikeli durumlarda pratik yaptı. Bebek yakınındayken (her ne kadar vurulma ihtimalinin güvenli bir mesafede olsa da) bir beyzbol sopası tuttu (ve salladı). Ayrıca, oğlu dışarıda bir oyun parkındayken çimleri biçti (ki bu, Paxton'ın tamamen kaçındığı bir şeydi).

Son olarak, bebeğin yanında bıçak kullanma pratiği yaptı ve hatta bıçağın kör ucunu bebeğin cildine değdirerek, şiddet içeren düşünceler düşünmek ile şiddet içeren eylemlerde bulunmak arasındaki farkı gösterdi. Programının sonunda Paxton yeni bir bakış açısına sahipti.

Machine Translated by Google

istenmeyen düşünceleri ve onlarla olan tamamen farklı ilişkisi üzerine - onlar sadece kapıda duran aptallardı ve onları içeri davet edebilir ve yine de partinin tadını çıkarabilirdi.

Seksle İlgili Saplantılar

Muhtemelen artık anlayabileceğiniz gibi, bu takıntılara yönelik durumsal maruziyet, kaçındığınız veya müdahaleci, rahatsız edici cinsel düşünceleri, imgeleri veya şüpheleri tetikleyen uyaranlarla yüzleşmeyi içerir. Takıntılarınız istenmeyen veya "yasak" cinsel davranışlar veya düşüncelerle (örneğin ensest, hayvanlarla seks, diğer rahatsız edici temalar) ilgiliyse, çıplak insanların resimlerine (veya çıplak fotoğraflara bakmayı tercih etmiyorsanız açık kıyafetler giymiş insanların resimlerine) bakmaya ve seks, ereksiyon, kayganlaşma, orgazm ve vücudun cinsel organları veya işlevleri için kullanılan diğer kelimeler gibi kışkırtıcı kelimelere maruz kalma pratiği yapabilirsiniz. Erkeklerin kasıklarına, kadınların göğüslerine veya hayvanların cinsel organlarına bakabilir ve ensest, hayvanlarla cinsel ilişki (hayvanlarla seks) veya takıntılarınızın ilgilendiği herhangi bir şey hakkında kendi cinsel hikayelerinizi okuyabilir veya yazabilirsiniz. Hatta cinsel takıntılarınızın odak noktası olan insanlara (örneğin, aynı cinsten birine) hoş göründüklerini söyleyebilirsiniz.

Takıntılarınız cinsel tercihinizle ilgili şüphelere odaklanıyorsa ("Eşcinsel miyim?" veya "eşcinsel OKB" veya "İ-OKB" olarak bilinen şey), maruz kalma fikirleri arasında aynı cinsten kişilerin çıplak (veya çok az giysili) fotoğraflarına bakmak; aynı cinsten kişilere spor salonunda, yüzme havuzunda, soyunma odasında veya duşta bakmak; ve lezbiyen, gey, biseksüel veya transseksüel (LGBT) kişilerin sıklıkla gittiği restoran, bar veya kitapçıları ziyaret etmek yer alır. Kapak modellerinin fotoğraflarına bakabilir, homoerotik pornografi izleyebilir, LGBT literatürü okuyabilir, eşcinsel onur rozeti takabilir ve homoseksüel, anal seks ve lezbiyen gibi kelimelerle karşılaşabilirsiniz. Pornografi kullanmaya karşıysanız sorun değil; anatomik çizimlerin olduğu bir insan cinselliği ders kitabı veya eğitim web sitesi işinizi görecektir.

Takıntılarınız çocuklarla ilgili cinsel konulara veya ensest ilişkiye odaklanıyorsa, oyun alanlarına, yüzme havuzlarına veya okullara gidebilir, çocukların (veya akrabaların) resimlerine bakabilir veya taciz, pedofili veya tecavüz gibi kelimelerle yüzleşebilirsiniz . Çocuklara veya akrabalara ne kadar sevimli göründüklerini söyleyerek iltifat edebilirsiniz.

Kendi çocuklarınızla ilgili takıntılarınız varsa, onları çıplak halde izleyebilir ve uygunsa banyo yaptırabilirsiniz. Lütfen teşhir pratiğinizde çocuk pornografisi kullanmayın, çünkü bu tür materyaller yasa dışıdır. Ayrıca, teşhir pratiğinizde kullanabileceğiniz açık cinsel içerikli materyalleri çocukların bulabileceği yerlerden uzakta sakladığınızdan emin olun.

Şiddet takıntılarına maruz kalmak gibi, cinsel düşünce ve görüntülere maruz kalmak da kim olduğunuzu değiştirmez. Sizi sapık yapmaz, cinsel tercihlerinizi değiştirmez veya cinsel konularda olmayı tercih ettiğinizden daha özgür yapmaz. Yine de, bu tür sonuçlardan korkmanızı anlayabiliyorum. Ancak bu tür bir maruz kalmanın amacı, en kaba ve sapkın cinsel düşüncelerin bile çoğu insanın zaman zaman deneyimlediği "zihinsel gürültü" olduğunu öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Bu istenmeyen düşünceler, kaçınma, bastırma veya ritüelistik davranışlara değmez; bunlar zaten durumu daha da kötüleştirir.

Dindar, heteroseksüel ve evli bir adam olan Matt, OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) sorunları yaşıyordu. Eşcinsel mi yoksa heteroseksüel mi olduğuna dair takıntılı şüpheleri, bazı kelimeleri (örneğin penis) duyması ve bazı erkekleri, özellikle de arkadaşı Todd'u görmesiyle tetikleniyordu. Matt.

Machine Translated by Google

Erkek arkadaşlarıyla vakit geçirmekten kaçınıyordu ve soyunma odasında çıplak erkekleri görebileceği spor salonuna gitmeyi bırakmıştı. Ayrıca, bir keresinde seks sırasında aklına homoerotik bir düşünce geldiği için karısıyla cinsel ilişkiye girmekten de kaçınıyordu. Matt, takıntılarının varlığının "eşcinselliğe" dönüştüğü anlamına geldiğinden korkuyordu; bu, dini bakış açısına göre kesinlikle yasaktı.

Matt'in maruz kalma menüsü şu şekildeydi:

Menü öğesi	Köpük
Kelimeler (eşcinsel, penis, homoseksüel)	55
Yakışıklı erkeklerin (modellerin) resimleri	65
Todd'un fotoğrafları	70
Başka bir adama iltifat edici yorumlarda bulunun	75
Spor salonu ve soyunma odası	75
Çıplak erkeklerin resimlerini görüntüle	80
Eşcinsellik hikayeleri	83
Karısıyla cinsel ilişkiye girmek	85

Matt'in durumsal maruziyet için yaptığı şeyin açıklaması şöyle:

• 1. Hafta: Penis, gey, homoseksüel, anal seks ve oral seks kelimelerini söyleme pratiği yaptı . Ayrıca bu kelimeleri, günlük işlerini yaparken cebinde taşıdığı kağıtlara yazdı.

• 2. Hafta: Fitness ve moda dergilerine bakarak çekici erkeklerin fotoğraflarına baktı. Bu erkeklerin ne kadar yakışıklı olduklarını düşünmesine izin verdi ve hayali pozlamayı kullanarak cinsel ilişki düşünceleriyle yüzleşti.

• 3. Hafta: Arkadaşı Todd'un (tam giyinik) resimlerine baktı ve görsel olarak inceledi.
Todd'un çıplak halinin nasıl göründüğünü, hatta penisinin zihninde nasıl göründüğünü hayal etti.

• 4. Hafta: Günün en yoğun saatinde spor salonuna gitti ve özellikle erkeklerin vücutlarını gözlemledi. Bazı erkeklere ne kadar "kaslı" göründükleri ve kıyafetlerini ne kadar beğendiği konusunda iltifat etme alıştırması yaptı. Ayrıca soyunma odasına gidip soyunmuş ve duş almaya hazırlanan bir adamla sohbet etti.

• 5. Hafta: Matt, dini ve ahlaki değerleri üzerinde düşündü ve hatta çıplak erkek resimlerine bakma deneyimini planlarken bir din adamına danıştı.
Sonunda, gerçek hayattan resimler (yani pornografi) kullanmak yerine, erkek vücudu ve cinsel organlarının ders kitaplarındaki çizimlerine bakmaya karar verdi. Bunun üzerine Matt, internete girip erkek cinselliği hakkında detaylı anatomik çizimler içeren birkaç eğitim web sitesine göz attı.

• 6. Hafta: Arkadaşı Todd da dahil olmak üzere diğer erkeklerle cinsel ilişkiye girdiğini anlatan hikayeler yazdı. İlk hikayeler biraz sıradandı, ancak hafta ilerledikçe ve bu düşünceleri yorumlama biçimini değiştirdikçe (artık tehdit edici olmadıklarını düşündükçe), Matt şunları ekledi:

Machine Translated by Google

Cinsel eylemlerin daha ayrıntılı tasvirleri. Bu, cinsel tercihlerinden %100 emin olmadan günlük hayatını yaşama pratiği yapmasına olanak sağladı. Bu belirsizliği sandığından daha iyi kabullenebileceğini öğrendi.

• 7. Hafta: Karısıyla cinsel ilişkiye tekrar başladı ve cinsel aktivite sırasında aklına gelen istenmeyen düşünceleri, görüntüleri ve şüpheleri memnuniyetle karşıladı. Komik olan şu ki, Matt bu düşüncelere açık olduğunda, bunların kendisini rahatsız ettiğini fark etmedi. Sanki ifşa, tüm heveslerini kaçırmıştı.

Din ve Ahlak Saplantıları (Skrupulozite)

Dini kaygılarla ilgili takıntıları açığa çıkarmak çok hassas bir konu olabilir. Öncelikle din, diğer takıntı sorunlarının aksine görülemeyen, dokunulamayan veya test edilemeyen doğaüstü şeyler hakkındaki inanç ve inançları içerir. Merriam-Webster Sözlüğü, inancı "kanıt olmasa bile kesin bir inanç" olarak tanımlar . Bu, belirsizliğin büyük bir rol oynadığı anlamına gelir: Tanrı size kızgın mı? Öldüğünüzde cennete mi yoksa cehenneme mi gideceksiniz? Yeterince tövbe ettiniz mi? Bu soruların garantili cevapları yok (ve olamaz da) ; bunlar inançlı olmanızı gerektirir . Korktuğunuz sonuçlardan bazıları, siz öldükten sonra ortaya çıkabilir. Dini korkularınıza maruz kalmanız, bu belirsizlik düzeyini benimsemenize yardımcı olmayı amaçlar. Başka bir deyişle, açığa çıkarma, insanların kesin olarak bilemeyeceği şeyler hakkında size güvence sağlamak yerine, inancınızı güçlendirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır . Gerçek şu ki, dini inanç söz konusu olduğunda hepimiz aynı gemideyiz; hiçbirimizin kesin bir garantisi yok. Sadece OKB'si olmayan kişilerin bu gerçeklikle OKB'si olan kişilere göre daha sağlıklı bir ilişkisi var.

Bu tür takıntıların tedavisinde bu programı başarıyla kullanmak için bazı riskler de almanız gerekecek. Maruz bırakma yöntemini başarıyla uygulamak için açıkça günah işlemeniz veya dini emirleri ihlal etmeniz gerekiyor mu? Kesinlikle hayır! Çalışmalarımda hiçbir zaman bir hastadan bunu kasten yapmasını istemedim. Bu çok büyük bir saygısızlık olurdu. Aksine, maruz bırakma durumlarınız, kutsala saygısızlık olarak algıladığınız , ancak gerçekte ciddi ihlaller olmayan durumlar olmalıdır, örneğin:

- Dini bir tören sırasında dikkat etmemek (veya "kirli" düşünceler düşünmek)
- Katılmadığınız literatürü okumak
- Kaçındığınız şeyleri söylemek veya yapmak
- "Kusurlu" veya dikkat dağıtıcı şeylerle dua etmek
- Gerçekten inanmadığınız şeyleri söylemek
- Dini görüşlerinize aykırı inançları okumak veya öğrenmek

Bunların size ahlaki veya dini ihlaller gibi gelebileceğinin farkındayım . Ama kabul edelim: takıntılarınız gerçek dinle ilgili olmaktan çok belirsizlik ve korkuyla ilgili.
OKB'si olmayan kişiler, normal dini inancın belli bir belirsizlik ve şüpheyle birlikte geldiğini varsayarken, siz bunu yapmakta zorlanabilirsiniz. Ancak OKB'nin tipik özelliği olan korkunun aksine, din inanç, barış ve sevgiyle ilgilidir. Bu nedenle, dini takıntılara maruz kalma konusunda deneyim kazanırken şunları aklınızda bulundurmanızı tavsiye ederim:

Machine Translated by Google

Titizlik ve dini takıntılar ve zorlantılar hakkında

- Skrupulosluk, dini bir davranış gibi görünse de aslında korku ve belirsizlikten kaçmaya çalışmakla ilgilidir. Bu, OKB'nin ayırt edici özelliğidir. 3. Adımdaki OKB hendek metaforunu hatırlıyor musunuz? Dini zorlantılar, kazmaktan başka bir şey değildir.
- Din korkudan değil, sevgi ve inançtan dolayı yaşanmalıdır.

Maruz bırakma terapisi hakkında

- Dini korkularınızla yüzleşmeniz, dinini gerektiği gibi yaşayan daha inançlı bir insan olmanıza yardımcı olacaktır.
- Ölümsüz ruhunuzu tehlikeye atıyormuşsunuz gibi görünse de, OKB'yi yenmek için bir inanç sıçraması yapmanız gerekecek.
- Maruz bırakma uygulamaları dini inançlarınızı değiştirmez veya sizi dininize karşı kışkırtmaz. Tam tersine, aslında dininizi daha sağlıklı ve inançlı bir şekilde yaşamanıza, yani Tanrı'ya daha yakın olmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ama sadece benim sözüme güvenmeyin... Bunu kendiniz bulmalısınız.

Tanrı Hakkında

- Bazen işleri Tanrı'nın ellerine bırakmanız ve yönlendirileceğinize güvenmeniz gerekir. Doğru yolda olmak. İşte iman budur.
- Eğer Allah her şeyi görüyor ve biliyorsa, o zaman kalbinizdekileri de anlıyor ve takıntılarınızın istenmeyen düşünceler olduğunu, gerçekte inandığınız şeyler olmadığını da anlıyor.

- Tanrı zaten anladığı için, itiraf etmenize, dua etmenize, ritüelleştirmenize veya istemenize gerek yok Kabul edilemez takıntılı düşüncelere sahip olmaktan dolayı affetme.
- Maruz kalma terapisi ve tepki önleme uygulamak, Tanrı'nın anlayışlı olduğuna dair inancınızı güçlendirmenize yardımcı olacaktır.
- Tanrı'nın maruz kalma terapisinin amacını anladığına ve Senin izin almana gerek yok ve O'nun hatırlatmalara ihtiyacı yok.
- Eğer Tanrı'yı öfkeli, kinci ve sizin hata yapmanızı ve cezalandırılmanızı bekleyen biri olarak görüyorsanız, bilişsel davranışçı terapi yapmak Tanrı'nın sevgi dolu ve bağışlayıcı olduğuna dair inancınızı tazeleyecektir.

Hattie, dini müzik dinlemenin, dini materyaller okumanın ve kiliseye veya İncil derslerine katılmanın, seks ve şeytan hakkında istenmeyen ve son derece rahatsız edici takıntılı düşüncelere yol açtığı dindar bir Hristiyan'dı. Sonuç olarak, Hattie bu aktivitelerden isteksizce kaçındı. Ayrıca, Hristiyanlıkla ilgili herhangi bir şeyi kucağına almaktan da kaçındı çünkü bu, Tanrı ile seks yapma konusunda rahatsız edici düşüncelere yol açıyordu. Hattie, ahlaksız düşünceleri (yani "iyi bir Hristiyan" olmaması) yüzünden Tanrı'nın çok üzüldüğünden endişeleniyordu.

Tanrı'yı öfkeli ve intikamcı olarak mı görüyorsunuz? sadece seni cezalandırmak için bir sebep mi arıyorsun?

Yemekten önce, yatmadan önce ve gün boyunca çeşitli zamanlarda dua etmeye devam etmesine rağmen, sonunda tekrarlamak zorunda kaldı

Machine Translated by Google

Ta ki rahatsız edici cinsel düşünceler tarafından bölünmeden dualarını edene kadar.
Hattie aşağıdaki durumsal maruz kalma menüsünü tasarladı:

Menü öğesi	Köpük
Dini şarkılar dinleyin	50
Dini/ilham verici dergi makalelerini okuyun	65
Şeytanı düşün	70
Manevi literatürü (ibadet yazıları) okuyun	75
İncil'den okuyun	80
İncil çalışmasına katılın	80
Kiliseye git	90
Dini eşyaları kucağıma koy	95

Hattie'nin durumsal maruz kalma çalışması şu şekilde ilerledi:

• 1. Hafta: Hristiyan müziği dinledi. Bu, zihnine istenmeyen takıntılar getirdi ve bunları kabul etmeyi (ve hatta hayali maruziyet kullanarak bunlarla yüzleşmeyi) denedi; 8. Adıma bakın.

• 2. Hafta: Dini dergilerdeki makaleleri okuyun ve hayal gücünüzün gelişmesine devam edin.
• 3. Hafta: Kütüphaneden ve şeytan tapınma sitelerinden aldığı kitaplar da dahil olmak üzere, kendisine şeytanı hatırlatan nesnelerle karşılaştı.
• 4. Hafta: Manevi ve dini literatürü okudum ve küfürlü düşüncelere izin verdim.
Bunu yaparken fare düşünceleri.
• 5. Hafta: İncil'den okudu ve istenmeyen düşüncelerin ve şüphelerin zihninde "takılmasına" izin verdi.

• 6. Hafta: İncil çalışma gruplarına katıldım.
• 7. Hafta: Kiliseye gitmeye başladım ve orada istenmeyen takıntılı düşüncelere sahip olmama izin verdim.
• 8. Hafta: Kucağına dini eşyalar koydu ve aklına gelen rahatsız edici cinsel düşünceleri (örneğin, İsa ile seks yapmak) deneyimlemesine izin verdi. Daha az sıkıntı verici olan Hristiyan CD'leri ve dini dergilerle başladı. Sonra haçıyla, papazının resmiyle ve en sonunda en sıkıntı verici olan İncil'iyle pratik yaptı.

Hattie, her yeni menü seçeneğiyle karşılaştığında, başlangıçta kendini günahkâr hissediyordu. Ancak bu duyguları, Tanrı'dan veya papazından af dileyerek veya izin isteyerek manipüle etmeye çalışmak yerine, sadece satranç tahtasındaki taşlar gibi fark etmeye kendini zorladı . Peki bunu nasıl başardı? Bu durumlarla karşılaştığında, Tanrı'nın ifşanın ne anlama geldiğini muhtemelen anladığını varsayarak ilerledi; yani inançlı olmayı deneyimledi.

Machine Translated by Google

Zamanla, maruz kalma menüsündeki her durumla yüzleşebildi ve seks ve şeytan hakkındaki istenmeyen düşüncelere bakış açısını değiştirdi. Bol bol pratik yaparak, bu düşüncelerin sadece zihinsel gürültü olduğunu görebildi ve aklına geldiklerinde onları deneyimlemeye daha açık hale geldi. Maruz kalma, Hattie'nin Tanrı ile karşılıklı saygı, sevgi ve anlayış içinde olduğuna olan inancını güçlendirmesine de yardımcı oldu.

8. Adıma Geçiyoruz

Bu adımda, durumsal maruz bırakma uygulamalarına hazırlanmanın ve uygulamanın inceliklerini öğrendiniz. Umarım, tedavi programınızın bu bölümünü uygulama zamanı geldiğinde nasıl uygulayacağınıza dair iyi fikirleriniz vardır. Ancak artık durumsal maruz bırakmaya aşina olduğunuza göre, hayal gücüne dayalı maruz bırakmaya geçme zamanı geldi. Bu yöntemi, yalnızca hayal gücünüzle yüzleşebileceğiniz takıntılı düşünceler, şüpheler, imgeler ve korkularınızla ilişkinizi geliştirmek için kullanacaksınız. Umarım artık anlaşıldığı üzere, OKB çok yönlü bir tedavi gerektiren karmaşık bir sorundur. 9. Adımı takiben - durumsal ve hayal gücüne dayalı maruz bırakma ve tepki önlemeye hazırlandığınızda - bu programdan en iyi şekilde yararlanmak için bu stratejileri nasıl birleştireceğinizi göstereceğim.

Machine Translated by Google

Adım 8

Takıntılı Durumlarla Yüzleşmek Düşünceler, Şüpheler ve Görüntüler

- 8. Adıma başlamadan önce 7. Adımı okuyun.
- Maruz kalma uygulamalarına başlamadan önce 7–9. Adımları okuyun.
- Maruz kalma ve tepki önlemeyi öğrenirken, 6. Adımda öğrendiğiniz bilişsel terapi tekniklerini 1-2 hafta boyunca günde 45 dakika uygulayabilirsiniz.

- Durumsal ve hayali maruziyete ilişkin sorun giderme ipuçları 221-224. sayfalarda yer almaktadır.

Muhtemelen bildiğiniz gibi, OKB hayal gücünüzü en büyük düşmanınız haline getirebilir. Beklenmedik felaketler, kaçınılmaz sonuçlar gibi görünmeye başlar. Zihniniz gerçekçi olmayan düşünceleri alır ve onları çok gerçekmiş gibi gösterir. Beyniniz, görünüşte kabul edilemez, korkunç, ahlaksız, utanç verici ve rahatsız edici istenmeyen düşünce ve imgelere takılıp kalır.

A kağıdı kaplantehdit edici
O öyle gibi ama aynı zamanda
gerçeklik uysal ve zararsız bir şeydir.
Takıntılı düşünceler kağıt kaplanlardır. Güçlü ve korkutucu görünebilirler, ancak gerçekte korkulacak bir şey yoktur.

Bazen bu takıntılı düşüncelerle başa çıkmak, korktuğunuz ve kaçındığınız gerçek hayattaki durumlardan bile daha zor görünebilir. Ama inanın ya da inanmayın, takıntılı düşüncelerinizi ifşa etmek, onları gerçekte oldukları gibi -zararsız zihinsel gürültü- ortaya çıkarmak ve onlara kendilerini sundukları gibi tehditkar zorbalar gibi davranmayı bırakmak için hayal gücünüzü kullanabilirsiniz. 8. Adımda, 7. Adımda öğrendiğiniz durumsal maruz bırakma teknikleriyle birlikte hayali maruz bırakmayı nasıl kullanacağınızı göstererek bunu yapmanıza yardımcı olacağım.

Machine Translated by Google

Durumsal ve Hayali Maruz Kalma Birlikte Nasıl Çalışır?

Hayali ve durumsal maruziyet el ele gider. Gerçek hayatta yüzleşemeyeceğiniz bazı korkular vardır; örneğin hastalıklar, yangınlar, araba kazaları, şiddet, kabul edilemez cinsel davranışlar, Tanrı'nın cezası; ayrıca gelecekte uzun bir süre gerçekleşmeyecek olan ve endişelendiğiniz felaketler (kanser olmak veya cehenneme gitmek gibi). Bu korkular takıntılı düşünceler, imgeler ve şüpheler şeklinde ortaya çıkar; yani hayal gücünüzde oluşurlar. Dolayısıyla, onlarla yüzleşmenin en iyi yolu da hayal gücüdür. Araba kullanırken yayalara çarpacağınızdan korkuyorsanız, bir maruziyet egzersizi olarak arabanızla kimseye çarpmazsınız. Ancak, karanlık bir köy yolunda gece araba sürmeyi deneyebilir (durumsal maruziyet) ve ardından farkında olmadan bir yayaya nasıl çarpabileceğinizi düşünebilirsiniz (hayalî maruziyet). Bu adımda, belirli takıntılı korkularınız için en uygun durumsal ve hayalî maruziyet kombinasyonunu ayarlamanıza yardımcı olacağım.

Ayrıca, "birdenbire" ortaya çıkan veya birçok farklı durumda tetiklenen tekrarlayan takıntılı düşüncelerle yüzleşmek için hayali maruziyeti kullanacaksınız. Örneğin, belirli bir kişi aklınıza geldiğinde ensest veya çocuk tacizi içeren takıntılı imgeler görebilirsiniz. Potansiyel olarak silah olarak kullanılabilecek bir şey gördüğünüzde zarar veya şiddet imgeleri görebilirsiniz. Çeşitli zamanlarda ortaya çıkan kutsal şeylere saygısızlık düşünceleri yaşayabilirsiniz. Bu takıntılar çevredeki ipuçlarıyla tetikleniyorsa, tetikleyicilere durumsal maruziyet ve takıntılı imgelere hayali maruziyet uygulayabilirsiniz. Takıntılarınızın tanımlanabilir bir tetikleyicisi yoksa ve herhangi bir zamanda aklınıza "gelip" geliyorsa, hayali maruziyeti tek başına kullanacaksınız.

Takıntılı düşünceleriniz birdenbire aklınıza mı geliyor?

Hayali Pozlama Nasıl Çalışır?

Unutmayın ki takıntılarınız, çok önemli, tehlikeli veya başka bir şekilde tehdit edici olarak yanlış yorumlandıkları için kendi hayatlarını geliştiren zararsız, müdahaleci düşüncelerdir. Düşünceleri bu şekilde yorumlamak, takıntıyla savaşmak veya onu etkisiz hale getirmek için ritüeller, kaçınma, güvence arama ve düşünce bastırma yöntemlerini kullanmak istemenize neden olur. Ancak bu stratejiler ters teper çünkü daha fazla istenmeyen düşünceye yol açarlar (unutmayın, istemiyorsanız, sahip olursunuz). Zamanla takıntılı düşünceler daha yoğun hale gelir. Gittikçe daha korkutucu görünürler. Ve bunların aslında sadece zararsız bir "zihinsel gürültü" olduğunu görme fırsatınız asla olmaz. Dolayısıyla, takıntılarınızla savaşmak veya onları kontrol etmeye çalışmak, 206. sayfadaki şemada gösterildiği gibi, sizi aslında kısır bir döngüye sokar.

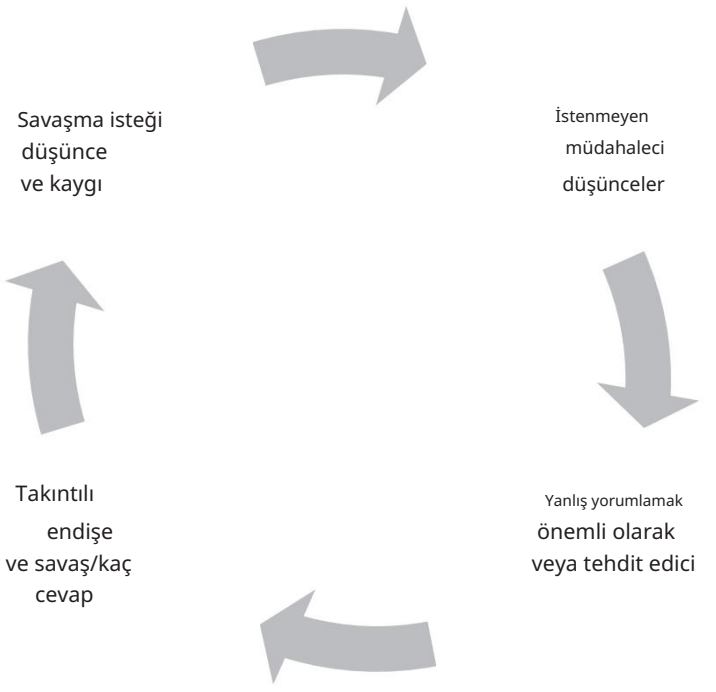
Eğer yapmazsan, onu istemek zorunda kalacaksın.

Takıntılı düşüncelerinizden kaçınmaya ve onlarla mücadele etmeye çalışmak boşunadır. Bu stratejiler takıntıları yoğunlaştırır ve sizi bu düşüncelerin gerçekte olduğundan daha zararlı, tehlikeli ve önemli olduğuna inandırır. Takıntılarınızla başa çıkmak için yeni bir plana ihtiyacınız var; sizi kısır bir döngüye sokmayacak bir plana.

Bunun garip geldiğini biliyorum, ancak kendinizi tekrar tekrar düşüncelerle, şüphelerle ve

Machine Translated by Google

Saplantıların Kısır Döngüsü



Sizi en çok korkutan imgeleri fark ettiğinizde ve bu düşüncelere dikkatinizi dağıtmak, direnmek veya onları uzaklaştırmak yerine onlara tutunduğunuzda, takıntılarınızın hayattan zevk almanızı engellemeyen veya kaçınmak veya ritüelleştirmek için zaman ayırmanızı gerektirmeyen kağıt kaplanlardan başka bir şey olmadığını göreceksiniz.

İşte Dr. Steven Hayes tarafından geliştirilen ve "otobüsteki yolcular" olarak adlandırılan bir ACT metaforu. Hastalarıma hayali maruziyeti tanıtırken bunu kullanmayı seviyorum. Bence bu, bu tür bir maruziyetin arkasındaki mantığı ve bundan ne beklemeleri gerektiğini anlamalarına yardımcı oluyor:

Kendinizi bir otobüs şoförü olarak düşünün. Otobüs hayatınızı, otobüs güzergahınız ise hayatınızı nasıl yaşadığınızı temsil eder. Otobüsünüzdeki yolcular sizin kendi düşünceleriniz, hisleriniz ve diğer özel deneyimlerinizdir; bazıları hoş görünürken bazıları pek de hoş görünmez. Bir noktada, bir grup kötü görünümlü yolcu otobüse binmiştir. Bunlar, OKB ile ilgili özel deneyimlerinizi temsil eder: takıntılar, kaygı ve belirsizlik duyguları, istenmeyen bedensel duyumlar ve benzerleri. Tam önünüzde oturuyorlar. Varlıklarından korkuyorsunuz. Ve sizi zorbalık ediyorlar, otobüsü nereye sürmeniz gerektiğini söylüyorlar: "Buradan sola dönün!" ve "Daha hızlı gitmelisiniz - üzerine basın!" vb. Aşağıdaki boşluğa, ne düşündüğünüzü yazın.

takıntılarınız— otobüsteki yolcularınızın —günlük hayatınızda yapmanızı söylediği şeyler (örneğin, "Ellerinizi tekrar tekrar yıkasanız iyi olur!"):

_____

_____

_____

Machine Translated by Google

Otobüsünüzü nereye süreceğinizi söylemelerinden hoşlanmıyorsunuz, ama daha da kötüsü, bu yolcuların tam arkanızda, görüp duyabileceğiniz bir yerde oturmasından da hoşlanmıyorsunuz. Bu yüzden onlarla bir anlaşma yapıyorsunuz: Eğer otobüsün arkasına geçmeye, koltuklarına iyice yerleşmeye (böylece onları görmek zorunda kalmazsınız) ve sizi rahatsız etmeyi bırakmaya söz verirlerse, siz de otobüsü istedikleri yere götürmeye söz veriyorsunuz. Belki bu size tanıdık geliyordur? "Otobüsün arkasına" olan takıntınızı bastırmak için siz de benzer bir anlaşma yaptınız mı?

Ancak er ya da geç, yolcuların istediği yerlere gitmekten yorulursunuz ; otobüsü sürmek istediğiniz yerler vardır . Bu yüzden yolcuları kaçırmaya karar verirsiniz. Otobüsü durdurup geri dönerek onları tekmelemeye çalışırsınız. Ancak bu yolcular sizden daha iri ve güçlüdür ve onlarla boğuşmanın pek de iyi bir fikir olmadığını anlarsınız. Bu senaryo size tanıdık geliyor mu? Takıntılı düşüncelerinizle yaşadığınız mücadeleye ne kadar benziyor?

_____

_____

_____

Yani, yolcuların tekrar öne gelip size bağırmasını engellemek için onları yatıştırmak zorunda kalıyorsunuz gibi görünüyor. Ve bir süre sonra bu bir rutin haline geliyor.
Artık size nereye döneceğinizi ve ne kadar hızlı gideceğinizi hatırlatmalarına gerek yok; tam olarak ne yapmanızı istediklerini biliyorsunuz. Hatta bazen otobüste değillermiş gibi davranabilirsiniz. Ama gelin büyük resme bakalım: Sürücü koltuğunda oturuyorsunuz ve otobüsü nereye süreceğiniz konusunda gerçekten kontrol sizde . Ancak yolcuları kontrol etmeye çalışarak ("Arkada ve görüş alanından çık") aslında kontrolü kaybetmiş oluyorsunuz (" İstediğiniz yere ben giderim "). Bunu takıntılarınız, kaygılarınız, belirsizlikleriniz ve istenmeyen duygularınızla nasıl başa çıktığınızla ilişkilendirebilir misiniz?

Yolcuların sizin adınıza karar vermesine izin vermek yerine, otobüsünüzü istediğiniz yere sürmeye karar verseniz ne olur ? Elbette, anlaşmayı bozduğunuzda muhtemelen otobüsün önüne geri döneceklerdir. Ama yapabilecekleri en kötü şey size bağırmak ve dikkatinizi çekmeye çalışmaktır. Bazen direksiyonu kapıp otobüsü parçalayacaklarmış gibi görünse de, bunu hiç denemediniz. Otobüsünüzü istediğiniz yere sürerek yolcuların susmasına izin vermeyi de denemediniz. Hayali maruziyetin amacı da bu: takıntılarınızın göründükleri gibi zorbalar olmadığını öğrenmek. Hayali maruziyet, takıntılı düşüncelerinizi, imgelerinizi, şüphelerinizi, kaygılı hislerinizi ve benzerlerini davet etme pratiği yapmanıza yardımcı olur, böylece sadece bunların sadece kağıt kaplanlar olduğunu değil, aynı zamanda hayatınızı yaşayabileceğinizi ve onları yolculuğa çıkarabileceğinizi de görebilirsiniz. Dahası, bu yolcular artık sizi zorbalık edemeyeceklerini anladıklarında otobüsten inip sizi yalnız bırakabilirler.

Vladimir, yaşlı annesine saldırmak gibi istenmeyen düşüncelerinin, tehlikeli ve kontrolden çıkmış bir adam olduğu anlamına geldiğine inanıyordu. Bu düşünceleri hep aklından çıkarmaya çalışmış ve bazen annesiyle vakit geçirmekten kaçınmıştı. Ancak annesine saldırmayı defalarca hayal etmeye zorladığında, tavrını değiştirdi ve bu düşüncelerin kiminle vakit geçirip kiminle geçiremeyeceğini belirlemesi gerekmediğini fark etti. Fikir...

Machine Translated by Google

Bunlara göre hareket edeceği düşüncesi giderek daha az gerçekçi görünmeye başladı. Dolayısıyla, imgesel maruziyetin takıntıları azaltmasının bir yolu, müdahaleci düşüncelerinizle ilgili yanlış algılarınızı düzeltmektir (tıpkı bilişsel terapi gibi). Rahatsız edici düşüncelerinizle tekrar tekrar yüzleşmek, onların önemli olmadığını ve zihinsel veya zorlayıcı ritüeller kullanarak onları kontrol etmeniz veya bastırmanız gerekmediğini anlamanıza yardımcı olur . Kendinize "oraya gitmenize" ve gerçekten felaketleri ve diğer istenmeyen fikirleri hayal etmenize izin vererek, sadece korkunç şeyler hakkında düşünmenin onları gerçekleştirmediğini göreceksiniz. Hastalarım bana sık sık imgesel maruziyet uyguladıklarında, son derece korkutucu olan takıntılı düşüncelerin, fikirlerin ve imgelerin etkisini kaybettiğini ve bir zamanlar korktukları olumsuz sonuçların saçma görünmeye başladığını söylüyor.

İstenmeyen ve rahatsız edici düşüncelerinizi daha az korkutucu göstermek için neden bilerek düşünmeniz gerekiyor? Hayali maruz bırakma, 7. Adımda okuduğunuz öğrenme prensipleriyle çalışır: Gerçekten tehlikeli olmayan korkutucu bir şeyle (bu durumda takıntılı bir düşünce) tekrar tekrar karşılaştığınızda, bunun güvenli olduğunu öğrenirsiniz. Tekrar, bunu bir korku filmini 100 kez izlediğinizde olanlara benzer şekilde düşünün. İlk başta film çok fazla korku ve içsel his (hızlı kalp atışı, kas gerginliği) üretebilir. Ancak filmi tekrar tekrar izledikçe farklı bir bakış açısı kazanmaya başlarsınız. Film gerçek hayattan ziyade ekrandaki görüntülere dönüşür. Aynı şekilde, hayali maruz bırakma, takıntılı düşüncelerinize, kaygı duygularınıza ve takıntılara sıklıkla eşlik eden belirsizliğe dair bakış açınızı değiştirmenize yardımcı olacaktır.

Eylemde Hayali Maruziyet

Henüz yapmadıysanız, hayali maruziyeti tedavi programınızda nasıl kullanabileceğinizi düşünmeye başlamak için iyi bir zaman. Size yardımcı olması için, takıntılı sorunları olan kişilerle çalışırken bu tekniği nasıl kullandığıma dair üç örnek aşağıdadır.

Gary'nin El Freni Takıntıları

Gary, arabasında el frenini çekmeyi unuttuğuna dair takıntılı şüphelerle boğuşuyordu. Tedavi programının bir parçası olarak, freni kontrol etmesini engellemek için üzerine bir kese kağıdı koydu. Gary ayrıca, el frenini çekmeden arabadan hızla indiğinde başına gelebilecek felaketler hakkındaki düşünce ve şüpheleriyle yüzleşmek için hayali maruziyeti kullandı. El frenini çekmemesinin bir kazaya neden olduğu birkaç korkutucu hikaye yazdı. İşte senaryolarından birine örnek:

"El frenini gerçekten kullanıp kullanmadığımdan emin değilim. Ya unuttuysam? Ya arabam kayarsa? Gerçekten gidip arabayı kontrol etmek istiyorum ama bunun iyi bir fikir olmadığını biliyorum. Arabam için endişelenirken, iki polis memurunun bana doğru geldiğini görüyorum. Kalbim çarpmaya başlıyor. Hiçbir şeye odaklanamıyorum. Sonra polislerden biri bana gümüş renkli bir Honda Civic kullanıp kullanmadığımı soruyor. 'Evet, o benim arabam,' diyorum midem düğümlenmiş bir şekilde. Polis memuru, arabamın park yerinden yuvarlanıp başka bir arabaya çarptığını söylediğinde panik atak geçiriyorum. Hasarın çok kötü olduğunu söyleyerek bana bir bakmamı öneriyor. Bana el frenini kullanmayı unuttuğumu gösteriyor. Keşke daha dikkatli olsaydım!"

Machine Translated by Google

Sonra Gary'den senaryosunu yüksek sesle okurken bir kayıt yapmasını istedim (akıllı telefonunu kullandı, ancak siz herhangi bir kayıt cihazı kullanabilirsiniz). "Döngü modunu" kullanarak, takıntılı düşüncesini kesintisiz olarak tekrar tekrar (döngüsel bir kaset gibi) dinleyebildi, böylece rahatsız edici sahneye odaklanabildi. Gary'ye senaryoyu kaydederken ciddi bir ton kullanmasını önerdim, böylece düşündüğü gibi duyulacaktı. Sonra ona düşünceyi dinlemenin başlangıçta kaygı yaratacağını, ancak bu düşüncelerin zihninde "takılıp kalmasına" izin vermenin mümkün olduğunu öğreneceğini açıkladım. Tekrar tekrar pratik yaparsa, takıntılarıyla ilişkisini değiştireceğini ve onları oldukları gibi zihinsel bir gürültü olarak görebileceğini söyledim. Sonra ona önümüzdeki hafta boyunca her gün bir kez bu pozlamayı uygulaması talimatını verdim.

Bunu yapmak Gary'nin, olumsuz olaylar hakkında düşünmesinin , bu düşüncelere kapılması gerektiği anlamına gelmediğini öğrenmesine yardımcı oldu .

Kiyana'nın Geleceğe Yönelik Saplantıları

Takıntılarınız, uzun bir süre boyunca gerçekleşmeyecek felaketlerle ilgili korku ve şüpheleri mi içeriyor? Belki de yıllar sonra, hatta öldükten sonra bile? Kiyana yapıştırıcıdan korkuyordu.
Hemen hastalanacağı için değil , tutkalın zararlı buharlarının yıllar sonra nöropatiye (kasları üzerindeki kontrol kaybı) yol açacağından korktuğu için. Saatlerce bu hastalık hakkında okuyup, bir gün bu hastalığa yakalanıp, işinde çalışamayacak ve evde ailesiyle vakit geçiremeyecek duruma gelme ihtimalini hesaplamaya çalıştı. Kiyana, maruz bırakma terapisini duymuştu ama kendisi için işe yaramayacağını düşünmüştü çünkü uzak gelecekte neler olabileceğine dair korkularını asla tamamen çürütemiyordu. Her zaman bir belirsizlik olacaktı.

> Takıntılarınız uzak gelecekteki olaylara dair korkuları içeriyorsa, bu korkulan sonuçların bir gün gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini merak etmek, bunların gerçekten gerçekleşeceğini bilmek kadar, hatta belki daha da fazla, rahatsız edici olabilir. Bu durumda, hayali maruziyet, belirsizliğinize odaklanmalıdır.

Kiyana'ya maruz bırakma terapisinin amacının nöropati geliştirme korkularını çürütmek olmadığını açıkladım ; bunun imkânsız olduğu konusunda haklıydı. Bunun yerine, kesin bir garantisi olmasa bile (ve asla olamayacak olsa da) hayatını yaşayabilmesine yardımcı olmaktı. Durumsal maruz bırakma için Kiyana cildine az miktarda yapıştırıcı sürdü ve iş yerindeki ofisinde bütün gün açık bir yapıştırıcı kabı bulundurdu (hiçbir zaman maruz bırakma için yapıştırıcıyı doğrudan koklamadı). Ardından, aşağıdaki hayali maruz bırakma senaryosu aracılığıyla nöropati olma korkuları ve imgeleriyle yüzleşti. Senaryosunu belirsizliğine odaklamasına yardımcı oldum, böylece bir gün hasta olup olmayacağından emin olmama düşüncesini kabullenme pratiği yapabildi. Gerçekten de, OKB yükü olsun ya da olmasın herkes aynı (veya benzer) belirsizlikle karşı karşıyadır.

> "Tutkalla temas ettim ve hatta buharını bile kokladım. Şimdi yaşlandığımda nöropati geliştireceğimden korkuyorum. Çok fazla mı soluduğumu kesin olarak öğrenmek istiyorum ama asla bilemeyeceğim. Belki de soludum, belki de solumadım. Kesin olarak bilmeden devam etmeliyim. Yaşlandığımı ve yavaş yavaş kontrolümü kaybettiğimi hayal edebiliyorum."

Machine Translated by Google

Kaslar. Önce parmaklarımın ve ayak parmaklarımın kontrolünü kaybedeceğim. Sonra kollarımı ve bacaklarımı hareket ettiremeyeceğiz. Başkaları beni beslemek zorunda kalacak. Yakında ağzımı hareket ettiremeyecek hale geleceğim. Sonra göğsüm ve akciğerlerim çalışmayı bırakacak ve oksijen eksikliğinden öleceğim. Aileme yük olacağım. Hayatın sunduğu her şeyden mahrum kalacağım. Kimse etrafımda olmak istemeyecek. Belki de bu benim başıma gelecek. Emin değilim."

Durumsal maruziyetleri, korkulan felaketlere dair hayali maruziyetle birleştirdiğinizde, normal günlük belirsizliklerle yaşayabileceğinizi öğrenirsiniz.

Kiyana senaryosunu kaydetti ve defalarca dinledi. Ne kadar tutkalın çok fazla olduğunu anlamak için bir hafta boyunca güvence aramadıktan sonra, takıntılarına ve belirsizliğine yeni bir bakış açısı kazandı: Bu hastalığa asla yakalanmayacağının garantisi olmasa da, riskinin genel riskten (ki bu oldukça düşüktür) muhtemelen daha yüksek olmadığını varsayabilirdi . Ve bu riski düşünürken bile, ister işte, ister evde, ister herhangi bir durumda olsun, o anda olabilirdi.

Jonas'ın Şeytan Takıntısı

Hayali maruziyeti kullanmanın bir diğer yolu da, iğrenç, korkunç veya kabul edilemez görünen düşüncelerle doğrudan yüzleşmenize yardımcı olmaktır. Bunlar, zihninizde takılıp kaygı ve ritüelleri tetikleyen düşünceler, kelimeler, cümleler, fikirler ve imgeler olabilir.

Bazen bu takıntıları durumsal maruziyetle tetikleyebilmenize rağmen, hayali maruziyet, bunlarla daha canlı bir şekilde yüzleşmenize ve zihninizin daha az rahatsız edici konulara kaymasını engellemenize yardımcı olacaktır.

Jonas'ın takıntıları, aklından çıkaramadığı şeytan, Şeytan, Lucifer ve Diablo gibi kelimeler ve pentagram imgeleri şeklindeydi . Bu düşüncelerle doğrudan yüzleşmenin bir yolu olarak imgesel maruziyeti kullanıyordu. İlk başta, herkesin zaman zaman böyle şeyler düşündüğünü bilmesine rağmen, bunları bilerek düşündüğü için suçluluk duyuyordu. Ona anladığımı, ancak rahatlamak için en iyi şansının, kendini bu kelimeleri söylemeye zorlaması ve hiçbir dikkat dağıtıcı, ritüel veya nötrleştirme olmadan tekrar tekrar dinlemesi olduğunu söyledim. Sonuçta, bu düşünceleri zaten düşünecekti; bunu terapötik bir şekilde de yapabilirdi. Jonas, her gün, takıntılı korkuyu uyandıran kelime ve düşünceleri yazıp kendine düşündürdükçe, sonunda bunlardan sıkıldı ve onları ne doğru ne de yanlış bir deneyim olarak görmeyi öğrendi .

Başkalarının özgürce düşünebildiği şeyler hakkında düşünmekten korkuyor musunuz?

İstenmeyen müdahaleci düşüncelerle yüzleşmek için hayali maruziyeti kullandığınızda, bu düşünceleri kabul etmeyi öğreneceksiniz. Takıntılarınızla yeni bir ilişki geliştirecek ve onları zihinsel gürültü olarak görmenize olanak tanıyacaksınız.

Sizi rahatsız eden düşünceleri kendinize hatırlatmak kesinlikle kolay değil. Ancak, tedavi ettiğim hastalar genellikle takıntılarıyla mücadele etmeyi bıraktıklarında ve bu düşünceleri zihinlerine kabul ettiklerinde, düşüncelerin daha az gerçek ve daha az rahatsız edici gelmeye başladığını fark ederek şaşırıyorlar. Hastalarım, akıllarına hangi düşüncelerin, fikirlerin veya imgelerin geldiğinin bir önemi olmadığı için düşüncelerini kontrol etmek için verdikleri boşuna mücadeleyi bırakabiliyorlar.

Machine Translated by Google

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

"Düşündüğünüz gibi" olduğunuzdan korktuğunuz için hayali maruziyetten kaçınıyorsanız, yardım için tedavi arkadaşınızı aramayı deneyin. Ancak hayali maruziyetin sorun olmadığına dair güvence talep etmek yerine, bu konudaki düşüncelerinizi ve hislerinizi paylaşın. Tedavi arkadaşınıza bunun stresli olacağını düşündüğünüzü söyleyin. Kaygı ve belirsizlik duyguları yoğunlaşırsa bunlarla nasıl başa çıkacağınızı konuşun.

Tedavi arkadaşları için: Unutmayın, güvence vermek işe yaramaz! Arkadaşınızın veya yakınınızın sıkıntısını, hayali bir ifşanın kötü bir şey getirmeyeceğine dair güvence vererek hemen azaltmaya çalışmak yerine, ona aşağıdakileri hatırlatarak yardımcı olmayı deneyin:

- Hemen hemen herkesin (OKB'si olsun ya da olmasın) takıntılara benzer tuhaf, anlamsız, istenmeyen düşünceleri vardır. Kişiliğinizin ve inanç sisteminizin tam tersi olan kaba, üzücü, endişe verici, şok edici, şiddet içeren, ahlaksız, uygunsuz ve kişisel olarak kabul edilemez düşünceler, fikirler ve imgeler hayatın bir parçasıdır. Henüz paylaşmadıysanız, bunlardan bazılarını arkadaşınızla paylaşabilirsiniz.

- Bu düşünceleri yanlış yorumlamak, kaygı ve takıntılı sorunların kısır döngüsüne yol açar. İmgesel pozlama yapmak bu yanlış yorumlamaları değiştirmeye yardımcı olacaktır.
- Hayali maruziyet, takıntılı düşünceleri ortadan kaldırmayacak ve onlar hala size rahatsız edici gelecektir, ancak onlarla tekrar tekrar yüzleşmek arkadaşınızın onlara karşı yeni ve daha sağlıklı bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olacaktır.
- Satranç tahtası veya yolcular gibi ACT metaforlarından bir veya daha fazlasını tartışın. otobüste.

Düşünmek Yapar Olumsuz Bunu Yap

Hayali teşhir fikri Mason için korkutucuydu. Başka bir erkekle cinsellikle ilgili istenmeyen takıntılı düşünceleriyle bilerek yüzleşmenin onu eşcinsel yapacağından endişeleniyordu. Fern ise küfür dolu İsa imgeleriyle yüzleşmekten endişe duyuyordu. "Ya kendimi bu konuda çok fazla düşünmeye zorlayıp ateist olursam? Ya Tanrı'ya karşı gelirsem?" dedi. Bernie, takıntılı şiddet düşünceleriyle yüzleşmenin onu aşırı davranışlara itip aile üyelerini öldürmesine yol açacağından korktuğu için yıllarca terapiye gitmekten kaçınmıştı.

Bir düşünceyi tekrar tekrar düşünmek cinsel tercihinizi, dini inançlarınızı veya kişiliğinizi değiştirebilir mi? Başkalarının talihsizlik yaşamasına sebep olabilir mi? Dünyadaki insanların büyük çoğunluğu bundan korkmuyor ve ben de hayali maruziyetle ilgili tüm deneyimlerimde böyle bir şeyle karşılaşmadım. Ama asla tamamen başa çıkamayacağım. Bu konuda sizi temin ederim çünkü OKB hayal gücünüzü ele geçirdiğinde, sonrasında mantıklı düşünmenizi sağlar.

Hayali pozlama yapmak ve takıntılı düşüncelerinizi tekrar tekrar düşünmek riske değer!

Bu düşüncelerin sizi keyifle yaşayan birine dönüştürmesi pek olası değil ve takıntılarınızı benimsemenizi veya onlara katılmanızı da sağlamayacak. Ancak, düşüncelerinizi öyle bir değiştirecek ki, onları olan perspektif ne doğru ne de yanlış bir parçanız olarak görebileceksiniz.

Machine Translated by Google

Bu düşüncelerin, şüphelerin, imgelerin ve fikirlerin önemli, tehlikeli veya gerçek olabileceğine dair bir sebep yok . Dahası , sizi rahatlatmaya çalışmak size sadece kısa vadeli bir rahatlama sağlayacak ve uzun vadede OKB'yi besleyecektir. Bunun yerine, belirsizliğin gözlerinin içine bakmanızı ve korkunuzla yüzleşmenizi tavsiye edeceğim.

Hayali Pozlamayı Uygulamak İçin İpuçları

Durumsal pozlamada olduğu gibi, doğru şekilde pratik yaparsanız hayali pozlamadan da en iyi şekilde yararlanırsınız. Bu nedenle, 7. Adımda verdiğim pozlama ipuçlarına ek olarak, hayali pozlama pratiğiniz için aşağıdakileri de aklınızda bulundurun:

1. Sahneyi daha canlı hale getirmek için ayrıntılar ekleyin. Mümkün olduğunca gerçekçi görünmesi için durumla ilgili ayrıntılar eklediğinizden emin olun. Örneğin, çocuğunuzun cenazesiyle ilgili takıntılı düşünceleriniz varsa, ortamı tanımlayın. Neredesiniz? Başka kimler var? Tabut nasıl görünüyor? Duruma verdiğiniz tepkileri de ekleyin. Nasıl hissediyorsunuz? Ağlıyor musunuz? Yine de ayrıntılara fazla girmenize gerek yok. Lafı dolandırmadan olabildiğince ani bir şekilde başlayın; örneğin, "Caroline'ın beşiğini kontrol etmeyi unuttum ve uykusunda öldü. Şimdi cenazesindeyim..."

2. Belirsizliğe odaklanın. Takıntılarınız uzak gelecekteki felaketler veya doğrulanamayan olumsuz koşullar hakkındaki şüphelerse, sahnelerinizi bu şeylerin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini bilmediğiniz gerçeğine odaklayın. Gelecek hakkında bilerek kendinizi karanlıkta bırakın. Kiyana'nın yıllar sonra bir hastalığa yakalanma takıntısı (bkz. sayfa 209) buna iyi bir örnektir. Tanrı'nın size kızdığını düşünmek de yaygın bir takıntılı korkudur. İnsanlar Tanrı'nın ne düşündüğünden gerçekten emin olabilir mi?

3. En büyük korkunuzu veya imgenizi ekleyin. Belirsizlikle yüzleşmenin yanı sıra, en büyük korkunuzun, yani en rahatsız edici takıntılı imgelerinizin gerçekleştiğini görselleştirdiğiniz hayali maruz bırakma senaryoları oluşturmalısınız. Kaygıyı tetiklemekten korkmayın. Üzücü şeyler hakkında düşünmenin , zihninizde yaptığınız bir şey olduğunu unutmayın; olumsuz deneyimler yaşamakla aynı şey değildir. Kendinizi ona bırakın ve kendinizi bırakın .

4. Herhangi bir ritüel veya güvence eklemeyin. Takıntılarınızın anlamsız, yanlış veya yalan olduğunu kendinize söylemek için hayali maruziyeti kullanmayın. Sahnelerinizde ritüeller yaptığınızı hayal etmeyin. Ve başkalarının korkularınızın anlamsızlığı hakkında söylediklerini eklemeyin. Bu, takıntılarınızla doğrudan yüzleşmenizi ve güvenli olduklarını öğrenmenizi engelleyecektir. Bunun yerine, sahnelerinize yalnızca olumsuz olayların gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair rahatsız edici olumsuz içerikleri veya belirsizliği ekleyin. Bu sahnelerle tekrar tekrar karşılaştıkça, dikkatinizi dağıtmanıza, etkisizleştirici ritüeller uygulamanıza veya güvence aramanıza gerek kalmadan onları zihninizde tutabildiğinizi göreceksiniz.

Hayali Pozlama Uygulamalarınızı Oluşturma

Takıntılı Düşüncelerle Yüzleşmeyi Seçmek

Hayali maruziyete başlamak için, 4. Adımda (sayfa 104) geliştirdiğiniz, takıntılı düşüncelerinizin ve korkulan sonuçlarınızın listesini içeren hayali maruziyet menüsüne geri dönün.

Machine Translated by Google

Kaçınmama veya ritüelleştirmeme yöntemleri. Hayalinizde pratik yapmak için bir öğe seçin. Korkulan bir felaketi içeren bir durumsal maruz bırakma gerçekleştiriyorsanız, bu felaketle ilgili bir hayali menü öğesi seçmelisiniz. Örneğin, June (7. Adım'dan itibaren) çekici erkeklerin resimlerine bakarak maruz bırakma gerçekleştirdiğinde, aynı zamanda zina yaptığına dair takıntılı şüpheleriyle de yüzleşti. Özellikle, zina yapan bir kadın olduğunu ve Tanrı'nın ona çok kızdığını hayal etti.

Bazı hayali menü öğeleri, herhangi bir tetikleyici olmadan aklınıza gelen cinsellik veya şiddet düşünceleri veya görüntüleri gibi durumsal maruz kalmalarla uyuşmayabilir. Bu tür takıntılara maruz kalmanın farklı yolları vardır. Daha az rahatsızlık veren düşünce ve görüntülerle başlayıp daha rahatsız edici olanlara doğru ilerleyebilirsiniz. Ancak, en çok aklınıza gelen veya hayatınızı en çok etkileyen düşüncelerle de başlayabilirsiniz. Örneğin Austin, ensest takıntıları nedeniyle ebeveynleri ve büyükannesi gibi belirli insanlardan kaçınıyordu. En rahatsız edici takıntısı bu olmasına rağmen, önce ebeveynlerinin cinsel ilişkiye girdiği düşünceleriyle yüzleşmeye karar verdi ve bu da 90 SUD'yi tetikledi.

Araştırmalar, maruz kalacağınız alanları rastgele seçmenin uzun vadede en iyi sonuçları verdiğini gösteriyor. Neden? Çünkü gerçek hayata en yakın şey bu; kaygı ve istenmeyen düşüncelerin ne zaman ortaya çıkacağını her zaman tahmin edemezsiniz. Rastgele maruz kalmalar seçmek, hayatın size sunduğu her türlü düşünce ve kaygı düzeyini yönetebileceğinizi öğrenmenin en iyi yoludur .

çünkü onlarla daha fazla zaman geçirebilmek istiyordu. Sonra, büyükannesinin kasık kıllarının düşünceleri ve görüntüleri aklına geldi ve bu da 80 SUD'yi tetikledi.
7 yaşındaki yeğeni (40 SUD) hakkındaki cinsel düşüncelere daha kolay maruz kalma fırsatını, yeğeni şehir dışında yaşadığı için daha sonraya sakladı. Ayrıca, her gün şapkadan farklı menü öğeleri seçerek rastgele maruz kalma deneyiminizi de gerçekleştirebilirsiniz.

Senaryolarınızı Geliştirme

214. sayfadaki Hayali Pozlama Planlama Çalışma Sayfası, senaryolarınızı yazma sürecinde size rehberlik edebilir. Aklınızda bir menü öğesi olduğunda, pozlama sahnesi için bir taslak oluşturacak olan çalışma sayfasını tamamlayın.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Hayali Pozlama Planlama Çalışma Sayfasının kopyalarını çıkarın (indirme hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın) ve hayali pozlama uygulamanıza başlamaya hazır olduğunuzda bu formun bir kopyasını elinizin altında bulundurun.

Ardından, çalışma sayfasını bir rehber olarak kullanarak ve size verdiğim ipuçlarını aklınızda tutarak, kaleminizi kağıda koyun ve sıkıntıya neden olan takıntılı düşünce, fikir, imge veya korkulan sonuç(lar)a uygun bir senaryo yazın. Bir senaryonun ideal uzunluğu, yüksek sesle okunduğunda 1 ila 3 dakikadır, ancak uzunluk yazdığınız şeyin kalitesi kadar önemli değildir.
Senaryonuzun kaygı uyandıran önemli ayrıntıları içerdiğinden emin olmak için yazdıklarınızı gözden geçirin. Üzücü içeriklerden kaçınmayın. Tam tersine, senaryonun takıntılı düşüncelerinizle canlı bir şekilde örtüştüğünden emin olun. Ayrıca, senaryonuza sonucu belirsiz veya trajik olan bir son ekleyin. Bu bölümün ilerleyen kısımlarında farklı takıntılı korku türleri için hayali maruz bırakma uygulamalarına dair öneriler ve örnekler bulacaksınız.

Machine Translated by Google

Hayali Pozlama Planlama Çalışma Sayfası

1. Karşılaşılması gereken takıntılı düşünceyi (imge, korkulan sonuç) kısaca tanımlayın: _____

_____

_____

2. Gerçekten öyle olsaydınız aklınızdan geçecek olan ana düşünceleri, fikirleri, şüpheleri veya görüntüleri tanımlayın. bu durumda: _____

_____

_____

_____

3. Kendinizi korkulan durumda hayal edin ve aşağıdakileri tarif edin:

• Hangi korkunç sonuçlar meydana geliyor (veya gelebilir)? (Birisi veya bir şey zarar görüyor, (sorumlusun, utanıyorsun, vb.) _____

_____

• Bunlar neden oluyor ve bunları önlemek için ne yapabilirdiniz? _____

_____

• Hangi konuda emin değilsiniz? _____

• Ne yapıyorsun? _____

• Diğer insanlar ne yapıyor? _____

• Aklınızdan neler geçiyor? _____

• Vücudunuzun içinde neler oluyor (örneğin, çarpıntı, cinsel organlarda hisler, kafa karışıklığı)?

_____

• Ne hissediyorsun? _____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Takıntılı Düşüncelerinizle Yüzleşmek

Sahnenin Kaydedilmesi

Başarılı hayali pozlama, rahatsız edici sahneyi zihninizde tutmayı ve ona odaklanmayı gerektirir. Durumsal pozlamada olduğu gibi, hayali pozlama yaptığınızda da bir öngörüyü test etmiş olursunuz; örneğin, düşüncenin sizi aniden sapığa dönüştüreceğini veya bu düşünceyi birkaç dakikadan fazla aklınızda tutmaya dayanamayacağınızı düşünürsünüz. Böyle bir tahmin koyduğunuzda pratik oturumunuzun başarılı olduğunu bileceksiniz

Machine Translated by Google

Teste. Başarılı hayali maruziyetlerin diğer belirtileri arasında, takıntılı düşünceyi çok az sıkıntıyla düşünebilmek ve sahneden sıkılmaya başlamak yer alır. Rahatsız edici bir düşünceye birkaç dakikadan fazla odaklanmak zor olabileceğinden, takıntılı düşüncelerinizi sadece görselleştirmek yerine, uzun süre boyunca zihninizi takıntının ayrıntılarında tutmak için tekrar tekrar dinleyebileceğiniz bir kayıt yapın.

Çok işe yarayan bir teknik, senaryonuzu bir akıllı telefon veya dijital ses kayıt cihazı kullanarak kaydetmektir (DVR'lar çoğu kırtasiyede 100 doların altında bulunabilir). Bu cihazlar taşınabilirdir (çoğu avucunuza sığar), böylece sahnenizi istediğiniz zaman, istediğiniz yerde dinleyebilir ve hatta gizlilik için kulaklık kullanabilirsiniz. Ayrıca çoğu cihazda, aynı kaydı sıfırlamanıza gerek kalmadan tekrar tekrar oynatmanızı sağlayan bir "döngü" işlevi bulunur. Bu, tüm dikkatinizi sahnede tutmanıza yardımcı olur. Son olarak, çoğu cihaz birkaç senaryoyu kaydedip saklamanıza ve dinlemek istediğinizi seçmenize olanak tanır. Artık ihtiyaç duymadıklarınızı da kolayca silebilirsiniz.

Senaryonuzu kaydetmek için hangi teknolojiyi kullanırsanız kullanın veya onu el yazısıyla yazılmış sayfadan okusanız bile, mükemmel hale getirmek konusunda endişelenmeyin. Bir kelimede tökezlemek veya kekelemek, küçük bir hata yapmak veya biraz doğaçlama yapmak pozlamayı etkilemez. Ama fazla duygusal olmak etkiler! Tracy'nin takıntıları, gerçekten OKB'si olup olmadığı üzerine odaklanmıştı - yoksa daha kötü bir şey miydi? Gerçekten psikotik bir bozukluğu (şizofreni gibi) olduğu ve sonunda aklını kaybedeceği ve akıl hastanesine yatırılması gerekeceği korkusuyla hayali pozlama pratiği yaptı. Ancak Tracy, üzücü senaryosunu kaydederken ağlıyordu ve onu dinlerken, bu korkunun ona ne kadar sıkıntı verdiğini düşünmekten kendini alamadı. Tracy sakinleşip senaryosunu kasvetli ama ciddi bir tonda kaydettiğinde, senaryonun içeriğine odaklanabildi ve başarılı oldu. Hayali pozlamalarda şakalardan da kaçınılmalıdır, çünkü bunlar yapay olarak gerginliği azaltır ve takıntıyı aklınızdan uzaklaştırır. En iyi hayali pozlama senaryoları, rahatsız edici düşüncelerinizi zihninizde canlı tutmanıza olanak tanır, ancak odaklanmanızı kaybedecek kadar fazla duygu içermez.

Takıntılı düşünceleriniz kafanızda nasıl yankılanıyor?

Hayali Senaryonuzla Yüzleşmek

Hayali maruziyeti tek başına veya durumsal maruziyetle birlikte uygulamaya hazır olduğunuzda, 7. Adımda tanıttığım grafiği kullanarak SUD'larınızı izleyeceksiniz (9. Adımdan sonra her şeyi bir araya getirdiğimizde bunu nasıl yapacağınıza dair bir form vereceğim). Ayrıca, 7. Adım boyunca anlattığım stratejileri kullanarak kendinizi kaygı yaşamaya hazırlamalısınız.

Ardından senaryonuzu tekrar tekrar dinlemeye başlayın. Gözlerinizi kapatın ve sahnenin gerçekten başınıza geldiğini hayal edin. İstenmeyen bir düşünce veya imgeyle karşı karşıyaysanız, onu zihninize kabul etmeye çalışın. Başladığınızda muhtemelen rahatsız hissedeceksiniz, ancak amacınız direnmek ve takıntınıza odaklanmaktır. Gerekirse, takıntılı düşünceyi ve kaygı duygularını zihninizde ve bedeninizde tutmanıza yardımcı olması için 182. sayfada listelenen ACT metaforlarını ve başa çıkma ifadelerini kullanın. Ne yaparsanız yapın, bu deneyimlerle savaşmaya veya onlara direnmeye çalışmayın. Doğru mu yanlış mı olduklarını analiz etmeye çalışmayın (zihinsel bir ritüel). Ritüelleri ve diğer kaçınma veya etkisizleştirme stratejilerini kullanmak,

Machine Translated by Google

Maruz kalma pratiğini bozarsanız, faydasını göremezsiniz. Bunun yerine, istenmeyen özel deneyimlerin "takılmasına" izin verin. Belirsizliğe ("Belki görürsün , belki görmezsin "; "Belki gördü, belki görmedi" vb.) veya takıntının diğer rahatsız edici yönlerine odaklanın. Kaygınız, sıkıntınız ve takıntılarınız, bu düşünce ve şüpheleri kabul ettiğinizde azalabilir veya azalmayabilir, ancak her iki durumda da onlara bakmanın daha sağlıklı ve daha faydalı bir yolunu öğreniyorsunuz.

DÜŞÜNCELERİ BİR AKIŞ ÜZERİNDEKİ YAPRAKLAR GİBİ GÖRMEK

Hayali maruziyeti uygulamak, takıntılı düşüncelerinize (ve kaygılı hislerinize) olan "aşırı bağlılığınızı" bırakmanıza ve onlara yeni bir şekilde bakmanıza yardımcı olur. Eğer takıntılarınızdan kurtulmakta zorluk çekiyorsanız, aşağıdaki ACT metaforu yardımcı olabilir:
Suyun yüzeyinde yaprakların süzüldüğü bir dere düşünün. Takıntılı bir düşünce aklınıza geldiğinde, onu bir yaprağın üzerine koyun ve akıp gitmesini izleyin. Derenin kendi hızında akmasına izin verin; hızlandırmaya ve düşüncelerinizi acele ettirmeye çalışmayın. Takıntılı düşüncelerinizden kurtulmaya çalışmıyorsunuz; sadece onları gözlemliyor ve kendi hızlarında gelip gitmelerine izin veriyorsunuz. Zihniniz "Bu tehlikeli", "Korkuyorum" veya "Ya olursa?" diyorsa, bu düşünceleri de yapraklara yerleştirin. Bir yaprak takılıp kalırsa, akıp gitmeye hazır olana kadar orada kalmasına izin verin. Bir takıntı tekrar ortaya çıkarsa, başka bir zaman onu nasıl akıp gittiğini izleyin. Kendinize, "Kendimi bir düşünce ve kaygı hissi içinde buluyorum." deyin. Bu düşünceleri yapraklara yerleştirin ve akıp gitmelerine izin verin.

Takıntılı düşünce veya imgeyle yüzleşmek için en az 1 saat harcamayı planlayın ve takıntı veya kaygınız hakkında bir tahmin test edene kadar her bir maruziyeti sürdürün.
Hayali maruz bırakma egzersizini, ilgili durumsal maruz bırakmayı her uyguladığınızda (veya 1 hafta boyunca her gün) tekrarlayın ve farklı ortam ve durumlarda pratik yaptığınızdan emin olun. Evde, işte veya okulda, seyahat ederken, koşarken pratik yapın. Bilişsel Davranışçı Terapi

İpucu: Yaklaşık 1 günü bir iş için dışarı çıkarken, egzersiz yaparken veya boş zamanınızın tadını çıkarırken günde iki kez farklı geçirin . Zor göründüğünü biliyorum, ancak takıntılı saatinizi bir hafta boyunca olan şeylere devam durumlarda karşılayabileceğinizi ve hayatınızdaki her bir maddeyle yüzleşerek önemli dağılmak yerine). edebileceğinizi gördükçe (hayali maruz bırakma menüsünden kaçınmak veya dikkatiniz (düşünceler), uzun vadede daha iyi durumda olursunuz. Hayali pozlama senaryosunun bazı yönlerini değiştirmek de yardımcı olur. Tekrar ve çeşitlilik anahtardır! Hayali pozlama menünüzdeki tüm öğelerle başarıyla yüzleşene ve bu düşünceleri her durumda düşünmeye açık hissedene kadar hayali pozlamaya devam edin.

Farklı Türdeki Saplantılar İçin Hayali Maruziyet

İşte farklı takıntılı düşüncelerle yüzleşmek için hayali maruziyeti nasıl kullanacağınıza dair bazı ipuçları. Olası tüm takıntıları ele almak zor, ancak örnekler ekledim.

Machine Translated by Google

Hayali maruziyeti herhangi bir takıntınıza uygulamanıza yardımcı olması gereken "klasik" ve daha az yaygın olanların çoğu.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Hayali maruziyeti planlarken ve üzerinde çalışırken, sizin için geçerli olan takıntı türleri hakkında bilgi edinmek için aşağıdaki sayfalara göz atın:

Kirlenme takıntıları	altında
Zarar veya hatalardan sorumlu olma takıntıları	sayfa 218
Simetri ve düzen takıntıları	sayfa 219
Şiddet takıntıları	sayfa 219
Cinsel takıntılar	sayfa 220
Dini saplantılar (vicdanilik)	sayfa 220

Bu örnekleri ve önerileri (birlikte çalıştığım gerçek insanlardan geliyor) okurken, oldukça rahatsız edici, utanç verici ve kaba şeyler hakkında bazı düşünce ve imgelerle yüzleşmeniz gerekebileceğini unutmayın. Bu, kendinizi son derece özel ve üzücü konular hakkında yazmaya ve düşünmeye zorlamanız anlamına gelir. Hayali maruziyetin temel ilkesinin, kaygınızı tetikleyen aynı takıntılı düşünce ve imgelerle yüzleşmek olduğunu unutmayın. Bunu başarabilirsiniz!

Kirlenme Saplantıları

Kirlenme takıntılarınız varsa, endişelendiğiniz mikrop ve hastalıklara sahip olduğunuzu hayal etmeyi deneyin. Başkalarını kirletme konusunda takıntılıysanız, başka birini hasta edip etmediğinizden emin olmadığınız sahneler yaratmayı veya belirli takıntılı korkunuza bağlı olarak, ihmaliniz nedeniyle birinin çok hastalanmasına neden olduğunuz sahneler yaratmayı deneyin (yani, bu sizin hatanızdı). Hayali maruziyeti, durumsal maruziyetlerle birlikte aşağıdaki gibi kullanabilirsiniz: Diyelim ki zehirli kimyasalların izlerini bir aile üyesine yaymaktan korkuyorsunuz. Temizlik maddeleriyle temas pratiği yapabilir ve ardından aile üyenize ait bir şeye (örneğin, bir cüzdan veya bir diş fırçası) dokunabilirsiniz. Ardından, sevdiğiniz kişinin kirlenmiş nesneye dokunduğunu ve çok hastalandığını veya hatta öldüğünü hayal edin (takıntılı korkunuza bağlı olarak). Elbette, kaygınızı azaltmaya yarayan herhangi bir yıkama, temizleme veya kontrol ritüeline direnmeyi de pratiğe geçireceksiniz (bkz. Adım 9).

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Hayali maruziyet pratiği yaptığınızda, takıntılarınız olduğunda zaten düşündüğünüzden daha kötü bir şey düşünmek zorunda kalmazsınız. Bu teknik, bu düşünceleri daha terapötik bir şekilde deneyimleme fırsatı sunar.

7. Adım'da (sayfa 191) anlattığım Pearl'ü hatırlıyor musunuz? "Kirli" nesnelere maruz kalma pratiği yaptığında herpes kaptığını hayal etmişti. Özellikle hastalandığını, yaralar oluştuğunu, bir doktor tarafından teşhis edildiğini ve hayatının geri kalanında bu hastalığa sahip olmaktan utandığını hayal etmişti. Tepkisel önleme amacıyla yıkanmaktan ve doktorlardan güvence istemekten kaçındı. İşte Pearl'ün hayali maruz kalma senaryolarından biri:

"Kendimi hasta hissetmeye başlıyorum ve başımın ağrıdığını ve ateşimin çıktığını fark ediyorum. Kasıklarımdaki lenf bezleri şişiyor ve belim ağrıyor. Cildimin kızardığını, hassaslaştığını ve su topladığını fark ediyorum. Yaralarım ve akıntım olabileceğinden korktuğum için cinsel organlarıma bakmaya korkuyorum. Doktor muayenehanesindeyim ve...

Machine Translated by Google

Beni muayene ediyor. Belirtilerimi anlatırken, doktor bir şeylerin ters gittiğinden endişeli görünüyor. Bana uçuk gibi göründüğünü, ancak emin olmak için kan ve idrar tahlili yapması gerektiğini söylüyor. Kan ve idrar tahlillerinin sonuçlarına baktığında, uçuk olduğumu söylüyor. Tedavisi yok. Şimdi hayatımın geri kalanında bununla yaşamak zorundayım. Kimse bu hastalığa sahip biriyle birlikte olmak istemeyeceği için asla biriyle çıkamayacak veya cinsel olarak aktif olamayacak. Kendimi küçük düşürülmüş hissediyorum. Nasıl başa çıkacağım?

Zarar veya Hatalardan Sorumlu Olma Saplantıları

Durumsal maruziyetle yüzleşemeyeceğiniz felaket sonuçlara odaklanma eğiliminde olan bu tür takıntıların tedavisinde hayali maruziyet önemli bir rol oynar.

Daha önce bahsettiğim Gary'nin el freni takıntısı iyi bir örnek. Eğer bu tür takıntılarınız varsa, korktuğunuz her felaket hakkındaki düşüncelerinizle, imgelerinizle ve şüphelerinizle (belirsizlik hissi) yüzleşme pratiği yapın. Senaryonuzu, yaptığınız durumsal maruziyetlere (Gary'nin örneğinde olduğu gibi) karşılık gelecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Eğer öyleyse, felaketin nasıl ortaya çıktığını özellikle belirtmelisiniz çünkü kaçınmayı veya ritüelleştirmeyi başaramadınız. Başka bir deyişle, felakete neden olma (veya onu önlemek için yeterince şey yapmama) sorumluluğunuzu vurgulayın. Alternatif olarak, durumsal maruziyet yapmadan korkulan felaketlerle hayal gücünüzde yüzleşebilirsiniz. Örneğin, farkında olmadan arabanızla birine çarptığınızı ve şimdi bir kaza mahallinden ayrıldığınız için polisin peşinizde olduğunu hayal edebilirsiniz.

7. Adım'dan hatırlayacağınız gibi, Angelo'nun yangın, sel ve kaza gibi felaketlere sebep olma takıntıları vardı. Durumsal maruziyet uygulamalarının tetiklediği şüphe ve belirsizliklerle yüzleşmek için hayali maruziyeti kullandı. Örneğin, cihazları açıp kapatma alıştırması yaptıktan sonra kontrol etmeden evden çıktıktan sonra, arabayla iş yerine (16 kilometre uzaklıkta) gitti ve masasına oturup hayalinde şu sahneyi canlandırdı:

"Daireden ayrılmadan önce tüm ışıkları kapattığımdan emin değilim. Ya bir ışığı açık bırakmışsam? Ya elektrik dalgalanması olur da lamba alev alırsa? Bunun olabileceğini duydum.
İtfaiye gelene kadar tüm kompleksim yanabilir. Geri dönüp kontrol etmek istiyorum ama yapamayacağımı biliyorum. Ama dairem şu anda alevler içinde olabilir. Her şeyimizi kaybederiz; kıyafetler, mobilyalar, finansal belgeler, koleksiyonlar, fotoğraflar.
Ya baştan başlamak zorunda kalırsak? Korkunç olurdu. Işığı açık bırakıp yeterince dikkatli kontrol etmediğim için benim hatam olurdu."

Elbette Angelo, belirsizlikle yaşama pratiği yapabilmek için dairesini kontrol etmeye geri dönmekten de kaçındı. Şüphelerini analiz edip geçerli olup olmadıklarını anlamaya çalışmak (zihinsel bir ritüel) yerine, takıntılı şüphesinin kaydını tekrar dinledi ve iş gününe devam ederken belirsizliğe tutunmayı denedi. Belirsizlik tarafından engellenmek zorunda olmadığını görünce, gerçek bir yangın hayal etti.

Machine Translated by Google

Simetri ve Düzen Saplantıları

Kötü şans veya diğer felaket korkularını içermeyen simetri ve düzen takıntılarınız varsa, tedavi planınızda hayali maruziyeti kullanmanıza gerek olmayabilir. Durumsal maruziyet yeterli olabilir. Ancak, kesin olmayan, kusurlu, asimetrili veya tek sayıların bir ritüel gerçekleştirmediğiniz takdirde korkunç bir şeye yol açacağı takıntılarınız varsa, durumsal maruziyeti uygularken bu korkulan sonuçlarla yüzleşmelisiniz. Örneğin, kıyafetlerinizi doğru sırayla giymemenin annenizin ölümüne yol açacağından korkuyorsanız, kıyafetlerinizi bilerek yanlış giyebilirsiniz (durumsal maruziyet) ve ardından doğru şekilde giyinmediğiniz veya bir ritüel gerçekleştirmediğiniz için annenizin öleceği düşünceleriyle yüzleşebilirsiniz (hayali maruziyet). Elbette, belirsizliği kabullenmenize ve takıntılı düşüncelerin sadece kağıt kaplanlar olduğunu öğrenmenize yardımcı olacak herhangi bir kontrol etme, güvence arama veya tekrarlayan davranışlardan da kaçınmalısınız.

Şiddete İlişkin Saplantılar

Şiddet takıntılarıyla çalışırken hayali maruziyet önemli bir araçtır. Cinayet, bıçaklama, ölüm, baş kesme, kurşun gibi kelimeler sizi rahatsız ediyorsa , bu kelimeleri söylerken kendinizi kaydedebilir ve ardından kaydı geri oynatarak bu "otobüs yolcularının" size bağırdığını dinleyebilirsiniz (daha da iyisi, bunu günlük aktivitelerinizle ilgilenirken deneyin). Takıntılı düşünceleriniz imgeler veya fikirler şeklindeyse (örneğin, sevdiğiniz birine vahşice davranmak), bu düşüncelerle takıntılı olduğunuzda aklınıza geldikleri anda yüzleşmelisiniz. Daha önce de söylediğim gibi, bu tür bir maruziyet özellikle rahatsız edici olabilir çünkü sevdiğiniz insanlara olan korkunç şeyleri düşünmeyi içerebilir. Ancak uzun vadede, kendinize bu imgelerle yüzleşme izni verirseniz, onlarla savaşmanıza, onlardan kaçınmanıza veya hayatta yapmak istediklerinizin önüne geçmelerine izin vermenize gerek olmadığını öğreneceksiniz.

7. Adımda, Paxton'ın yeni doğmuş bebeğine zarar verme ve onu öldürme takıntılarıyla ilgili sorununu anlattım. Hayali maruz bırakma pratiği için, istenmeyen düşünceleriyle ilgili hareket ettiği imgelerle yüzleşmesine izin verdi. Senaryolarından birinin örneği aşağıda yer almaktadır. Eğer takıntılarınız zihninizde bu şekilde ortaya çıkıyorsa, senaryolarınızın çarpıcı veya ürkütücü olması gerekebilir. Senaryolarınızı oluştururken kendinize karşı dürüst olmanız önemlidir. Takıntının özellikle rahatsız edici kısımlarından kaçınmayın ve onunla karşılaştığınızda "durumu düzeltmek" için herhangi bir zorlayıcı, zihinsel veya mini ritüel gerçekleştirmeyin.

"Bebeği yürüyüşe çıkarıyorum ve kalabalık bir caddeden geçmem gerekiyor. Karşıya geçmek için ışığın yanmasını beklerken, aklıma bebek arabasını trafiğe itme fikri geliyor. Bu düşünceyi aklımdan çıkarmamaya ve bu sefer onu aklımdan çıkarmamaya karar veriyorum. Ama kontrolü kaybetmekten korkuyorum. Sonra, aniden kendimi durduramıyorum. · · Bebek arabasını kalabalık caddeye doğru itiyorum ve frenlerin acı acı gıcırdadığını duyuyorum. Bebek arabasının önce bir arabaya, sonra bir başkasına, sonra bir başkasına çarpmasını dehşet içinde izliyorum. Her yerde kan var ve bebeğin parçalanmış küçük bedeni dışarı fırlıyor

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Takıntılı düşüncelerinize direnmek, onlarla savaşmak, onları yargılamak veya manipüle etmek yerine, onları gözlemlemeyi öğrenmenize yardımcı olması için hayal gücüne maruz kalmayı kullanın .

Machine Translated by Google

"Sokaklara çıktım. Şoktayım. Ne korkunç bir manzara. Karımın bebeği benim öldürdüğümü öğrendiğinde ne kadar dehşete düşeceğini hayal ediyorum."

Seksle İlgili Saplantılar

Takıntılarınız istenmeyen veya "yasak" cinsel kelimelerle (taciz, penis, vajina, lezbiyen vb.) ilgiliyse, bu kelimeleri kaydedip tekrar tekrar dinleyebilirsiniz. Çocuk taciziyle ilgili takıntılı düşünceleriniz varsa, belki de bir çocuk tacizcisi olduğunuzu hayal etmelisiniz. Takıntılarınız ensestle ilgiliyse, akrabalarınızı içeren cinsel düşünceler ve imgelerle yüzleşmelisiniz. Kendinizi bırakıp, takıntı olarak aklınıza gelen tüm düşünce ve fikirlerle yüzleşmekten korkmayın. Tepki önlemeyi unutmayın; zihinsel ritüeller (örneğin dua etmek, incelemek), güvence aramak ve kontrol etmek yasaktır.

Örneğin, 7. Adım'daki (sayfa 198-199) eşcinsellik takıntısı olan Matt'i ele alalım. Hayali sahnelerinden birinde, arkadaşı Todd ile cinsel ilişkiye girdiği görüntüler vardı. Bu sahnenin senaryosu şöyleydi:

"Todd ve ben birbirimize sarılırken gülüyoruz. Aşkımızı daha fazla inkar edemeyiz. Onun da benim hakkımda aynı şekilde hissettiğini hiç bilmiyordum. Günahkâr hissediyorum ama umursamıyorum. O kadar heyecanlıyım ki kalbim hızla çarpıyor ve nefes almakta zorlanıyorum. Sonra birbirimizin gözlerinin içine bakıyoruz ve onun da benimle aynı şeyi düşündüğünü biliyorum. Dudaklarımız buluşuyor ve öpüşüyoruz. Kokusunu ve tükürüğünün tadını alıyorum. Birbirimize o kadar aşığız ki, nefes almakta zorlanıyoruz. Bundan çok keyif alıyorum. Sonunda eşcinsel olduğumu ve Todd'u sevdiğimi anlıyorum.
"Nasıl oldu da bu kadar uzun süre bunu inkar ettim?"

Bu tür grafik (hatta daha da grafik) fikirler aklınıza geliyorsa, hayali pozlama senaryolarınızın, takıntılarınızın gerçek içeriğinden (zihninize zaten gelen düşüncelerden) daha açık olması gerekmediğini hatırlatmama izin verin. Matt zaten kaba ve ilkel olarak algıladığı imgeleri içeren takıntılara sahipti, bu yüzden hayali pozlamaları daha önce düşünmediği hiçbir şeyi düşünmeyi içermiyordu.

Bu deneyimler ona sadece bu takıntıları farklı bir şekilde deneyimleme fırsatı verdi; bu da sonunda bu tür düşüncelerin hayatın normal bir parçası olduğunu kabul etmesine yardımcı oldu. İster inanın ister inanmayın, takıntılarınıza daha açık olduğunuzda , nerede ve ne zaman ortaya çıktıklarıyla o kadar da ilgilenmediğinizi göreceksiniz.

Dinle İlgili Saplantılar

Dini takıntılar için hayali maruz bırakma senaryoları genellikle iki kategoriye ayrılır. İlk kategori, rahatsız edici, küfürlü veya kutsal şeylere saygısızlık olarak gördüğünüz kelimeleri, ifadeleri, imgeleri ve şüpheleri içerir; örneğin, Tanrı karşıtı ifadeler, İsa'nın çarmıha işlediği görüntüler veya Meryem Ana ya da bir rahiple cinsel ilişkiye girme düşünceleri. Jonas'ın bu adımda daha önce anlattığım şeytan kelimesine maruz bırakılması , bu tür bir alıştırmanın bir örneğidir. İkinci tür hayali senaryo, bir suç işlemiş olma olasılığıyla yüzleşmeyi içerir.

Machine Translated by Google

Günah ve Tanrı'nın size kızgın olması. Her iki tür hayali maruziyette de, sıkıntınızı azaltmak için ritüelleştirmelerden kaçınmalısınız.

7. Adım'da Hattie'nin İsa ile cinsel ilişkiye girme konusunda takıntılı düşünceler yaşadığını hatırlayın. Bu nedenle, Matt'in yukarıdaki örnekte kullandığına benzer, ancak Hattie'nin kendine özgü imgelerine göre uyarlanmış imgesel maruz bırakma senaryoları kullanarak bu düşüncelerle yüzleşti. Açıklığa kavuşturmak gerekirse, Hattie, İsa ile cinsel ilişkiye girme konusundaki rahatsız edici takıntılı imgeleriyle defalarca yüzleşmesine izin verdi. Ancak aynı zamanda iyi bir Hristiyan olmadığı ve Tanrı'nın ona kızdığı konusunda takıntılı şüpheler de yaşadı. Bu nedenle, bu takıntılarla da bir dizi senaryo kullanarak yüzleşti; bir örneği burada yer alıyor:

> "İyi bir Hristiyan olmadığıma dair sürekli bahaneler buluyorum. Sürekli aklımdan geçen tüm o korkunç düşünceler yüzünden Tanrı'ya karşı yeterli sevgi ve inancım yokmuş gibi hissediyorum. Tanrı'nın benim hakkımda ne düşündüğünü bilmek istiyorum. O'na mümkün olan en sevgi dolu ve sadık şekilde hizmet ettiğimi bilmek istiyorum ama emin olamıyorum. Arkadaşlarım ve kocam, hatta papazım bile beni rahatlatmaya çalıştı ama hepsi insan. Tanrı'nın aklından geçenleri nasıl bilebilirler? Tanrı'nın beni sevip sevmediğinden emin olabilir miyim? Yeterince iyi bir hizmetkâr olduğumdan? Tanrı'nın beni sevip sevmediğinden endişe etmem bile beni inançsız yapabilir ve Tanrı'yı üzebilir."

Hattie'nin bu takıntılı düşüncelerle yüzleşmesi büyük bir cesaret gerektirse de, onlarla yüzleşmeye izin verdiğinde, giderek güçsüzleştiklerini fark etti. Ayrıca, istenmeyen düşüncelerin -en önemli değerlerinizle ilgili olanlar da dahil- hayatın bir parçası olduğunu kabul etmeyi öğrendi. Sonuç olarak, sürekli güvence arama ihtiyacı hissetmedi ve daha derin, daha güçlü bir inanç duygusu geliştirdi.

Sorun giderme

Maruz kalma pratiğine başladığınızda karşılaşmanız muhtemel en yaygın sorunlardan bazıları (durumsal ve hayali) ve bunların üstesinden gelmenize yardımcı olacak çözümler şunlardır.

Maruz Kalma Egzersizi Kaygıyı Tetiklemezse Ne Olur?

Kiara, siyah renkle yüzleşirse ve ritüel dualarını yapmazsa sevdiklerinin başına kötü şans geleceği gibi takıntılı bir düşünceye sahipti.
Durumsal maruziyet için siyah giysiler giydi ve ibadetlerini yerine getirmedi. Ayrıca, dua etmediği için ailesinin kaza geçirdiği görüntülere hayali maruziyet uyguladı. Ancak Kiara, SUD seviyesini takip ettiğinde, kaygı seviyesinin düşük kaldığını gördü.

Maruz kaldığınız bir durum veya takıntılı düşünceyle karşı karşıyaysanız ve bu sizde çok fazla kaygı yaratmıyorsa, iki şeyden biri gerçekleşiyor olabilir. İlk olasılık, durumun veya takıntının...

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Eğer bu bölümde anlatılan sorunlardan herhangi birini öngörüyorsanız, tedavi arkadaşınızla çalışmayı deneyin—veya bu sorunlu noktaları aşmanıza yardımcı olacak bilgili bir profesyonelden yardım alabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Aslında menünüzü oluştururken tahmin ettiğiniz kadar sıkıntılı değil. Belki de kendinizi ona maruz bırakma zamanı gelmeden önce korkunuzun üstesinden geldiniz - belki de OKB hakkında bilgi edinerek veya ACT ya da bilişsel terapi tekniklerini kullanarak. Eğer durum buysa, menünüzdeki diğer maddelerle yüzleşmeye geçmelisiniz.

Ne yazık ki, ikinci olasılık -maruz kalma sürecinizde bir sorun olması- daha olası. Örneğin, maruz kalma sırasında kaygılanmamak, korkunuzla tam olarak yüzleşmediğinizin bir işareti olabilir. Belki de maruz kalma durumu, gerçek korku tetikleyicilerinizle yeterince örtüşmüyor. Ya da hayali maruz kalma senaryonuz, takıntılı düşüncelerinizin ve imgelerinizin rahatsız edici veya üzücü yönlerini içermiyor olabilir.

Kendinizi güvende hissetmek veya maruziyetten korunmak için gizli (veya gizli olmayan) ritüeller veya başka stratejiler kullanıyor olabilirsiniz. Eğer maruziyete başladığınızda SUD seviyeniz artıyorsa, ancak korkulan durumdan sadece birkaç dakika sonra hızla düşüyorsa, maruziyetin neden olduğu sıkıntıyla başa çıkmak için bu tür güvenlik ipuçlarını kullanıyor olabilirsiniz.

Bu engeli aşmak için, konuyu daha yakından inceleyelim. Farkında olmadan maruz kalmanızı etkileyen şeyler yapıyor olabilirsiniz. 223. sayfadaki çalışma sayfası, bunun böyle olup olmadığını anlamanıza yardımcı olabilir. Soruları yanıtlamak için birkaç dakikanızı ayırın. (Ekstra kopya indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın.)

Maruz kalma egzersizi yaparken korkularınızla tam olarak yüzleşiyor musunuz? Kiara, ailesini ve arkadaşlarını o hafta siyah giyeceği konusunda "uyardığını" fark etti. Bu insanlara şanssızlık konusunda dikkatli olmaları gerektiğini söyleyerek, Kiara siyah giymenin korkulu sonuçlarının sorumluluğunun bir kısmını ailesine ve arkadaşlarına yüklemişti. Bu incelikli güvenlik manevrası (kiara'nın hata olduğunu bile fark etmediği) maruz kalma egzersizi yapmaktan daha az korkmasını sağlasa da, egzersizden faydalanmasını da engelledi. Birkaç hafta sonra tekrar siyah giysiler giymeyi ve arkadaşlarına ve akrabalarına haber vermeden felaketler hayal etmeyi denedi .

Kaygınızı kontrol altına almak için önlemler alıyor musunuz veya bir şey yapıyor musunuz?

Bu kez kaygı uyandırdı ve sonunda siyah rengin uğursuzluk getirmeyeceğini öğrendi.

Ya Bunalırsam?

Lawrence kendini bunalmış hissediyordu. Hafta için planladığı ifşaya -banyo zemininde oturmaya- başladığında, duyguları onu ele geçirdi ve SUD'leri %101'e fırladı! Bu ifşanın yarattığı kaygıya ek olarak, Lawrence ilişkisinde de ciddi sorunlar yaşıyordu ve amiri, işleri hemen yoluna koymazsa işini kaybedebileceği konusunda onu uyarmıştı. Vazgeçmenin eşiğindeydi.

En yoğun kaygılı hisler ve bedensel duyumlar bile tamamen normal ve zararsız olsa da, özellikle hayatınızdaki diğer stresli durumlar sizi üzüyorsa, bunlar bunaltıcı görünebilir: Eşinizden veya partnerinizden, iyileşmezseniz ayrılmakla tehdit eden bir telefon, işinizi kaybetme zorluğu, sevdiğiniz birini kaybetme, kendi sağlık sorunlarınız, aşırı maddi zorluklar veya diğer stresli yaşam olayları. Duygusal olarak bunalmış hissettiğiniz için maruz kalma uygulamalarına odaklanmakta zorluk çekiyorsanız,

Machine Translated by Google

Farkında olmadan maruz kalmanıza engel mi oluyorsunuz?

1. Hangi menü öğesiyle pratik yapıyorsunuz? _____

2. Bu durumla veya takıntılı düşünceyle yüzleşmekten ne kadar korkuyorsunuz? Bu durum veya düşüncede sizi tehdit eden ne var? _____

3. Maruz kalmaya başlamadan önce korkularınızın gerçekleşmemesi veya kendinizi daha güvende hissetmeniz için hangi önlemleri alıyorsunuz? _____

4. Maruz kalma sırasında korkunç bir şeyin olmasını önlemek için hangi önlemleri alıyorsunuz? (bunların aktif veya zihinsel stratejiler olabileceğini düşünün)? _____

5. Maruz kalma sırasında kaygınızı kontrol altına almak için ne yapıyorsunuz? _____

6. Maruziyeti daha gerçekçi veya daha rahatsız edici kılmak için ne yapabilirdiniz (veya yapmayı bırakabilirdiniz)? _____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Pozlama çalışmasından öğrenmeniz gerekenleri öğrenmeniz pek olası değildir. Bu gibi durumlarda, ara verip diğer (belki de daha acil) durumla ilgilenmek için biraz zaman ayırmanız faydalı olabilir. İşler sakinleştiğinde, planladığınız pozlama çalışmalarına her zaman geri dönebilirsiniz.

Eğer çok fazla kaygı uyandıran bir pozlama pratiğinde zorluk çekiyorsanız, sorun giderme stratejisi belirlemenize yardımcı olması için 224. sayfadaki çalışma sayfasını kullanmayı deneyin. (Gerektiğinde gelecekteki pozlama pratikleri için kopyaları indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın.)

Machine Translated by Google

Maruz Kalma Çok Bunaltıcı Göründüğünde

1. Aşırı derecede kaygıya neden olan maruz kalma uygulamasını tanımlayın:

2. Orta seviye bir maruziyet bulmak. Sizin için #1'den daha yönetilebilir, ancak yine de zorlayıcı olabilecek hangi farklı durum(lar) veya takıntılı düşüncelerle yüzleşme pratiği yapabilirsiniz? Bu orta seviye maruziyet(ler), #1'e geri dönmenize yardımcı olacak bir basamak taşı görevi görmelidir.

3. Pozlamayı değiştirme. Pozlamayı geçici olarak nasıl değiştirebilir veya ayarlayabilirsiniz?
   Kaygı uyandıran bir durum mu var ki pratiğinize devam edebilesiniz?

4. Yüksek kaygıyı kucaklamak. Bu çalışma kitabında öğrendiğiniz hangi teknikleri, yüksek kaygıyla başa çıkmanıza ve güvenli olduğunu öğrenene kadar maruz kalma durumunda kalmanıza yardımcı olmak için kullanabilirsiniz?

5. Şimdi 2, 3 ve 4. sorulara verdiğiniz cevapları gözden geçirin. Aşağıya, önce hangi stratejiyi deneyeceğinizi yazın. ikinci ve üçüncü.
   1. _____
   2. _____
   3. _____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Ancak bunun, yüksek kaygı seviyeleri nedeniyle maruz kalmaları durdurmak veya ertelemek için bir bahane olmadığını unutmayın. Gerçek şu ki, işler zorlaştığında kendinizi zorlarsanız, maruz kalmaktan daha da fazla verim alırsınız. Çünkü ne kadar çok korkarsanız, yoğun hislerle ve duyumlarla düşündüğünüzden daha iyi başa çıkabileceğinizi gördüğünüzde şaşırma olasılığınız o kadar artar. Yüksek kaygı seviyelerinin bile size zarar veremeyeceğini ve biraz zaman ayırırsanız azalacağını unutmayın. Kaygının

Machine Translated by Google

Algılanan tehdide karşı tepkiniz - savaş ya da kaç sisteminiz. Amaç, bu özel deneyimlere direnmeye çalışmak yerine onları benimsemeyi uygulamaktır.

9. Adıma Geçiyoruz

Artık takıntılı düşünceler ve kaygı yükünüzü azaltmanıza yardımcı olacak iki tür maruz bırakma terapisini nasıl kullanacağınızı öğrendiniz. Ancak okuduğunuz gibi, OKB tedavisinin bir diğer önemli bileşeni daha var: tepki önleme. En dikkatli planlanmış ve iyi uygulanmış maruz bırakma uygulamaları bile, ritüelleri uygulamaya devam ederseniz etkisiz kalacaktır.
Bir sonraki adımda, tepki önlemenin neden bu kadar önemli olduğunu öğrenecek ve ritüellerinizi azaltmak için bir plan üzerinde çalışmaya başlayacaksınız.

Machine Translated by Google

Adım 9

Sana meydan okuyorum

Zorlayıcı Dürtüler

- Maruz kalma uygulamalarına başlamadan önce 7–9. Adımları okuyun.
- Maruz kalma ve tepki önlemeyi öğrenirken, 6. Adımda öğrendiğiniz bilişsel terapi tekniklerini 1-2 hafta boyunca günde 45 dakika uygulayabilirsiniz.

Bu çalışma kitabının 3. Bölümü boyunca, OKB'nin başarılı bir şekilde tedavi edilmesinin iki strateji gerektirdiğini vurguladım: (1) korkulan durumlarla yüzleşmek ve (2) zorlayıcı ritüellerinizi durdurmak. Bu nedenle tedaviye maruz bırakma ve tepki önleme adı veriliyor.
ve neden her ikisi hakkında da okumanız ve ardından her ikisini de uygulamalarınıza dahil etmeniz gerektiğini. 7. ve 8. Adımlarda, takıntılı korkularınıza gerçek ve hayali maruz kalma pratiğini nasıl uygulayacağınızı öğrendiniz. Şimdi, 9. Adımda, açık zorlayıcı ritüellerinize ve güvence arayışınıza ve daha az belirgin olan mini ve zihinsel ritüellerinize son vermek anlamına gelen tepki önleme bileşenini öğreneceksiniz.

Sadece maruz kalmanın yeterli olmamasının nedeni nedir? Takıntılı korkuyu tetikleyen durumlarla yüzleşirseniz, işiniz bitmez miydi? Takıntılı kaygıyı tetiklemek için bir maruz kalma pratiği yaptığınızı, ancak hemen ardından kaygıyı azaltmak ve kendinizi tekrar güvende hissetmek için ritüelleştirdiğinizi düşünün. Ne olur? Öncelikle, sizi güvende tutmak için ritüellere ihtiyacınız olmadığını asla öğrenemezsiniz. Ayrıca kaygıya bakış açınızı değiştirmeyi ve hayatınızı nasıl yaşayacağınızı dikte etmek zorunda olmadığını da asla öğrenemezsiniz. Bunun yerine, bir takıntıyla karşılaştığınızda ritüelleştirme dürtülerinizi güçlendirirsiniz. Ayrıca, ritüelleştirmenin risk ve belirsizlikle başa çıkmanın tek yolu olduğuna dair yanlış inancı da güçlendirirsiniz. Dolayısıyla, ritüellerinizi durdurmaz ve onları başa çıkma stratejileri cephanenizden çıkarmazsanız, maruz kalmanın pek bir faydası olmayacaktır.

Ritüeller hayatınızdaki neşeyi nasıl çaldı?

Machine Translated by Google

Tepki Önleme Nasıl Çalışır?

Tepki önleme, takıntılı kaygı ortaya çıktığında ritüelleri yapmanın tek seçenek olmadığını görme şansı vererek işe yarar.

Ritüellerinizi azalttığınızda veya durdurduğunuzda, muhtemelen ilk başta kaygılı ve sıkıntılı hissedeceksiniz. Ancak maruz kalma uygulamalarınızı, bu duygularla savaşmadan başa çıkabileceğinizi öğrenecek kadar uzun süre uzatırsanız, bu özel deneyimlerin otobüsteki yolculardan ibaret olduğunu göreceksiniz. Kaygı ve takıntılar göründükleri kadar tehdit edici değildir ve sizi itmelerine izin vermenize gerek yoktur. Zamanla, sabırla ve kararlılıkla, ritüellere olan bağımlılığınızı azaltacaksınız.

Belirsizlikle Yaşamayı Öğrenmek: Müdahale Önlemenin Temel Amacı

OKB, takıntılı olduğunuz korkulan sonuçların gerçekleşmeyeceğine dair kesin bir garantiye ihtiyacınız olduğunu düşünmenize neden olur. Tepki önlemeyi kullanıp ritüellerinizi durdurduğunuzda, bu garantiyi elde etmeye çalışmaktan vazgeçmiş olursunuz. Ancak mutlak kesinlik zaten az çok bir yanılsamadır. Korktuğunuz şeyler hakkında kesin bir şey bilmek zordur: Mikroplardan, hatalardan veya kötü şanstan korunmak için yeterince şey yaptım mı? Arabamla birine çarptım ve farkına varmadım mı? Gerçekten OKB'ye mi sahibim? Ciddi bir tıbbi sorunum mu var?

OKB size kendinizi rahatlatmanız gerektiğini söylediğinde, otobüsteki yolcuların dikkatinizi çekmeye ve nereye gideceğinizi söylemeye çalıştığını düşünün. Onları görüyor ve bağırdıklarını duyuyorsunuz, ama tek yaptıkları bu. Otobüsü istediğiniz yöne sürün çünkü tehlikenin gerçek Sen olasılığı hakkındaki en iyi tahmininiz -hayat birikiminizi ortaya koyacağınız tahmin- doğrudur.

Bir gün kontrolümü kaybedip çocuklarıma kötü davranacak, onları taciz edecek veya öldürecek miyim? Öldüğümde cehenneme mi gideceğim? Ritüellere katılmak, bu şeylerden biri veya birkaçı hakkında geçici olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmuş olabilir, ancak oyunun hileli olduğunu unutmayın: Birçok gerçeğe ve güvenceye rağmen, OKB sizi daha fazlasına ihtiyacınız olduğuna inandırmanın bir yolunu bulacaktır. Bu nedenle, ritüeller geliştirerek ve tüm felaket risklerini ortadan kaldırmaya çalışarak OKB'nin ritmine uymak yerine, iyileşmek için makul bir belirsizlikle yaşamaya istekli olmalısınız. Ve ritüellere katılmak zorunda kalmazsanız geri kazanacağınız tüm zamanı bir düşünün.

Ritüellerinizi Durdurmaya Hazırlanın

Ritüellerinizi durdurmanın önemli olduğunu anlamak bir şeydir, ancak endişeli ve belirsiz hissettiğinizde ritüelleştirme dürtüsüne direnmek bambaşka bir şeydir. Bu nedenle, tepkileri önlemeye yönelik dikkatli bir hazırlık yapmalısınız.

Lucia'nın sorumluluk takıntıları vardı. Sürekli hata yapmaktan ve ev yangını gibi felaketlere yol açmaktan (veya önleyememekten) endişe ediyordu. Her gün saatlerce çeşitli ritüeller gerçekleştiriyordu; bunlar arasında ışıkları ve elektrikli aletleri açık veya prize takılı bırakmadığından emin olmak için kontrol etmek, kapı kilitlerini ve pencereleri tekrar tekrar kontrol etmek de vardı. Ailesini yanlışlıkla zehirleme takıntısı, Lucia'yı çamaşır yıkamaya itiyordu.

Machine Translated by Google

Ellerinde toksik madde (örneğin Windex) kalmadığından emin olmak için ellerini günde 40'tan fazla kez ovuyordu. Ayrıca, uğursuzluğu önlediğine inandığı tekrarlayan ritüeller de yapıyordu. Giyinmek veya kapıdan geçmek gibi sıradan bir davranış sergilerken aklına takıntılı bir düşünce gelirse, takıntısı geçene kadar davranışı tekrar tekrar yapması gerekiyordu.

ACT Metaforlarını Kullanma

Bu çalışma kitabı boyunca öğrendiğiniz ACT metaforlarını tepki önlemeye uygulayabilirsiniz ve ritüellerinizi durdurmayı planlarken deneyiminize en uygun olanları gözden geçirmenizi öneririm. 229-230. sayfalardaki formda, başlamanıza yardımcı olacak bazı önerilerde bulundum. Sağ sütuna, bu metaforlardan herhangi birini veya tamamını kendi ritüellerinizi durdurmak için nasıl kullanabileceğinizi yazın.

İzleme: Ritüellerinizi Göz Önünde Bulundurun

Lucia gibi, sizin de takıntılarınıza ve kaygılarınıza tepki olarak kullandığınız bir dizi ritüeliniz olabilir. En sorunlu ritüellerinizin ayrıntılarını listelediğiniz 4. Adıma (sayfa 109) geri dönün. Tedavi programınızın tepki önleme bölümünde, bu davranışları durdurmak için çalışacaksınız. Başarılı olmak için, ritüellerin ne zaman gerçekleştiğinin tamamen farkında olmanız gerekir. Ritüellerinizi izlemek, bir günlük veya günlük tutarak nasıl ve ne zaman ritüelleştirdiğinize dikkat etmek anlamına gelir.

Ritüelleriniz hakkında daha fazla bilgi edinmenize yardımcı olmasının yanı sıra, öz izleme tedavi edicidir ve genellikle ritüellerin sıklığını azaltır. Evet, doğru duydunuz; bazı hastalarım, sadece takip ettiklerini bilmenin bile onları ritüelleştirmeye karşı koymaya motive ettiğini söylüyor. Öz izlemenin bir diğer faydası da, ilerlemenizi takip etmenin bir yolunu sunmasıdır.

Daha önce hiç denemediyseniz, ritüellerinizi takip etmek zor olabilir, bu yüzden işinizi kolaylaştırmak için 231. sayfaya bir Ritüel İzleme Formu ekledim. Her ritüel gerçekleştirdiğinizde, tarihi, ritüelin başladığı saati ve ritüelleştirme ihtiyacını tetikleyen durum veya düşüncenin kısa bir açıklamasını yazın. Ardından, SUD ölçeğini kullanarak takıntılı korkunuzun yoğunluğunu derecelendirin. Son olarak, gerçekleştirdiğiniz ritüelin kısa bir açıklamasını ve kaç dakika ve saniye sürdüğünü yazın. (Formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın.) Ritüel İzleme Formunu doldurmak için bazı ek ipuçları:

- Ritüelin ne kadar süreceğini tahmin etmeyin; bir saat kullanın ve olabildiğince doğru ölçüm yapmaya çalışın.
- Ritüel gerçekleştikten sonra mümkün olan en kısa sürede formu doldurun. Gün sonuna kadar beklerseniz önemli detayları unutma riskiniz vardır.
- Yanınızda bir veya daha fazla izleme formu taşıyın. Bu mümkün değilse, en kısa sürede doldurun.
- Her günün sonunda formunuzu/formlarınızı gözden geçirerek o gün ne kadar ritüelleştirdiğinize dair bir fikir edinin.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) İpucu: Maruz kalma ve tepki önleme uygulamalarınız boyunca kullanmak üzere boş Ritüel İzleme Formunun kopyalarını çıkarın. Ritüellerinize bağlı olarak birden fazla forma ihtiyacınız olabilir.

Machine Translated by Google

Ritüellerinizi Durdurmanıza Yardımcı Olmak İçin ACT Metaforlarını Kullanma

Metafor ve öneriler	Kendi ritüellerimi durdurmaya yönelik uygulama
OKB hendek metaforu (sayfa 80) Ritüelleri birer kazma biçimi olarak düşünün. OKB çukurundan çıkmak için kazmaya çalışmak işe yaramaz. Ne kadar çok kazarsanız, çukur o kadar karmaşıklaşır. Tepkisel önlemede göreviniz, küreği bırakıp çukurda olduğunuzu kabullenmeyi öğrenmektir.	
İki ölçek (sayfa 69) Kaygı ve takıntılı düşünceleri kontrol altına almaya yönelik ritüeller uygulamak, onları daha da artırır. Tepkisel önleme, Açıklık Ölçeğinizi daha yüksek bir seviyeye ayarlamanıza yardımcı olur, böylece kaygı ve takıntılarınız hareket edebilir. Onları azaltmak için elinizdeki en iyi şans budur.	
Halat çekme (sayfa 64) Tepkiyi önlemek, ipi bırakmak gibidir. Kazanılması imkansız olan bu halat çekme oyununa kanmayın.	
Bataklıkta ilerlemek (sayfa 123) Maruz kalma ve tepki önlemeyi bir sebepten dolayı yapıyorsunuz: Bu "bataklığın" diğer tarafında daha iyi bir hayat var; OKB tarafından kısıtlanmamış bir hayat.	
OKB bataklık metaforu (sayfa 167) Ritüelleri uygulamak, bataklıktan çılgınca kaçmaya çalışmak gibidir; sizi sadece daha da derinlere batırır. Ritüellere direnmek ve kendinize rahatsızlığı hissetme izni vermek, bataklıkla daha fazla temas kurmak gibidir; kendinizi beladan kurtarmanın akıllıca yoludur.	
Kapıya sertçe vurmak (sayfa 172) Kaygı ve takıntılar kapıya dayanmış pislikler gibidir. Ritüel yapmak, pislikleri uzak tutmaya çalışmak yüzünden kendi partinizi kaçırmak gibidir. Ritüellere direnerek, onları kabul edebileceğinizi ve sizin için önemli olan şeylere devam edebileceğinizi kanıtlamış olursunuz. Unutmayın, tedavi, müdahaleci düşünceler ve kaygılarla başa çıkmada daha iyi olmayı öğrenmekle ilgilidir; onları uzak tutmada daha iyi olmakla ilgili değildir.	

(devamı)

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Satranç tahtası metaforu (sayfa 178–179) Tahta olun! Ritüellere direndiğinizde, kendinize takıntılarınız, kaygılarınız ve belirsizliklerinizle temas kurma fırsatı verirsiniz, ancak bunu yaparken "tahtadaki taşları" manipüle etmeye çalışmazsınız.	
Otobüs yolcuları (sayfa 206–207) Otobüsü kim sürüyor? Siz mi, yolcular mı? Size bağırıyorlar ve ritüeller yapmanızı veya güvence aramanızı sağlamaya çalışıyorlar. Bırakın bağırsınlar! Dediklerini yapmak zorunda değilsiniz. Tepkisel önleme, yolcular bağırsa bile otobüsü (hayatınızı) gitmek istediğiniz yere sürmenizdir.	
Bir dere üzerindeki yapraklar (sayfa 216) Bırakın yapraklar kendi hızlarında akıp gitsin. Sadece izliyorsunuz, yargılamadan gözlemliyorsunuz. Ritüel yapmak, yaprakları veya dereyi manipüle etmeye çalışmak gibidir. Tepki önleme ise gerçek bir gözlemci olmak gibidir.	

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu: Maruz kalma ve tepki önleme egzersizlerine başlamadan bir veya iki gün önce bilgi toplamak için ritüellerinizi hemen izlemeye başlayın. Bu size ritüellerinizin "temel" veya "önceki" halini gösterecektir. Bu programı tamamladığınızda, bunu "sonraki" halinizle karşılaştırabilir ve ritüellere ne kadar az zaman harcadığınızı görebilirsiniz.

Lucia'nın 11 Haziran sabahı hazırladığı Ritüel İzleme Formu 232. sayfada yer alıyor. Kirlenme, yangın ve yaralanma korkularıyla ilgili çeşitli ritüelleri nasıl takip ettiğini görebilirsiniz. Lucia kendini izlemeye başlar başlamaz, ritüellerinin fark ettiğinden daha sık olduğunu fark etti.

Kendini gözlemleme yoluyla ritüellerini tetikleyen belirli durumların ve düşüncelerin daha fazla farkına vardı.

Hedeflerinizi Belirleyin

Bir sonraki adım, ritüellerinizi tam olarak nasıl hedefleyeceğinizi düşünmektir. Lucia, programının ilk haftasında yapmayı planladığı maruz kalma uygulamalarıyla tetikleneceği için kontrol ritüelleriyle başlamaya karar verdi: evden bir süreliğine çıkarken ışıkları ve cihazları (tost makinesi, bilgisayar) açık bırakmak. Ardından, temizlik maddeleri ve benzin gibi korkulan kirleticilerle yüzleşmeyi planlamıştı. Bu maruz kalmalar ellerini yıkama isteğini tetikleyeceği için, Lucia bir sonraki adım olarak el yıkama ritüellerini hedeflemeye karar verdi. Lucia, tekrarlayan ritüellerine odaklanmayı, programının ilerleyen bölümlerinde bu ritüelleri tetikleyen maruz kalmalar yapmayı planladığında erteledi.

Şimdi sıra sizde. İlk birkaç maruz kalma pratiğinizin tetikleyeceği ritüelleri düşünün. Önce bunları sonlandırmak iyi bir fikirdir. Ardından, maruz kalma sırasında tetikleyicileriyle yüzleşirken farklı ritüelleri hedefleyeceksiniz. Tepki Önleme Planı Çalışma Sayfası, sayfa 11'de.

Machine Translated by Google

Ritüel İzleme Formu

Tarih	Zaman	Ritüeli tetikleyen durum veya düşünce	Köpük	Ritüel	Dakika:sn

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Lucia'nın Ritüel İzleme Formu

Tarih	Zaman	Ritüeli tetikleyen durum veya düşünce	Köpük	Ritüel	Dakika:sn
6/11	Sabah 8:30	Kullanılmış banyo, düşünüldü mikroplar	66	Yıkama	4:30
6/11	8:55	Çöp kutusuna dokundum	75	Yıkama	5:05
6/11	10:25	Çocukların otobüs kazası geçirmesi düşüncesi	75	Kapıdan geçmeyi tekrarla	2:00
6/11	11:00	Evden çıkarken, düşünceler yangınlar	60	Cihazların kontrol edilmesi	10:00
6/11	11:30	Evin yanması düşüncesi	70	Komşunuzu arayın güvence	3:15

233, hangi maruziyetleri gerçekleştirdiğinize bağlı olarak ritüellerinizi hangi sırayla gerçekleştireceğinizi yazabileceğiniz alanlar içerir. (Formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.) Neyi başarmaya çalıştığınız hakkında daha net bir fikir edinmek için, Lucia'nın 234. sayfadaki tamamlanmış formuna bir göz atın. Durdurmayı planladığı ritüelleri, SUD seviyesini (ritüeli gerçekleştirmeye direnmenin ne kadar rahatsız edici olabileceğini) ve ilgili maruziyet uygulamalarını anlattı. Bu, farklı ritüel türlerine tepki önlemeyi ne zaman uygulayacağı konusunda ona rehberlik etti.

Ritüelleştirmeyi Nasıl Durdursunuz: Tepki Önleme Stratejileri

Araştırma bulguları, ritüelleri ne kadar katı bir şekilde durdursanız, sonuçlarınızın o kadar iyi olacağını gösteriyor. Elbette bu, en katı yaklaşımın (programınıza başlar başlamaz tüm ritüellerinizi tamamen sonlandırmak) sizin için doğru yaklaşım olduğu anlamına gelmiyor. Tepki önleme için birkaç faydalı stratejiyi açıklayayım ve en iyi ilerleme yoluna karar vermenize yardımcı olayım.

Ritüellerinizi "Aniden" Bırakmak

Mükemmel bir dünyada, bilişsel davranışçı terapi programınıza başladığınızda tüm ritüellerinizi aniden bırakırdınız ve eğer yapabileceğinizi düşünüyorsanız, devam edin. Ancak ritüellerinize direnmenin neredeyse her zaman söylendiği kadar kolay olmadığını unutmayın. Bu nedenle, Kuzey Carolina Üniversitesi'ndeki kliniğimizde,

Machine Translated by Google

Müdahale Önleme Planı Çalışma Sayfası

Hedef ritüeli (tepki önleme planını tanımlayın)	Köpük	İlgili maruz kalma uygulaması

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Lucia'nın Müdahale Önleme Planı Çalışma Sayfası

Hedef ritüeli (tepki önleme planını tanımlayın)	Köpük	İlgili maruz kalma uygulaması
Elektrik prizlerini, açma-kapama düğmelerini, kapı ve pencere kilitlerini kontrol etmeyi bırakın. Komşularınızı arayıp evi kontrol ettirmeyi bırakın. Gecenin bir yarısı kocamdan alt kattaki kilitleri kontrol etmesini istemeyi bırakın.	60	Evden çıkarken cihazları fişe takılı veya açık bırakmak ve yangın çıkacağını hayal etmek. Hırsızlıklara maruz kalma ihtimali.
El yıkama ritüellerine son verin.	80	Korkulan kimyasallarla (pestisitler, yağ, benzin vb.) temas halinde bulunmak
Kötü bir düşüncem olduğunda günlük davranışlarımı tekrarlamayı bırakıyorum.	70	Ailenin yangında veya kazada yaralanmasıyla ilgili düşüncelere hayali maruz kalma. Ölüm, şanssızlık ve benzeri düşünceler.

Oldukça katı. Bu "değiştirilmiş ani" yaklaşımda, hastalarımızdan ritüellerini durdurmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmalarını istiyoruz, ancak ritüelleştirmemenin bir gereklilikten çok bir hedef olduğunu anlıyoruz . Hastalar bir ritüeli gerçekleştirmeye kesinlikle karşı koyamadıklarında (anksiyeteyle başa çıkma stratejilerini kullandıktan ve bir tedavi arkadaşıyla konuştuktan sonra bile), ritüeli tetikleyen korkulan duruma (veya maruz bırakma uygulamalarında daha önce karşılaştıkları başka bir şeye) kendilerini hemen yeniden maruz bırakmalarını istiyoruz. Bu stratejiyi de göz önünde bulundurmanızı tavsiye ederim. Bu, tepki önleme atından düşerseniz, hemen tekrar ayağa kalkmak için elinizden gelenin en iyisini yapmanızı sağlar.

Programınıza başladığınızda ritüellerinizi durdurmanın en iyi yolu nedir?

Hepsini birden mi durdurmalısınız?

Bunu yavaş yavaş yapabilir misin?

Peki ya bunları geciktirmek?

Bir gün, Lucia direnmek için çok uğraşmasına rağmen mutfağa geri dönüp tost makinesinin alev alıp almadığını kontrol etme dürtüsüne karşı koyamadı. Ancak kontrol ederek, maruz kalma pratiğini bozdu. Ancak daha sonra Lucia, tost makinesini fişe takılı bırakıp mutfağı terk etti ve tost makinesinin alev aldığını düşünerek kısa bir hayali maruz kalma deneyimi yaşayarak kendini hemen yeniden açığa çıkardı. Bu, ona ritüelleştirme dürtüsüne direnmek için ikinci bir şans verdi. Başka bir seferinde, kimyasallardan korktuğu için hata yapıp ellerini yıkadı. Müdahale önleme atına geri dönmesi gerektiğini fark ederek, hemen bir böcek ilacı kutusu tutarak kendini yeniden açığa çıkardı ve bu sefer ellerini yıkamaya direnmeyi başardı.

Eğer denedikten sonra ritüellerinizi aniden durduramazsanız, işte daha kademeli başka yöntemler:
Tepki önlemeye yönelik geleneksel yaklaşımlar.

Machine Translated by Google

Ritüeli Değiştirmek

Bir ritüele direnmeye çalışıp durduysanız ama bir türlü başaramıyorsanız ya da bu noktada kendinizi tamamen durdurmaya hazır değilseniz, yapabileceğiniz en iyi şey ritüeli "yanlış şekilde" yapmaktır. Yani, davranışınızın bir yönünü "yanlış" şekilde yapıyormuş gibi değiştirmek. Örneğin, kilitleri, kapıları ve cihazları takıntılı bir şekilde kontrol etme sıranızı değiştirebilirsiniz. Duş ritüelleriniz varsa, vücudunuzun bölümlerini farklı (ters) bir sırayla yıkamayı deneyebilirsiniz. Saymak ritüellerinizin bir parçasıysa, saydığınız sayıyı değiştirebilir, hatta yanlış sayabilirsiniz (örneğin, 1, 4, 2, 8, 5...) böylece saymayı unutursunuz. Amaç, ritüeli yeterince iyi yapmadığınızı bilerek hissetmenizdir; bitmemiş bir işiniz varmış ve geri dönüp tekrar yapmanız gerekiyormuş gibi. Eğer ritüeli "eksik" bir şekilde gerçekleştirdiğiniz hissine açıksanız, ritüele hiç ihtiyaç duymamaya büyük bir adım daha yaklaşmışsınız demektir.

Şu anda tamamen durdurmanın imkansız olduğunu düşündüğünüz bir ritüeli değiştirerek OKB'yi nasıl alt üst edebilirsiniz?

Bu strateji, özellikle "kusursuz" veya belirli kurallara göre gerçekleştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz ritüeller için faydalıdır. Örneğin Lucia ellerini yıkarken, ellerini "kusursuzca temiz" hale getirmek için belirli bir rutini takip etmek zorundaydı: önce iki elinin önünü ve arkasını 1 dakika boyunca yıkadı, sonra parmak aralarını 30 saniye boyunca yıkadı, sonra bileklerinde belirli bir noktaya kadar yıkadı ve bu şekilde devam etti. Yıkama ritüellerini bitirme zamanı geldiğinde, "yanlış" bir şekilde yıkamaya başladı: avuç içlerini yalnızca bir kez yıkadı ve parmak aralarını yıkamaktan kaçındı. Bu, ritüelin "yeterince iyi" olmadığı hissine kapılmasına neden oldu, ki asıl amaç buydu.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Bir ritüeli değiştirmenin anahtarı, onu ritüelleştirmede yeterince iyi bir iş yapmadığınızı hissettirmektir. sanki ritüeli tekrar yapman gerekiyormuş gibi. Ritüeli bir süre "yanlış" yapmayı denedikten sonra, daha da fazla değişiklik yapmak veya tamamen durdurmak daha kolay olacaktır.

Belirli kurallara göre gerçekleştirdiğiniz neredeyse tüm zorlayıcı ritüeller değiştirilebilir. Ancak ritüel değişikliğini incelikli veya çok kısa (mini) ritüellerle de kullanabilirsiniz. Arabanızla kimseye çarpmadığınızdan emin olmak için dikiz aynasına hızlıca bakıyorsanız, görüşünüzün tamamen net olmaması için aynaya bir parça bant yapıştırabilirsiniz. Kapıları ve ışık düğmelerini sadece bakarak kontrol ediyorsanız, bunu loş ışıkta yapmayı deneyebilirsiniz.

Bu strateji, tamamen durdurulması zor zihinsel ritüellerde de oldukça işe yarar. Örneğin, dua ritüelleriniz varsa, duayı yanlış okuyabilir veya önemli görünen bir şeyi atlayabilirsiniz. Bazı "güvenli" veya "şanslı" kelimeleri veya ifadeleri tekrarlamanız gerektiğini düşünüyorsanız, bunu farklı bir dilde veya kelimelerin yanlış yazıldığını görselleştirerek de yapabilirsiniz; ritüelin sekteye uğradığını hissettiren her şeyi yapabilirsiniz. Tekrar ritüelleriniz varsa, neyin yanlış olduğunu bilerek hatırlayın.

Ritüelleri yanlış şekilde yapmak, ritüelin büyülü bir yanı olmadığını anlamanıza yardımcı olur. Eğer ritüeli yanlış şekilde yapabiliyorsanız, ritüelleştirmeyi tamamen bırakmaya yaklaşıyorsunuz demektir.

Bu stratejiyi etkili bir şekilde kullanmak için, ritüeli nasıl değiştireceğinizi tam olarak planlamanız gerekir. 237. sayfadaki Ritüel Değiştirme Çalışma Sayfası, değiştirmek istediğiniz ritüellerin belirli ayrıntılarını analiz etmenize ve ardından ritüelleri çarpıtmanın veya engellemenin yollarını bulmanıza yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. İlk olarak, ritüeli nasıl gerçekleştirdiğinizin çeşitli yönlerini açıklayarak çalışma sayfasının sol tarafını doldurun. Ardından, farklı olarak neler yapabileceğinizi düşünün.

Machine Translated by Google

Ritüeli bozacak veya etkisiz gösterecek bir değişiklik. Çalışma kağıdının sağ tarafına, tepki önlemeye başladığınızda ritüelin farklı yönlerini nasıl değiştireceğinizi not edin. Ritüelin her noktasında değişiklik yapmanız gerekmez; ancak ne kadar çok değişiklik yaparsanız o kadar iyi olur. Önemli olan, ritüeli eksik hissettirecek şekilde değiştirmenizdir. (Formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.)

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Bu çalışma sayfasının kopyalarını çıkarın ve farklı ritüellere odaklanmak için kullanın.

Ritüellerinizi Kısıtlamak

Bir diğer strateji de ritüele ayırdığınız süreyi veya davranışı tekrarlama sayınızı azaltmaktır. Bu, uzun süren ritüelleriniz varsa (örneğin, ritüelleştirilmiş bir duş alma veya temizlik rutini) veya tekrar tekrar yapılması gereken ritüelleriniz varsa (örneğin, kapıdan geçmeyi tekrarlamak gibi) en iyi sonucu verir. Ritüelleriniz çok fazla zaman almıyorsa, ritüel kısıtlaması o kadar da faydalı olmayabilir.

Lucia, yıkanma dürtülerini tek seferde tamamen durdurmakta zorlanıyordu, bu yüzden yıkanma süresini sınırlamak için bir zamanlayıcı kullandı. Önce kendine bir dakikalığına yıkanma izni verdi. Ancak birkaç gün sonra bu süreyi 30 saniyeye indirdi. Ardından 20 saniyeye, 10 saniyeye ve en sonunda hiç yıkanmamaya başladı. Bu stratejiyi kullanıyorsanız, kendinizi olabildiğince zorlamaya çalışın, ancak aynı zamanda neler başarabileceğinizi değerlendirirken gerçekçi olun. Amaç, ritüeli kademeli olarak azaltmak ve sonunda hiç yıkamamak olmalıdır.

Ritüellerinizi Ertelemek

Ritüelleriniz üzerinde kontrol sahibi olmanın bir başka yolu da onları ertelemektir. Belki sadece bir iki dakika, belki de birkaç saat (veya gün). Elbette, ritüeli gerçekleştirmek için ne kadar beklerseniz o kadar iyi. Direndiğiniz her dakika, kendinize kaygı ve belirsizlikle başa çıkabileceğinizi öğretiyorsunuz. Örneğin, bir dua etme, bir davranışı tekrarlama, güvence isteme, yıkanma veya kontrol etme dürtüsü hissederseniz, diyelim ki 15 dakika ertelemeye çalışın. Bundan sonra, 15 dakika daha direnip direnemeyeceğinize bakın ve bu şekilde olabildiğince uzun süre devam edin. Ritüelleştirme dürtüsü dayanılmaz hale gelmeden önce ne kadar süre direnebileceğinizi tahmin etmeye çalışın. Sonra kendinizi şaşırtıp ritüelleri beklediğinizden daha uzun süre erteleyip erteleyemeyeceğinize bakın.

Ritüele biraz daha az zaman ayırmaya ne dersiniz? veya daha az tekrar?

Lucia, tekrarlayan ritüellerinde bu stratejiyi kullandı. Maruz bırakmalarından birinde, erkek kardeşinin araba kazası geçirdiğini hayal ederek evinin kapısından içeri girdi. Bu, rahatsız edici görüntüler kaybolana kadar tekrar tekrar dışarı çıkıp eve girme dürtüsünü tetikledi. Ancak Lucia hemen pes etmek yerine ritüeli 30 dakika ertelemeye ve hayali maruz bırakmaya devam etmeye karar verdi. 30 dakika sonra bile ritüelleştirme dürtüsü hissediyordu, bu yüzden 30 dakika daha erteledi . Sonunda telefon çaldı ve Lucia yaklaşık 45 dakika boyunca bir arkadaşıyla konuştu. Şaşırtıcı bir şekilde, ritüelleştirmesi gerektiğini tamamen unuttu ve başka şeyler yaparak işlev görebilmek için ritüellerini tamamlaması gerekmediğini öğrendi.

OKB'yi erteleyerek önleyebilir misiniz?

Bir ritüeli ertelerken yapabileceğiniz en iyi şey, ritüelinizi yaşamaktır.

Machine Translated by Google

Ritüel Değişiklik Çalışma Sayfası

Ritüelin analizi (şu anda yaptığınız şey)	Ritüeli değiştirme (farklı olarak ne yapacaksınız)
Gerçek davranışı tanımlayın:	
Bireysel davranışların sıralaması:	
Davranışları tekrarlama sayınız:	
Zaman sınırları (örneğin, en az 3 dakika):	
Kullandığınız belirli öğeler (örneğin özel sabun):	
Ritüelin gerçekleştiği yer(ler):	
Ritüelde diğer insanların oynadığı rolü açıklayın (): örneğin, güvence vermek, ritüeli izlemek	
Diğer özel kurallar (örneğin, belirli sağ el hareketlerinden tekrar sayıları, izlemeyi kullanmalıyım, yapmalıyım kaçınmak, birisi):	

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Hayat. Günlük aktivitelerinize devam edin veya kaygılı hissettiğinizde ya da takıntılarınız olduğunda normalde yapmayacağınız bir şeyi, belki de keyif aldığınız bir şeyi bilinçli olarak yapın. Zor göründüğünü biliyorum, ancak takıntılar ortaya çıktığında seçenekleriniz olduğunu kendinize kanıtlayacaksınız. Ritüelleştirmenize gerek yok. Keyif almak için kaygıdan veya takıntıdan -kapıdaki "aptallardan"- kurtulmanıza gerek yok. Yolcular size bağırıp nereye gideceğinizi söylemeye çalışsa bile otobüsü istediğiniz yöne sürebilirsiniz. Bir ritüeli ertelemek ayrıca size ACT metaforları üzerinde düşünmek (229-230. sayfalardaki çalışma kağıdında olduğu gibi), bilişsel terapi stratejileri kullanmak (6. Adım) ve başa çıkma öz ifadeleri uygulamak (7. Adım) için zaman kazandırır. Bu size yeni bir bakış açısı kazandıracak ve zamanı geldiğinde artık ritüelleştirmeye ihtiyacınız olmadığını görebilirsiniz.

Ritüellerinizi ertelediğinizde, bu çalışma kitabında öğrendiğiniz stratejileri kullanma şansını kendinize vermiş olursunuz. Ritüelleştirme dürtüsü hissetseniz bile hayatınızı yaşayabileceğinizi göreceksiniz. Ayrıca, bu dürtünün düşündüğünüzden daha çabuk geçtiğini de göreceksiniz.

Ritüellere Direndiğinizde Yüksek Kaygıyla Başa Çıkma

Tepki önlemeye başladığınızda kaygı ve sıkıntının artacağına hazırlıklı olun.
Sanki ip üstünde yürüyormuşsunuz ve birileri güvenlik ağınızı elinizden almış gibi hissedebilirsiniz! Ancak rahatsızlığınız arttığında pes etmeyin. Bir ritüele direndiğinizde ve kaygınız arttığında, öğrendiğiniz ACT metaforlarını (182. sayfadaki kutuya bakın) ve 7. Adımda size verdiğim başa çıkma ifadelerini gözden geçirmek için iyi bir zamandır. Bunlar, yapay bir kaçış veya güvence sağlamadan size yardımcı olacaktır. ACT stratejilerinin ve başa çıkma ifadelerinin kaygınızı azaltmak için değil, sizi deneyime daha açık olmaya teşvik etmek için olduğunu unutmayın. Kaygılı olmaktan hoşlanmak zorunda değilsiniz , ancak hayatınızı OKB'den kurtarmak istiyorsanız bunu kabul etmeyi öğrenmelisiniz .

Aile ve Arkadaşlardan Yardım Almak

Lucia'nın kocası ve çocukları Lucia'nın kaygılı olmasını istemiyorlardı, bu yüzden her zaman onun takıntılı tetikleyicilerden kaçınmasına yardımcı olmak ve her şeyin yolunda olduğuna dair ona güvence vermek için ellerinden geleni yapmışlardı. Örneğin kocası, her gece yatmadan önce tüm cihazları kontrol ediyor ve durumlarını Lucia'ya bildiriyordu. Çocukları ellerini yıkamadıkları takdirde evin belirli alanlarına girmekten kaçınıyorlardı.
Lucia'ya yardım ettiklerini sanıyorlardı ama aslında onun OKB'sini daha da kötüleştiriyorlardı.

Akrabalarınız veya arkadaşlarınız ritüelleri gerçekleştirmenize “yardımcı” oluyor mu?

Kaçınma stratejilerinizi benimsiyorlar mı?

Arkadaşlarınızın veya ailenizin sağladığı veya sizin için yaptıklarına benzer aşağıdaki "yardım" türlerinden herhangi birini işaretleyin:

Ev arkadaşınız yangın korkusu yüzünden tüm ev aletlerinin fişini çekiyor.

Sizin ısrarınız üzerine eşiniz veya partneriniz eve gelen tüm postaları ve market alışverişlerini getirmeden önce siliyor.

Machine Translated by Google

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

Bu gibi zamanlarda yanınızda olmayı kabul eden tedavi arkadaşınızdan, yüksek kaygı seviyenizde size yardımcı olmasını isteyebilirsiniz. Tedavi arkadaşınız, başa çıkma ifadeleri kullanmanız, ACT metaforlarını tartışmanız, bilişsel terapi tekniklerini kullanmanız veya sadece destek ve empati göstermeniz konusunda size yardımcı olabilir. Arkadaşınızı ziyaret ettiğinizde, çok kaygılı hissettiğinizi ve bu durumun üstesinden gelmek için yardıma ihtiyacınız olduğunu açıklayın. Elbette, tedavi arkadaşınızın görevi sizi rahatlatmak veya kaygınızı gidermek değil, yaşadığınız rahatsızlığı yönetebileceğinizi görmenize yardımcı olmaktır.

Tedavi arkadaşları için: İşte arkadaşınız veya yakınınız yoğun kaygıyla başa çıkmaya çalışırken size yardımcı olabilecek birkaç öneri.

İlk tepkiniz sıkıntılarını gidermekse dikkatli olun.

Bu, yapılacak en bariz şey gibi görünse de, uzun vadede pek işe yaramayacaktır. Bunun yerine, amacınız, partnerinizin ritüelleştirme dürtülerine direnirken, normal kaygı deneyimini kabul etmesine yardımcı olmaktır:

Yapılması gerekenler

- Arkadaşınızın veya yakınınızın endişelendiği konuyu dikkatlice dinleyin.
- Ona ritüellere direnmenin zor bir iş olduğunu ve bunu harika bir şekilde başardığını hatırlatın.
- Sadece ritüel haline getirmek yerine, onun size gelmesinden çok memnun olduğunuzu söyleyin.
- Onu 183. sayfadaki başa çıkma ifadelerini kullanmaya veya ACT metaforlarını tartışmaya teşvik edin 229–230. sayfalarda listelenmiştir.
- Son çare olarak, sıkıntılı durumdan geçici bir süreliğine uzaklaşmak için keyifli bir şey yapın. yürüyüşe çıkmak, film izlemek veya oyun oynamak gibi.

Yapılmaması gerekenler

- Arkadaşınız veya aile üyeniz için ritüelleştirme yapmayın.
- Onun için hiçbir kaçınma davranışında bulunmayın.
- Mantıklı davranmaya veya her şeyin yoluna gireceğine dair güvence vermeye çalışmayın.
- Eşiniz ritüelleştirme konusunda ısrarcıysa, bu onun kişisel tercihidir. Tartışmaktan, tehdit etmekten ve isim takmaktan kaçının (bu arada stres, OKB'yi artırır) daha kötüsü).
- Aşırı korumacı olmayın. Kendi davranışlarından ve sorunlarından kendisinin sorumlu olmasına izin verin.
- Hiçbir zaman kimsenin ritüelleri fiziksel olarak engellemeyin.

Çocuklarınız, sizin kirlenme korkunuz yüzünden mahalledeki bazı evlerden uzak duruyor.

Bıçaktan korktuğun için annen senin yemeğini kesiyor.

İncil çalışmanızın lideri size iyi bir Hristiyan olduğunuza dair tekrar tekrar güvence veriyor.

En yakın arkadaşınız, yanlışlıkla arabanızla kimseye çarpmadığınıza dair size güvence veriyor.

Aileniz size ağır temizlik malzemeleri ve ekstra tuvalet kağıdı almanız için para gönderiyor.

Machine Translated by Google

Bu insanlar en iyi niyetlere sahip olsalar bile, istemeden de olsa, OKB. İşte onların sana doğru şekilde yardım etmesini sağlamak için yapabileceklerin.

Öncelikle, arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı suçlamayın. Sizi kaygılı veya üzgün görmekten hoşlanmıyorlarsa, yaptıkları şeyi bırakmaları zor olabilir. Belki de "aşırı" kaygının sizin için kötü olduğundan (yanlış bir şekilde) endişeleniyorlardır. Belki de ritüellerinize ve kaçınma kalıplarınıza uymazlarsa onlara kızacağınızdan korkuyorlardır (ki bu doğru olabilir). Tedavinin neyle ilgili olduğunu anlamalarına yardımcı olmak için, tepki önlemenin nasıl işlediğini ve kaygının zararlı olmadığını açıklamalısınız. Hatta belki de onlardan bu çalışma kitabının 1. Bölümünü okumalarını isteyebilirsiniz.

İkinci olarak, hayatınızdaki insanların OKB sorunlarınıza nasıl dahil olduklarını belirleyin ve size doğru yardımı nasıl sağlayabileceklerini düşünün. Tedavi programınızın başarısı, arkadaşlarınızın ve akrabalarınızın size doğru şekilde destek olmasına bağlıdır. Bu nedenle, arkadaşlarınız ve akrabalarınız -çocuklar ve yetişkinler- sizin isteğiniz üzerine ritüeller yapmayı bırakmalı ve siz de onların sizin için ritüeller yapmaları konusunda ısrarcı olmayı bırakmalısınız. Bunun yerine, birlikte yaşadığınız insanlar bundan sonra istedikleri gibi davranmalı. Artık mikroplardan veya hatalardan korktuğunuz için yıkamak veya kontrol etmek yok, bıçakları belirli çekmecelerde kilitli tutmak yok. Güvence aradığınız kişiler de bu tür bilgiler vermeyi bırakmalı.

Ritüellerinize Başkalarının Katılımını Sonlandırma Çalışma Sayfası (bir sonraki sayfada), önemli başkalarının ritüelleştirme ve kaçınma stratejilerinize nasıl dahil olduklarını ve tepki önleme planınızı desteklemek için neleri farklı yapmaları gerektiğini yazmanız için alan sağlar. Bu formu doldurmak, Lucia'nın ailesini tedavisine dahil etmenin önemini anlamasına yardımcı oldu. Bir aile toplantısı düzenleyerek maruz bırakma ve tepki önlemenin nasıl işlediğini anlattı. Ailesine kaygının tehlikeli olmadığını, kaygıyla nasıl başa çıkılacağını öğrenmeye çalıştığını ve belirsizlikle yüzleşme pratiği yapması gerektiğini söyledi. Ayrıca, kendisi için ritüeller yapmayı ve kaçınmayı bırakmalarını istedi. Bu, Lucia için zor bir şeydi, ancak tedavisine büyük ölçüde yardımcı oldu

Üçüncüsü, uygun arkadaşlarınız ve akrabalarınızla bir araya gelerek, bundan sonra ne yapmalarını (veya yapmamalarını) istediğinize dair belirli talimatlar vermelisiniz (Başkalarının Ritüellerinize Katılımını Sonlandırma Çalışma Sayfanıza dayanarak). Belirli şeylerden kaçınmalarını veya sizin için ritüeller yapmalarını isterseniz, bunu reddetmelerini isteyin (örneğin, size "Bu tür soruları artık cevaplamamam gerektiğini söylediğini hatırla" diyebilirler).

Hastalarımın birçoğu, ritüellerine katılan kişilere OKB'nin kısır döngüsünü açıklayan bir mektup gönderme fikrini ortaya attı. Bu tür mektuplar genellikle şöyle görünür:

Canım _____,

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) sorunlarım üzerinde çalışmaya karar verdim ve bana yardımcı olabileceğinizi umuyorum. Bunun için sizden çok fazla çaba gerektirmeyecek. Aslında, daha az şey yapmak anlamına gelecek! OKB'nin üstesinden gelmenin benim için en iyi yolu, korkularımla yüzleşmek, kaygılı hissetmeme izin vermek ve ritüellerimi ve güvence arayışımı durdurmak. Ritüeller ve güvenceler, kaygının -hatta yoğun takıntılı kaygının- normal olduğunu ve kendi başıma başa çıkabileceğimi öğrenmemi engelliyor. Benim için ritüeller yaparsanız veya bana güvence verirseniz, sorunumun üstesinden asla gelemeyeceğim.

Bu yüzden, benim için bunları yapmayı bırakmanı istiyorum. Bunu bırakmak için çok çabalayacağım.

Machine Translated by Google

Ritüellerinize Başkalarının Katılımını Sonlandırma Çalışma Sayfası

Önemli diğer(ler)	Kaçınma ve ritüellerdeki rolü	Müdahale önleme konusunda size nasıl yardımcı olabilirler?

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Sizden ritüeller yapmanızı veya bana güvence vermenizi istiyorum, ancak yine de hata yapıp sorarsam, beni güvenceye almak veya mantık yürütmek yerine, aşağıdakileri söyleyerek bana yardımcı olmanızı istiyorum:

- Takıntılı olma ve şüphe duyma konusunda sorunlar yaşıyor gibisin. Nasıl yapabilirim? Sizi rahatlatmadan yardım mı edecek?
- Bana bu tür sorulara cevap vermememem gerektiğini söyleyen bir mektup gönderdiğini hatırla Artık soru sormayacak mısın? Seni sevdiğim ve iyileşmeni istediğim için sormayacağım. Rahatsız hissettiğini biliyorum ama bunu başarabilirsin!
- Şu anda oldukça endişeli görünüyorsun. Unutma ki endişe sana zarar veremez. Onunla savaşmayı bırak ve vücudundaki hisleri fark etmene izin ver. Başarabilirsin!

Bunları söylediğinde, sorularımı yanıtlaman için daha da fazla çabalama ihtimalim var. Eğer öyleyse, lütfen pes etme. Çok sıkıntılı görünebilirim ama kaygı zararlı değil. Bu normal ve kaygıya nasıl izin vereceğimi öğrenmeliyim.

Desteğiniz ve cesaretlendirmeniz için minnettarım. Bu mektup, OKB'yi yenmeye kararlı olduğumu ve anlattığım şekillerde bana yardımcı olmanızı umduğumu gösteriyor.

Samimi olarak,

Farklı Ritüel Türleri İçin Tepki Önleme

İşte tepki önlemeyi farklı ritüel türlerine uygulamak için bazı yardımlar. Sahip olabileceğiniz her olası ritüeli ele alamasam da, bu önerileri ve örnekleri muhtemelen "klasik" ve daha az yaygın olan zorlayıcı, mini, zihinsel ve güvence arayan ritüellerin çoğuna uyarlayabilirsiniz. Bu bölümdeki örneklerin, maruz bırakma konusundaki 7. ve 8. Adımlarda anlatılan aynı kişileri içerdiğini unutmayın.

Bu bölümü okurken, tepki önlemenin amacının günlük rutininizi sürdürürken kaygı, takıntılı düşünceler ve ritüelleştirme dürtüleriyle başa çıkabileceğinizi kendinize öğretmek olduğunu unutmayın. Ayrıca kabul edilebilir riskler almayı ve günlük belirsizlik seviyeleriyle yaşamayı da öğreniyorsunuz. Kendinizi (veya başkalarını) güvende tutmak için ritüellere ihtiyacınız yok. Ancak bunları öğrenmek, bazen "çoğu insanın" "genellikle" yapacağı şeylerin ötesine geçmeniz gerektiği anlamına gelir. Ancak biraz düşünürseniz, tepki önleme için önerdiğim şeylerin çoğunun -maruz kalma durumunda olduğu gibi- aslında insanların sürekli düşünmeden (ve olumsuz düşünmeden) yaptığı davranışlar olduğunu göreceksiniz.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Tepki önlemeyi planlarken ve üzerinde çalışırken, sizin için geçerli olan ritüel türleri hakkında bilgi edinmek için aşağıdaki sayfalara bakın:

Dekontaminasyon ritüelleri (yıkama, temizleme)	sayfa 243
Kontrol ve güvence arayan ritüeller	sayfa 245
Ritüelleri düzenleme, düzenleme, sayma ve tekrarlama	sayfa 246
Zihinsel ritüeller	sayfa 247
Mini ritüeller	sayfa 248

Machine Translated by Google

(Tedbirli sonuçlar). Dolayısıyla, ritüellerden kaçınmanın sizi belirli bir tehlikeye atması pek olası olmasa da, ritüeli yapmış olsaydınız hissedeceğinizden daha belirsiz hissetmenize neden olacaktır . 10. Adımda, tepki engellemeyi sonlandırıp "normal" davranışa dönmeye yönelik yönergeleri inceleyeceğiz.

Dekontaminasyon Ritüelleri (Yıkama ve Temizleme)

Dekontaminasyon ritüelleri için müdahale önlemenin amacı, kendinizi her zaman kirlenmiş hissetmenizi sağlamaktır; böylece korkulan kirleticilere maruz kalma asla bitmez. Aşağıdaki yönergeleri izleyin ve bunlara kademeli olarak ulaşmanız gerekebileceğini unutmayın.
Bu yönergeleri değiştirmeyi veya ayarlamayı seçerseniz, bunu bu adımda daha önce belirtilen stratejileri kullanarak yapın (örneğin, değiştirme, geciktirme).

• Ellerinizi, yüzünüzü ve vücudunuzun diğer bölgelerini yıkamaktan kaçının; hatta tuvaleti kullandıktan, çöpü çıkardıktan ve yemek yemeden veya yiyeceklere dokunmadan önce bile. Dişlerinizi günde en az iki kez fırçalamanız önemlidir, ancak suyla teması en aza indirmek için elektrikli tıraş makinesiyle tıraş olmaya çalışın. Ayrıca, programınız sırasında yüzme havuzlarından kaçının (maruz kalma menünüzde yer almadıkları sürece).

Bu kural sizi şaşırtabilir. "Tuvaleti kullandıktan sonra yıkanmak daha iyi değil mi? Neden riske gireyim ki?" diye soruyor olabilirsiniz. Aslında birçok insan tuvaleti kullandıktan sonra ellerini yıkamaz ve sağlıklı bir yaşam sürer. Yemekten önce ellerini yıkamamaya gelince, insanlar bunu sürekli yapar; maça veya sinemaya gidip atıştırmalık alan herkese sorun. İnsanlar, özellikle de çocuklar, genellikle yıkamadan çöp kutularına, yerlere ve diğer "kirli" nesnelere dokunurlar. En yüksek temizlik standartlarına uyduklarını iddia edenler bile (doktorlar, hemşireler vb.) çoğu zaman düşünmeden kendi kurallarını ihlal ederler.

Yıkanmaktan kaçınmak hastalanma riskinizi artırır mı? Belki evet, belki hayır, ancak muhtemelen düşündüğünüz kadar önemli bir şekilde değil. Bu arada,

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

Tepki önlemeye başlamaya hazır olduğunuzda, tedavi arkadaşınıza ritüellerinizi durdurma planınızı bildirin. Ayrıca, arkadaşınızın size ne kadar yardımcı olmasını istediğinizi de konuşun. Ritüelleri durdurma konusunda kendi başınıza hareket etmenizi sağlayacak müdahalesiz bir yaklaşımı tercih edebilirsiniz. Ya da arkadaşınızdan sizi gözlemlemesini ve ritüellerinizi "yakalarsa" size haber vermesini isteyebilirsiniz.

Tedavi arkadaşları için: Tedavi arkadaşı rolünüzü, bir şirket tarafından uzmanlık sağlaması için işe alınan bir iş danışmanının rolüne benzetebilirsiniz. Bu rolde, OKB'li yakınınızı veya arkadaşınızı sürekli olarak denetlemek (örneğin, "Bugün herhangi bir ritüel yaptın mı?") ve istenmeyen tavsiyelerde bulunmak (örneğin, "Bugün ritüel yapmamaya dikkat et") yerine, yardım isteme konusunda onun inisiyatif almasını sağlamalısınız (aksi belirtilmediği sürece). Genel olarak, arkadaşınızın ritüel yaptığını görürseniz nazikSiz hatırlatmalar yapmak en iyisidir (örneğin, "Az önce sorun yaşıyormuş gibi görünüyordun. İstersen sana yardımcı olmaktan memnuniyet duyarım.").

Machine Translated by Google

Yıkanmamanın faydalarının (OKB sorunlarını azaltmak da dahil) risklerden çok daha ağır bastığı kesin . Tedavi programınızı bitirdiğinizde, 10. Adım'da ele alacağım gibi, normal yıkanma ve temizliğe devam etmenizde hiçbir sakınca yoktur.

Eldiven, gömlek kolu, mendil veya kağıt mendil gibi kontaminasyonu önlemek veya gidermek için başka yöntemler kullanmayın. Ayrıca, ellerinizi kıyafetlerinize veya diğer nesnelere silmekten kaçının. Dezenfektan jel veya mendil kullanmayın (bu cazibeden kurtulmak için bunları atın!). Bir istisna olarak, idrar veya dışkıdan aşırı derecede korkuyorsanız, bu maddelerle temas etmeye hazır olana kadar tuvaleti kullanırken eldiven giyebilirsiniz.

• Mobilya veya telefon gibi cansız nesneleri yıkamayın veya temizlemeyin ve ekstra çamaşır veya bulaşık yıkamayın. Giysilerinizi (ve bulaşıklarınızı) yıkamadan önce en az bir kez giyin.

• Her gün 10 dakikalık bir duş alın (zamanlayıcı kullanın). Bu duş, hijyeninizi korumaya yetecek kadar olmalı ve bir ritüele dönüştürülmemelidir. Tepki önleme sırasında duş almanın amacı mükemmel bir şekilde temiz olmak değil, başladığınız zamandan daha temiz olmaktır .
Normal (ekstra güçlü sabun yerine) sabun kullanın ve vücudunuzun her bölgesini yalnızca bir kez (ve ritüelleştirmeden) yıkayın. Duş perdesini veya su musluğunu yıkamayın ve havluyu ve lifi tüm çamaşırları yıkama zamanı gelene kadar tekrar kullanın. Ayrıca, duşunuz bittikten sonra, maruz kalma menünüzdeki bir maddeyle kendinizi "yeniden kirlettiğinizden" emin olun.

• Başkalarını yıkama veya temizlik ritüellerine katılmaya zorlamayın; hatta onları sizin uyguladığınız kurallara uymaya teşvik edin (bu onların tercihi olsa da). Ayrıca, bir şeyin temiz veya güvenli olup olmadığı konusunda başkalarından güvence istemeyin.

• Kirlenmiş hissettiğiniz için evinizin “temiz” nesnelerinden veya alanlarından kaçınmayın.
Aslında, tüm çevrenizi kasıtlı olarak kirlettiğinizden emin olun. Kirlilikten "güvenli bir liman" veya sığınak olmamalıdır.

• Eğer bu kurallardan herhangi birini ihlal ederseniz, bunu Ritüel İzleme Formunuza not edin ve hemen hataya yol açan kirleticiye tekrar maruz kalın, böylece kendinizi tekrar kirlenmiş hissedersiniz.

Kirlenme takıntısı olan Pearl (7. ve 8. Adımlardan), korktuğu kirleticilerle (örneğin vücut atıkları, umumi telefonlar) temas (hatta hayali temas) ile tetiklenen el yıkama ritüellerine girişti. Programının başından itibaren tüm yıkama alışkanlıklarını aniden bırakmak, en çok korktuğu kirleticilere (idrar ve dışkı) maruz kalma pratiği yapma şansı bulamadan önce maruz kalacağı anlamına geleceğinden (maruz kalma menüsüne 191. sayfadan bakın), çeşitli korktuğu kirleticilere maruz kalma ritüellerini kademeli olarak durdurduğu seçici bir tepki önleme stratejisi kullandı. Pearl'ün yaptığı şuydu:

• 1. Hafta: Kapı kollarına ve korkuluklara dokunduktan sonra mümkün olduğunca ritüel yapmaktan kaçındı, ancak yemekten önce, tuvaleti kullandıktan ve çöpü çıkardıktan sonra yıkandı. Ancak yıkandıktan sonra, maruz kalma uygulaması sırasında bir kapı koluna dokunarak bulaştırdığı bir kağıt havluyla anında "kapı mikropları" ile tekrar kirlendi. Bu şekilde Pearl, maruz kalma menüsündeki ilk maddeye her zaman maruz kaldığını hissetti, ancak hiçbir şey...
Daha.

Machine Translated by Google

• 2. Hafta: İnsanlarla tokalaşmaya maruz kaldıktan sonra mümkün olduğunca uzun süre yıkanmaktan kaçındı ve çöp kutularıyla temas ve tuvaleti kullanma dışında her türlü yıkanmayı bıraktı. Ayrıca yıkandıktan sonra "insan mikropları" ile tekrar kirlendi.

• 3. Hafta: Çöp kutularına dokunduktan sonra yıkanmaktan kaçındı. Ayrıca, tuvaleti kullanırken veya yemek yemeden önce yıkandıktan sonra çöp kutusu/çöp konteyneri mikroplarıyla tekrar kirlendi.

• 4. Hafta: Sadece tuvaleti kullandıktan sonra ve yemek yemeden önce yıkanmaya devam edildi ve Ayakkabılarının iç kısmına veya kirli çamaşırlarına dokunulduğunda tekrar kirlenir.

• 5. Hafta: Her gün halka açık tuvaletlere maruz kaldıktan sonra, mümkün olduğunca uzun süre yıkanmaktan kaçınmayı denedi, ancak idrar ve dışkılamadan sonra yıkanmasına izin verdi. Bir kağıt havlu üzerinde topladığı "halka açık tuvalet mikroplarıyla" tekrar kirlendi.

• 6. Hafta: İdrar yaptıktan sonra el yıkamayı bıraktım, ancak dışkılama sırasında hala izin verdim. Herhangi bir yıkamadan sonra (kendi idrarının birkaç damlasıyla kirlenmiş bir tuvalet kağıdı parçasına dokunarak) idrar mikroplarıyla tekrar kontamine olması.

• 7. Hafta: Tuvalet ziyaretlerinden sonra ve yemek yemeden önce olmak üzere tüm el yıkamayı bıraktı. Her yıkamanın ardından dışkısından küçük bir leke içeren bir tuvalet kağıdı parçasıyla tekrar kirlenme meydana geldi.

Kontrol Etme ve Güvence Arama Ritüelleri

Kontrol etme ve güvence arama ritüellerinin çoğu, zarar ve hatalar hakkındaki takıntılara ve korkulan felaketlere sebep olma (veya onları önlemek için yeterince çaba göstermeme) konusundaki şüphelere yanıt olarak ortaya çıkar. Ancak, kirlenme ve sağlık sorunları nedeniyle kontrol eden hastalarla da çalıştım. Dini takıntılarınız varsa, güvence arama ritüelleriniz de olabilir. İşte bu tür ritüellerde tepki önlemeyi kullanmak için bazı yönergeler:

• Kapıları, kilitleri, pencereleri, cihazları, elektrik prizlerini, haberleri, interneti, yol kenarını, cebinizi, nerede oturduğunuzu vb. kontrol etmeyi bırakın. Polis veya itfaiye teşkilatına başvurmayın.

• Anahtarları, kilitleri, kadranları, prizleri veya benzeri şeyleri dokunarak kontrol ediyorsanız , ellerinizi uzak tutun! Bu öğelere sadece bakarak kontrol ediyorsanız, onları maskeleme bandıyla veya büyük bir kağıt parçasıyla örtün, böylece göremezsiniz.

• Takıntılı korkularınız konusunda başkalarından (arkadaşlarınız, akrabalarınız, doktorlar, din adamları, satış elemanları, hatta Facebook arkadaşlarınız veya Twitter takipçileriniz) güvence istemekten kaçının. Arkadaşlarınıza (sanal arkadaşlarınıza bile) ve akrabalarınıza size güvence vermemelerini söyleyin.

• Korktuğunuz durumlar hakkında aşırı bilgi aramayın. Örneğin, belirli toksik maddeleri kullanmaktan dolayı hastalanma olasılığınızı veya şiddet ya da cinsel düşüncelere kapılma ihtimalinizi belirlemek için internette arama yapmayı bırakın. İnternetteki tartışma gruplarından uzak durun.

• Korkulan sonuçları önlemek veya olumsuz sonuçların ortaya çıkmayacağından emin olmak için tüm çabalarınızı durdurun. Bu, aşağıdaki davranışların yasak olduğu anlamına gelir: "tehlikeli" nesneleri yerden kaldırmak veya temizlemek, potansiyel tehlikeleri başkalarına bildirmek, saymak, adımları geriye doğru izlemek, güvence istemek, listeler yapmak vb.

Machine Translated by Google

• Arabanızın dikiz aynasını veya yan aynaları kontrol ediyorsanız, görüşünüzü kısmen engellemek için aynaya kağıt veya bant yapıştırın. Büyük nesneleri görmeye devam edeceksiniz, ancak ayrıntıları veya küçük nesneleri göremeyeceksiniz. Yolda ezilme veya çarpıp kaçma kazalarından korkuyorsanız, aracınızın dışında kan veya ezik olup olmadığını kontrol etmeyin. Ayrıca, kaza olabileceğinden korktuğunuz yerlere geri dönmeyin veya yol kenarını kontrol etmeyin.

• E-postalarda, evraklarda ve zarflarda hata olup olmadığını kontrol ediyorsanız, bunları bir kez kısaca gözden geçirin; ancak yazım veya dil bilgisi kontrol yazılımı kullanmayın. Matematiksel hesaplamaları birden fazla kez gözden geçirmeyin.

• Eğer bir hata yapıp kontrol ederseniz, kendinizi yeniden belirsizliğe maruz bırakmaya çalışın. En iyisi Bunu yapmanın bir yolu, korkulan sonuçlara dair hayali bir maruziyet kullanmaktır.

Angelo'nun hem evde hem de işte kontrol ritüelleri vardı. Programının ilk 6 haftasında, dairesinde ve arabasında yaptığı kontrolleri (seçici tepki önleme) ortadan kaldırmaya çalıştı. Hatta, ışıkları açık bırakıp yangın çıkarmayı hayal ettiği ilk hafta boyunca, eve gidip yangın olup olmadığını kontrol etme dürtüsüne direndi.

Ayrıca pencereleri, aletleri, elektrik prizlerini, arabasını ve su musluklarını kontrol etmekten de kaçınıyordu. Angelo, dairesine giriş çıkış yapmadan idare edebildiğinden beri, iş yerinde ve başka yerlerde uyguladığı kontrol ritüellerine direnmeye başladı.

Ritüelleri Düzenleme, Düzenleme, Sayma ve Tekrarlama

Bu ritüellere karşı tepkiyi önlemek basittir: Eksiklik, yanlışlık, dengesizlik veya kusurluluk duygu ve düşüncelerine kapılmamak için bunları gerçekleştirme dürtüsüne direnin. Bu ritüelleri rahatsız edici takıntılı düşüncelere tepki olarak veya kendinizi veya başkalarını felaket sonuçlardan korumak için gerçekleştiriyorsanız, ritüelleştirmeyerek kaderi zorlamak isteyeceksiniz. İşte bazı kurallar:

• Nesneleri yeniden düzenlemekten ve düzenlemekten kaçının. Odanızı, evinizi, iş yerinizi, ve böylece tedavi programınız boyunca "düzensiz" bir şekilde devam eder.

• Sayarak, dokunarak veya vurarak, şeylere belirli bir şekilde bakarak veya dik dik bakarak, kelimeleri veya ifadeleri tekrarlayarak veya adımlarınızı geriye doğru izleyerek "şeyleri dengeleme" veya simetri sağlama dürtüsüne karşı koyun.

• Daha önce okuduğunuz veya yazdığınız şeyleri tekrar okuma veya tekrar yazma isteğine karşı koyun.

• Kötü şanstan korktuğunuz veya aklınızda rahatsız edici bir düşünce olduğu için davranışları tekrarlamayın. Bunun yerine, kötü şansa veya istenmeyen düşünceye dair hayali bir maruziyet gerçekleştirin.

• Dini adetleri veya itirafları, sadece kusursuz bir şekilde yerine getiremediğinizden korktuğunuz veya aklınız başka yerlere gittiği ve Tanrı'nın üzüleceğinden korktuğunuz için birden fazla kez tekrarlamayın. Tanrı'nın gerçek niyetlerinizi anladığına inanın. (Dini ritüeller hakkında daha fazla bilgiyi 250-251. sayfalarda bulabilirsiniz.)

• Bir davranışı tekrarlamaktan kendinizi alamıyorsanız, bunu yanlış bir şekilde veya farklı bir odada yapıyorsanız veya "Yanlış" sayıda tekrarlandığından daha az etkili olur.

• Bazı düzenleme, sıralama, sayma veya tekrarlama ritüellerini durdurmak çok zordur çünkü bunlar otomatiktir. Bunları kontrol edemediğinizi hissedebilirsiniz. Kontrolü ele geçirmenize yardımcı olmak için,

Machine Translated by Google

Bu ritüelleri ne zaman yaptığınızı kendi kendinize izleyerek veya bir el sayacı ya da tıklayıcı yardımıyla takip ederek, onları kontrol altına almanız daha kolay olacaktır.
Ardından, ritüeli yanlış şekilde gerçekleştirecek şekilde değiştirmeyi deneyin; örneğin, sırasını bozarak sayın, sayarken dikkatinizi dağıtın veya "yanlış" yöne bakın veya dokunun. Bunu başardığınızda, ritüeli tamamen durdurma yolundasınız demektir.

Evelyn, gerçekleştirdiği maruziyetlerle birlikte gelen ritüellere direnerek kademeli tepki önleme yöntemini uyguladı. Her hafta, yeni bir maruziyet nesnesiyle karşılaştığında, başka bir ritüeli durdurdu. İşte yaptıkları:

• 1. Hafta: Harfleri ve kelimeleri kusurlu bir şekilde ("özensizce") yazma pratiği yaptıktan sonra yazmayı bıraktı yeniden okuma ve yeniden yazma—sadece görünürlük için değil, aynı zamanda günlük yazılarının tamamında.
• 2. Hafta: Çek defterine özensizce yazmaya maruz kaldığında, aynı zamanda
Çek defterini karıştırıp rakamları yeniden yazma ve hesaplama dürtüsüne direndi.
• 3. ve 4. Haftalar: Hareket eden şeylere yönelik durumsal maruziyet gerçekleştirdiğinde
Evelyn, evdeki düzeni bozunca, düzenleme ve tertipleme ritüellerinden tamamen vazgeçti.
• 5. Hafta: Evelyn, sağa veya sola maruz kalmalar gerçekleştirdiğinde sol-sağ ritüellerine direnebildi . Ancak, bu kelimelerle beklenmedik bir şekilde karşılaşırsa ritüelleri durdurmakta zorlanıyordu. Bunun nedeni, ritüellerin Evelyn ne yaptığını fark etmeden önce otomatik olarak gerçekleşmesiydi. Örneğin, "Kırmızı Işıkta Sağa Dönüş Yok" yazan bir tabela gördüğünde, sol kelimesi otomatik olarak aklına geliyordu. Evelyn'in tedavi arkadaşı, ters yönü söyleyerek (veya düşünerek) pratik yaparak ritüeli "geri alabileceğini" ve böylece tekrar dengesizlik yaşayabileceğini önerdi. Örneğin, Evelyn birinin " Anahtarları masada bıraktım " dediğini duyduğunda ve solu nötrleştirmek için otomatik olarak aklına sağ kelimesi geldiğinde, tekrar dengesizlik yaratmak için kendi kendine "sağ" dedi. Bu teknik çok işe yaradı.

Zihinsel Ritüeller

Tamamen zihninizde gerçekleşen ritüeller, gerçekte kendinizin gerçekleştirdiğini gördüğünüz ritüeller (yıkama, kontrol etme, düzenleme gibi) kadar önemli veya ciddi görünmeyebilir, ancak zihinsel ritüelleri, tepkiyi önlemede durdurmak da aynı derecede önemlidir.

Zihinsel ritüelleri fark etmek zor olabilir ve bu yüzden bazen tepki önleme sürecinde unutulabilirler. Ancak hastalarımın terapideki en büyük atılımlarından bazıları, zihinsel ritüellerini fark edip durdurmaya başladıklarında gerçekleşti. Bu yüzden bu çalışma kitabının ilk bölümünde bu ritüellere vurgu yaptım.

Zihinsel ritüeller için tepki önleme, istenmeyen düşünceleri etkisiz hale getirmek, kaygıyı azaltmak veya korkulan felaketleri önlemek için zihninizde tekrarladığınız tüm "güvenli" düşünceleri, kelimeleri, ifadeleri, sayıları ve duaları hedefler. Ayrıca, kararlarınız veya korkularınız hakkında güvence elde etmek için yaptığınız zihinsel kontrol, analiz ve gözden geçirmeyi de hedefler. Ancak bildiğiniz gibi, bir düşünceyi, yıkama veya kontrol etme gibi bir eylemi durdurabildiğiniz gibi gerçekten durduramazsınız. Bu nedenle, zihinsel ritüelleri sonlandırmak dikkatli bir planlama gerektirir. İşte bazı ipuçları ve yönergeler:

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu

Zihinsel ritüellere karşı en iyi tepki önleme biçimi, ritüeli ilk etapta tetikleyen takıntılı düşünceye veya tetikleyiciye daha fazla maruz kalmaktır (hayal gücü veya durumsal).

Machine Translated by Google

• Kaygıyı azaltan, korkulan sonuçları önleyen veya rahatsız edici takıntılı düşünce ve şüpheleri ortadan kaldıran hiçbir kelimeyi veya ifadeyi bilerek kendinize tekrarlamayın veya hiçbir görüntü çağrıştırmayın.

• Zihinsel ritüeli düşünmemeye çalışmak yerine , başka bir şey düşünmeyi deneyin. "Başka bir şey", ritüelleştirme dürtüsünü tetikleyen istenmeyen, rahatsız edici düşünce olmalıdır. Örneğin, ölüm kelimesini gördüğünüzde, "yaşam" (ritüel kelime) düşünmemeye çalışmak yerine, bilinçli olarak daha fazla ölüm düşüncesi düşünün. Üzücü düşünceyi düşünüp aynı anda zihinsel bir ritüel gerçekleştiremezsiniz.

• Takıntılı korkularınıza tepki olarak dua etmeyin veya dini ifadeler kullanmayın (örneğin, "Tanrı bana yardım edecek") (bir din adamı tarafından yönlendirilmedikçe). Gerçek bir dini törendeyseniz, yanlış söylemiş olabileceğiniz veya aklınız başka yerlere kaydığı için duaları tekrarlamayın. (Dini ritüelleri 250-251. sayfalarda sorun giderme bölümünde daha ayrıntılı olarak ele alacağım.)

• Eğer zihinsel bir ritüeli otomatik olarak gerçekleştiriyorsanız, geri dönün ve zihinsel ritüelin etkilerini ortadan kaldırmak için rahatsız edici takıntılı düşünce veya durumla tekrar bilinçli olarak yüzleşin.

• Zihinsel bir ritüeli yapmaktan kendinizi alamıyorsanız, onu etkisiz hissettirecek şekilde yanlış bir şekilde gerçekleştirmeye çalışın.

• İstediğiniz takıntılı düşüncelerin anlamını veya nedenlerini analiz etme dürtüsüne karşı koyun.
Sizin göreviniz sadece bu düşünceleri gözlemlemektir (satranç tahtası olun), onlar için açıklamalar bulmak değil (zaten böyle açıklamalar zaten mevcut değil).

• Eğer takıntılarınızın sizin hakkınızda kötü bir şey ifade ettiğinden korkuyorsanız (örneğin, şiddet yanlısı, sapkın, ahlaksız veya başka bir şekilde korkunç ya da tehlikeli bir insan olduğunuzdan) geçmişinizi gözden geçirme, vücudunuzda cinsel uyarılma belirtileri olup olmadığını gözlemleme, takıntılı düşüncelerinizle aynı fikirde olup olmadığınızı görmek için kendinizi "test etme" veya takıntılarınızın doğru olup olmadığına dair kanıt aramak için başka bir şey yapma dürtüsüne karşı koyun.

Bebeğiyle ilgili şiddete yönelik takıntıları olan Paxton, kaygısını kontrol altına almak ve saldırgan davranma korkusunu azaltmak için zihinsel ritüeller kullanıyordu. Üzücü düşünceler aklına geldiğinde, daha iyi hissetmesine ve istenmeyen düşünceleri etkisizleştirmesine yardımcı olmak için kendi kendine "Oğluma zarar vermek istemiyorum" cümlesini tekrar tekrar söylüyordu. Ayrıca, takıntı haline getirdiği korkunç şeyleri gerçekten yapabilecek "kişi" olup olmadığını anlamaya (analiz etmeye) çalışarak zaman harcıyordu.

Tepkiyi önlemek için Paxton, nötrleştirici ifadeyi kullanmayı bıraktı ve düşüncelerinin anlamını analiz etmeyi bıraktı. Analiz etmeye başladığında bile, düşüncelerin nereden geldiğinden veya gerçekte ne anlama geldiğinden asla emin olamayacağını kendine hatırlatmayı alışkanlık haline getirdi. Ritüelleştirme dürtüsü hissettiğinde, istenmeyen düşüncelerine daha fazla hayali maruz kalma eylemi gerçekleştirdi. Başka bir deyişle, Paxton bu durumları, takıntılı düşüncelerine daha fazla eğilme ve onlara daha açık olma pratiği yapmak için fırsatlar olarak kullandı.

Mini Ritüeller

Zihinsel ritüellerde olduğu gibi, mini ritüelleri de gözden kaçırmak kolaydır çünkü genellikle kısa ve çok inceliklidirler. Ancak bu özelliklerinin sizi aldatmasına izin vermeyin. Mini ritüel kaygınızı azaltıyorsa veya korkulan bir sonucu önlediğinizi düşünmenizi sağlıyorsa, kullanmayı bırakmalısınız.

Machine Translated by Google

Mini ritüellerinizi tanımlayarak (1. Adım'da yaptığınız gibi), anlayarak (2. Adım) ve izleyerek (9. Adım'da öğrendiğiniz gibi) farkına varmak, ne zaman ortaya çıkma olasılıklarını tahmin etmenize ve bu davranışları durdurmanıza yardımcı olacaktır. Bir mini ritüel gerçekleştirdiğinizi fark ederseniz, hemen ritüeli geri almaya veya mini ritüeli tetikleyen tetikleyiciye veya düşünceye kendinizi yeniden maruz bırakmaya çalışın.

Sorun giderme

Aşırı Güvence Arayışı

Güvence arama ritüellerini durdurmakta sorun yaşıyorsanız, bu, sonunda güvenliğin "nihai garantisini" veya bir takıntı konusunda kendinizi rahatlatmak için kullanabileceğiniz "kesin bilgiyi" bulacağınıza inandığınız anlamına gelir. Öyleyse bu konuyu açıklığa kavuşturayım: Sürekli güvence arama, soru sorma ve bilgi toplama davranışınızdan vazgeçemiyorsanız, sorun henüz "doğru" veya "en iyi" bilgiyi bulamamış olmanız değil; asıl sorun, ulaşılması imkansız bir tür kesinlik aramanızdır. Bir yerlerde, bir daha endişelenmenize gerek kalmaması için bilmeniz gerekenleri size bir kez ve herkes için söyleyebilecek birinin olduğunu düşünmek istersiniz.

Ama ne yazık ki, o kişi ve o bilgi mevcut değil. Hepimiz bazen hiçbir güvence olmadan ve yalnızca makul bir kesinlik derecesiyle hayatımıza devam etmek zorundayız.

Eğer güvence aramayı tamamen bırakamıyorsanız, bazı kurallar koymayı deneyin. Sınav için- Lütfen, bazı hastalarım güvence almak için din adamları, uzmanlar veya uzman doktorlar gibi yetkililerle görüşmek istiyor. Siz de aynısını yapmak isteyebilirsiniz. Öyleyse, aşağıdakileri öneririm:

Hala imkânsız bir garanti mi istiyorsunuz?

1. Yakın zamanda bu kişiyle (veya uzman türüyle) görüştünüz mü? Görüştüyseniz, ne söyledi? Şu anda sormak veya açıklığa kavuşturmak istediğiniz sorular, daha önce bu uzmana ilettiğiniz konulardan çok farklı mı? Uzmanın size ne söyleyeceğini bildiğinizi düşünüyorsanız, muhtemelen haklısınızdır; bu da görüşmenin tek amacının kaygınızı azaltmak olduğu anlamına gelir; yeni bilgi edinmek değil. Eğer durum buysa, uzmanla konuşmaktan kaçınmalısınız (küreği bırakın!).

2. Eğer bir uzmanla konuşmaya kesinlikle karşı koyamıyorsanız, oldukça kısa (30 dakikalık) bir görüşme ayarlayın. (maksimum) tek toplantı.

3. Toplantınıza, ele alınacak genel sorular veya konular listesi oluşturarak hazırlanın. Belirli durumlarla ilgili sorulardan kaçının. Örneğin, bir bulaşıcı hastalık uzmanına "AIDS kapma riskleri hakkında bilgi verebilir misiniz?" diye sormak, "Kimden AIDS kapma olasılığım nedir?" diye sormaktan daha uygundur.

, _____ veya -den , _____ veya _____

4. Önceden hazırladığınız sorulara sadık kalın.

5. Toplantıdan sonra, uzmanın cevaplarını düşünün ve bunları takıntılı korkunuzla ilgili durumlara uygulamaya çalışın. Kendinize şu soruyu sorma alışkanlığı edinin:

Machine Translated by Google

TEDAVİ ARKADAŞI İPUCU

Bir uzmanla görüşecekseniz, sorularınızın listesini oluşturmanıza yardımcı olması için tedavi arkadaşınızdan yardım istemeniz harika bir fikirdir. Arkadaşınızın uzman veya yetkili kişiyle görüşmeye katılabilmesi de büyük bir avantaj olacaktır.

Tedavi arkadaşları için: Arkadaşınızın veya yakınınızın, cevapları çeşitli özel durumlarda geniş çapta uygulanabilecek genel sorular geliştirmesine yardımcı olun. Önceden geliştirdiğiniz sorulara sadık kalarak, danışmanlığın bir başka güvence arama ritüeline dönüşmesini önleyebilirsiniz.

Güvenceye ihtiyacınız olduğunu hissettiğinizde "[Uzman] bu konuda muhtemelen ne derdi?" diye sorun. Bu, güvence aramak yerine, kendi yargı ve içgüdülerinize göre hareket etmeyi öğrenmenize yardımcı olacaktır.

Otomatik Ritüellerle Başa Çıkmak

Bazı ritüelleriniz farkında olmadan otomatik olarak gerçekleşiyormuş gibi görünebilir. Örneğin, içgüdüsel olarak ellerinizi pantolonunuza silebilir, ceplerinizi kontrol edebilir veya benzeri şeyler yapabilirsiniz. Eğer durum buysa, bu ritüelleri kontrol altına almak için yapabileceğiniz birkaç şey şunlardır:

1. Ritüel(ler)i neyin tetiklediğini anladığınızdan emin olun. Yardımcı olacağını düşünüyorsanız, ritüellerinizi analiz ettiğiniz 2. Adıma geri dönün ve otomatik ritüelin analizini yapın. Otomatik davranışların bağlamını anlamak, kontrolü ele almanıza yardımcı olabilir.

2. Bu bölümdeki Ritüel İzleme Formunu kullanarak ritüeli dikkatlice izleyin. Ritüel, yazılamayacak kadar hızlı veya sık gerçekleşiyorsa, takip etmek için taşınabilir bir sayaç satın alın. Buradaki amaç, ritüele dikkat etmeyi ve böylece durmayı öğretmektir.

3. Tetikleyici durumlara ve düşüncelere daha fazla maruz kalma pratiği yapın ve sonrasında bunları ritüelleştirmekten kaçının.

4. Ritüelin bir maruz kalma alanı dışında gerçekleştiğini fark ederseniz, onu yakalayıp durdurmaya veya değiştirmeye çalışın. Durdurmak veya değiştirmek için çok geç olduktan sonra ritüeli fark ederseniz, sonuna bir şey ekleyin. Bu, ritüelin etkisini azaltacaktır.

5. Tamamen direnebilene kadar ritüeli yapmayı olabildiğince erteleyin.

Dini Ritüellerin Sonlandırılması (Skrupulozite)

Bu adımın diğer bölümlerinde dua etme, günah çıkarma ve gelenekleri tekrarlama gibi dini ritüelleri ele almış olsam da, maruz kalma ve tepki önleme yapmanın

Machine Translated by Google

Dini inançlarınızla çelişir. Ancak daha önceki adımlarda açıkladığım gibi, OKB tedavi programınızın dini inançlarınızı veya geleneklerinizi ihlal etmesi için hiçbir sebep yoktur. Doğru uygulandığında, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), dini ibadetlerle mükemmel bir şekilde uyumludur. Hatta, eğer OKB'den muzdarip dindar bir kişiyseniz, bu çalışma kitabını dini inancınızı güçlendirmek ve sizi Tanrı'ya yaklaştırmak için kullanmanızı istiyorum. Aynı teknikleri kullanarak titizlik gösteren birçok kişinin bu hedeflere ulaşmasına yardımcı oldum.

Asıl meselenin, programınız sırasında bırakmamanız gereken sağlıklı dini davranışlar ile bırakmanız gereken OKB davranışları arasındaki farkı ayırt etmenin her zaman kolay olmaması olduğunu fark ettim . Bu belirsizlik kaynağı, dini bir kuralı ihlal etme konusunda kaygıya yol açar ve herhangi bir ihlalde bulunmadığınızdan kesinlikle emin olma ihtiyacını tetikler. Ancak, Tanrı'dan mucizevi bir vahiy gelmediği sürece, ritüellerinizden vazgeçmenin bir ihlal olup olmadığına dair kendi kararınızı (kendi inancınıza dayanarak) vermek zorunda kalırsınız. Bazı yönergeler belirlemek için bir din adamıyla görüşmek isteyebilirsiniz (eğer öyleyse, güvence almak için 249. sayfadaki sorun giderme bölümünü kullanın)—
Ancak şunu unutmayın ki, hastalarıma hangi davranışlarının OKB olduğunu ve hangilerinin gerçekten dinlerinin bir parçası olduğunu sorduğumda, neredeyse her zaman bir din adamının söyleyeceği şeyleri söylüyorlar. Başka bir deyişle, muhtemelen hangisinin hangisi olduğunu biliyorsunuzdur; sadece belirsizlikle yüzleşmeniz ve inançlı olmanız gerekir.

Basitçe söylemek gerekirse, takıntılı bir korkudan kaynaklanan "dini" davranışınız inançlı değildir. Aksine, güvensizliktir . Zihniniz dağıldığı için defalarca dua etmek, Tanrı'nın lütfundan düşeceğinizden korktuğunuz için defalarca günah çıkarmak veya doğru bir şekilde yapmadığınızı düşündüğünüz için dini gelenek ve ritüelleri tekrar tekrar uygulamak zorundaysanız, Tanrı'nın kalbinizde dini inancınıza ne kadar bağlı olduğunuzu anladığına güvenmiyorsunuz demektir.

Komşunuzun bir haftalığına seyahate çıktığını ve o yokken köpeğine bakmanızı istediğini hayal edin, ancak arkadaşınız sizi her gün ve gece birkaç kez arayıp köpeğini beslemenizi, yürüyüşe çıkarmanızı ve ona çok fazla ödül maması vermemenizi (sizin de bir köpeğiniz olduğu için bunların hepsini zaten biliyorsunuz) hatırlatıyor. Ne düşünürdünüz? Nasıl hissederdiniz? Elbette, komşunuz size bunları hatırlatmak için sürekli arıyorsa, köpeğine bakmanız konusunda size pek güvenmiyor demektir! İronik olarak, ritüel olarak duaları, gelenekleri ve günah çıkarmaları tekrarladığınızda, Tanrı'ya da aynı şekilde davranıyorsunuz. Eğer Tanrı, İncil'de okuduğumuz sevgi dolu, her şeyi bilen ve merhametli varlıksa, o zaman Tanrı'nın kalbinizde hissettiklerinizi ve OKB ile kendinize yardım etmek için neler yaptığınızı da anladığına inanmalısınız. Tanrı'nın hatırlatıcılara ihtiyacı yoktur.

Bunu aklınızda tutarak, hangi davranışların saplantılı günah ve lanetlenme korkusundan kaynaklandığını ve hangilerinin dürüst sevgi ve inançla motive edilen sağlıklı dini uygulamalar olduğunu belirleyin. Gerçek dini uygulamalar gibi görünen korku temelli ritüelleri bıraktığınızda , Tanrı'ya daha da yakınlaşacak ve daha gerçek bir inanç duygusu geliştireceksiniz.

Ya Eski Kaçınma Kalıpları ve Ritüelleri Yerini Yeni Kaçınma Kalıpları ve Ritüellerine Bırakırsa?

Bazı hastalarım bana, ritüellerini bıraktıklarında yenilerinin ortaya çıktığını söyledi. Bunun iki açıklaması var. İlk olasılık, tedavi programınızın iyi işliyor olması ve daha sorunlu ritüelleri ortadan kaldırdıkça, daha önce yapmadığınız diğerlerinin de ortadan kalkması olabilir.

Machine Translated by Google

Fark edilen veya çok dikkat edilen ritüeller artık odak noktasına geliyor. Buradaki çözüm elbette, daha az fark edilen diğer ritüellere odaklanarak tedavi programınıza devam etmektir.

Diğer olasılık ise, ritüellerinizi bırakmaya başladığınızda yeni ritüeller icat ediyor veya kaygıdan kaçınmak veya kaçmak için başka yollara yöneliyor olmanızdır. Örneğin, daha takıntılı tetikleyicilerden kaçınabilir veya olayların daha az önemli görünmesi için daha incelikli ritüeller uygulayabilirsiniz . Kötü de değil. Bir zamanlar birlikte çalıştığım ve ciddi yıkanma ritüelleri olan bir kadın, bunları 1 hafta içinde "birdenbire" bırakmayı başarmıştı. İnanamamıştım! Ama onun bu inanılmaz anında iyileşme ihtimalinden şüphe etmek için geçerli sebeplerim olduğu ortaya çıktı: Ona sadece 1 haftada saatlerce yıkanmayı nasıl bıraktığını sorduğumda, kirli hiçbir şeye dokunmamak için bir uşak tuttuğunu söyledi. Uşak, elbette, sadece daha ayrıntılı (ve maliyetli) bir kaçınma stratejisiydi; OKB'nin tedavisi değildi.

Belirli ritüelleri yasakladığınız için yeni kaçınma veya ritüelleştirme kalıpları geliştiriyorsanız, bu, tepki önleme planınızın yeterince kapsamlı olmadığı anlamına gelir. Geri dönüp korku tetikleyicilerinden kaçınmayı veya kaçmayı amaçlayan tüm davranışları sonlandırdığınızdan emin olmalısınız. Ayrıca, kaçınma sorunlarınızı durumsal maruziyet yoluyla ele aldığınızdan da emin olmalısınız.

Artık Hazırsınız!

Bu noktada, OKB'nin nasıl işlediğine dair güvenilir bir bilgiye sahipsiniz ve en etkili tedavi stratejilerini nasıl kullanacağınızı anlıyorsunuz. Şimdi, bu teknikleri kullanarak işe koyulma zamanı. Metaforda da söylendiği gibi, bataklığa girip kirlenmenin ve böylece diğer taraftan çıkıp daha iyi bir hayata kavuşmanın zamanı geldi. Bir sonraki bölümde, 6-9. Adımlarda öğrendiğiniz stratejileri bir araya getirmeniz için ihtiyacınız olan tüm çalışma kağıtlarını ve araçları ekledim. 10. Adımda ise, ilerlemenizi takip etmenize ve önümüzdeki yıllarda sağlıklı kalmak ve hayattan en iyi şekilde yararlanmak için bir plan geliştirmenize yardımcı olacağım.

Machine Translated by Google

Her Şeyi Bir Araya Getirmek

Artık bilişsel terapi, ACT, durumsal ve hayali maruz bırakma ve tepki önlemeyi nasıl kullanacağınızı öğrendiğinize göre, bu teknikleri birlikte kullanmaya başlamaya neredeyse hazırsınız; tıpkı OKB sorunları olan kişilerle yaptığım klinik çalışmalarda kullandığım gibi. Öğrendiğiniz her şeyi bir araya getirmek için ihtiyacınız olan tüm araçları burada bulacaksınız.
Planladığınız maruz kalma uygulamalarınız için bir zaman çizelgesi ve program oluşturmanıza yardımcı olacağım. Ardından, maruz kalma uygulamaları yaparken kullanabileceğiniz bir form sağlayacağım.

Zaman Çizelgeniz

Bilişsel Davranışçı Terapi Programınızı Nasıl Planlamalısınız?

Bu programın zaman çizelgesini haftalara böldüm, bu da size bir sonrakine geçmeden önce her beceriyi öğrenmeniz ve pratik yapmanız için yeterli zaman sağlayacaktır (aşağıda başlayan zaman çizelgesine bakın). 6-9. Adımları dikkatlice okuyarak muhtemelen sırayı zaten anlamışsınızdır, ancak işte kısa bir özet: İsterseniz kendi tarihlerinizi yazın, böylece bunu bilişsel davranışçı terapi programınız olarak tekrar kullanabilirsiniz:

1. Hafta (Başlangıç tarihi: / /)

- 6. Adımı okuyun.
- 6. Adımda öğrendiğiniz bilişsel terapi tekniklerini günde 45 dakika uygulayın.

2. Hafta (Başlangıç tarihi: / /)

- Günde 45 dakika bilişsel terapi tekniklerini uygulamaya devam edin.
- 7–9. Adımları okuyun.
- Durumsal ve hayali maruz kalma menülerinize ve 4. Adımdaki tepki önleme planınıza bakın ve değiştirmeniz gereken bir şey olup olmadığına bakın. Bazen bilişsel teknikleri kullanmaya başladığınızda maruz kalma öğeleri veya bunların SUD'ları değişir.

Machine Translated by Google

• Her hafta boyunca pratik yapmak üzere belirli bir durumsal ve/veya hayali maruz kalma menü maddesi atayarak ve seçtiğiniz maruz kalma uygulamalarına karşılık gelen direnme hedef ritüellerini atayarak sayfa 256'daki Planlı Maruz Kalma Uygulama Programını tamamlayın.

• 231. sayfadaki çalışma sayfasını kullanarak ritüellerinizi bir noktada izlemeye başlayın.
2. Hafta.

3. Hafta (Başlangıç tarihi: / /)

• 3. Hafta için belirlenen menü öğeleriyle maruz kalma pratiğine başlayın. Günde 1 saatlik pratikleri tamamlayabileceğiniz iki zaman seçin. Her saatin başında, bilişsel terapi tekniklerini kullanarak ve maruz kalma pratiğine hazırlanmak için deneyiminize uygun herhangi bir ACT metaforu (182. sayfadaki listeye bakın) üzerinde düşünerek 10 dakika geçirin. Her maruz kalma sırasında SUD'larınızı takip etmek için 260-261. sayfalardaki Planlı Maruz Kalma Pratiği Çalışma Sayfasını kullanın.

• Bu haftaki maruz kalma pratiğine karşılık gelen ritüellere direnerek tepki önlemeye başlayın. Bir ritüel gerçekleştiriyorsanız, her zaman "maruz kalmış" hissetmeniz için menü öğesine kısa bir süre tekrar maruz kalın.
• Ritüellerinizi takip etmeye devam edin. Ritüellerinize karşı koyamıyorsanız, ritüeli tamamen durdurmaya hazır olana kadar değiştirilmiş bir tepki önleme stratejisi denemenize yardımcı olması için 237. sayfadaki Ritüel Değiştirme Çalışma Sayfasını kullanın.
• Korkularınızla yüzleşme ve ritüellere direnme konusunda ilerlemeniz hakkında fikir edinmenize yardımcı olmak için her günün sonunda Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfalarınızı ve Ritüel İzleme Çalışma Sayfalarınızı gözden geçirin.
• Haftanın sonunda, üzerinde çalıştığınız menü maddesine/maddelerine daha açık bir şekilde odaklanmaya başlamadıysanız, hala biraz kaygı uyandırsa bile, maddeyi yönetebileceğinizi hissedene kadar planlı maruziyeti sürdürün. Ardından bir sonraki maddeye geçin. Devam etmeye hazır olup olmadığınızı belirlemenin yolları için 255. sayfanın üst kısmındaki kutuya bakın.

4–5. Haftalar ve üzeri (Başlangıç tarihi: / /)

• 3. Haftadaki gibi pozlama pratiği yapın, ancak her hafta Planlı Pozlama Uygulama Programınızdaki bir sonraki pozlama pratiğine geçin ve tüm menü öğelerinizle yüzleşin. Programınız, menünüzdeki tüm öğelerin üzerinde çalışacağınız kadar uzun sürmelidir; bu süre en az 5 hafta, en fazla 10 hafta olabilir.

• Her haftanın maruz kalma uygulamalarına ve tüm ritüellere karşılık gelen ritüellere direnmeye devam edin önceki maruz kalma uygulamaları.
• Karşı koyamadığınız ritüelleri kaydederek izlemeye devam edin
Ritüel İzleme Formu.
• Yaşam tarzı maruziyetini kullanmaya başlayın - günlük yaşamınızda, planlı maruziyet kullanarak daha önce uyguladığınız menü öğeleriyle yüzleşmek için fırsatlar yaratın. Farklı ortamlarda ve durumlarda maruziyet ve tepki önlemeyi ne kadar çok uygularsanız ve ardından ortaya çıkan düşünceleri, duyguları ve diğer kişisel deneyimleri yaşarken hayatınızı yaşamayı ne kadar çok uygularsanız, öğrenmeniz o kadar güçlü olacaktır.
• Çalışma kağıtlarınızı her gün gözden geçirmeye devam edin.

Machine Translated by Google

EXPOSURE MENÜMDEKİ BİR SONRAKİ ÖĞEYE GEÇMEYE HAZIR MIYIM?

Tetikleyici bir duruma veya müdahaleci bir düşünceye açıklığınızın ve inançlarınızın değiştiğini hissetmek kişisel ve öznel bir yargıdır. Maruz kalma korkusunu ortadan kaldırıp kaldırmadığınızı ve bir sonrakine geçip geçmemeniz gerektiğini belirlemek için aşağıdaki ölçütlerden herhangi birini veya hepsini kullanın:

- Bu maruz kalma menü öğesinin artık tehlike veya zarara yol açmasını beklemiyor musunuz?
- Bu menü öğesinin tetiklediği herhangi bir kaygı veya istenmeyen düşünceyi deneyimleyebilir misiniz? onlarla savaşıyor musun?
- Bu menü maddesindeki belirsizlik derecesi size kabul edilebilir görünüyor mu?
- Güneş ışığına maruz kalsanız bile günlük rutin işlerinizi yapabilir veya hayatınızdaki önemli şeyleri yapabilir misiniz? bu maddeye veya duruma mı?
- Bu maddeye maruz kalmaya çalıştığınızda SUD'larınız sürekli olarak hafif aralıkta mı (20 veya altı)? öğe?
- Bu maddeye yanıt olarak ritüelleştirme dürtülerinizin önemli ölçüde azaldığını veya tamamen ortadan kalktığını görün. armut mu?

Maruz Kalma ve Müdahale Önleme Planınızı Planlama

256. sayfadaki Planlı Maruz Kalma Uygulama Programı formu, OKB'nin üstesinden gelmek için yol haritanızı temsil eder. Burada, hangi durumsal ve imgesel maruz kalmaları gerçekleştireceğinizi ve hangi ritüelleri durdurmaya çalışacağınızı hafta hafta planlayacaksınız. Bunu yapmak için, ilk maruz kalma menülerinizi ve tepki önleme planınızı oluşturduğunuz 4. Adıma geri dönmeniz gerekecektir. Bu menüler ile mevcut tedavi planı arasındaki temel fark, bu bölümde durumsal ve imgesel maruz kalma ile tepki önlemeyi tek bir yerde birleştirme planınızı düzenleyerek takip etmeyi kolaylaştıracak olmanızdır. İşte nasıl yapılacağı.

Öncelikle, ilk menülerinizi tekrar gözden geçirin ve 4. Adımı okuduktan sonra değişmiş olabilecek herhangi bir öğeyi veya SUD seviyesini ayarlayın. Ardından, menülerden bir durum (veya müdahaleci düşünce) seçin ve uygulama planına kaydedin (hem durumsal hem de imgesel maruziyet için alanlar olduğunu unutmayın). İlk öğenize karşılık gelen bir imgesel (veya durumsal) menü öğesi varsa, bunu da uygun yere girin. Ardından, az önce yazdığınız menü öğelerine maruziyet uygulaması yaptığınızda tetiklenecek tepki önleme planınızdan ritüeli/ritüelleri seçin. Bu ritüeli uygulama planının en sağ sütununa kaydedin. Ardından, denemek istediğiniz bir sonraki maruziyet öğesini ve ilgili ritüeli/ritüelleri seçin ve uygulama planının sonraki satırlarına kaydedin. 7., 8. ve 9. Adımlardaki örnekler, menü öğelerinizi hangi sırayla düzenleyeceğiniz ve durumsal ve imgesel maruziyet ile tepki önlemeyi nasıl birleştireceğiniz konusunda fikir oluşturmanıza yardımcı olmuş olmalıdır. Gerekirse, bu örnekleri tekrar okuyun. Ayrıca tedavi arkadaşınızdan da yardım isteyebilirsiniz. Size tamamlanmış bir Planlı Maruz Kalma Uygulama Programı göstermek için, Angelo'nun doldurduğu bir programı (Adım 7-9'dan itibaren) 258. sayfada sundum.

Lütfen bu programın taşa yazılmadığını unutmayın. Aslında, şunu kullanmanızı öneririm:

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Programı

Her haftanın uygulamalarını tamamladığınızda, bunları listeden silin.

Hafta #	Pozlama pratiği: Hangi pozlama menüsü öğeleriyle pratik yapacaksınız?	Tepki önleme: Hangi ritüelleri durduracaksınız?
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	
	Durumsal:	
	Hayali:	

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Doldurmak için tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanın, böylece gerektiğinde düzeltebilirsiniz. (Veya formun ek kopyalarını indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.) Birçok kişi, işe başladıktan sonra bazı durumlarla yüzleşmenin düşündüklerinden daha kolay olduğunu, bazılarının ise daha zor olduğunu ve diğer konularla karşılaşana kadar ertelenmesi gerektiğini fark eder. Devam eden ilerlemenizle uyumlu olduğu sürece, bu değişiklikleri ilerledikçe yapmaktan çekinmeyin.

Planlanmış Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfasını Kullanma

260-261. sayfalardaki Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası, planlı maruz kalma alıştırmaları yaparken kullanmanız gereken formdur. Bu sayfa, maruz kalma sürecinde size yardımcı olacaktır ve her gün uygulayacağınız iki maruz kalma için çalışma sayfasının bir kopyasını kullanabilirsiniz. Muhtemelen birkaç hafta boyunca maruz kalma pratiği yapacağınız için, çalışma sayfasının birçok kopyasını çıkarmanız iyi bir fikirdir. (Ekstra kopya indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın.) İşte maruz kalma alıştırması yaparken çalışma sayfasını nasıl kullanacağınız. 262-263. sayfalarda Angelo'nun tamamlanmış çalışma sayfalarından biri bulunmaktadır.

1. Maruz kalma uygulamasını tanımlayın. O günkü maruz kalma uygulamalarının neler içereceğini açıklayın. Hangi durumla karşılaşacaksınız? Hangi düşünce veya şüphelerle yüzleşeceksiniz? Nerede gerçekleşecek? İki pozlamayı benzer kılmaya çalışın, ancak biraz değişiklik de sorun değil. Örneğin, kapıyı kilitlemeden bırakmanın sorumluluğu konusunda takıntılı şüpheleriniz varsa, evinizden ve iş yerinizden en son çıkan kişi olmak aynı gün pratik yapmak için iyi pozlamalar olabilir (bu iki durumsal pozlamanın hayali pozlamaları benzer olacaktır).

2. Hangi ritüellere direniyorsunuz? Bu maruz kalma pratiğini yapmanın sizi yapmak istemeye sevk edeceği ritüelleri listeleyin. Elbette, bu, tepki önleme kapsamında durduracağınız ritüelin aynısı.

3. Korkulan sonuç. Herhangi bir ritüel yapmazsanız, bu maruziyetten kaynaklanabilecek korkulan sonuçlara dair tahmininizi yazın (örneğin, "Babamın kötü şansa sahip olmasına sebep olurum"). Korkulan sonuç uzak bir gelecekte gerçekleşecekse, bunu formda belirtin, ancak maruziyet yoluyla test edebileceğiniz anlık korkularınızı da belirlemeye çalışın; örneğin, "Kaygının o kadar kötüleşmesinden korkuyorum ki sinir krizi geçireceğim" veya "Gelecekteki sonuçla ilgili belirsizlikle başa çıkamayacağım".

4. Bilişsel terapi ve ACT stratejileri. Burada, bu iki maruz kalma pratiğini tamamlamanıza yardımcı olacak ve süreci hızlandıracak bilişsel teknikleri ve ACT metaforlarını listeleyin.

5. Bu pozlama görevine ne kadar süre devam edebileceğinizi düşünüyorsunuz? Ritüelleştirmeden bu pozlamayı ne kadar süre devam ettirebileceğinizi belirtin (dakikalar mı? saatler mi? günler mi?). Ardından, beklediğinizden daha uzun süre devam etmeye kendinizi zorlayın. Belki kendinizi şaşırtabilirsiniz!

6. SUD'larınızı takip edin. 7. Adımda, SUD'larınızı her 5 dakikada bir nasıl takip edeceğinizi açıkladım.

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Programı: Angelo

Her haftanın uygulamalarını tamamladığınızda, bunları listeden silin.

Hafta #	Maruz kalma pratiği: Hangi hiyerarşi öğeleriyle pratik yapacaksınız?	Tepki önleme: Hangi ritüelleri durduracaksınız?
3	Durum: Işık anahtarlarını açıp kapatın ve evden çıkın	Işıkları kontrol etmek
	Hayali: Ev alev alır ve yanar	
4	Durum: Bir itfaiye istasyonunun yanından geçerken itfaiye araçlarını görüyorsunuz	İstemek güvence
	Hayali: Ev alev alır ve yanar	
5	Durum: Evdeki pencereleri açıp kapatın ve sonra dışarı çıkın	Kontrol ediliyor pencere kilitleri
	Hayali: Pencereleri kilitlemeyi unuttuğum için biri evime girdi	
6	Durum: Aracın park frenini devre dışı bırakın ve etkinleştirin ve aracı terk edin	Park frenini kontrol etmek, sormak güvence
	Hayali: Araba bir tepeden aşağı doğru kayıyor ve bir kazaya neden oluyor	
7	Durum: Cihazları açıp kapatın ve ardından evden çıkın	Cihazların kontrol edilmesi
	Hayali: Ev alev alır ve yanar	
8	Durum: Su musluklarını açıp kapatın ve ardından evden çıkın	Kontrol ediliyor musluklar
	Hayali: Ev sular altında kaldı ve önemli eşyalarımı kaybettim	

Bunu çalışma kağıdınıza çizin. Günün ilk ve ikinci maruz kalma uygulamalarınız arasında ayrım yapmanıza yardımcı olması için grafiğin üst kısmındaki lejantı kullanmayı unutmayın. Bu, tekrarlanan uygulamaların farklı bir kaygı örüntüsüne yol açıp açmadığını görmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, maruz kalma uygulamalarınızın sonuçlarını günlük olarak karşılaştırabileceksiniz. Eğer SUD'leriniz azalırsa sorun yok; daha az kaygılı olacaksınız. Azalmazsa da sorun yok; açık olmayı pratik etme ve kaygının yönetilebilir olduğunu görme şansı yakalayacaksınız. Başka bir deyişle, ne olursa olsun faydalı bir şey öğreneceksiniz!

Ancak, herkesin bu sayısal derecelendirmeleri kolay kullanmadığını veya daha nitel bir ölçüt kadar faydalı bulmadığını unutmayın (belki de belirli sayıları kullanmaktan korkuyorsunuzdur). Eğer takıntılarınız engel oluyorsa veya tüm bu sayıları takip etmenin sizi bunaltacağını düşünüyorsanız, bunu yapmak zorunda hissetmeyin. Nasıl gittiğinizi grafiksel olarak görmek faydalıdır, ancak bunun yerine zihinsel olarak takip ederseniz programınızı ne başarılı ne de başarısız kılar.

7. Maruz kalma sırasındaki duygularınızı tanımlayın. Maruz kalmanın uyandırdığı duygu ve bedensel hislerle ne kadar çok temas halinde olursanız, o kadar iyi olur. Duygularınızı kelimelere döktüğünüzde, bu deneyimlerle başa çıkmada düşündüğünüzden daha iyi olduğunuzu öğrenirsiniz.

Machine Translated by Google

8. Pozlama grafiklerindeki değişiklikler. Son olarak, her iki pozlamayı da tamamladıktan sonra, mevcut ve önceki alıştırma çalışma kağıtlarına göz atın ve fark ettiğiniz değişiklikler hakkında notlar alın. SUD'lerinize ne oluyor? Pozlama alıştırmaları yapmak düşündüğünüzden daha az korkutucu mu? Bu düşünce ve yorumlar, programınız boyunca motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olacaktır. Daha büyük hedeflerinize doğru attığınız küçük adımları bile görmek ödüllendirici olacaktır.

9. Maruz kalma sürecinden neler öğrendiniz? Yaşananlar sizi nasıl şaşırttı? Her iki maruz kalma uygulamasını da tamamladıktan sonra, uygulamaların gerçek sonuçlarını açıklayın. Beklediğiniz kadar zor muydu? Korkunç bir şey mi oldu? Ritüelleştirmeye direnebildiniz mi? Korktuğunuz sonuç uzak bir gelecekte gerçekleşecekse, belirsizliği kabullenebildiniz mi? Risk ve şüpheyle yaşayabileceğinizi öğrendiniz mi?
Takıntılı düşünceleriniz etkisini yitirdi mi? Tüm bunlarda sizi şaşırtan ne oldu? Unutmayın, en iyi şaşırdığımızda öğreniriz.

10. Bu maruziyeti çeşitlendirmek için ne yapabilirsiniz? Bunlara benzer maruziyetleri, az çok farklı durumlarda ve farklı koşullar altında nasıl uygulayabileceğinizi düşünün. Çeşitli ortamlarda maruziyet pratiği yapmak, korkmamayı öğrenmenin en iyi yoludur.

Artık Hazırsınız!

Artık maruz kalma ve tepki önleme çalışmalarına başlamaya hazırsınız - takıntılar ve ritüeller için Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kalbi. Bu, gerçekten çok çalışmanız, korkularınızla yüzleşmeniz ve kendiniz için belirlediğiniz hedeflere doğru ilerlemeniz için bir fırsat. Her zaman kolay olmasını beklemeyin - işlerin zorlaştığı zamanlar olacaktır. Aslında bu, muhtemelen programı doğru uyguladığınızın bir göstergesidir. Ama artık iyice hazırsınız - başarabilirsiniz!
Emeklerinizin karşılığını alacaksınız . Maruz kalma uygulamalarınızı tamamladığınızda, gelişiminizi sürdürmenize yardımcı olması için 10. Adımı okuyun.

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası

Tarih: 1. Maruz kalma uygulamasını tanımlayın (hangi durumlarla ve/veya düşüncelerle karşılaşacaksınız?):

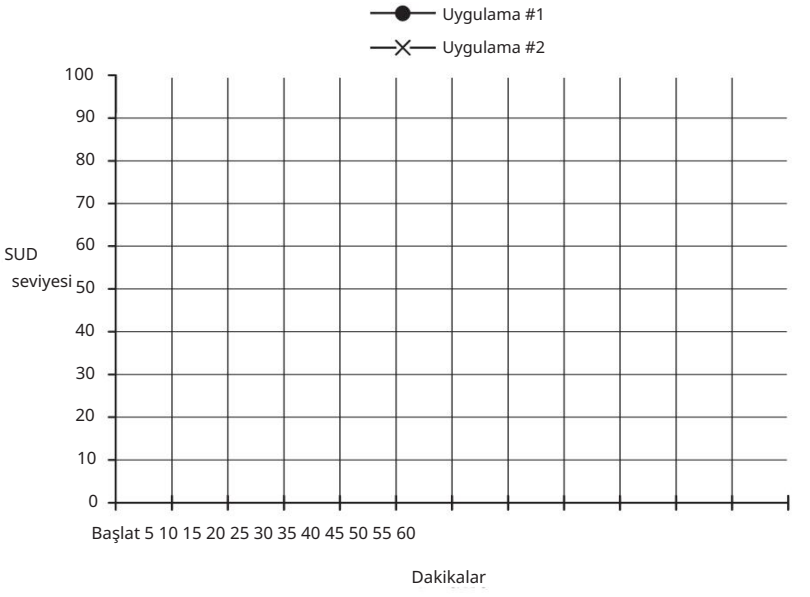
2. Hangi ritüele/ritüellere direniyorsunuz?

3. Bu maruziyeti ritüelleştirmeden yapmanın sizi korkutan sonucu nedir? En çok ne olacağından korkuyorsunuz (spesifik olarak belirtin)?

4. Hangi bilişsel terapi stratejilerini ve ACT metaforlarını kullanacaksınız?

5. Bu pozlama görevine ne kadar süre devam edebileceğinizi düşünüyorsunuz?

6. Aşağıdaki grafiği kullanarak SUD'larınızı takip edin:



(devamı)

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası (devamı)

7. Maruz kalma sırasındaki duygularınızı tanımlayın (örneğin "Şu konu hakkında çok korkuyorum" gibi ifadeler kullanın).

8. Pozlama grafiklerinizi günlük olarak inceleyin. Ne gibi değişiklikler gördünüz?

9. Maruz bırakma uygulamasının sonucunu açıklayın. Korktuğunuz sonuç(lar) gerçekleşti mi?
kaygı veya belirsizlik düşündüğünüz kadar kötü mü?

10. Bu deneyimden neler öğrendiniz? Yaşananlar sizi hangi açılardan şaşırttı?

11. Bu maruziyeti çeşitlendirmek için ne yapabilirsiniz?

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası: Angelo

Tarih: 6 Ağustos

1. Maruz kalma uygulamasını tanımlayın (hangi durumlarla ve/veya düşüncelerle karşılaşacaksınız?):
   Dairedeki tüm pencereleri açıp, sonra da dikkatlice bakmadan hepsini hızla kapatacağım. Sonra daireden çıkacağım ve birinin benim ihmalim yüzünden içeri girdiğini hayal edeceğim.

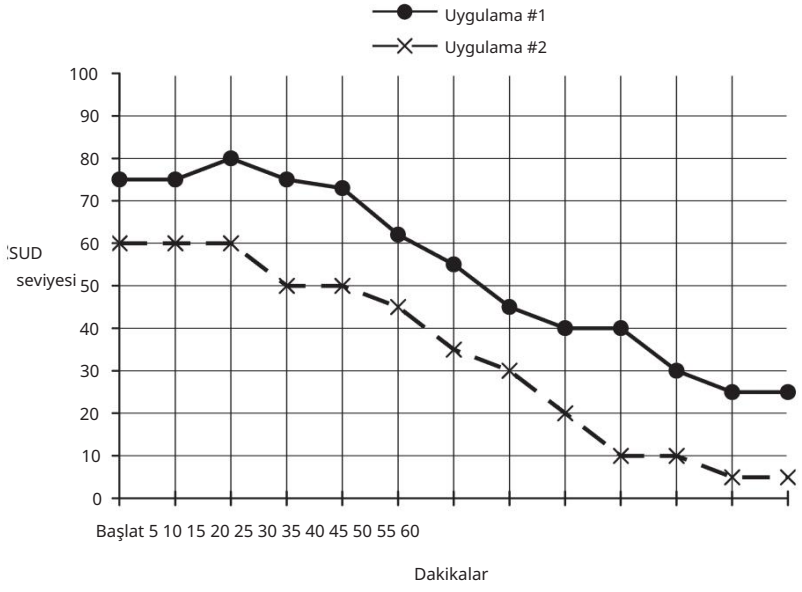
2. Hangi ritüele/ritüellere direniyorsunuz?
   Pencerelerin tamamen kapalı ve kilitli olduğundan emin olmak için kontrol ediyorum.

3. Bu maruziyeti ritüelleştirmeden yapmanın sizi korkutan sonucu nedir? En çok ne olacağından korkuyorsunuz (spesifik olarak belirtin)?
   Belki yanlışlıkla bir pencereyi açık bırakırım ve biri içeri girer. Hepsi benim suçum olur. Evden çıktıktan sonra bütün gün bu belirsizlikle yaşayamam.

4. Hangi bilişsel terapi stratejilerini ve ACT metaforlarını kullanacaksınız?
   Hayat kurtarma bahis tekniği. Otobüs yolcuları, dere üzerindeki yapraklar ve kapıdaki sarsıntılar metaforları.

5. Bu pozlama görevine ne kadar süre devam edebileceğinizi düşünüyorsunuz?
   Yaklaşık 15 dakika

6. Aşağıdaki grafiği kullanarak SUD'larınızı takip edin:



(devamı)

Machine Translated by Google

Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası: Angelo (devamı)

7. Maruz kalma sırasındaki duygularınızı tanımlayın (örneğin "Şu konu hakkında çok korkuyorum" gibi ifadeler kullanın).

Bir şeyi açık bırakıp birinin içeri girmesinden çok korkuyorum. Kalbim küt küt atıyor ve nefesim daralıyor. Böyle bir şey olursa suçluluk duyuyorum.

8. Pozlama grafiklerinizi günlük olarak inceleyin. Ne gibi değişiklikler gördünüz?

Ne kadar çok pratik yaparsam SUD'larım o kadar hızlı düşüyor. Ritüellerime daha kolay direnebiliyorum.

9. Maruz bırakma uygulamasının sonucunu açıklayın. Korktuğunuz sonuç(lar) gerçekleşti mi?
kaygı veya belirsizlik düşündüğünüz kadar kötü mü?

Kimse içeri girmedi ve belirsizlikle yaşayabilirim. SUD'larım, ben girmediğimde bile düştü.
kontrol etmek.

10. Bu deneyimden neler öğrendiniz? Yaşananlar sizi hangi açılardan şaşırttı?

Bütün gün hiç kontrol etmeden geçirdim, hatta biraz da eğlenebildim.
Kimse içeri girmedi. Belirsizlikle yaşayabileceğimi keşfettim; bu beni her şeyden çok şaşırttı. Ayrıca, kontrol etmediğim halde SUD'larımın düşmesine de şaşırdım.

11. Bu maruziyeti çeşitlendirmek için ne yapabilirsiniz?

Bunu pencerelerle denediğime göre, şimdi başka şeylerle de deneyeceğim. Bunu gece yatmadan önce denemek iyi olur. Gelecek hafta bir geceliğine seyahate çıkıyorum. Seyahate çıkarken bu pozlamayı yapmalıyım.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Step 10

Programınızı Sonlandırma ve Sağlıklı Kalma

Son birkaç haftadır, maruz kalma egzersizlerini tamamlamak ve kaçınma ve ritüelleştirme alışkanlıklarınızı azaltmak için çalışıyorsunuz. Umarım bunun sonucunda OKB'nin kısır döngüsüne bir son vermiş ve takıntılı tetikleyicilerinizin kabul edilebilir derecede güvenli olduğunu ve bu özel deneyimlerle savaşmak veya direnmek zorunda kalmadan takıntılı düşünceler ve kaygı yaşayabileceğinizi öğrenmişsinizdir. Belki de bir zamanlar çok korkutucu görünen durumlar ve rahatsız edici düşüncelerle artık daha rahat hissediyorsunuz. Belki artık kaçındığınız yerlere gidip aktiviteleri yapabiliyor ve gerçekten yapmak istedikleriniz için daha fazla zamanınız oluyor. Belki de ilişkilerinizde, iş veya okul performansınızda ve günlük hayatınızın diğer alanlarında iyileşmeler fark ettiniz.

Programınıza başladığınızdan beri hayatınızın nasıl değiştiğini düşünüyorsunuz?

Bu noktada, tedavinin "aktif evresinden" "iyi kalma" veya "koruma" evresine geçersiniz. 10. Adımda ilerlemenizi inceleyecek ve gelişiminizi sürdürmenin sürekli bir süreç olduğunu öğreneceksiniz. Kalıcı iyileşme, şimdiye kadar edindiklerinize benzer becerileri uygulamalı bir yaşam tarzı benimsemenizi gerektirir. Ayrıca, aksiliklere karşı tetikte olmayı ve geçici aksaklıkların tam nükslere dönüşmesini önlemeyi de içerir. İhtiyaç duymanız halinde kalifiye bir klinisyenle çalışmanız ve OKB tedavisindeki gelişmeleri takip etmeniz anlamına gelir. Bu bölüm, bu destekler konusunda size yardımcı olacaktır.

Tedaviyi Sonlandırmak Ama "Bilişsel Davranışçı Terapi Yaşam Tarzını" Yaşamak

Kilo vermek için hiç diyet yapmaya karar verdiniz mi? Fazla kilolu olduğunu fark eden ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmesi gereken birçok kişi, "Bir iki ay diyet yapıp fazla kiloları vereyim" diye düşünür. Ancak bir sorun var: Diyetler bir elektrik düğmesi gibidir: Tık, diyete başladınız. Tık, diyeti bıraktınız. Diyet biter bitmez eski beslenme alışkanlıklarınız...

Machine Translated by Google

Geri dönüş—verdiğiniz kilolarla birlikte. Diyetler kilo vermek için kısa vadede iyi çözümler olabilir, ancak uzun vadede genellikle başarısız olurlar.

OKB için bilişsel davranışçı terapi programınızın bir diyete benzemesine izin vermeyin! Aksi takdirde, çok geçmeden eski kaçınma ve ritüel kalıplarınıza geri dönme olasılığınız yüksektir.
Bunun yerine, bu çalışma kitabındaki 10 adımı kalıcı bir yaşam tarzı değişikliği olarak düşünün. OKB belirtilerinin kısır bir döngü olduğunu öğrendiniz. Başarılı bir terapi için nasıl plan yapacağınızı ve korkularınızla yüzleşmek için kendinizi nasıl motive edeceğinizi öğrendiniz. En önemlisi, bu kısır döngüyü durdurabilmek için, rahatsız edici düşünceler ortaya çıktığında tepki verme şeklinizi değiştirme becerileri edindiniz. Programınızı bitirdikten sonra tüm bunları geride bırakmak yerine, bundan sonra yaşam tarzınızın bir parçası haline getirerek sağlıklı kalmaya karar verin. İşte Bilişsel Davranışçı Terapi'yi yaşam tarzınıza nasıl entegre edebileceğinize dair bazı öneriler.

Sağlıklı kalmak nihai hedefinizse, nihai hedefinizin gerçekten bir sonu yoktur. Bu, ömür boyu sürecek bir hedeftir. Korkularınızla yüzleşmeye ve ritüelleştirme dürtülerinize direnmeye devam etmelisiniz çünkü sağlıklı bir insan bunu yapar.

Maruz Kalmayı Yaşam Tarzınızın Bir Parçası Haline Getirin

Eski alışkanlıklarınıza geri dönme riskinizi azaltmak için, planladığınız maruz kalma uygulamalarınızı aniden bırakmak yerine kademeli olarak azaltmanızı öneririm. İlk başta birkaç hafta boyunca gün aşırı maruz kalma uygulamaları planlayabilirsiniz. Ardından haftada iki güne geçin. Daha sonra haftada bire düşürün.

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu

Programınızın sürdürme aşamasına başlamak için, uygulamaları aniden bırakmayın, aksine yavaş yavaş azaltın ve takıntılar ve ritüeller günlük hayatınızda bazı şeyleri etkilemeye başlarsa daha yüksek bir sıklığa dönmeye hazır

Elbette, takıntıların ve ritüellerin zamanınızı almaya başladığını veya sizin için önemli olan şeylere müdahale ettiğini fark ederseniz, pratik sıklığınızı tekrar artırmalısınız. Birkaç ay boyunca azaltılmış bir maruz kalma programıyla iyi iş çıkarırsanız, pratik planlamayı tamamen bırakabilirsiniz. Ancak bu, maruz kalmayı tamamen durdurmak anlamına gelmez: 7. Adımda açıkladığım gibi, günlük hayatınızdaki tüm farklı durumlarda, fırsat buldukça kullanmaya devam etmelisiniz (yaşam tarzı maruziyeti). Yani, bundan sonra, takıntılarınızla ilgili durumlardan uzaklaşmak yerine onlara doğru gitmeyi bir noktaya getireceksiniz . OKB'nin geri dönmesini engellemek istiyorsanız, bir zamanlar kaçındığınız veya uzaklaştırmaya çalıştığınız durumları ve düşünceleri deneyimlemeye devam etmeniz gerekecek. Bu program sonrası pratik seanslarının, yeni kalıplarınızı güçlendirmenize veya "aşırı öğrenmenize" yardımcı olduğunu düşünün.

Maruz kalmayı yaşam tarzınızın bir parçası haline getirmek, takıntılarınızı tetikleyen durumlardan uzaklaşmak yerine, onlara doğru yönelmek anlamına gelir.

Ayrıca, bu pozlamaları daha önce pratik yaptıklarınızdan farklı yeni durumlarda denemeye devam etmelisiniz . Pozlamaları yapma şeklinizi ve pratik yaptığınız ortamları ne kadar çok değiştirirseniz, pozlamalarınızın sonuçlarının o kadar kalıcı olacağını unutmayın. Ayrıca, mümkün olduğunca "mini pozlamalar" yapma alışkanlığı edinmek de akıllıca olacaktır. Arlene, evrak işlerinde hata yapma konusunda takıntılıydı ve banka çekleri yazarak, zarfların adreslerini yazarak ve bunları kontrol etmeden postalayarak bu korkunun büyük ölçüde üstesinden gelmişti. Hayali pozlamayı kullanarak, belirsizlikle ve bu tür hatalar yapmanın korkulu sonuçlarıyla yüzleşti. Şimdi,

Machine Translated by Google

Tedavinin aktif kısmını tamamladıktan sonra, her gün evrak işlerinde kasıtlı olarak küçük hatalar yaparak (örneğin, bir kelimeyi yanlış yazmak, bir noktalama işaretini atlamak gibi) mini denemeler yaptı, ancak SUD'lerini yakından takip etmedi. Sonunda Arlene, herkesin zaman zaman küçük hatalar yaptığı ve kendisinin de aynısını yapacağını kabul etmesinin zamanının geldiğini bildiği için bu tekniği çok pratik buldu.

Gelişiminizi sürdürmek için günlük hayatınıza hangi mini-maruz kalma aktivitelerini dahil edebilirsiniz?

Hedeflerinize bağlı kalmanıza yardımcı olacak beş kural belirlemek için birkaç dakikanızı ayırın. Korkularınızla yüzleşmenin bir yaşam tarzı olduğunu unutmayın. İşte bazı örnekler:

- Evden her çıktığınızda ütüyü fişe takılı bırakın.
- Bir şeyi çöpe attığınızda mutlaka çöp kutusunun dışına dokunun.
- Keskin veya tehlikeli bir nesne gördüğünüzde, sevdiğiniz birine zarar vermeyi bilerek düşünün. bir.
- Bir şifre seçmeniz gerektiğinde, sizi rahatsız eden kelimelerden veya sayılardan birini seçin.
- Evden çıkmadan önce tuvaleti kullanmak yerine, ortak kullanılan bir tuvaleti kullanın.

Şimdi yeni mini pozlama kurallarınızı aşağıda verilen boşluğa yazın .

MİNİ POZLAMA KURALLARIM

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Azaltma Tepki Önleme

Ayrıca tepki önleme kurallarınızı gevşetmeye başlamanın ve ritüellerinizi izlemeyi bırakmanın zamanı geldi. Ancak bu, ritüelleştirmeye geri dönmek anlamına gelmiyor! Aksine, çoğu insanın yaptığı şeyi yapmak ve korkudan ziyade zorunluluktan hareket etmek anlamına geliyor . Genel bir kural olarak, kesinlik elde etmek, takıntılı bir korkuyu azaltmak veya istenmeyen bir düşünceden kurtulmak için bir eylemde bulunuyorsanız, bunu bir ritüel olarak kabul etmeli ve davranışı yapmaktan kaçınmalısınız (3. Adımdaki OKB hendeği metaforunu düşünün ve küreği bırakın). Bu, bir zamanlar zorluk çektiğiniz her davranışı neden yaptığınızın farkında olma alışkanlığı edinme zamanının geldiği anlamına gelir . Kendinize "Bunu neden yapıyorum?" ve "Bu, diğer insanların hafife aldığı bir şey mi?" gibi sorular sorun. Bir diğer mükemmel strateji ise

Bilişsel Davranışçı Terapi İpucu Mini maruz kalma kurallarınızın bir kopyasını, yaşam tarzınızın bir parçası haline gelene kadar kolayca görebileceğiniz bir yere (örneğin buzdolabının üzerine veya banyo aynasına) asın.

Machine Translated by Google

6. Adımda tanıtılan hayat kurtarma bahis tekniğini kullanın veya 8. Adımdaki otobüsteki yolcu metaforunu düşünün: "Otobüsü kim sürüyor?"

Pavel, 3 ay boyunca bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kullandıktan sonra, 13 ve 666 sayılarıyla etkileşim kurma biçimini değiştirmişti; bu da takıntılı dua ritüellerine yol açıyordu. Ancak bir gün ailesinin bahar tatili için uçak bileti alırken toplam fatura 666,13 dolara geldi (şaka değil!). Pavel panikledi. "İki uğursuz sayım aynı anda! Tanrı bu tatile gitmemizi istemiyor herhalde," diye düşündü. "Başımıza korkunç bir şey gelecek."

Ritüel bir şekilde dua etme konusunda güçlü bir istek duyuyordu ama bunun yanlış yönde bir adım olacağını da biliyordu. Bu yüzden Pavel kendi kendine sordu: "Tüm hayatım boyunca biriktirdiğim parayı bu rakamların Tanrı'dan bir işaret olduğuna ya da sadece bir tesadüf olduğuna yatırmak zorunda kalsaydım, bahsimi nereye koyardım?" Bu şekilde düşünmek ve daha önce tamamladığı tüm ifşa ve müdahale önleme çalışmalarını hatırlamak, Pavel'in bunun muhtemelen sadece bir tesadüf olduğunu görmesine yardımcı oldu. Güvenlik için dua etme dürtüsüne direndi ve bunun yerine seyahatini bir ifşaya dönüştürdü.

"Normal" veya yaygın davranış kalıplarını benimsemek, tedavi becerilerinizi günlük yaşama yaymanın iyi bir yoludur. Örneğin, programınız sırasında kontrol etmekten kaçınmak için tüm ışık anahtarlarını ve elektrik prizlerini kapattıysanız, şimdi açabilirsiniz.

Ancak kontrol etme isteği duyarsanız bunu sıradan bir şekilde yapın; örneğin, düğmeye bir kez kısaca bakıp sonra uzaklaşın (ona dokunmak veya onu incelemek yerine).

Dekontaminasyon ritüelleriniz varsa, programınız sırasında neredeyse tüm el yıkamayı uzun bir süre bırakmış olabilirsiniz. Şimdi ellerinizi yıkama isteği duyuyorsanız, daha normal bir düzen benimseyebilirsiniz: Ellerinizi yıkamak sorun değil, ancak yalnızca elleriniz gözle görülür derecede kirliyse.

Ellerinizin üzerinde fazla durmadan hoş olmayan bir şey görebiliyor, hissedebiliyor veya koklayabiliyorsanız , Kısaca yıkayın . Hızlıca bir bakış veya koklama bir şey ortaya çıkarmazsa, yıkamayın. "Üzerine çok fazla bakmadan" ve "kısa süreliğine" ifadelerini italik olarak yazdım çünkü bunlar başarının anahtarları! Ellerinizi rutin olarak kontrol etmeyi takıntılı bir ritüele dönüştüremezsiniz.

Kliniğimizde, hastalarımızı 269. sayfada listelenen sıradan veya "normal" davranış kurallarını benimsemeye teşvik ediyoruz. Siz de bu kuralları takip edebilirsiniz. Bu listede yer almayan başka ritüelleriniz varsa, kendi kurallarınızı oluşturmanız gerekecektir. Sıradan davranışları abartılı veya ritüelleştirilmiş eylemlerden ayırt etmekte sorun yaşıyorsanız, tedavi arkadaşınızdan (veya güvendiğiniz bir arkadaşınızdan ya da akrabanızdan) yardım isteyin.

Sorun giderme

Maruz kalma ve tepki önlemeyi uzun vadede sürdürmek kolay değildir. Bu stratejileri bir süre kullanmaya devam etmeniz gerekeceği göz korkutucu görünebilir. Yaşam tarzınızın bir parçası haline geldiklerinde işler o kadar zor görünmeyecektir, ancak devam etmek için motivasyonunuzu korumakta zorlanıyorsanız, aşağıdaki önerileri deneyin:

- Bilişsel Davranışçı Terapi stratejilerini hayatınızda kullanmaya devam etmenin faydalarını listeleyin. İş veya okul performansınızı nasıl iyileştirecek? Sosyal veya flört faaliyetlerinizi nasıl etkileyecek? Kendinize bakış açınızı nasıl etkileyecek? Cevaplarınızı kaydetmek için 270. sayfadaki çalışma sayfasını kullanın.
- Bu programa başladığınızdan bu yana kaydettiğiniz ilerlemeyi belirleyin (bu adımın ilerleyen kısımlarında "İlerlemenizi Ölçme" bölümüne bakın). Tedavi programınıza başladığınız zamana kıyasla, şu anda durumunuz nasıl daha iyi? Kişisel ilerlemenizi düşünmek çok motive edici olabilir.

Machine Translated by Google

NORMAL DAVRANIŞA DÖNÜŞ İÇİN YÖNERGELER

Yıkama

- Ellerinizi günde en fazla beş kez yıkayın.
- Taşınabilir el antiseptikleri veya dezenfektan jelleri kullanmaktan kaçının.
- Ellerinizi yıkamak için 10 saniyeden fazla zaman harcamayın.
- Ellerinizi yalnızca yemeklerden önce, tuvaleti kullandıktan sonra veya istenmeyen şeyleri gördüğünüzde veya kokladığınızda yıkayın. Ellerinize dikkatli bir inceleme yapmadan maddeler bulaştırmayın.
- Normal güçte (ağır veya ekstra güçlü sabunlar yerine) sabunlar kullanın.
- Kapıları açmak, yüzeylere dokunmak veya tuvalet sifonu çekmek için bariyerler (mendil, kol veya ayaklarınız gibi) kullanmayın.

Duş almak

- Günde bir kez 10 dakikalık duş almayı sınırlayın.
- 10 dakika daha duş alın, dikkatli bakılmadan sadece Eğer kir, aşırı terleme veya vücut kokularınız varsa fark edilirsiniz.
- Resmi bir etkinliğe (örneğin bir randevu veya düğün partisi) hazırlanmanız gerekiyorsa, 10 dakikalık ek süre duş da olur.
- Ekstra güçlü sabun ve şampuan yerine normal güçlü sabun ve şampuan kullanın.

Temizlik

- Evdeki eşyaları (duşlar, tuvaletler, lavabolar, zeminler, kanepeler vb.) ayda bir veya yalnızca Yakından bakmasa bile toz, kir veya diğer kirli maddeleri görebilir.
- Normal güçte (ağır veya ekstra güçlü temizleyiciler yerine) temizleyiciler kullanın.
- Kıyafetlerinizi sadece giydikten sonra yıkayın ve sadece bir kez normal deterjanla yıkayın.

Kontrol ve güvence arayışı

- Kontrol ritüellerini tetikleyen durumlarda birden fazla kontrol yapmayın.
- Herhangi bir nedenle aracınızı kontrol etmek için döndürmeyin (pencereden veya aynadan dışarı tek bir bakış bile) izin verilmiş).
- Kapı kilitleri, beyaz eşyalar vb. tek seferlik kontrolleri yaparken mümkünse sadece gözle kontrol edin (hiçbir şeye dokunmayın).
- Başkalarından sizin adınıza kontrol etmelerini istemeyin.
- Takıntılı bir korku konusu hakkında güvence almak için aynı kişiden veya farklı kişilerden daha fazla bilgi istemeyin bir kereden fazla.
- İnterneti kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak, takıntılar hakkında bilgi aramak veya başka türden güvenceler aramak için kullanmayın. Genel bir kural olarak, OKB tartışma gruplarından uzak durun.

Dua ve dini ritüeller

- Aksi bir talimat verilmediği sürece, duayı ibadetlerle, yemeklerden önce ve yatmadan önce sınırlayın. din adamı.
- Takıntılı düşünceler veya korkularla ilgili durumlara yanıt olarak dua etmeyin.
- Her duayı bir kez okuyun ve tekrar etmeyin, aklınız başka yerlere kaysa veya söylediğinizden şüphe duysanız bile. Duayı mükemmel bir şekilde yapın (Tanrı'nın sizi bildiğine ve niyetinizi anladığına inanın).
- Her dini ayini ve ritüeli yalnızca bir kez yapın, ilk seferde "kusurlu" yapsanız bile.
- Aynı günahı birden fazla kez itiraf etmeyin.

Machine Translated by Google

• Kısa vadeli bir hedef belirleyin ve bu hedefe ulaştığınızda bir ödül verin. Kendinizi yalnızca hedefe ulaştığınızda ödüllendirdiğinizden emin olun. 5. Adımdaki stratejileri kullanarak bu konuda yardımcı olabilirsiniz. Hedeflerinizi ve ödüllerinizi 271. sayfadaki çalışma kağıdına kaydedin. (Ek kopya indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içindekiler tablosunun sonuna bakın.)

• Kendinizle, belirli bir korku durumuna maruz kalma pratiği yaptıktan veya belirli ritüelleri bir hafta boyunca durdurduktan sonra belirli aktivitelerin (film izlemek, seyahate çıkmak, büyük bir alışveriş yapmak) keyfini çıkarmayı kabul ettiğiniz bir sözleşme yapın. Bu bilgileri 271. sayfanın altındaki çalışma kağıdına yazın. (Ek kopya indirme ve yazdırma hakkında bilgi için içerik tablosunun sonuna bakın.)

• 9. Adımdaki (sayfa 231) izleme formunu kullanarak ritüellerinizi takip edin ve bu formları başkalarının görebileceği bir yerde, örneğin evdeki buzdolabının üzerinde saklayın.
Aile üyeleriniz ritüellere direndiğinizi görecek ve başarılarınızdan dolayı sizi tebrik ederek kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaklar.

Kaçınılması gereken bir diğer sorun da, gelişiminizi sürdürmek için çok katı veya mutlak hedefler belirlemektir. Fernando tedavi programını tamamlamış ve birkaç haftadır tekrarlayan veya düzenli bir ritüel gerçekleştirmemişti. Ancak kendine gerçekçi olmayan bir hedef koymuştu: Bir daha asla ritüelleştirmeyeceğini ilan etmişti. Bu, kendinizi başarısızlığa hazırlamak gibidir. Kaçınılmaz olarak herkes bir miktar ritüelleştirme yapar (OKB'si olmayanlar bile!). Fernando sonunda kitaplığındaki kitapları düzenleme dürtüsüne karşı koyamayınca, kendine kızmaya başladı:

Bilişsel Davranışçı Terapi Stratejilerini Yaşam Tarzımın Bir Parçası Olarak Kullanmanın Bana Kazandıracakları

Değer verdiğim yaşam alanlarında (iş, ev, okul, sosyal yaşam, gönüllü çalışma, eğlence vb.) performansım nasıl gelişecek?

_____

_____

_____

_____

Kendime olan imajım nasıl gelişecek?

_____

_____

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Kısa Vadeli Hedefler ve Ödüller

Amaç:

_____

_____

Şu tarihe kadar tamamlanacaktır: / / [tarih girin]

Hedefe zamanında ulaşılması durumunda ödül:

_____

_____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

"Ben tam bir kaybedenim. Kendimi hiç kontrol edemiyorum." Bu, "Artık 'ritüel yok' kuralımı çiğnediğime göre, ritüelleştirmemin bir önemi yok." gibi başka olumsuz düşüncelere yol açtı. İşte o zaman işler gerçekten kötüye gitmeye başladı.

OKB üzerinde çalışırken mükemmellik bekleyemezsiniz. Fernando'nun yaşadığı gibi ara sıra yaşanan aksaklıklar tamamen normaldir. Ve bunlar irade eksikliğinden kaynaklanmaz. Genellikle belirli durumlardan, olaylardan veya pratik eksikliğinden kaynaklanırlar.

Neyse ki, bunların hepsi kontrol edilebilir şeyler ve bunlara bu adımın ilerleyen kısımlarında değineceğiz. Perhiz ihlali etkisi, kendinize gerçekçi olmayan bir kural koyduğunuzda ortaya çıkar. Kuralınızı bir kez çiğnediğinizde, kuralı çiğnemeye devam etmenin sorun olmadığı izlenimine kapılırsınız. Bu da sizi...

Maruz Kalma ve Tepki Önleme Sözleşmem

/ / [tarih ekle] tarihinden itibaren 1 hafta boyunca şunları yapacağım:

_____

_____ [haftanın her günü uygulamaya yönelik belirli bir maruziyeti ekleyin veya [hafta boyunca yapmaktan kaçınılması gereken özel bir ritüel].

Haftalık hedefime ulaşmadığım sürece şunları yapmayacağım:

_____

_____ [Haftanın sonunda hedefinize ulaşmadığınız takdirde kendinizi mahrum bırakacağınız arzu ettiğiniz bir aktivite, satın alma veya başka bir olayı ekleyin].

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Yanlış yöne gidiyorsunuz. Bu tuzağa düşmemek için mükemmeliyetçi olmayın. Zaman zaman bazı takıntılar ve ritüeller yaşayacağınızı unutmayın. Ancak bu konuda ne yapmanız gerektiğini bildiğinizi unutmayın.

İlerlemenizi Ölçmek

Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfalarınızı kullanıp SUD'larınızı grafiklere çizdiyseniz, bu programdaki ilerlemenizi zaten izliyorsunuz demektir. Belki de hayatınızdaki diğer insanlar da ruh halinizde ve davranışlarınızda değişiklikler fark ettiklerini söylemişlerdir. Şu anki durumunuzu daha iyi anlamak veya genel iyileşme izleniminizi pekiştirmek için, tedaviye başlamadan önce 2. Adımda kullandığınız ölçekleri kullanarak mevcut takıntılı korku, kaçınma ve ritüellerinizin seviyelerini derecelendirebilirsiniz.

Sayfa 273'te Hedef Semptom Değerlendirme Formunun tedavi sonrası versiyonunu bulacaksınız.
60. sayfaya geri dönün ve aynı korkulan durumları, düşünceleri ve ritüelleri formun tedavi sonrası versiyonuna girin. Ardından, mevcut korku, kaçınma ve ritüellerinizin derecesini 0-8 arası bir ölçek kullanarak derecelendirin. Formu nasıl dolduracağınızı hatırlamanız gerekirse, 2. Adım'daki 58-63. sayfaları okuyun.

Puanlarınız 0 ile 3 arasındaysa, semptomlarınız sizi çok fazla rahatsız etmiyor. Kendinize 4 veya daha yüksek puan verdiyseniz, hala en azından orta düzeyde korku duyuyorsunuz veya hala oldukça sık kaçınma veya ritüelleştirme davranışı sergiliyorsunuz. 7 veya üzeri puan, muhtemelen daha fazla yardıma ihtiyaç duyacak önemli sorunlarınız olduğu anlamına gelir. Peki puanlarınız 2. Adımdakilerle nasıl karşılaştırılıyor? Eğer şimdi daha düşüklerse, iyileşme kaydettiğinizi biliyorsunuz. İsterseniz, tedavi öncesi ve sonrası yüzdelik değişiminizi bile hesaplayabilirsiniz. Puanlarınızı aşağıdaki formüle girmeniz yeterli:

Tedavi öncesi puan–Tedavi sonrası puan÷Tedavi öncesi puan=Yüzde değişim

– ÷ =

Peki ya 5. Adımda programınız için belirlediğiniz hedefler? 128. sayfadaki OKB ile Başa Çıkma Kişisel Hedefleri çalışma sayfanıza bakın. 274. sayfanın üst kısmındaki boş çalışma sayfasında belirlediğiniz hedeflerin aynısını yazın ve her birini 0 (hiç ilerleme yok) ile 8 (hedefe ulaşıldı) arasında bir ölçekte derecelendirin.

Ya Olmak İstediğiniz Yerde Değilseniz?

OKB gibi bir sorunun üstesinden gelmek kolay bir iş değil. Bu yüzden ilerlemeniz umduğunuzdan daha yavaş olabilir. Programın aktif kısmında elinizden gelen her şeyi başardığınızı düşünüyorsanız, ancak az önce kullandığınız ölçütler hala bir dereceye kadar OKB ile mücadele ettiğinizi gösteriyorsa, umutsuzluğa kapılmayın. Yaşam tarzı alışkanlıklarınızı sürdürün ve aşağıdaki iki engelden birinin önünüzde durduğunu düşünüyorsanız, aktif uygulamalara geri dönün:

1. Tutarlı bir şekilde pratik yapmayı hatırlamakta zorluk çektiniz. Hatırlatıcı notları görebileceğiniz stratejik yerlere koymak gibi, unutmanızı engelleyecek stratejiler deneyin.

Machine Translated by Google

Hedef Semptom Derecelendirme Formu (Tedavi Sonrası Versiyon)

Bölüm I. Takıntılı Korkular

Her hedef tetikleyici/istiladan ne kadar korktuğunuzu 0 (korku yok) ile 8 (aşırı korku) arasında bir ölçek kullanarak derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbiri		Hafif		Ilıman		Güçlü		Aşırı

	Korkulan tetikleyici veya müdahaleci düşünce	Korku derecesi
A.		
B.		
C.		

Bölüm 2. Kaçınma

Her bir maddeden ne kadar kaçındığınızı derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman
%0				%50				%100

	Korkulan nesne, durum veya rahatsız edici düşünce	Derecelendirme
A.		
B.		
C.		

Bölüm 3. Ritüelleştirmeye Harcanan Zaman

Her ritüele günde ne kadar zaman harcadığınızı değerlendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Asla		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman

	Ritüel	Derecelendirme
A.		
B.		
C.		

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

Machine Translated by Google

Kişisel Hedeflere Ulaşmak

Aşağıdaki ölçeği kullanarak programınıza yönelik belirlediğiniz kişisel hedeflere ulaşmada ne kadar ilerleme kaydettiğinizi derecelendirin.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
HAYIR ilerlemek		Biraz ilerlemek		Ilıman ilerlemek		Bir hayli ilerlemenin		Hedefe ulaşıldı!

	Amaç	Derecelendirme
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

(banyo aynasında veya arabada), kendinize e-posta göndermek, alarm kurmak, bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden hatırlatmasını istemek veya pratiklerinizi her gün aynı saate planlayarak rutininizin bir parçası haline getirmek.

2. Bazen kaygı nedeniyle maruz bırakma uygulamalarından kaçındınız. Kaygının tehlikeli olmadığını ve kaygılı hissetmenize izin vermenizin (acelecileri partiye davet edin) önemli olduğunu kendinize hatırlatın; böylece bu duygu, düşünce ve bedensel hislerin sizin için önemli olan şeyleri yapmanıza engel olmak zorunda olmadığını öğrenebilirsiniz. Maruz bırakma uygulamalarınızı denemeden önce, kapıdaki aptal (7. Adım) veya otobüsteki yolcular (8. Adım) metaforunu veya 6. Adımdaki bilişsel terapi stratejilerini kullanmayı deneyin.

Programınız başka sebeplerden dolayı aksadıysa, bilişsel davranışçı terapi konusunda uzman bir ruh sağlığı uzmanı bulmayı deneyin; OKB ile ilgili sorunlarınızın üstesinden gelmenize yardımcı olabilecek yetkin bir terapist bulma ipuçları bu bölümün sonunda yer almaktadır.

Aktif egzersizlere geri dönmeye karar verirseniz, öncelikle önceki haftalarda sizin için en iyi sonucu veren stratejileri belirlemek için biraz zaman ayırın. Bunlara daha fazla odaklanırsanız kazanımlarınızı artırabilirsiniz.

Takıntılar ve Ritüellerin Yükü Olmadan Yaşamak

Takıntılarınız ve ritüelleriniz bir zamanlar çok fazla zamanınızı mı alıyordu veya günlük aktivitelerinizi mi kısıtlıyordu? Eğer öyleyse, OKB semptomlarının olduğu yerde doldurmanız gereken bir boşluk olabilir.

Machine Translated by Google

Bu zamanı üretken ve ödüllendirici aktivitelerle doldurmayı öğrenmeniz önemlidir, böylece hayata tam ve anlamlı bir şekilde katılabilir ve OKB'nin rutininize geri dönmesine izin vermeyebilirsiniz. Geri kazandığınız zamanı nasıl değerlendireceksiniz?

Belki yeni bir aktivite yelpazesi ve bazı durumlarda yeni beceriler geliştirmeniz gerekebilir. Sosyal aktiviteler, hobiler ve gönüllü veya ücretli bir iş, OKB belirtilerinin geri dönmesini önlemede büyük yardımcı olacaktır. Hayatınız OKB nedeniyle ciddi şekilde sekteye uğradıysa veya yeni girişimlerinizin başarısız olacağından özellikle endişeleniyorsanız, bir ergoterapist veya sosyal hizmet uzmanından profesyonel yardım alın. Eski hastalarımın yaptığı bazı örnekler aşağıda listelenmiştir:

OKB'den Geri Kazanılan Zamanla Yapılacak Aktiviteler

Boyamak
Müzik bestelemek
OKB hakkında bir kitap yazın
Bir kitap kulübüne katılın
Bir tanışma servisine katılın
Gönüllü veya ücretli bir iş bulun
Okula geri dön
Bir OKB destek grubu başlatın/gruba katılın
Bir egzersiz sınıfına katılın
Bir enstrüman çalmayı öğrenin
Meditasyon yapmayı ve yoga yapmayı öğrenin
Kayak
Bisiklet
Topluluğunuza katılın
Golf oynamaya ve koşmaya başlayın
Bir takım sporu oynamayı öğrenin
At binmek
Örgü örmeyi veya iğne oyası yapmayı öğrenin
Sinemaya, tiyatroya veya konsere gidin
Bulmaca veya yapboz yapın
Kahve veya akşam yemeği için dışarı çıkın
Dünyanın dört bir yanındaki müzeleri ziyaret edin
Gezilecek yerler
Yürüyüş
Spor salonuna gitmeye başla
Masaj yaptırın

Ataklarla Başa Çıkma ve Nüksleri Önleme

Bu programda elde ettiğiniz kazanımları koruyabilmeniz ve hatta zaman geçtikçe iyileşmeye devam edebilmeniz çok olası. Ancak OKB'den kurtulma yolunda ilerleme genellikle engellerle karşılaşırsınız; programınızın bakım aşamasında Bilişsel Davranışçı Terapi tekniklerini kullanmaya devam etseniz bile. Bu engellerden biriyle karşılaştığınızda, gelişiminizi sürdürmek için daha fazla çaba göstermeniz gerekecektir. En önemlisi, bu geçici aksaklıkların semptomlarınızın tamamen geri dönmesine neden olmasına izin vermemenizdir.

Lapse Nedir?

Basitçe söylemek gerekirse, bir sapma, bir kaymadır; bu sorunların üstesinden gelmede gerçek bir ilerleme kaydetmeye başladıktan sonra kaçınma, ritüeller ve güvence arayışınızda gözle görülür bir artış. Örneğin Judith'i ele alalım. Biyokimya laboratuvarında çalışma korkusunu yenmede büyük ilerleme kaydetmişti ve toksik kimyasallara kazara maruz kalma konusunda çok daha az endişeliydi. Ama bir gün...

Kendinizi bir durumdan kaçınırken veya güvence ararken buluyorsanız, bu normal bir davranış mıdır yoksa artan ritüelleşmenin bir işareti midir?

Machine Translated by Google

Üniversitenin risk yönetim ofisini beş kez arayıp ölümcül miktarda tehlikeli madde solumadığına dair güvence istediğini fark etti. Bu, Judith'in bir ihmalkârlık yaşadığının ilk işaretiydi.

Düşüş ve Nüks

Hatalar kendi başlarına çok fazla endişeye sebep olmaz. Genellikle geçicidirler.

Belki de yalnızca bir kerelik bir olaydır ve bunları sizin için en iyi işe yarayan bilişsel davranışçı terapi stratejilerini daha sık uygulamanız gerektiğinin işaretleri olarak görürseniz, başa çıkması kolaydır. Ancak, sapmalar sıklaştığında ve istisnadan ziyade kural haline geldiğinde, bir nüksetmeye doğru gidiyor olabilirsiniz; bu , kontrol edilmesi daha zor olan geçmişin takıntılı-zorlantılı düşünce ve davranış kalıplarına çok daha ciddi bir geri dönüş anlamına gelir. Çoğu nüksetme önlenebilir. Önemli olan, bir sapmanın ilk belirtisinde harekete geçerek onları başından savmaya çalışmaktır. Nüksetmelerin ve nükslerin nedenlerini anlamak, onları kontrol altında tutmanın ilk adımıdır.

Bu, bir hatanın meydana geleceği eğer, Ancak Ne zaman A anlamına gelmez. Hatalar kaçınılmazdır ve genellikle kolayca üstesinden gelinebilir. Ancak hata farklı bir hikayedir. Yani tekrar

Eski sorunlarınızın geri döneceğine dair erken uyarı işaretlerini kaçırdınız. Hataları erken fark edip, bunların tekrarlamasını önlemek için elinizden geleni yapmanız çok önemli.

Atakların ve Nükslerin Nedenleri Nelerdir?

Bir takım etkenler, sapmalara ve tekrarlara yol açabilir. Artan duygusal veya fiziksel stres, en büyük nedenlerden biridir. İster maddi zorluklar, ister iş veya okul sorunları, ister ilişki sorunları, ister bir aile trajedisi olsun.

Kayıp, kişisel sağlık sorunları, evden ayrılma (örneğin üniversiteye gitmek) veya yeni bir bebek sahibi olmak gibi stresli olaylar direncinizi düşürür ve enerjinizi tüketir, sizi yardımcı olmayan düşünce ve davranış kalıplarına karşı daha duyarlı hale getirir. Takıntılı korkularınızla örtüşen olaylar da dikkat dağınıklıklarını tetikleyebilir. Mark'ın meni bulaşma korkusu, ıslak rüya gördükten sonra geri döndü. Bonnie'nin çocuk tacizcisine dönüşme korkusu, haberlerde cinsel tacizcilerle ilgili bir haber gördükten sonra geri döndü. Bu gibi tesadüflerin ardından dikkat dağınıklığı yaşanması anlaşılabilir bir durumdur. Ancak bu, en başa döndüğünüz anlamına gelmez. OKB ile bir kez mücadele ettiğinize göre, tekrar mücadele etmek daha da kolay olmalı.

Sapmalar sadece işler zorlaştığında ortaya çıkmaz; bir başarı döneminden sonra, en az beklediğiniz anda da ortaya çıkabilir. Arnold için, kirlenmeyle ilgili OKB sorunlarının en kötüsü geride kalmış gibiydi. Artık ellerini yıkamak zorunda kalmadan kapıları açabiliyor, tırabzanları kullanabiliyor ve diğer eşyalara dokunabiliyordu. "Sonunda rahatlayıp OKB'den kurtulmak gerçekten çok güzel," dedi kendi kendine. "Artık bu maruz kalmaları yapmak zorunda olmadığım için memnunum." Ancak çok geçmeden Arnold, kendini giderek daha fazla kaçınmaya ve ellerini yıkamaya başlarken buldu. Bu onu gerçekten hazırlıksız yakaladı. Bu koşullar altında, bir sapma, fazla rehavete kapılmış olduğunuz anlamına gelebilir. Arnold korkmayı bıraktıktan sonra bile maruz kalma pratiğine devam etseydi, bu sapmayı yaşamayabilirdi.

Tedavi sırasında maruz kalma ve tepki önleme uygulamalarını yeterince ileri götürmediyseniz, yani maruz kalma menüsündeki en korkutucu tetikleyiciler ve düşüncelerle yüzleşmediyseniz, tüm ritüellerinizi durdurmadıysanız , maruz kalma uygulaması sırasında ince kaçınmayı kullandıysanız veya korkularınızla yeterince farklı şekilde yüzleşmediyseniz, hatalara da yatkın olabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ayarlar. Maruz bırakma ve tepki engelleme konusunda "sonuna kadar" gitmemek, OKB'nin tekrar ortaya çıkmasına kapı açar.

Kişiselleştirilmiş Nüks Önleme Planınız

Nüksetmeyi önleme, proaktif olmak ve strese neden olabilecek veya bir sapmayı tetikleyebilecek durumların farkında olmakla başlar. Ayrıca uyarı işaretlerine karşı tetikte olmalı ve bu sapmayı, üstesinden nasıl gelineceğini bildiğiniz geçici bir aksaklık olarak görmelisiniz.
Ardından, bu çalışma kitabında öğrendiğiniz beceri ve stratejileri kullanarak işleri tersine çevirebilirsiniz.
İşte hataları tespit edip bunlarla başa çıkmak için etkili bulduğum stratejiler:

1. Zaman Zaman Kendinizi Değerlendirin

Nüksetmeye karşı korunmanın en iyi yollarından biri, periyodik olarak (birkaç ayda bir) durumunuzu kontrol etmektir. Farkında olmadan eski takıntılı, kaçınmacı veya ritüel kalıplarınıza geri dönmediğinizden emin olmak için 273. sayfadaki testleri tekrarlayabilirsiniz. Özellikle hayatınızda özellikle stresli bir dönemde veya sonrasında semptomlarınızı takip etmelisiniz, çünkü bu olaylar, aşağıda açıklayacağım gibi, nüksetme riskini artırır.

2. "Yüksek Riskli" Durumları Belirleyin

Stres altındayken dikkatinizin dağılma olasılığı arttığından, takıntılarınızın ve ritüellerinizin artmasına hazırlıklı olabilir ve hazırlıksız yakalanmazsınız. Yakın zamanda yakın bir akrabanızı mı kaybettiniz veya yakın bir ilişkiniz mi sona erdi? Stresli bir işiniz veya maddi sıkıntılarınız mı var? Bunlar olumsuz stres faktörlerine örnektir, ancak uyum gerektiren olumlu olaylar da stres yaratabilir. Yeni bir işe mi başlayacaksınız?
Yakın zamanda evlendiniz mi? Stres yaratan herhangi bir olay veya durum, "yüksek riskli" durumlardır çünkü bir hata yapma olasılığını artırırlar. Stresli bir olayın yaklaştığını bildiğinizde, takıntılarınızın ve ritüellerinizin olası bir geri dönüşüne hazırlıklı olun. Hazırlıklı olursanız, hata sizi hazırlıksız yakalamaz ve hemen harekete geçmeye hazır olursunuz.

Önümüzdeki birkaç ayda karşılaşabileceğiniz stresli, yüksek riskli durumlar nelerdir?
Bunları 278. sayfadaki çalışma kağıdına not edin ve olası hataları önlemek için aşağıdaki becerileri kullanın.

3. Uyarı İşaretlerini Fark Edin

Tekrarlamayı önleyebilmeniz için öncelikle, bir düşüş yaşadığınızı gösteren belirtileri tespit etmeniz gerekir. Dikkat etmeniz gereken olası uyarı işaretleri şunlardır:

- Kaygı duygularını ve buna eşlik eden fiziksel semptomları daha az karşılayabilme yeteneği
  domatesler
- Takıntılı düşünceleri karşılama konusunda daha az yetenekli hissetmek
- Ritüellerde, güvence aramada ve kaçınma davranışlarında artış

Machine Translated by Google

Nüks Önleme Planı: Yüksek Riskli Durumlarım

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Jonathan S. Abramowitz'in Obsesif Kompulsif Bozukluğun Üstesinden Gelmek, İkinci Baskı kitabından. Telif Hakkı © 2018 The Guilford Press. Bu kitabı satın alanlar, bu çalışma sayfasının ek kopyalarını fotokopi çekebilir ve/veya indirebilirler (içindekiler tablosunun sonundaki kutuya bakın).

- Daha sinirli hissetmek veya moralinizin bozulması
- Kaçınma ve ritüellere geri dönüş nedeniyle ilişki stresinde artış
- OKB belirtileri rutin işlerinizi aksatıyor veya sizi önemli işlerden alıkoyuyor faaliyetler

Bu (veya diğer) uyarı işaretlerini gördüğünüzde, nüksetmeyi önleme moduna geçmeniz ve nüksetmeyi durdurmak için aşağıda açıklanan teknikleri kullanmanız gerektiğini bilirsiniz.

4. Olumlu Bir Tutum Sergileyin

İlk dikkat dağınıklığı belirtisinde paniğe kapılma eğiliminde olabilirsiniz. Ancak kendinize yüklenme tuzağına düşmeyin. Dikkat dağınıklıklarının normal ve kaçınılmaz olduğunu unutmayın. En iyi niyetlerinize rağmen bazen ortaya çıkabilirler. Kendinize "Aman Tanrım, başarısız oluyorum!" veya "Bu korkunç; buna bir daha dayanamam" gibi şeyler söylemek sizi sadece bir umutsuzluk döngüsüne sokacak ve stresinizi artıracaktır. Ayrıca, stresin OKB'yi daha da kötüleştirdiğini unutmayın. Kendinize sürekli eleştiri yağdırmak yerine sakin olun ve harekete geçin. Aşağıdaki başa çıkma ifadeleri, bir dikkat dağınıklığıyla etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir:

"Her şey yolunda. Bunun olacağı belliydi. Herkesin hataları vardır."
"Nüksetmeden önce bunu yakaladığım için mutluyum. Artık ne yapmam gerektiğini biliyorum."
"Nedense ritüellerle ilgili bazı sorunlar yaşıyorum. Sanırım bu,
"Biraz daha sıkı çalış."
"Bunu daha önce başardım. Tekrar yapamam için hiçbir sebep yok!"

5. Harekete Geçin

Öncelikle, bu kitaptaki alıştırmaları okuyup uygulayarak OKB hakkında öğrendiklerinizi gözden geçirelim. OKB sorunlarının geri döndüğünü hissediyorsanız, ne yapmanız ve ne yapmamanız gerektiğini düşünmenize yardımcı olması için aşağıdaki üç soruyu yanıtlayın.

Machine Translated by Google

A. İstenmeyen müdahaleci düşünceler ve bunlarla nasıl başa çıkılacağı hakkında öğrendiğiniz her şeyi yazın.
kaygı uyandıran takıntılara dönüşürler.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

B. Kısa vadede kaygıyı, takıntıları ve belirsizliği azaltabilecek ancak uzun vadede hayatınızın önüne geçen ve OKB'yi daha da kötüleştiren davranış kalıplarını yazın.
koşmak.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

C. Kaygı ve takıntılar ortaya çıktığında daha uyumlu ve sağlıklı bir şekilde hareket etmenize yardımcı olacak ne tür şeyler öğrendiniz?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sonraki adımlarda, bu kitapta daha önce öğrendiğiniz bilişsel davranışçı terapi stratejilerini kullanacaksınız:

A. Yararsız düşünce kalıplarını değiştirmek için faydalı bulduğunuz bilişsel terapi stratejilerini uygulayın. Kaygılarınızı kontrol altına almak için kullandığınız stratejileri listeleyin. Hangileri en faydalıydı?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Machine Translated by Google

B. Kendi mevcut durumunuza en uygun bulduğunuz ACT metaforlarını uygulayın. Takıntılar, kaygı ve belirsizliği kabul edecek bir zihniyete sahip olmanıza yardımcı olacaklar. Otobüsteki yolcular şimdi sana ne bağırıyor? O pisliği partiye alabilir misin? Ne tür kazılar yapıyorsun ve küreği bu sefer yere bırakmanın anlamı ne? Satranç oyununu kazanmak için çok mu çabalıyorsun? Tahta olmak ne anlama gelir ?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

C. Takıntılar ve kaygıları kabul edip hoş karşılamaya çalışarak bu eksikliği kontrol altında tutun. Bu istenmeyen deneyimlere direnme, onlarla savaşma veya bunlardan kaçınma dürtüsüne yenik düşmeyin. Yapmamanızın daha iyi olacağı şeyleri listeleyin. Örneğin, "Üzücü düşünceleri aklımdan atmaya çalışmayacağım" ve "Sosyal Güvenlik numaramda 6 olmasının uygun olup olmadığını kontrol etmek için papazı aramayacağım."

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

D. Korku tetikleyicilerinden ve durumlarından kaçınıyorsanız, bu durumlara maruz kalma pratiği yapmak için adım adım bir plan geliştirin. Bir tetikleyiciyle yüzleşmek çok korkutucu görünüyorsa, önce daha kolay bir tanesini deneyin ve daha korkutucu duruma doğru ilerleyin. Kaçındığınız durumların ve bunlarla yüzleşmek için attığınız adımların bir listesini yapın. Farklı durumlarda maruz kalma pratiği yaptığınızdan emin olun. Sınırları gerçekten zorladığınızda, çoğu insanın yapacağı şeyin ötesine geçtiğinizde ve kaygınıza yaslandığınızda (örneğin, ayakkabınızın tabanına dokunmak yerine sadece ona yaklaşmak gibi), bu bakış açınızı değiştirir ve kaygınızı ve takıntılarınızı gerçekte oldukları gibi görmenize yardımcı olur.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Machine Translated by Google

E. Felaketlerle ilgili takıntılı şüpheleriniz ve düşünceleriniz mi var? Öyleyse, hayali maruziyet için bir plan geliştirin. Sorun yaşadığınız takıntılı düşünceleri listeleyin ve hayali maruziyet tekniklerini kullanarak bunlarla nasıl yüzleşeceğinizi açıklayın.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Bir tedavi arkadaşınızla çalışıyorsanız, ondan size yardım etmesini isteyin. Bir terapistiniz varsa, tekrar doğru yola girmeniz için birlikte çalışabilmeniz adına birkaç "destek seansı" planlamayı düşünün. Gerekli iyileşme becerilerini zaten bir kez öğrendiğiniz için, muhtemelen beklediğinizden daha hızlı bir şekilde doğru yola girebilirsiniz. Neredeyse bildiklerinizi gözden geçirmeniz, denemeniz gereken maruz kalma uygulamalarını planlamanız ve ritüellerinizi azaltmanız yeterli. Sizi nüksetmeye iten şeyi dikkatlice değerlendirir ve gelecekte benzer durumlarla başa çıkmak için planlar yaparsanız, iyileşmeniz eskisinden daha da güçlü olabilir.

Profesyonel Yardım Aramak

Bir Klinikçi Bulmak

Takıntılı düşünceler, kaçınma ve ritüellerle ilgili sorunlarınız şiddetliyse veya bu çalışma kitabındaki öz yardım yaklaşımına yanıt vermiyorsa, bir ruh sağlığı tedavi uzmanından randevu almayı düşünün. Nitelikli bir klinisyen bulmadan önce büyük olasılıkla biraz araştırma yapmanız gerekecektir. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin (BDT) genellikle OKB için işe yaradığını bilsek de, tüm terapistler bu tekniklere aşina değildir veya bunları kullanmak için iyi eğitimli değildir. Bölgenizdeki iyi terapistleri bulmanın en iyi yollarından biri, yerel OKB destek gruplarının liderlerine veya üyelerine sormaktır. Uluslararası OKB Vakfı (IOCDF) web sitesi (www.iocdf.org) bu grupların bir listesini sunmaktadır ve en yakın olanı size biraz uzakta olsa bile, bölgenizdeki iyi terapistleri biliyor olabilirler. Ruh sağlığı uzmanları bulmak için birçok kuruluş ve web sitesi bulunsa da, IOCDF, Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği (www.abct.org) ve Amerika Kaygı ve Depresyon Derneği (www.adaa.org) ile başlamanızı öneririm. Bu üç kuruluş, OKB için bilişsel davranışçı terapi (BDT) sağlama konusunda en güncel, iyi eğitimli ve en nitelikli uzmanların listelerini tutar (isim veya bölgeye göre arama yapabilirsiniz).

Eyaletinizin, bölgenizin veya bölgenizin ruh sağlığı, psikoloji ve psikiyatri derneklerinden de yönlendirme listeleri alabilirsiniz. Psikoloji alanında eğitim programı sunan büyük bir üniversitenin veya psikiyatri bölümü olan bir tıp fakültesinin yakınında yaşıyorsanız, arayabilir veya internet üzerinden bilişsel davranışçı terapi (BDT) sunan bir klinik olup olmadığını öğrenebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ve bir öğrenci terapistle, özellikle de kaygı ve OKB için bilişsel davranışçı terapi (BDT) konusunda eğitim veya deneyime sahip biriyle çalışma konusunda çok fazla endişelenmeyin: yakından denetlenecektir (ve süpervizörü etkilemek için çok çalışacaktır!). Terapilerinin kalitesi genellikle çok iyi olmakla kalmaz, bu tür klinikler genellikle düşük maliyetli hizmetler de sunar.

Hala ilgili uzmanlığa sahip birini bulamazsanız, bu kitabın arkasındaki Kaynaklar bölümünde listelenen kuruluşlara ve web sitelerine göz atın. Bunların çoğu OKB hakkında bilgi sağlar ve/veya bir bilişsel-davranışçı terapist ya da psikiyatrist bulmanıza yardımcı olabilir.

Niteliklerin Kontrol Edilmesi

Bu kanallar aracılığıyla bir terapist bulsanız da bulmasanız da, klinisyenin bulunduğunuz eyalette veya bölgede uygulama lisansına sahip olduğundan emin olun. Ardından, uygulayıcının nitelikleri ve tedavi yaklaşımı hakkında bir açıklama isteyin (bu bilgiyi almak için ilk seans ücreti ödemek yerine e-posta veya telefon yoluyla). Potansiyel bir tedavi sağlayıcısına sormanız gereken bazı sorular ve aradığınız cevaplar şunlardır. Bu tür soruları sormaktan çekinmeyin; ihtiyacınız olan tedaviyi aldığınızdan emin olmak için kendinizi savunmanız önemlidir.

S. OKB için nasıl bir tedavi yaklaşımı kullanıyorsunuz?

A. Davranışsal veya bilişsel-davranışsal.

Maruz bırakma, tepki önleme ve ACT de iyidir. Ancak "gestalt", "psikodinamik", "eklektik", "psikanalitik", "hümanist", "Rogerci" veya "Jungcu" gibi ifadeler, aradığınız kişinin bu olmadığını gösterir.

S. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin neleri içerdiğini anlatabilir misiniz? Terapi nasıl olacak?

A. Korkulan durum ve düşüncelerle yüzleşmek (maruz kalma) ve ritüellerden kaçınmak (tepki önleme).

Eğer terapist “biyogeribildirim”, “nörofeedback”, “EMDR”, “meditasyon”, “hipnoz”, “transkraniyal manyetik stimülasyon” (ya da mıknatıslarla ilgili herhangi bir şey), “gevşeme”, “enerji terapisi”, “duygusal özgürlük terapisi” ya da “düşünce durdurma” gibi şeylerden bahsediyorsa doğru yerde değilsiniz.

S. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kullanarak OKB'yi tedavi etme konusunda hangi resmi eğitimi aldınız?

A. Lisansüstü okulda, bire bir eğitim ve süpervizyon yoluyla CBT eğitimi Uzmanlaşarak veya birden fazla seminere veya çalıştaya katılarak.

Resmi eğitim almış bir tedavi sağlayıcısı veya klinik psikoloji alanında ileri düzey bir lisansüstü öğrencisi gibi resmi bir eğitim programında olan birini tercih edersiniz. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) hakkında sadece okumak (hatta bolca okumak) veya birkaç atölye çalışmasına ya da derse katılmak yeterli değildir. İnanın bana: Birkaç saatte iyi bir BDT yapmayı öğrenemezsiniz. Aylar, hatta yıllar süren bir eğitim gerektirir.

S. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kullanarak OKB'si olan kaç kişiyle çalıştınız ve hangi tür Sonuçları nasıl alıyorsunuz?

Machine Translated by Google

A. En az 5-10, semptomlarında en az %50 azalma.

Tedaviyi uygulayan kişi, iyi sonuçlar almak için bilişsel davranışçı terapiyi nasıl kullanacağını bildiğinden emin görünmelidir. Ancak başarıyı veya tedaviyi garanti edenlere karşı dikkatli olun . Eğer bir şey kulağa gerçek olamayacak kadar iyi geliyorsa, muhtemelen gerçek değildir.

S. Bilişsel Davranışçı Terapi ile kendimi daha iyi hissetmem ne kadar sürer? Tedavi genellikle ne kadar sürer (kaç seans, hafta veya ay sürer)?

A. Çoğu bilişsel davranışçı terapi programı 12 ila 20 seansta etkisini gösterir, ancak bazı değişiklikleri bundan çok daha önce fark etmeye başlarsınız.

Daha uzun bir süre, uygulayıcının bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra başka stratejiler de kullandığı anlamına gelebilir. Eğer kişi çok az seans veya gün içinde iyileşmeyi garanti ediyorsa, siz de şüpheci olmalısınız.

S. Tedavi seansları sırasında birlikte maruz kalma terapisi yapacak mıyız, yoksa bunu kendim mi yapacağım? Ev ödevi?

A. Oturum sırasında yardım sağlanacak ve ayrıca size uygulanacak uygulamalar atanacaktır. Oturumlar arası kanal.

S. Maruz kalma terapisinde bana yardımcı olmak için ofisinizden ayrılabilir misiniz?

A. Evet.

S. Hayali pozlamayı durumsal pozlamayla birlikte mi kullanıyorsunuz?

A. Evet.

S. (Uygunsa) Tedavime yardımcı olmaları için ailemle birlikte çalışacak mısınız? Tedavime yardımcı olmak için gönüllü olan bir aile üyemi (veya yakın bir arkadaşımı) getirmemde bir sakınca var mı?

A. Evet.

S. Bu sorun üzerinde çalışırken hangi aşamada olduğumu görebilmeniz için, daha önce kullandığım bazı kişisel gelişim materyallerini getirmemde bir sakınca var mı?

A. Evet.

Bu sorulardan "mükemmel puan" alan bir terapist bulamayabilirsiniz, ancak çoğu soruyu doğru cevaplamak genellikle iyiye işarettir. Potansiyel bir klinisyen size "düşünce alanı terapisi" veya "yeniden doğuş" gibi daha önce hiç duymadığınız bir tedavi yöntemi önerdiğinde şüpheci olmalısınız. Son olarak, klinisyen tedavinin ne kadar süreceğini size söyleyemiyorsa, başka birini aramalısınız.

Bazı terapistler genel olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) konusunda bilgi sahibidir, ancak OKB konusunda deneyimli olmayabilirler. Eğer durum böyleyse, uygulayıcının fobi, sosyal anksiyete veya panik atak sorunları olan kişilerle çalışırken BDT kullanıp kullanmadığını sorun. Bu sorunların tedavisi, OKB için uygulanan BDT'ye benzer. Bu nedenle, makul ölçüde

Machine Translated by Google

Bu kişinin takıntılarınız ve ritüellerinizle başa çıkmanıza yardımcı olmak için gereken temel bilgilere sahip olacağından emin olabilirsiniz. Belki de bu çalışma kitabını, tedaviyi sizin özel takıntı ve ritüel türlerinize göre uyarlamak için kullanabilirsiniz.

OKB belirtilerinize yardımcı olması için ilaç kullanmayı düşünüyorsanız, OKB'yi tedavi etmek için ilaç yazma konusunda deneyimli bir psikiyatrist (Tıp Doktoru) bulmaya çalışın. Bir OKB uzmanı bulamazsanız, genel olarak anksiyete bozukluklarının tedavisinde deneyimli birini bulmaya çalışın. Çoğu zaman, OKB tedavisinde kullanılan ilaçlar diğer anksiyete sorunları için kullanılan ilaçlarla aynıdır.

UYARI: Günümüzde, genlerinizi (kan veya yanak sürüntüsü yoluyla), beyninizin MRI görüntülerini veya diğer biyolojik, kimyasal veya tıbbi yöntemleri kullanarak OKB'yi teşhis etmeyi veya sizin için en iyi tedavilerin ne olduğunu (genellikle ilaçlar) söylemeyi vaat eden tıbbi klinikler, şirketler ve hatta bireysel sağlayıcılar bulunmaktadır. Bu işlemler genellikle çok pahalıdır (binlerce ve binlerce dolar) ve son umudunuz gibi görünseler bile bunları önermiyorum. Yüksek teknoloji ürünü gibi görünseler ve iddiaları ikna edici görünse de, bu tür pahalı işlemlerin uzman bir terapistle yapılan dikkatli bir görüşmeden daha iyi veya daha bilgilendirici olduğunu gösteren yeterli araştırma yoktur. Bu hizmetleri kullanan birçok hasta sonunda dolandırıldıklarını hissettiklerini söylüyor. OKB için genetik, beyin veya başka tıbbi testler yoktur. Bu yüzden, lütfen kandırılmayın!

Son Sözler

Tebrikler! Çok yol kat ettiniz. Umarım bu 10 adımda sunduğum içgörüler, bilgiler ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) stratejileri, sizi bu çalışma kitabına yönlendiren sorunların üstesinden gelmenize yardımcı olmuştur. Etkinliğinin yanı sıra, BDT'de en çok sevdiğim şeylerden biri de, sonsuza dek saklayabileceğiniz (ve kullanabileceğiniz) becerileri pratik edip öğrenmenizdir. Her hafta ne yapacağınız konusunda başkasının bilgece tavsiyelerine güvenmek yok. Tekrar doldurulması gereken pahalı ilaç reçeteleri yok. Kimsenin sizden alamayacağı ve "tükenmeyecek" beceri ve bilginiz var. Bu bana hep eski bir Çin atasözünü hatırlatıyor: "Bana bir balık ver , bir gün yerim. Bana balık tutmayı öğret , bir ömür yerim." Uzun ve sıkı bir çalışmanın ardından, hayatınızı OKB'den kurtarmak söz konusu olduğunda nasıl "balık tutacağınızı" öğrendiniz ve içten dileğim, bir ömür boyu "yemeniz".

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Kitaplar

Antony, Martin ve Norton, Peter. Kaygı Giderici Çalışma Kitabı: Endişe, Fobi, Panik ve Saplantıların Üstesinden Gelmek İçin Kanıtlanmış Stratejiler. New York: Guilford Press, 2008.

Baer, Lee. Kontrolü Ele Geçirmek. New York: Plume, 2000.

Carmin, Cheryl. Obsesif-Kompulsif Bozukluğun Gizemi Çözüldü: OKB'yi Anlamak ve Onunla Yaşamak İçin Temel Bir Kılavuz. Cambridge, MA: Da Capo Press, 2009.

Ciarrocchi, Joseph. Şüphe Hastalığı: Dini Saplantı ve Zorlantılara Yardım. Mahwah, NJ: Paulist Press, 1995.

De Silva, Padmal ve Rachman, Stanley. Obsesif-Kompulsif Bozukluk: Gerçekler. New York: Oxford University Press, 2004.

Foa, Edna ve Wilson, Reid. Takıntılı Olmayı Bırakın: Takıntılı ve Zorlantılı Durumlarınızın Üstesinden Nasıl Gelinir. New York: Random House, 2001.

Grayson, Jonathan. Obsesif-Kompulsif Bozukluktan Kurtulmak. New York: Berkley Books, 2004.

Herschfeld, Jon. Bir Aile Üyesinin OKB'si Olduğunda: Obsesif Kompulsif Bozukluktan Etkilenen Ailelere Yardımcı Olmak İçin Farkındalık ve Bilişsel Davranış Becerileri. Oakland, CA: New Harbinger, 2015.

Herschfeld, Jon ve Corboy, Tom. OKB İçin Farkındalık Çalışma Kitabı: Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanarak Takıntı ve Zorlantıların Üstesinden Gelme Rehberi. Oakland, CA: New Harbinger, 2013.

Munford, Paul. Kompulsif Kontrol Etmenin Üstesinden Gelmek. Oakland, CA: New Harbinger, 2004.

Munford, Paul. Kompulsif Yıkama Alışkanlığının Üstesinden Gelmek. Oakland, CA: New Harbinger: 2005.

Penzel, Fred. Obsesif-Kompulsif Bozukluk: İyileşmek ve İyi Kalmak İçin Eksiksiz Bir Rehber. New York: Oxford University Press, 2000.

Purdon, Christine ve Clark, David A. Takıntılı Düşüncelerin Üstesinden Gelmek. Oakland, CA: New Harbinger, 2005.

Machine Translated by Google

Kuruluşlar

OKB'li Kişilere Kaynak Sağlayan Kuruluşlar, Bilgi ve Tedavi Sağlayıcılarının Listeleri Dahil

Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği (ADAA)
8701 Georgia Caddesi, Süit 412
Silver Spring, MD 20910
Telefon: 240-485-1001
Faks: 240-485-1035
E-posta: information@adaa.org
Web sitesi: www.adaa.org

Davranışsal ve Bilişsel Terapiler Derneği (ABCT)
305 Yedinci Cadde, 16. Kat
New York, NY 10001
Telefon: 212-647-1890
Faks: 212-647-1865
E-posta: clinical.dir@abct.org
Web sitesi: www.abct.org

Uluslararası Obsesif Kompulsif Bozukluk Vakfı (IOCDF)
Posta Kutusu 961029
Boston, MA 02196
Telefon: 617-973-5801
Faks: 617-973-5803
E-posta: info@iocdf.org
Web sitesi: www.iocdf.org

Yoğun Tedavi Programları

Takıntılar ve ritüellerle ilgili sorunlarınız özellikle şiddetliyse ve daha önce Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) denediyseniz ancak pek fayda görmediyseniz, yoğun ayakta tedaviyi düşünebilirsiniz. UNC'deki programımız gibi, OKB'li bireyler için günlük (Pazartesiden Cumaya) bireysel (birebir) ayakta tedavi seansları sunan birçok klinik bulunmaktadır. Yoğun ayakta tedavinin avantajları ve dezavantajları vardır. Avantajları arasında tedavinin oldukça kısa sürmesi ve genellikle 3 ila 4 hafta sürmesi yer alır. Çoğu programda ayrıca oldukça deneyimli uzman terapistler bulunur. Olumsuz tarafı ise bu programlardan birine gitmek için seyahat etmeniz gerekebilmesidir. Terapi sırasında hayatınızı askıya almanız da gerekebilir. Bu programların listesini aşağıdaki web sitelerinde bulabilirsiniz:

Uluslararası OKB Vakfı: https://iocdf.org/clinics
OKB Kanada: http://ocdcanada.org
OCD Birleşik Krallık: www.ocduk.org
OCD Eylemi (Birleşik Krallık'ta da): www.ocdaction.org.uk
OCD İrlanda: www.ocdireland.org
Yeni Zelanda Ruh Sağlığı Vakfı: www.mentalhealth.org.nz/get-help/az/resource/17/
obsesif kompulsif bozukluk

Machine Translated by Google

Dizin

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT). Ayrıca bkz. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT); Profesyonel yardım
  korkularla yüzleşmek ve kaygıyı yönetmek, 188 hayali maruz kalma ve, 215–216 müdahaleci düşünceler ve, 69 genel bakış, 2, 34, 89, 93, 137
  Planlı Maruz Kalma Uygulama Çalışma Sayfası ve, 257 tepki önlemeye hazırlanma ve, 228–232 nüksetmeyi önleme ve, 280
  durumsal maruz kalma ve, 182–186
  tedavi programınızı yapılandırma, 138–141, 253–257

Ulaşılabilir hedefler, 126. Ayrıca bkz. AKILLI hedefler (Belirli, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamanla sınırlı)
Değişimin eylem aşaması, 116. Ayrıca bkz. Değişim süreçleri
Etkinlikler, 274–275
Saldırganlık takıntısı. Bkz. Şiddet ve saldırganlık türü takıntılar. İkilem, 113 Semptomların
analizi. Bkz. Zorlayıcı ritüeller; Obsesyonlar; Öz Analiz; OKB Belirtileri
Kaygı
  bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve, 31 maruz bırakma ve, 90–91 takıntıların
  üstesinden gelme ve, 77–82 zorlayıcı
  davranışların sizi nasıl daha iyi hissettirdiği ve, 19–25
  hayali maruz kalma ve, 222–224
  müdahaleci düşüncelerle etkileşim ve, 72 tedavi
  bittikten sonra faydaların sürdürülmesi ve, 274
  yönetme, 188
  takıntılar ve zorlayıcı ritüeller ve, 9–10 deneyimlemeye
  açıklık, 174–175, 177–179 genel bakış, 11 yaygınlık, 13–14 nüksetmeyi
  önleme ve, 279 cinsel
  takıntılar ve, 28
  durumsal maruz kalma ve, 171–172, 174–175, 177–179, 182–186, 188 takıntı
  türleri ve, 15–18 Görünüm, odaklanma,
10 Değerlendirmeler, 69 Tutum,
278 Otomatik
ritüeller, 250.
Ayrıca bakınız Ritüeller Erişilebilirlik yanlılığı, 149
Güvenlikle ilgili kaçınma endişeleri
  ve, 169–171 OKB döngüsü ve, 81–84 maruz
  kalma ve, 90 takıntıların
  üstesinden gelme ve,
  77–82 yorumlar ve, 145–146 müdahaleci
  düşünceler ve, 68, 70–72 tedavi
  bittikten sonra faydaların sürdürülmesi ve, 274
  genel bakış, 9–10, 11, 143–144, 167–169 eski
  kalıpları ve ritüelleri yenileriyle değiştirmek, 251–252
  ritüeller ve, 51, 81–82 OKB
  semptomlarının şiddeti ve, 58, 60–63 durumsal maruz
  kalma ve, 189
Kaçınma davranışı, 47–50

Davranışsal analiz, 36
İnançlar. Ayrıca bkz. Yorumlar; Düşünce hataları; Düşünceler, inançlar ve
  OKB'de yanlış yorumlama ve, 73–77 genel bakış, 73–74 ritüeller ve, 79 durumsal
  maruz bırakma
  ve, 181
Biyolojik faktörler, 29–30, 31
Suçlama, 5, 29
Vücut dismorfik bozukluğu, 10
Beden duyumları
  hayali maruz kalma ve, 222–224
  müdahaleci düşüncelerle etkileşim ve, 72