

# **OKB / Takıntı Bozukluğu Olan Bireyler İçin Tanıma, Anlama ve Risk Alma Klavuzu**

---

**BU ÇALIŞMA KİTABI PROF. DR. HASAN HERKEN VE EKİBİ  
TARAFINDAN HAZIRLANMIŐTIR**

---

## TAKINTI(LAR)

Takıntılar istenmeyen, hoş karşılanmayan, kişinin kontrolü dışında tekrar eden konular hakkındaki düşüncelerdir. Kişilerin takıntılı düşünme hali haddinden fazla olduğunda (yani takıntıyı deneyimlemekle ya da hakkında düşünmekle 1 saatten fazla zaman harcıyorsa) ve/veya zorlantı ve nörtleşme eylemleri bir gün içinde bir saatten fazla sürerse bu kişilerde obsesif-kompulsif bozukluk (OKB/takıntı-zorlantı bozukluğu) olduğu düşünülür. Takıntılar 3 şekilde kendini gösterirler:

1. Zihninden geçen kelimele, kuşku içerirler “ya....ise?” , “....yaptım mı?” , “....mıydı?”
2. Zihinsel görüntüler, zihninizde aniden beliren bir resim gibi
3. Dürtüler ya da bir şeyi yapmak için ani şiddetli arzu

Bir takıntının içeriği kişiye özgüdür fakat çoğu takıntılar birkaç temel başlık altında toplanabilir. Bu çalışma kitabında özellikle “tikindirici takıntılar” üzerinde durulacaktır.

### • Şiddet ya da zarar verme temalı takıntılar :

Sevdiği bir kişiye dehşet verici şeyler yaptığına şiddetli zarar verme arzusuna ilişkin zihinsel görüntüler, düşünceler (bebeğini balkondan fırlatmak, torunlarına bıçak saplamak, bir kişiyi pencereden atma arzusu)  
Yanlışlıkla birine zarar verip vermediğine dair kuşklar (“arabayla giderken acaba birini ezdim ve farketmedim mi?”, “yemek yaptığım tencere kullanmadan önce temiz miydi acaba?”)

### • Cinsel takıntılar :

Normalde iğrenç bulduğunuz bir cinsel eylem gerçekleştirdiğinize dair düşünce ve zihinsel görüntüler. (Pedofili içerikli veya cinsel yöneliminize aykırı)  
Normalde iğrenç bulduğunuz ve/veya istismar içeren bir cinsel eylemde bulunmaya dair şiddetli arzular  
Cinselliğinize dair kuşklar (“Acaba tahrik oldum mu?”, “Bu programı izlememin nedeni bu yüzden mi acaba?”)

### • Dinsel takıntılar :

Günahkar bir eylemde bulunduğuna dair ve/veya tanrının gücüne gidecek düşünceler ve zihinsel görüntüler  
Dürtüler (Tanrıya veya Peygamberlere beddua etme isteği, küfretme, kafirce söylemlerde bulunma vb.)  
Genel kuşklar (“bu bana bir işaret miydi?”, “bu düşüncelerimden dolayı tanrı bana veya sevdiğime zarar verir mi?” Vb)  
Dinsel kuralları izlerken ahlaklılığa ya da aşırı titizliliğe ve düzene ilişkin kuşklar (“yeterince dürüst müydüm?”, “yanlış anlaşılabilir miyim?”)

### **Takıntıların 5 Temel Özelliği (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000) :**

- Zorlayıcı Karakterdedirler : Takıntılı düşünceler, görüntüler ya da dürtüler zihinde aniden ve isteğiniz dışında oluşur. Kasıtlı olarak ortaya çıkmazlar.
- İstenmezler : Takıntılı düşünceler ciddi olarak rahatsızlık verir ve bütünüyle istenmeyen düşüncelerdir.
- Direnç İçerirler : OKB’li çoğu kişi takıntı ile mücadele içindedir. Bastırmaya, kafalarından atmaya ya da tekrarlanmasını engellemeye uğraşırlar. Hatta yarattığı sıkıntıyı azaltmaya çalışmak için takıntıları tetikleyen durumlardan kaçınarak ya da zorlantı dediğimiz bir ritüeli gerçekleştirerek veya nötrleştirme yaparak takıntılarla mücadele etmeye çalışırlar.
- Kontrol Edilemezler : OKB’li danışanlar genellikle takıntıları üzerindeki kontrollerini yitirdiklerini hissetmenin, zihinlerinin de kontrolünü yitirebilecekleri anlamına geldiğini söylemiştir.
- Benliğe Yabancıdırlar : Takıntılarının içeriği genellikle kişilerin temel değerlerine, etik standartlarına ya da kişiliklerine aykırıdırlar. Takıntılarının bu yönüne “ego-distonik” denilmektedir.

### **Takıntılar Gerçeğe Döner mi?**

OKB’li bireyler düşüncelerinin eyleme dönüşeceğinden endişe ederler. Eğer Eyleme geçmiş olsalardı, hapishaneler düşüncelerine teslim olmuş OKB’den muzdarip kişilerle dolup taşardı. Klinik deneyimlerimize dayanarak OKB’li kişilerin genel nüfusa oranla çok daha az sayıda suç işlediklerine inanıyoruz. Ayrıca şiddet içeren ya da taciz edici bir davranışta bulunmak, bu davranışlarla ilgili düşüncelere sahip olmak kadar basit bir şey değildir. OKB’si olan kişilerin kafaları sürekli olarak başkalarına zarar verme yollarını bulmayla meşgul değil; aksine zihinleri sürekli olarak başkalarının güvenliği, sağlığı ve mutluluğunu korumakla meşguldür.

## Alıştırma 1 : Düşünceleriniz Takıntı mı?

Zihninizde oluşup tekrar eden, üzücü ve engellemenin ya da uzaklaştırmanın çok zor olduğu istenmeyen düşüncelerinizin, zihinsel görüntülerinizin ya da dürtülerinizin bir listesini yapın. Bu aşamada, bunların gerçek takıntılar mı yoksa rahatsız edici düşünceler mi olduğuyula çok fazla ilgilenmeyin. Listelediğiniz istenmeyen düşüncelerinizi 0 ile 4 arasındaki ölçekte değerlendirin.

Takıntıların Özellikleri	Hiç	Biraz	Orta	Şiddetli	Aşırı Derecede
Düşünceniz ne sıklıkla isteğiniz dışında aklınıza geliyor?	0	1	2	3	4
Düşüncenizden ötürü ne kadar üzgün ya da rahatsız hissediyorsunuz	0	1	2	3	4
Bu düşünceye direnmeye çalışmak için ne kadar güçlük çekiyorsunuz?	0	1	2	3	4
Düşüncenizi kontrol etme çabalarınız ne dereceye kadar başarısız oluyor?	0	1	2	3	4
Bu düşünce değerleriniz, kişiliğiniz ve hedeflerinize ne derece aykırı ?	0	1	2	3	4

Liste:

..

..

..

..

..

..

..

..

Prof. Dr.

Hasan HERKEN

## AHLAK TAKINTISI:

Dinsel takıntıların özel bir türü

Ahlak takıntısı olan bir kişi çok duyarlı bir vicdana sahip olan ve hiç olmadığı halde kendini günahkar görebilen kişidir. Ahlak takıntısı olan kişinin dine uyumunu güçleştiren yersiz korkuları ve güvensizliği vardır. Böylelikle kişi ortada şeytan olmadığı halde şeytan görür, hiç günahı yokken günah işlediğini düşünür ve hiç mecburiyet yokken mecburiyet hisseder (Weisner ve Riffel 1960, s.314)

Değerlendirme öyle sapmış olabilir ki; ahlak takıntısı olan bir insan gerçekte küçük ve değersiz bir şeyi, çok önemli olarak görür. Sürekli kuşku, suçluluk ve kaygıya yol açar. Öyle ki kişi bir şeylerin yanlış gittiğini düşünür. "Acaba şu kişiye bakarken şehvetli bir düşünceye kapılmış mıyım?", "Acaba duayı okurken kendimi tamamen verdim mi?" vb. gibi ifadeler içerebilir.

Ahlak takıntısı olan bireyler günah ve cezayla ilgili kaygılarını aşırı ve hatta mantıksız olduğunu sıklıkla kabul ederler. Aynı zamanda, kendileriyle aynı dini inanca sahip diğer kişilerin bu tip endişelerle ilgili aynı derecede zorluk yaşamadığını farkederler. Ahlaki mükemmelliğe bir derece olsun erişmek için sıklıkla mücadeleye girerler. Bu mükemmel olma çabası genellikle belirsizliğe tahammülsüzlükle birleşiktir.

Ahlak takıntısı olan kişiler, hiç tövbesi edilmemiş günahları kalmadığından, Tanrı'nın onları tamamıyla bağışladığından ve cehenneme mahkum edilmediklerinden emin olmalıdır.

Bu inançlar ve şiddetli olumsuz duyguların hepsi birden, bu kişileri dinsel takıntılar ve zorlantılar ile birlikte ahlaki ve ruhani mükemmeliyetçilik için

hiç bitmeyen bir mücadeleye mahkum eder.

## Alıştırma 2 : Ahlak Takıntısı mı, Dindarlık mı ?

Psikiyatrist David Greenberg (1984) OKB'nin bir türü olan ahlak takıntısını güçlü dinsel bağlılıktan ayırt edebilmek için bir dizi ölçüt belirlemiştir. Sorun yaratan ahlak takıntısını (dinsel takıntılar) örnek gösteren bir liste yer almaktadır. Lütfen her bir maddeyi okuyun ve durumun sizi ne kadar yansıttığına karar verin. Sizi ne kadar tanımladığını göstermek için her maddenin altında yer alan ölçüm cetvelinin üzerine bir "X" işareti koyun.

1. Daha çok, iman veya ahlakın bir ya da iki alanıyla ilgili olarak endişeliyim.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

2. Endişelerim inancımın ruhsal önderlerine göre oldukça küçük dinsel/ahlaksal konulara odaklanır.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

3. Dinsel/ahlaksal korkularım dinsel uygulamaları gerçekleştirmemi engeller.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

4. Dinsel takıntılara direnmeye çalışıyorum ama nafile.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

5. OKB'nin diğer belirtilerini de taşıyorum.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

6. Ahlakla ilgili endişe ve korkularım gün içinde zamanımın çoğunu alıp çalışma ve başkalarıyla ilişki kurma becerimi baltalıyor.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

7. Günah işleme ve Tanrı tarafından cezalandırılma korkusu beni fazlasıyla sıkıntıya sokuyor.

Hiç bir şekilde beni tarif etmiyor

Tamamen beni tarif ediyor

## ZORLANTILAR VE NÖTRLEŞTİRME

İnsanlar takıntıları olduğunda genellikle rahatsızlık, kaygı, iğrenme ya da "bir Şeylerin yanlış olduğu" duygusuna kapılırlar. Kişiler takıntıları olduğunda bunlardan bir Şekilde kurtulmaya çalışır ve/veya bazı davranışlar gerçekteşirerek bu hoş olmayan hislerin yoğunluğunu azaltmaya çalışır. Bu tip davranışlar her seferinde aynı Şekilde tekrarlandığında buna zorlantı denir. Amaç takıntının "etkisini yok etmek" veya takıntıyı bir Şekilde telafi etmek ise buna "nötrleştirme eylemi" denir. Zorlantılar gerçekteşirilebilen eylemler (ör. El yıkama) olduğu gibi zihinsel eylemler de (ör. Güzel bir Şey düşünme) olabilir. Zorlantı ya da nötrleştirme örnekleri Őöyle olabilir:

- "İyi" ya da "güvenli" bir düşünceyi akla getirmek suretiyle "kötü" bir düşünceyi "etkisizleőtirme" ya da "nötrleştirme"
- Düşüncelerin neden olabileceği zararı önlemek için bazı ritüeller gerçekteşirme
- Herhangi bir zarara neden olup olmadığını, affedip affedilmediğini ya da sonuçların korkulan kadar ürkütücü olup olmadığını kontrol etme
- Zarar verip vermediğini kendi kendine kontrol etme
- Zarar vermediğine dair etrafındakilerden güvence alma
- Mantıksallaőtirme ya da zihinsel güvence arama

Bazı bireyler, her ne kadar nahoş olsa da, takıntılarının doğru olduğunu anlasalar rahatlama hissedeceklerini, çünkü böylelikle ne yapacaklarından emin olacaklarını bildirirler. Örneğin, pedofil olduklarından olmul olsalardı; suçluluk ya da çatışma hissetmeden, çocuklarına bakması için başka birilerini ayarlama girişiminde bulunabilirlerdi.

Bir tepkinin zorlantı ya da nötrleştirme davranışı niteliğini taşıması için dört özelliği taşıması gerekiyor:

- Tepki kasıtlı, tekrarlayan ve aşırıdır.
- Yapmak için Şiddetli bir istek duyarsınız.
- Kontrolü kaybettiğinizi hissdersiniz.
- Tepki, olumsuz hisler ya da sonuçlarla mücadele etmek için gerçekteşirilir.

### Alıştırma 3 : Zorlantı ya da Nötrleştirme Davranışlarınız Var mı ?

Takıntılarınızla başetmek için gerçekleştirdiğiniz zihinsel ya da fiziksel eylemleri yazın. Yanıtlarınızı 0-4 aralığındaki ölçekle değerlendirin.

Zihinsel ya da fiziksel eylemlerim:

Zorlantıların ve Nötrleştirmelerin Özellikleri	Hiç	Biraz	Orta	Şiddetli	Aşırı
Takıntıya yanıt olarak aynı tepkiyi tekrar tekrar vermeye ne ölçüde eğilimlisiniz?	0	1	2	3	4
Tepkiyi gerçekleştirmeye dair duyduğunuz yoğun istek ne kadar güçlü ?	0	1	2	3	4
Tepkinizin kontrolünü kaybettiğinizi ne ölçüde hissedersiniz ?	0	1	2	3	4
İyi hissetmek ya da olası olumsuz bir sonucu engellemek için bu tepkiyi ne ölçüde gerçekleştirirsiniz	0	1	2	3	4

Hasan HERKEN

Prof. Dr.

# DÜŞÜNCE KONTROLÜ VE KAÇINMA

OKB'li bireylerin takıntıları geldiğinde zorlantıları sadece %25-33 oranında kullandıklarını, onun yerine düşünce-kontrol stratejileri, kendini cezalandırma ve kaçınma gibi başka türlerde başatma teknikleri kullandıkları bulunmuştur (Freeston ve Ladouceur, 1997). Bazı kontrol stratejileri:

Kaçınma: Örneğin, çocuklardan uzak durmak ya da en azından baş başa kalmaktan kaçınmak.

Kendinizi düşüncenizin önemsiz olduğuna ikna etmeye çalışmak: Örneğin, "herkes iyi olacak bu düşünce bir şey ifade etmiyor"

Düşünce durdurma:

Kendi kendinize sesli ya da içinizden "DUR!" Diye bağışlamak.

Özeleştirisi: Kendinize karşı eleştirel ve aşağılayıcı yorumlar yapmak.

Dikkati başka tarafa

çekme: Dikkati takıntıdan uzaklaştırma girişimleri.

Düşünce değiştirme:

Takıntıyı başka bir düşünce ile yer değiştirme girişimleri.(Clark, 2004)

## Alıştırma 4 : Hangi Kontrol Taktiklerini kullanıyorsunuz?

Kontrol taktiği	Hiç	Biraz	Orta	Şiddetli	Aşırı
<b>Kaçınma</b>	0	1	2	3	4
<b>Kendi kendini ikna etme</b>	0	1	2	3	4
<b>Düşünce Durdurma</b>	0	1	2	3	4
<b>Özeleştirisi</b>	0	1	2	3	4
<b>Dikkat dağıtma</b>	0	1	2	3	4
<b>Düşünceyi başka bir düşünceyle değiştirme</b>	0	1	2	3	4

## Alıştırma 5 : Düşüncelerin Algılanan Önemi

Her bir sütuna 5-10 kadar örnek yazmaya gayret edin. Önemli zorlayıcı düşünceler için alıştırma 1 deki önemli sayılabilecek takıntılarınız olarak belirlediğiniz düşüncelerinize tekrar dönüp bakabilirsiniz. Önemsizleri belirlemekte zorlanabilirsiniz çünkü onlar daha çabuk unutulmuş düşüncelerdir. Önemsiz düşünceleri bulmakta zorlanırsanız 1 saat boyunca düşüncelerinizi takip edin ve bu alıştırmaı yeniden yapın. Tabloyu doldurduktan sonra, geri dönün ve neyin bu düşünceleri sizin için önemli ya da önemsiz yaptığını yazın.

Örneğin, sol sütuna : İbadet ederken küfretme dürtüsü, acaba ahlaksız bir düşünceye sahip olduğum için dinime olan bağlılığım bozulmuş olabilir mi? Sağ sütuna: Acaba o yüzey kirli miydi?, Yoklama kağıdını imzaladım mı? Vb.

Bu örneklere göre sol sütundaki düşüncelerle ilgili değerlendirmeler, düşünce ve düşünce süreçleri hakkındaki hatalı bilgilere dayanmaktadır (düşünceler eyleme neden olur ya da o düşünceler kişiliği yansıtır gibi). Aynı zamanda, kişisel sorumlulukla ilgili fikirlere de aşırı anlam yüklenmiş ya da uçtadır (olumsuz bir olaydan sorumluymuş gibi düşünmek, bilinçli olarak o olaya neden olmakla eşdeğerdir). Buna "hatalı değerlendirme" ya da "kusurlu değerlendirme" denilir.

Önemli gördüğüm istenmeyen zorlayıcı düşünceler

Önemsiz gördüğüm istenmeyen zorlayıcı düşünceler

Hasan HERKEN

Prof. Dr.

# BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL



BDT modeline göre, takıntı ve zorlantılar kişilerin istenmeyen zorlayıcı düşüncelerini kontrol etme çabalarını kusurlu ya da hatalı değerlendirmeleri nedeniyle devamlılık gösterir. Başka bir deyişle, takıntılı düşünceler, bilişsel hatalı değerlendirmenin yanısıra düşünceyi ve düşünmenin yol açtığı sıkıntıyı kontrol etmek için gereksiz girişimler sorun haline gelirler. Şekilde de görüldüğü üzere; bir takıntının ortaya çıkıp devam etmesinin nedeni, zarara neden olmaktan sorumlu olmanız şeklinde yanlış yorumlanmasıdır. Sonrasında bir zorlantıda bulunarak, nötrleştirme yaparak, kaçınarak ya da zihinsel kontrol yöntemleri kullanarak sıkıntıyı hafifletmeye çalışırsınız. Düşüncenin eşlik ettiği rahatsızlıkla başetmek için

kullanılan bütün bu yöntemler aslında bu düşüncenin tetikleyicileri durumuna gelir ve böylece düşüncenin geliş sıklığı artar. Temel bileşenleri ayrıntılı olarak inceleyelim:

**Takıntılı Düşünceler:** Takıntılar hali hazırdaki endişelerden türer (Salkovskis,1985). Takıntı durumuna gelen zorlayıcı düşünceler mevcut endişe ve konuları yansıtan düşünceler olma eğilimindedirler ve sizin en çok değer verdiğiniz niteliklerinize zıt olma eğilimindedirler.

**Düşüncenin Anlamını Hatalı Yorumlama:** OKB'li kişiler, zorlayıcı düşüncelerinin, önemini felaketeleştirici bir şekilde yanlış yorumlar (Rachman, 1997). Örneğin, halkın önünde kendini teşhir etme düşüncesi olan bir kişinin, bu düşüncenin ortaya çıkışını, bu davranışı yapma tehlikesi olarak yorumluyor olması olabilir. Çünkü "düşüncelerinin eyleme dönüşebileceğine" inanmaktadır.

**Abartılmış Sorumluluk:** Olumsuz sonuç her ne olursa olsun, üzerinde herhangi bir etkiniz varsa, o sonucu engellemek için yapılabilecek her şeyden sorumlu olduğunuz anlamına gelir (Salkovskis, 1996). Örneğin, Deniz kahvaltıda simit yemeye karar verdi. Evden ayrıldıktan 1 saat sonra aklına birden şu düşünceler geldi: "Ya susam parçalarını tam temizlemediysem ve benden sonra çocuğum masaya oturursa, ya onun susama alerjisi varsa, ya farkedilmezse ve ölürse? Bu tamamen benim hatam olur."

**Tehlikenin Abartılması:** Örneğin, Ali ibadet ederken aklında aniden bir küfür belirdi. Eğer bu düşüncüyü durdurmazsa Tanrı tarafından lanetlenebileceğini düşündü.

**Düşünce-Eylem Kaynaşması (Füzyonu):** Olumsuz bir olay hakkında düşünmenin onun gerçekleşme olasılığını arttırdığı ve/veya "kötü" düşüncelerin ahlaki olarak "kötü" eylemlere eşit olduğu varsayımıdır (Rachman ve Shafran, 1999).

**Zihinsel Kontrol:** Akıl sağlığını ve davranışsal kontrolü sağlamak için istenmeyen düşünceleri kontrol etmenin gerekli olduğu inancını yansıtır.

**Belirsizliğe Tahammülsüzlük:** Bir karar vermeden ya da günlük etkinliklerinize devam etmeden önce kötü bir şeyin olmadığı ya da olmayacağına ilişkin tam bir kesinlik ihtiyacınız olduğu inancına karşılık gelir.

**Mükemmeliyetçilik:** Her bir sorun için tek bir uygun çözüm olduğuna, mükemmellikten biraz eksik olan her şeyin tamamıyla eksik olduğuna ilişkin inanç. Örneğin, Ali abdest alırken elini yeterince iyi yıkamadığına dair düşünceyi aklına getirdiği an bütün abdesti baştan alıyordu ve bu bazen defalarca tekrara neden oluyordu.

**Düşünce Kontrolünde Aksaklıklar:** Düşünce kontrolündeki başarısızlıklar, düşüncelerin anlamlı olması gerektiğine ilişkin kanıt olarak yorumlanır. Yani kişiler zihinsel kontroldeki başarısızlıkların davranışlarını kontrol etmede aksaklığa neden olacağını varsayabilirler.

**Zorlantılar, Nötrleşme ve Düşünce Kontrolü:** insanların tehdit hissettiklerinde artan sıkıntılarını ve tehdidi azaltmak için başvurdukları eylemler.

**Uzun-Sürelili Sıkıntıta Neden Olan Kısa Sürelili Kazanç:** OKB'li çoğu kişi bazı zorlantılar ve nötrleştirme davranışlarını gerçekleştirdikten sonra bir miktar rahatlama hissederler. İlk bakışta bu strateji işe yarar gibi gözükmemektedir fakat aslında sorun bu noktada başlar: Bu yöntem, takıntının temsil ettiği gerçek tehdit hakkında bilgi sahibi olmanıza izin vermez. Tersine, stres düzeyindeki azalma bir sonraki takıntıya da yanıt olarak bu stratejiyi kullanmayı kolaylaştırır. Düşüncüyü kontrol etme çabaları o anda mantıklı gelir, fakat bu strateji uzun süreli sorunlara neden olur; kontrol çabaları bazen başarısız olur ve oldukça fazla enerji tüketir, bu nedenle kişiyi yorar.

**Takıntılı Artan Sıklığı:** Nötrleştirme eylemleri ve zorlantılar, onları uyguladığınızda, size o takıntıyı hatırlatır; çünkü onunla çok yakından bağlantılıdır. Örneğin, Sami'nin torunlarını bıçaklamakla ilgili takıntıları vardı ve torunlarının başarılı yetişkinlere döndüğü şekilde zihinsel bir görüntü yaratarak bu düşünceleri nötrleştiriyordu. Bir keresinde onları mezuniyet cübbesi giymiş olarak hayal etti. Sami ne zaman bir cübbe görse takıntısı hemen aklına geliyordu. Ne yazık ki bir düşünceyi bastırmaya çalıştığınız zaman, aslında o düşünceyle ilgili herhangi bir şeye aşırı duyarlı hale gelirsiniz. Zorlantılar, nötrleştirme ve düşünce kontrolü o takıntıya ilişkin herhangi bir şeye aşırı dikkat kesilmenizi sağlar. Böylece takıntılarınız daha sık aklınıza gelir.

## Tedavinin Temeli :

- Bir takıntının hatalı yorumunu dengeli bir değerlendirmeyle yer değiştirmek
- Zorlantıları ya da diğer nötrleştirme stratejilerini engellemek ya da ortadan kaldırmak
- Ne kadar iğrenç, acayip olursa olsun takıntıları herhangi bir olumsuz sonuç olmadan kendi haline bırakabilmeyi öğrenmek.

## Alıştırma 6 : OKB Davranışlarını Gözleme

1 hafta boyunca takıntılarınızı gözlemleyin ve diğer sayfada bulunan tabloyu doldurun. Takıntılar çok sıklıkla oluşabildiği için günlük olarak sadece 3 takıntınızı kaydetmenizi öneririz: Her günün sabahında, öğleninde ve akşamında 1 adet. Bunu 7 gün boyunca yaparsanız toplamda 21 kayıt olacaktır. Formu doldurma işini yaşadığınız olayın hemen ardından tamamlamanız çok önemli. Duygular sütununu doldururken duyguyu 0'dan 100'e kadar, yüzdelerle, olarak değerlendirin (0-duygu yok, 50-orta düzey 100-en yoğun). Takıntı sonrası kullanılan stratejilerden sonra duyguyu ve derecesini tekrar ölçün. Örnek olarak hazırlanmış tablo aşağıda mevcuttur.

Tarih	Takıntı	Duygular	Zorlantı/Nötrleştirme	Düşünce Kontrolü	Sonraki Duygular
21 Nisan Sabah	Şuradaki çocukların oynamasını cinsel olarak uyarıcı buldum mu acaba?	Utanç %100 Korku %90 Suçluluk %80	Çocukları sağlıklı mutlu yetişkinler olarak hayal ettim	Yok	Utanç %50 Korku %80 Suçluluk %80
21 Nisan Öğleden Sonra	Ya ben bir pedofiliysem?	Utanç %80 Korku %80	Pedofililere ne kadar benzediğimi bulmak için internette araştırma yaptım	Düşünceyi bastırmaya çalıştım fakat başarılı olamadım	Utanç %30 Korku %70
21 Nisan Akşam	Tv kanallarını değiştirirken çocuk kanallarında çok mu oyalandım acaba?	Korku%40 Suçluluk%20 Utanç%80	Yok. Düşünce bastırma işe yaradı	Futbol maçına odaklanarak kendimi o düşünceden uzaklaştırdım	Korku%5 Suçluluk%5 Utanç%10

İkinci aşama : Bu hafta boyunca gerçekleştirdiğiniz tüm kaçınmalarınızı dikkatlice gözlemleyiniz. Ayrı bir not defterine, basit notlar tutarak günlük şekilde; her bir kişi, şey ya da durum kaçınmalarınızı ve niye kaçındığınızı belirterek not alın. Hem toplamdaki kaçınmalarınızı hem de bir durumun belirli yönlerinden kaçınmalarınızı gözleyin. Deneyimlediğiniz her bir takıntı için kendinize şu soruları sorun:

- Bu takıntı benim kişiliğimle ilgili ne anlama geliyor?
- Bu takıntı gelecekle ilgili ne anlama geliyor?
- Bu takıntıya sahip olmakla ilgili beni en çok rahatsız eden şey ne?

Seans sırasında bu değerlendirmeleri "ayık ikinci düşünce" bağlamında danışmanınızla tekrar değerlendiriniz.



## Alıştırma 7 : Olası Takıntılarınızı Tanımlama

Takıntılarınızı gözlemleyin bir önce ki alıştırmada olduğu gibi bunları kaydedin. Takıntı oluştuğunda onunla ilgili tüm duygularınızı kaydedin. Aynı şekilde günde 3 defa kayıt yapmanız önerilmektedir. Durumun gerçekleştiği andan mümkün olduğu kadar kısa bir süre sonra formu doldurmanız önemlidir. Aşağıda örnek olarak doldurulmuş tablo mevcuttur.

Tarih	Takıntı	Duygular	Takıntının Yorumu
28 Nisan sabah	Yaralı bir kişinin koltuk değneğini tekmeleme dürtüsü	Korku %90 Utanç %80	Psikopat mıyım? Bir yanım gerçekten bunu yapmayı isteyene dek bu tip düşüncelere sahip olamam. Bu düşünceler ne kadar çoksa o kadar çok o düşüncelere uygun davranırım. Bu düşüncelerimden ötürü kötü bir insanım.
28 Nisan öğleden sonra	Ya çeşmeden yere bir miktar su damlarsa ve birisi kayıp yaralanırsa	Korku %80 Suçluluk %90	Su damladığını düşünmüyorum ama belki de damladı ve eğer bir şey olursa tümüyle benim hatam olur. Geri dönüp kontrol etmem gerek yoksa kasıtlı bi eylem olur.
28 Nisan akşam	Yaşlı bir insana çelme takma isteği	Korku %90 Suçluluk %90 Utanç %90	Kötü bir insanım.ne kadar istemesemde bu düşünceler gelmeye devam ediyor. Bir şeylerin işaretçisi olabilirler, belki de yapmayı istiyorum belki de içimde soğuk merhametsiz bir insanım ve bu hemşirelik işini yapmamam için bir işaret

4. Sütuna kaydettiğiniz yorumların üçüncü sütunda kaydettiğiniz duyguları açıklamasına özen gösterin. Yani üçüncü sütuna korku yazmışsanız, dördüncü sütundaki değerlendirme niye öyle hissettiğinizi açıklamalıdır. Takıntınızın otomatik yorumunu tanımlamaya yardımcı olabilecek bazı sorular:

- Bu takıntı benim kişiliğimle ilgili ne söylüyor ?
- Eğer bu takıntıyla ilgili herhangi bir şey yapmazsam nasıl bir insan olurum ?
- Eğer bu takıntıyla ilgili hiç bir şey yapmazsam ne olabilir ?



## Alıştırma 8 : Yorumlarınızı Gözlemleme

Alıştırma 6'daki gözlem formlarınızı gözden geçirin. Zorlantı ve nötrleştirmelerinizden önce ve sonraki duygularınıza bakın. Aşağıdaki grafiğe takıntınız gelmeden önceki rahatsızlık düzeyinizi en iyi yansıtan noktayı işaretleyin (ör. Orta düzeyde bir sıkıntı yaşıyorsanız işaretlediğiniz nokta "rahatsızlık" ekseninin ortalarına doğru ve "takıntı" noktasının soluna doğru olabilir). Şimdi takıntının geldiği andan hemen sonraki rahatsızlık düzeyinizi işaretleyin. Şimdi de zorlantı davranışlarınızı tamamladıktan sonraki rahatsızlık seviyenizi işaretleyin. Şimdi noktaları birleştirin. Eğer rahatsızlık düzeyiniz zorlantı/nötrleştirme eyleminin gerçekleştiğinden sonra artıyorsa, o anda takıntınıza tepki olarak hiçbir şey yapmadığınızda rahatsızlık düzeyinizin ne kadar olacağına dair tahmininizi işaretleyin.



Şu anda

## Alıştırma 9 : OKB Döngünüzü Kavrama ve Yönetme

Alıştırma 5'te sağ sütuna kaydettiğiniz "önemsiz" zorlayıcı düşüncelerden birini ele alın. Şimdi bu düşünceyi önemsiz zorlayıcı düşünceden gerçek bir rahatsız edici takıntılı düşünceye dönüştürmek için nasıl düşünmeniz gerekebileceğini hayal edin.

Takıntılı düşüncelerinizin sizi rahatsız ettiği ölçüde bu zorlayıcıların sizi rahatsız etmesine neyin neden olduğunu aşağıdaki boş alana yazın. O düşünce hakkında kişisel sorumluluk hissinizi, algılanan tehlikesini ya da düşünceyi kontrol etmenin önemini abartma ihtiyacınız olabileceğini düşünün. Sizce düşüncenizi kontrol etmek için hangi çabalar durumu daha kötüye götürür ? Eğer düşüncenizi kontrol etmekte başarılı olursanız, ne gibi sonuçları olabileceğini tahmin ediyorsunuz? Varsayımsal bir kısır döngü yaratmanızın ardından, bir kişinin nasıl böyle bir düşünceden bir takıntı geliştirebileceğini görebiliyor musunuz?

.....

Hasan HERKEN

Prof. Dr.

## Alıştırma 10 : Aşırı Değer Verilmiş Düşüncenin Üstesinden Gelebilme

Öncelikle bu alıştırmaı danışmanınızla beraber yapmanızı öneririz. Alıştırma 7’da yazmış olduğunuz takıntı yorumlarından en çok sıkıntı yaratan değerlendirmeleri sol taraftaki sütuna yazın. Sağ taraftaki sütuna ise bunu bir koşulda ya da bağlamdaki yorumunu ortaya koyacak şekilde yeniden yazın. Örnek aşağıda mevcuttur.

İlk Değerlendirme

Koşullara Bağlı Değerlendirme

İlk Değerlendirme

Koşullara Bağlı Değerlendirme

Böyle bir düşünceye sahip olduğum için katı ve duygusuz bir kişiyim

Bu düşünceye sahip olduğum için katı ve duygusuz olabilirim

Bu düşünceye sahip olduğum için pedofili olmam lazım

Bu düşünceye sahip olduğum için pedofili olabilirim

Böyle günahkar bir düşünceye sahip olduğum için cehenneme gideceğim

Böyle günahkar bir düşünceye sahip olmam cehenneme gönderileceğim anlamına gelebilir

Bu listeyi yaptıktan sonra sol tarafa yazdığınız değerlendirmelere bakın. Düşünceye yüklediğiniz anlamı yeniden ifade etmenin, zihninizi yeni olasılıklara nasıl açtığına dikkat edin. Yüklediğiniz anlamı gerçeklik olmaktan çıkartıp olasılık haline getirmeniz, değerlendirmenizin doğru olmayabileceği konusunda size yeni olasılıklar sağlayabilir.

## Alıştırma 11 : OKB'nin Size Maaliyeti Nedir?

Birinci aşama: OKB'nin üstesinden gelmeye dair sahip olduğunuz tüm kaygı ve korkuları listeleyin. İyileşme konusunda karışık fikirleriniz olması gayet normaldir. Kaygılarınızı ve korkularınızı yok saymaktansa farkında olmak çok daha iyidir. Bu endişelerden bazıları aşağıda belirttiği gibidir (Purdon, Rowa ve Anthony, 2004):

- Tedavi etkili olmayacak ve ümitsiz bir vaka olacağım
- Biraz iyileşmem durumunda başalarının benden karşılayamayacağım beklentileri olabilir.
- Zihnimden attığım geçmiş deneyimlerimi yeniden yaşamaktan korkuyorum
- Tedavinin benim belirtilerimi kötüleştirmesinden korkuyorum
- Değişmem durumunda eşimin ve ailemin beni sevmemesinden korkuyorum

İkinci aşama: OKB'nin size tüm kaybettirdiklerini (maliyetlerini) listeleyin. İş yaşamı, eşinizle ilişkiniz, ebeveyn rolü, sosyal hayattaki roller, kişisel gelişim, vb. Gibi size dair başlıklar altında inceleyebilirsiniz.

Hasan HERKEN

Prof. Dr.

## Alıştırma 12 : Beyaz Ayı Testi

Hardvard Üniversitesi'nden Dr. Daniel Wegner (1994), istenmeyen düşüncelerin kontrolünü test edebilmek için "Beyaz Ayı" testini geliştirmiştir. Dr. Mark Freeston Beyaz Ayı testinin bir versiyonunu OKB'ye sahip olan kişiler için sunmuştur (1999).

1. Herhangi bir müdahale olmadan oturabileceğiniz sessiz bir oda bulun. Kalem ve kronometresi olan bir saate ihtiyacınız olacak.
2. Bu malzemeleri hazırladıktan sonra gözlerinizi kapatın ve 2 dk boyunca beyaz ayıları düşünmeye başlayın. (Kronometreyi 2dk dolduğunda sizi uyarması için ayarlayın)
3. Tüm zihinsel kapasitenizi beyaz ayıları düşünmeye odaklasanız da, beyaz ayıyı düşünmek dışında bir şeye zihniniz takıldığı anda aşağıdaki boş alana bir işaret koyun ve tekrar düşünmeye dönmeye çalışın.
4. 2dk'nın sonunda işaretleri sayın. Performansınız nasıldı ? Kaç kez düşünceniz beyaz ayı dışında bir şeye kaydı ?
1. Tekrar gözlerinizi kapatın ve 2dk boyunca beyaz ayıyı **düşünmemeye** çalışın.
2. Aklınıza her beyaz ayı fikri geldiğinde bir işaret koyun.
3. Düşünceniz beyaz ayıya her kaydığında, koyacağınız işaretin ardından bu yeni düşünceyi aklınızdan çıkarmaya çalışın.
4. 2dk'nın sonunda düşünceyi bastırma alıştırmalarını bitirin ve kaç işaret koyduğunuzu saymaya başlayın.
5. Performansınız nasıldı ? Beyaz ayıyı aklınızdan çıkarmak ne kadar zorlayıcıydı ? Düşüncelerinizi kontrol etmek ne kadar zordu ? Bu alıştırmadan zihin kontrolü hakkında öğrendikleriniz nelerdir ?

Prof. Dr.

Hasan HARKEN

## ZARAR VERME VE ŞİDDETLE İLGİLİ TAKINTILARIN VE CİNSEL TAKINTILARIN ÜSTESİNDEN GELME

Bir eylemi düşünmenin, her zaman bu eylemi gerçekleştirmeye yol açtığı doğru değildir. Geçmiş birkaç gün içindeki kendi etkinliklerinizi düşünün. Birçok kez, yapmayı düşündüğünüz ama sonuçlandıramadığınız şeyler olmuştur. Bunlara sayısız örnek verilebilir.

Düşünceler ve eylemler arasındaki ilişki dolaylıdır; bir eylemle ilgili düşüncenizi gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğinizi yani o eylemi yapıp yapmayacağınızı belirleyen birçok etken vardır.

Ayrıca, zarar, şiddet ve cinsel istismar içeren faaliyetlerde bulunmayla ilgili istenmeyen ve kabul edilemez düşüncelerin çok yaygın olduğunu hatırlayalım. Bu tür düşünceler, onları davranışa dökmeye neden olsaydı hapishaneler tıka basa dolu olurdu.

Amaç sizi rahatlatmak değildir. Daha çok; gerçekçi bir değerlendirme yapıldığında, takıntınız doğrultusunda davranma ihtimalinizin oldukça düşük olduğunu ve böylece, takıntılar tarafından temsil edilen zarardan kimseyi korumaya gerek duymadan günlük etkinliklerinize başlama riskini alabildiğinizi hatırlamanıza yardımcı olmaktır.

OKB'si olan insanlarla olmayan insanlar arasındaki en temel farklardan biri OKB'si olmayan insanların, olasılıklar dağılımını bir rehber gibi kullanarak davranmaya istekli olmalarıdır; zarar riski çok küçükse, önlemler almanın getireceği bedel, algılanan yarardan daha fazladır. Zarar riski yüksekse, OKB'si olmayan

kişiler önlem almaya yönelik davranışlarını yönlendirmek için kabul edilmiş standartları kullanabilirken, OKB'si olan kişiler bunu yapmazlar.

Dünya üzerindeki herkesin OKB'takıntılarına sahip bireyler gibi sorumluluk hissettiğini düşünün muhtemelen daha güvende yaşardık, ama hala zarar ortaya çıkacaktır. Çünkü her türlü zararı önceden kestirmek ve hepsine karşı bir savunma yapmak olanaksız olacaktır. Kuşkusuz ki böyle olursa dünya da duracaktır. İnsanlar enerjilerini, öğrenmeye, öğretmeye, üretmeye, mevcut iktidara vb. şeylere odaklayamaz duruma geleceklerdir.

*Ahlakınız düşüncelerinizden daha fazlasıdır.*

### **Alıştırma 13 : Davranışlarınız Üzerinde Kontrolünüzü Kaybetmeye Çalışın**

Yapabileceğiniz ama gerçekte yapmak istemeyeceğiniz bir eylem düşünün. Örneğin, markette şiddetli şekilde bağırarak, otobüs durağında ya da asansörde yüksek sesle şarkı söylemek, kuyrukta beklerken hoplayıp zıplamak gibi yapmayı çok sık düşünmediğiniz, hoş karşılanmayan ve "zarar" görebilecek tek kişinin siz olduğunuz bir eylem seçin. Aşağıdaki alana bu eylemi ayrıntılı şekilde yazın. Bu eylemi gerçekleştirme olasılığınızın ne kadar olduğunu puanlayın. Şimdi önümüzdeki hafta için, bu eylemi mümkün olduğu kadar yoğun ve sık bir şekilde düşünün. Nerede nasıl yapacağınızı hayal edin. Yapabilirseniz günde birkaç kez defterinizden eylemin tanımını okuyun ve her fırsatta bunu düşünmeye çalışın. Haftanın sonunda eylemi ne sıklıkta yapabildiğinizi yazın. Şimdi bu eylemi gerçekleştirme olasılığınızın ne kadar olduğuyla ilgili tahmininizi yeniden puanlayın.

Hasan HERKİM

Prof. Dr.

## Alıştırma 14 : Bakış Açısına Göre Ahlaksızlık

Aşağıdaki alana tanıdığınız en faziletli kişinin adını yazın (örnekler kendi hayatınızdan ya da medyadan bir kişi olabilir). Şimdi de tanıdığınız en ahlaksız kişinin adını yazın. Ayrıca bir eylem hakkında bir düşünceye sahip olmakla o eylemi yapmak arasındaki farkı düşünün. Medyadan tanıdığınız cinayet ya da cinsel istismar yapmış kişileri düşünün. Şimdi tarihte işlenmiş en büyük suçu düşünün. Şimdi, en iyi arkadaşlarınızdan birkaçını ve yakın aile bireylerini listeleyin. Aşağıdaki çizginin en üstüne en ahlaklı kişinin adını ve en altına da en ahlaksız kişinin adını yazın. Şimdi de diğer kişilerin ne kadar ahlaklı olduğuna göre çizgiye yerleştirin. Şimdi de kendinizi yerleştirin.

Ahlaksız eylemlerle ilgili düşüncelerinizin olmasının sizi gerçekten ahlaksız yapıp yapmadığını tekrar düşünün.

En ahlaklı kişinin adı:

En ahlaksız/suçlu kişinin adı:

Hasan HERKEM

Prof. Dr.

## Alıştırma 15 : Önlemlerin Olası Yararları, Yaşamınızı Önlem Almaya Göre Düzenlemeniz İçin İyi Birer Neden mi?

OKB'nin bedellerini tanımladığınız 11. alışırmaya bakınız. Kendinize şu soruları sorun:

Gerçekleşme olasılığı çok düşük olan olayları önlemeye çalışmak için en önemli ilişkilerinizi, işinizi ve/veya kişisel hayatınızı tehlikeye atmanız akılcıl mı?

Gerçekleşme olasılığı çok düşük olan olayları önlemeye çalışmak için en önemli ilişkilerinizi, işinizi ve/veya kişisel hayatınızı tehlikeye atmanız sizin ve hayatınızdaki önemli kişiler için adil mi?

Cevaplarınızı aşağıdaki alana yazıp danışmanınızla değerlendirmenizi öneririz.

Hasan HERKEM

Prof. Dr.

*Kendi hayatınız üzerinde bir hakkınız var ve hayatınızdaki önemli kişiler, kendi hayatınıza sahip çıkmanızı isterler.*

## Alıştırma 16 : İhmale Karşı Görev Edimleri

Aşağıdaki alana takıntınızın sonucu olarak ortaya çıkan zararı önleme çabalarınızın hepsini yazın. Bunlar zorlantıları, nötrleştirmeleri ve kaçınmaları kapsayabilir. Alıştırma 14'deki gibi çizginin en üstüne en fazla ahlaklıdan tamamen ahlaksıza doğru değişen farklı noktaları işaretleyeceğiz. Çizginin üzerine isimleri işaretlemek yerine, eylemleri ve eylemsizlikleri işaretleyeceksiniz. Birinin yaptığı hayal edebileceğiniz olası en kötü eylemi düşünün ve bunu çizginin en altına yazın. Birinin yaptığı olası en iyi eylemi de çizginin en üstüne yazın. Şimdi de, en fazla ve en az ahlaklı olaylarla ilişkili her bir kaçınma, nötrleştirme, başa çıkma tepkinizi vermeyişinizin çizginin üzerinde nereye denk geleceğini yazın.

Bu alıştırma yaparken gerçekçi bir bakış açınız olsun. İşaretleyeceğiniz çok sayıda maddeniz varsa birden fazla çizgi kullanabilirsiniz.

Tamamen ahlaklı

Tamamen ahlaksız

Bu alıştırmanın amacı, zarara etkin olarak neden olmakla düşük olasılıklı ve zararlı bir olayı önlemede başarısız olmak arasında çok büyük bir fark olduğunu anlamanıza yardımcı olmaktır.

## Alıştırma 17 : Düşünceler Üzerindeki Kontrolünüzün Sınırlarını Tanımlamak

1. Aşama: Gözünüzde, kırmızı bir fiyonk takmış ve siyah pembe puantiyeli bir bikini giyen minyatür beyaz bir kaniş canlandırın. Bu görüntüyü zihninizde mümkün olduğunca canlı olarak şekillendirin. 1 dakikalığına bu görüntüye konsantre olun. 1 dakika sonra bu görüntüyü tekrar aklınıza getirin ve başka bir 1 dakika için daha aklınızda tutun. Aşağıdaki alana bu görüntünün tanımını yazın. Şimdi bu düşünceden kurtulun; onu zihninizden tamamen silin. Şimdi gelecek 48 saat için kırmızı fiyonk takmış ve siyah pembe puantiyeli bir bikini giyen minyatür beyaz bir kaniş ile ilgili hiçbir düşünceniz yok. Alıştırmanın bir sonraki kısmını 48 saat geçtikten sonra tamamlayın.
2. Aşama: Görüntüyü zihninizden silmede ne kadar başarılıydınız? Düşünce tekrarlamalarınızla ilgili ne farkettiler? Görüntünün kırmızı, siyah ve pembe renklerle tetiklendiğini hissettiler mi? Görüntünün köpek görerek ya da defterinizi görerek ya da kitap görerek tetiklendiğini hissettiler mi? 48 saat süresince, düşünceleri tetikleyen şeylerin arttığını ve genel duruma geldiğini hissettiler mi?

Bu süreçler OKB'ye özgü değildir; OKB'ye özgü olan, düşünceleri kontrol etme yeteneği değildir, onları kontrol etmek için yapılan yatırımın düzeyidir.

## Alıştırma 18 : Takıntılarınızın Uygun Olmayan Değerlendirmelerini Değiştirmek

Bu alıştırma, 7.alıştırma ile aynıdır, ama bu kez "dengeli değerlendirme" başlıklı beşinci bir sütun eklenmiştir. Kaygılı ya da stresli olduğunuzda aklınıza gelen ya da farkettiğiniz değerlendirmeler için değil de, bir konuyla ilgili bütün bilgiyi hesaba katan değerlendirmeler için bu ifadeyi kullanılır (Greenberger ve Padesky, 1995)

Önce gelecek hafta için her sabah, öğle ve akşam takıntınızı, bunun uyandırdığı duygularınızı ve o an ki değerlendirmelerinizi arka sayfadaki tabloya kaydedin. Ama sonra, bu değerlendirmeyi şimdiye kadar verilen bilgiler ışığında yaptığınız alıştırmanın size kattıklarıyla tekrar düşünün. Böylece; sorumluluk, ahlak ve zarar kadar düşünceler ve düşünce süreçlerinizle ilgili yeni anlayışınızı da hesaba katan bir değerlendirme ortaya çıkar. Sonra da hislerinizin yoğunluğunu tekrar değerlendirin. Aşağıda örnek olarak doldurulmuş tablo mevcuttur.

Tarih	Takıntı	Duygular	O Anki Değerlendirme	Dengelenmiş Değerlendirme
5 Mayıs Sabah	Sakat bir insanın bastonuna vurma dürtüsü	Korku %90 Utanç %80	Ben bir psikopat mıyım? Bir parçam bunu gerçekten yapmak istemedikçe bu tür düşüncelerim olmayacaktır. Karakter mi değiştiriyorum? Bu tür düşüncelerim arttıkça böyle davranma eğilimim de artar. Toplum için tehlikeliyim. Kötü bir insanım.	Bir psikopat olabilirim, ama olma olasılığım insanları benden koruyacak önlemler almama gerek duymayacağım kadar düşük. Bu düşünceler, kariyerimi değiştirmem gerektiğinin bir işareti olabilir ama daha güvenilir bir bilgi bunun şimdilik iyi bir kariyer seçimi olduğunu gösteriyor. Genel olarak ahlaklı bir insanım, çünkü toplumda bir çok iyi şey yapıyorum ve birine zarar vermiyorum. Benim gibi bir insanın bile bu tarz düşünceleri olabilir. Korku-30 Utanç-20



## DİNSEL TAKINTILAR VE ZORLANTILAR

---

Dindarlık OKB nedeni değildir. Bununla birlikte, dinsel inancınızın ne olduğu ve dinsel deneyimleriniz , takıntı ile ilintili kaygılarınızın türünü etkileyebilir. Takıntı belirtilerinin içeriğinde kültürün bir etkisi vardır.

Dine kendini adamakla karıştırılmamalıdır. Teologlar ve dinle ilgili uzman kişiler bu takıntıların “zihinle ilgili bir hastalık” olduğunu kabul etmişlerdir. Takıntılı kuşkulardan muztarip olan dindar kişiler, ahlaki kararlar verirken veya değerlendirme yaparken bilinçlerini kullanamazlar (Chiarrocchi, 1995).

Çeşitli islam bilginleri de yazdıkları eserlerde ahlak takıntısı ile ilgili içgörü sağlayan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımın OKB'yle ilgili açıklamasıyla tamamen örtüşen gözlemler ifade etmişlerdir. Dine kendinizi adamanız, ruhani yaşamınızın ya da hayatınızın diğer alanlarını geliştirmek yerine bozuyorsa sınırı aşmış demektir.

OKB döngüsünü kırmanın ilk adımı, obsesif düşüncelerinizin anlamını sorgulamaktır. Obsesif düşüncelerle ilgili çeşitli değerlendirmeler olduğunu hatırlayın.

Kendini dine adamanın mihenk taşı imandır, emin olma değildir. Aslında kesinlik arayışı, imanı baltalayabilir. Bu nedenle alternatif bakış, kişisel hayatta imanın önemini hatırlatıcı bir rol de içerecektir. Tanrı sevgi dolu ve bağışlayıcıdır. Bütün insanların kendisiyle kişisel bir ilişkisi olmasını ister. Ayrıca bir insanın bağışlanamaz bir günah işlemesi aslında uzak bir olasılıktır çünkü bu, Tanrı'nın bağışlayıcı doğasına ters düşen bir durumdur. Tanrı'yla ilişki kurmamız iman yoluyla olur, entellektüel bilgi ya da emin olma yoluyla değil.

## Alıştırma 19 : Bakış Açısındaki “Ahlaksızlık”

Bu alıştırmaı “14.Alıştırma” ile aynı tekniği kullanarak yapacağız. Çizginin en st ucuna, yüksek ahlaklı karakterleri nedeniyle beğendiğiniz kişilerin adları, diğer ucunada oldukça ahlaksız bulduğunuz insanları yazın. Çizginin iki ucu arasına, farklı düzeylerde ahlakı ya da ahlaksızlığı olan kişileri yerleştirin. Bunu yaptıktan sonra, kendinizi de çizgi üzerinde ahlaklı değerinizle ilgili görüşünüzü yansıtan bir yere yerleştirin. Kendinizi hangi uca daha yakın yerleştirirsiniz?

Ahlaklı tablonuzu tekrar gözden geçiriniz ve her bir kişiyi ahlak çizgisinde niye oraya yerleştirdiğinizle ilgili nedenleri yazın. Bazı kişileri diğerlerinden daha ahlaklı yapan ne ?

En Ahlaklı

En Ahlaksız

Hasan HERKEN

Prof. Dr.

## Alıştırma 20 : Ahlaki Düşünce Eylem Kaynaşması İle Mücadele Etmek

Önümüzdeki bir ya da iki hafta boyunca ahlaki düşünce-eylem kaynaşması inançlarını sorgulamaya ilgili bir pratik yapmak için 6. ve 7. Ana hatları çizilen çizelgeleri kullanın. Her gün birkaç kez başlıca dini takıntınız aklınıza geldiğinde kendinizi yakalamaya çalışın. Aklınıza gelen düşüncenin çok ahlaksız olduğunu otomatik olarak düşünüyorsanız bunu, değerlendirme sütununa yazın. Şimdi de bu inancı sorgulamak için 19.alıştırmayı kullanın "Ahlak Çizginizi" ve düşüncelerin davranışlara ahlaki olarak eşit olup olmadığını hatırlatın. Kendinize, takıntıların ahlaksız olamayacağını hatırlatın, çünkü istenmeden gelmekte ve rahatsız edici olmaktadır.

## Alıştırma 21 : Mükemmeliyetçi Çabaların Kaydı

Bu alıştırmayı, mükemmeliyetçi çabalarınızı ve bunların ahlak takıntısı üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için kullanabilirsiniz. Alıştırma da 0-hiç 100-kesinlikle anlamına geldiği 0 ile 100 arasında bir değerlendirme ölçeği kullanın. Bu egzersizi aklınızda kalanları kullanarak yapma konusunda zorlanırsanız, 2 haftalık bir dönem süresince ahlaki mükemmeliyetçilik çabalarınıza özel bir dikkat vererek tamamlamaya çalışın. Aşağıda örnek bir ahlaki çaba kaydı mevcuttur.

Ahlaki Hedefler/ Değerler	Ahlaki Hedeflere/ Değerlere Ulaşmanın Yolları	Stres Düzeyi (0-100)	Başarı Düzeyi (0-100)
Başkalarıyla olan iletişimimde tamamen dürüst olmak	Tamamen dürüst olduğumdan emin olmak için konuşmaları tekrarlamak.	82	15
	Bir yanlış anlaşılmaya neden olmadığımdan emin olmak için başkalarına sürekli sorular sormak.	77	30
	Bir yanlışlığın yayılma olasılığını azaltmak için sosyal konuşmalardan kaçınmak.	15	87
Bana ait olmayan bir şeyi almadığımdan emin olmak	Emin olmak için dükkana geri dönüp bakmak	62	90
	Ceplerimi cüzdanımı kontrol etmek	71	84
	İşyerinden çıkarken sürekli kontrol etmek	90	22

OKB'nizle ilişkili 5-6 ahlaki ya da dini değerler belirleyebilirsiniz. Bu mükemmeliyetçi çabaların kayıtlarını tamamladıktan sonra, ne yazdığınızı gözden geçirin. Diğerlerinden daha stres verici olan bazı değerler ya da uygulamalar var mı? Bu ahlaki inançla ilgili değerlerin bazıları OKB'nizde daha merkezi bir rolde mi? Değişim için, en fazla stres yaratan takıntı ve zorlantılarınızla en fazla ilişkili bu ahlaki inançla ilgili değerleri hedefleyeceksiniz.

Ahlaki Hedefler/ Değerler	Ahlaki Hedeflere/ Değerlere Ulaşmanın Yolları	Stres Düzeyi (0-100)	Başarı Düzeyi (0-100)
 <p>Prof. Dr.</p>	Hasan HERKEN		





## Alıştırma 24 : Kesinlik Değerlendirme Kaydı

Alıştırmada ilk basamak takıntı tarzındaki kuşkularınızın ortaya çıktığı belirsizliğe tahammül edememenin sizde ne tür etkiler yarattığıyla ilgili bilgi toplamaktır. Önümüzdeki her hafta her gün, kuşkunuzun ortaya çıktığı zamanı, emin olma duygunuzun ne kadar sürdüğünü, emin olmak için verilen çabaların bedelini ve emin olmaya çalışmanın yararlarını kaydedin. Takıntı tarzı kuşkularınızın birkaçını kaydettikten sonra, tablonuzu tekrar inceleyin.

- Ne sıklıkla makul düzeyde bir emin olma hissi yakaladınız?
- Çok çabaladıktan sonra bile, ne sıklıkla emin olma hissini yaşayamadınız?
- Emin olma hissi ne kadar sürdü? Bedeller yararlardan fazlamıydı?

Örnek tablo aşağıda mevcuttur.

Takıntının Geldiği Tarih/Saat	Emin Olma Düzeyi	Emin Olma Hissinin Süresi	Emin Olma Çabalarının Bedelleri	Emin Olmaya Çalışmanın Yararları
20 Mayıs Öğleden Sonra 14.20	64	10 dk	Din görevlisi ile telefonda konuşarak 1 saat harcadım. Hiç bir iş yapamadım Çok üzülüm ağladım Ben bağışlanmak için teminat aradıkça kuşkum daha da arttı Göreceli bir rahatlama hissinden sonra kuşku geri geldi.	Sonunda bağışlandığıma biraz ikna oldım Yeni bir ayet öğrendim
21 Mayıs Akşam 20.00	35	3dk	Kendimi çaresiz hissettim, ölmeyi düşündüm. Bugün özellikle çok zorlayıcıydı	Ev işi yapmaktan kaçındım Zihnimi yığılan işlerden uzak tuttum

Takıntının Geldiği Tarih/Saat

Emin Olma Düzeyi

Emin Olma Hissinin Süresi

Emin Olma Çabalarının Bedelleri

Emin Olmaya Çalışmanın Yararları



Hasan HERKEN

Prof. Dr.

Bir düşünceyi kontrol etmenin alternatif yolu onu önemsememektir ya da takıntıyı serbest bırakmaktır. Zihinsel kontrolle ilgili uzmanların da deneyimlerine dayanarak kontrolden kaynaklı paradoksu avantaja çevirebilirsiniz. Takıntının kendi kendine silikleşmesine izin vermek sonunda takıntının ya da onun yarattığı stresin azalmasına yol açacaktır. Takıntıyı kendi haline bırakmak başlangıçta zordur. Doğuştan eğiliminiz, onu kontrol etmeye, bastırmaya ya da uzaklaştırmaya çalışma yönündedir. Kontrol etme alışkanlığımızdan ve zorlantılardan uzak durmanın tek yolu, zihinsel kontrole ilişkin alternatif bir bakış açısı edinmektir. Alternatif yorum şudur: "Takıntıyı ne kadar az kontrol edersem, o kadar çabuk bir şekilde kendiliğinden silikleşecektir."

## Alıştırma 25 : Kontrole Alternatif Getirmek

Yüzleşme ve davranışsal deneyler, takıntıları kontrol etmekten nasıl vazgeçebileceğini öğrenmede önemli bir role sahip. Clark (2004), Rachman (2003), Morrison ve Westbrook (2004) tarafından tanımlanan kontrolsüz günlere karşı "kontrol" günleri alıştırmasını uygulayacağız. Örnek tablo aşağıda mevcuttur.

Deneyim	Kontrol Yanıtı	Stres Düzeyi	Dine Hakaret İçeren Düşünce ile Harcanan Zamanın Yüzdesi
İbadeti "kontrol" etmek	Sürekli dua ettim Tövbe estağfurullah diye sürekli tekrarladım Dine hakaret içeren imgeyi değiştirmeye çalıştım.	90	İbadetin %65'i boyunca dine hakaret eden düşüncelerin/imgelerin olması
"Kontrol yok"	Hiçbir şey yapmadım; düşüncelerin kendiliğinden gelmesine ve gitmesine izin verdim	İbadetin başında %90 stresli ike sonunda %50 hissettim	Başlangıçta takıntım sürekli vardı ama ibadetin sonunda başka şeylerde düşünebildim %60

Deneyim	Kontrol Yanıtı	Stres Düzeyi	Dine Hakaret İçeren Düşünce ile Harcanan Zamanın Yüzdesi



Hasan HERKEN

Prof. Dr.

# RİSK ALMA VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİ AŞAMALI OLARAK DEVRE DIŞI BIRAKMA

Kendinize ne kadar sık bir şekilde, takıntılarınızı başa çıkma stratejileriniz olmaksızın deneyimleme şansı verirsiniz, duygusal tepkileriniz o kadar hızlı bir şekilde azalacaktır ve takıntılarla ilgili değerlendirmeleriniz de o kadar dengeli olacaktır.

Yüzleşme terapisi, takıntılarınızla gittikçe artan daha zor karşılaşmaları temsil eden durumların belirgin bir listesini oluşturmakla başlar. Bu listeye "yüzleşme merdiveni" denilmektedir. Size orta düzeyde stres yaratan merdivenin en alt basamağı olacak ve sizde en fazla stres yaratan en üst basamağa doğru adım adım ilerleyeceksiniz. Bu merdiveni danışmanınızla oluşturmanızı öneririz.

Takıntınız dürtü şeklindeyse (birini trenin önüne itmek, direksyonu aniden kırmak vb.) kendinizi dürtüyü ortaya çıkaran duruma maruz bırakacaksınız. Takıntınız imge şeklindeyse (sevdiğiniz birine zarar vermek gibi) zihinsel olarak bu görüntüye konsantre olarak, onu ayrıntılı bir şekilde yazarak ya da o görüntüyü ortaya çıkaran nesne ya da durumlara maruz bırakarak o imgeyle yüzleşeceksiniz. Takıntınız, kuşku şeklindeyse (ya eşcinselsem, ya pedofiliysem?) onunla herhangi bir şekilde meşgul olmadan kendinizi kuşku duymaya maruz bırakacaksınız (bilgiler araştırmadan, bedeninizde uyarılma işaretleri aramadan); yani kuşku anlamsızmış gibi davranacaksınız (farklı hissediyor olsanız bile).

Yaşadığınız stres genellikle 30 dakika içinde azalmaya başlar ve stresin yoğunlu azalmadan 1 saatten fazla sürdüğü çok nadirdir. Birkaç yüzleşme seansından sonra, stres az biraz daha artar ve daha çabuk bir şekilde azalma eğilimine girer. Ve sonunda, takıntı daha az strese yol açar, başa çıkma stratejisi kullanmaya çok az gerek duyulur.

*Takıntılarınız için kullandığınız geçici çözümler kısa vadede kazanç sağlarken uzun vadede acı getirmektedir. Geçici çözümler olmadan takıntılarınızla yüzleşmek, kısa vadede acı, uzun vadedeyse kazanç anlamına gelir.*

**Yüzleşme Alıştırmalarını Uygulamak:** küçük zarara ilişkin takıntıyı deneyimlerken, bu takıntıya odaklanılacak başa çıkma stratejileri kullanılmayacak. Stres azalana kadar durumun içinde kalınacak. Sonra mümkün olduğunca çabuk bir şekilde kendisini bu durumun içine yeniden sokacak ve yine takıntı başa çıkma stratejisi

uygulanmadan deneyimlenecek. Stres rahatsız edici olmayan bir duruma geldiğinde merdivenin bir sonraki basamağına geçilecek. (Danışmanınızdan EMDR talep edebilirsiniz).

## Yüzleşme İçin Öneriler:

1. Hafta boyunca sık sık uygulayabileceğiniz, düzenli olarak yapılacak ve tekrarlanacak yüzleşme alıştırmaları planlayın; bunların uygulanmasını sağlamak için gerekirse günlük planlarınızda değişiklikler yapın
2. Sıkıntı yaşayacağınızı bilin
3. Sıkıntıyla savaşmayı denemeyin, bırakın üstünüze çöksün/ her yanınızı sarsın.
4. Başa çıkma stratejilerinizi kullanmak için şiddetli bir istek duyacağınızı bilin ama bu isteklere yenilmeyin! Yenilerseniz, hiç zaman yitirmeden yeniden deneyin ya da daha iyi yaptığınız bir alıştırmaya dönerek onu tekrarlayın.
5. Yüzleşme alıştırmalarını mümkün olduğunca çok ve mümkün olduğunca yakın zaman aralıklarıyla yapın.
6. Başlangıçta stresinizin azalması uzun zaman alırsa cesaretiniz kırılmasın; denemeye devam edin.
7. Uygulamayla ilgili başarınızı ne yaptığınız ile değerlendirin, alıştırma süresince ne hissettiğinizle değil.
8. Kendi hızınızı kendiniz ayarlayın. Böylece, sürekli deneyecek ama başa çıkma stratejilerini kullanmaya direnemeyecek kadar çok yorulmayacaksınız.
9. Şimdiye kadar başarılı olduğunuz basamaklardaki alıştırmaları yapmaya devam edin.
10. Başarılarınızı her hafta ödüllendirin.

## Alıştırma 26 : Kendi Merdiveninizi İnşa Etmek

“0-hiçbir şekilde stres yok” ve “100-takıntının neden olabileceği en yüksek stres düzeyi” arasında değişen bir ölçek kullanacağız. 10 basamaklı merdiven; nötralizasyon, zorlantı, düşünce kontrolü, kaçma ve kaçınma olmadan takıntınızı deneyimlediğiniz 10 durum içerecek. Bu durumlar yarattıkları stres düzeyine göre 1’den 10’a doğru sıralanacak. Merdivene yerleştireceğiniz bütün durumlar haftada en az birkaç kez yaşadığınız durumlar olmalıdır. Merdiveni oluşturmaya başlamadan önce çeşitli takıntılarınızı tanımlayın. Birbiriyle ilişkili olmayan takıntılarınız (direksyonu yandaki şeride kırmak ve tanrıya küfür etmek gibi) varsa, her biri için ayrı merdivenler oluşturabilirsiniz. 6. Ve 7. Alıştırmalardaki takıntılarınızı, nötralizasyonlarınızı ve zorlantılarınızı gözden geçirin. Başa çıkma stratejilerinizin hiçbirini kullanmadan takıntılarınızın her birine odaklanmanın ne kadar strese yol açacağını düşünün. Takıntınızın yoğunluğunu arttıran ve azaltan, nötralizasyonlarınızı ve zorlantılarınızı daha fazla ya da daha az yapmayı gerektiren etkenleri düşünün.

Sonradan, basamaklar arasında gerektiği şekilde değişiklikler yapabilir merdiveninizi en uygun şekilde oluşturabilirsiniz. Aşağıda örnek olarak oluşturulmuş merdivenler bulunmaktadır.

Alıştırma	Stres Düzeyi
Camiye gitmek	100
Namaz esnasında dine hakaret içeren kötü düşüncelerin gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	90
Kuran-ı Kerim okurken dine hakaret içeren kötü düşüncelerin gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	85
Dine hakaret içeren en kötü görüntülerimin tarifini okumak	80
Dine hakaret içeren en kötü görüntülerimin tarifini yazmak	75
Camideyken dine hakaret içeren daha az kötü görüntülerin aklıma gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	70
Mukabele gurubuna katılmak	60
Aşevinde gönüllü olarak çalışırken dine hakaret içeren görüntülerin aklıma gelmesi	50
İbadeti yarıda kesmek	45
Evdeyken dine hakaret içeren daha az kötü görüntülerimin aklıma gelmesi ve bununla ilgili hiçbir şey yapmamam	40

Alıştırma	Stres Düzeyi
Torunlarımla beraber mutfakta sebze doğramak	100
Torunlarım yan odadayken elimde kesici alet tutmak	90
Şiddet içeren herhangi bir şey okumak/izlemek	85
Torunlarım çevredeyken aklıma gelen görüntüler	80
Torunlarım çevrede değilken elimde kesici bir alet tutmak	70
Torunlarım resmine bakarken aklıma gelen görüntüler	70
Görüntüyü sesli bir şekilde anlatmak	60
Kırmızı giymek	50
Torunlarım hakkında konuşmak	45
Oğlumun kırmızı otomobilini kullanmak	40



Hasan HERKEN

Prof. Dr.

## Alıştırma 27 : Yüzleşme Alıştırmaları Yapmak


Merdivenin birinci basamağını ne zaman nerede nasıl yapacağınızı kaydedin. Her hafta içi 4 hatta mümkünse daha fazla yüzleşme seansı planlayın. Normalde olduğunuzdan daha fazla gergin olabilirsiniz her zaman böyle olmayacağını aklınızda tutun; siz ne kadar çok tekrarlırsanız yüzleşme seansları o kadar az çaba gerektirecek. Her yüzleşme seansından önce ve sonra bir sonraki sayfada bulunan tabloyu doldurun. Yüzleşme seansı sırasında:

- Takıntıya odaklanmış olarak kalın ve stresi yaşayın (kendinizi içinde bulunduğunuz durumdan hiçbir şekilde çıkarmayın)
- “Bu zor bir şey ama eğer yaparsam işe yarayacak” ya da “bu stres nahoş bir şey ama tehlikeli değil” ve “bunu yapabilirim” gibi cümleler söyleyin- düşünce çapası oluşturun/söylemek inanmaktır paradigması (durumu önemsememe, azımsama ya da dikkatinizi takıntının size ifade ettiği tehditten başka bir şeye verme çabasına girmeyin)
- Gelecekte ne olacağını düşünmek yerine şu anda kalmaya çalışın (yüzleşmenin sonuçlarını felaketleştirmeyin).

Teslim olur ve başa çıkma stratejilerini kullanırsanız ilk fırsatta yeniden deneyin. Eğer yine başarısız olursanız merdiveniniz üzerinde değişiklikler yapın.

İlk haftanın sonunda, o hafta boyunca olan stres düzeyinizi, grafik üzerinde çizin. İlk yüzleşme seansındaki stres düzeyinizi işaretleyin. Farklı bir renk kullanarak ikinci yüzleşme seansındaki stres düzeyinizi işaretleyin. Ve bu şekilde devam edin.



Tarih ve Saat	Durum	Stres Düzeyi
	 <p data-bbox="1152 204 2661 1287">Hasan HERKEN</p>	

Prof. Dr.

## **Merdivende ne zaman üst basamağa**

**geçilebilir?** Birkaç tekrardan sonra, belirli durumdaki (basamaktaki) stresiniz oldukça düşükse (20-25), merdivende bir üst basamağa geçmenin zamanı gelmiş demektir.

## **Birden çok merdivenin varsa ne**

**olacak?** Aynı anda iki merdiven üzerinde çalışmanızı, her birindeki egzersizleri aynı yoğunlukta yapmanızı öneririz.

## **Zorlantılar ve nötralizasyon, önemli ve gerekli eylemlerin aşırı biçimleri**

**olduğunda:** Bir eylemi gerçekleştirmenin uygun olup olmadığıyla ilgili olarak kesinlikten çok, bir miktar belirsizliği kabul etmek zorunda olduğunuzu kabul edebilir ve kendi kararlarınıza güvenebilirsiniz. Bunu belirlemenin ikinci pratik ve uygun yolu şudur; eğer OKB olduğunu hissediyorsanız, OKB'dir! Ve siz bu eylemi gerçekleştirmekten sakınmalısınız. Nötralizasyonu ya da zorlantıyı kullandığınızın göstergesi, stresinizin başlangıçta artması ve sonra da gerçekten çok hızlı bir şekilde azalmasıdır.

## **Yüzleşme, Gününüzü Berbat Ediyor:**

Tekrarlı yüzleşme sıkıntıyı azaltacaktır.

Sebat etmek önemlidir. Kötü günlerde yüzleşme yapmaya isteksiz olduğunuzu farkedebilirsiniz, iyi günlerde ise biraz daha eğlenmek için yüzleşme seanslarından kaçınıyor olabilirsiniz. Bu durumda, şunu söylemekte fayda var; kötü bir gün geçiriyorsanız, biraz daha da kötüleştirmenin ne sakıncası var. İyi günlerde ise yapılan yüzleşmeler çok güçlüdür öyle ki başarı olasılığınız daha fazla olacaktır. İyi bir günü başarınızla daha iyi bir gün yapabilirsiniz.

## **Kaygıyla ilgili belirtileriniz sizi**

**boğuyor:** Kaygı hepimizin sahip olduğu, en eski tepki olan "savaş ya da kaç" tepkisinin harekete geçmesi ile oluşur. Savaş ya da kaç tepkisi harekete geçtiğinde; beyin, vücudu ölümcül tehlike olarak algıladığı şeylere karşı hayatta kalmaya hazırlar. Kan akışı, kol ve bacaklardan uzaktaki büyük kas gruplarına yönlendirilir. Bu eller ve ayaklarda karıncalanma duyularına yol açabilir. Kaslara olan kan akımını arttırmak için kalp atış hızı artar. Bu atış çok belirgin olabilir ve kendinizi bir kalp krizi geçiriyormuş gibi hissedebilirsiniz. Sık nefes almalar, sindirim sisteminin hareketlenmesi ya da yavaşlaması baş

dönmesi, bazen baygınlık gibi doğal ve tehlikeli olmayan belirtiler olabilir. Beyin en sonunda bu tepkiyi devre dışı bırakacaktır. Bu endişelerin üstesinden gelmenin bir yolu kendinizi belirtilere maruz bırakmaktır. Örneğin kalp atım hızınızdaki artıştan korkuyorsunuz, kasten kalp atış hızınızı arttırın (koşmak, hızlı adımlarla yürümek, koşarak merdiven çıkmak vb.). Hızlı nefes alıp vermektan korkuyorsanız, burnunuzu tıkayarak ve ağzınıza bir pipet koyarak, pipetin içideki delikten nefes alıp vermeye çalışın. Duyumlara alışın.

## **Yüzleşme Alıştırmaları ve Aileniz:**

Takıntınız geldiğinde, aileniz yardıma koşarsa onlardan size yardım etmekten sakınmalarını istemeniz gerek.