

BİRİNCİ BÖLÜM

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK NEDİR?

Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tanımı ve Alt Tipleri

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) psikiyatrik bozukluklar içerisinde hem bozukluğu yaşayan kişiyi hem de kişinin yakınlarını en çok sıkıntıya sokan rahatsızlıklardan biridir. Tedavi edilmediği takdirde giderek kişinin hayatının birçok alanına bulaşır. Bu nedenle “ruh kanseri” olarak da adlandırılmıştır.

Adından da anlaşılacağı gibi obsesyon ve kompulsiyonlardan oluşur. Obsesyon (takıntı) istenmediği hâlde zihne gelen, kişide belirgin bir sıkıntı yaratan düşünce, dürtü ve zihinsel görüntülerdir. Kompulsiyonlar ise obsesyonların yarattığı sıkıntıyı gidermek ve/veya korkulan sonucun gerçekleşmesini önlemek için kişinin kendini yapmak zorunda hissettiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemlerdir. Kişi, yaptığı bu eylemlerin saçma olduğunun farkındadır çoğunlukla, yani *içgörüsü* vardır. Fakat buna rağmen kendini o eylemleri yapmaktan alıkoyamaz. Bazı kişilerse bu yaptıklarını saçma da bulmaz. Bu klinik tabloya “içgörüsü az OKB” denir.

OKB’de görülen bir diğer davranış türü ise kaçınmadır. Kaçınma, kişide obsesyonu tetikleyen uyaranlardan uzak durma çabasıdır. Eğer kaçınmak mümkünse kişi kaçınmayı tercih eder. Fakat kaçınmak mümkün değilse ve kişi tetikleyici uya-

ranla karşılaşmak zorunda kaldıysa kompulsiyonlarını yaparak rahatlamaya ve/veya korktuğu sonucun gerçekleşmesini önlemeye çalışır.

OKB, obsesyonların içeriği açısından belirli alt gruplara ayrılmıştır. Bu alt tiplerin en çok kabul gören sınıflandırmasını Tablo 1’de bulabilirsiniz. Çoğunlukla kişide bu alt tiplerden biri söz konusudur. Fakat hastalığın seyri boyunca bazen bir alt tipten diğerine geçiş olabileceği de unutulmamalı.

Tablo 1: Obsesif Kompulsif Bozukluğun Alt Tipleri, Obsesyonların Genel İçerikleri ve Kaçınma ile Kompulsiyon Davranışlarına Yönelik Örnekler

Obsesyon Türleri	Obsesyonun İçeriği	Obsesyon Örneği	Kaçınma Örneği	Kompulsiyon Örneği
Kirlilik/Bulaş	Bir pisliğin (mikrop, vücut sıvısı, idrar, gaita, kir vs.) bulaştığına dair obsesyonlar	"Tuvaletimi yaparken idrar üstüme sıçramış olabilir mi?"	Tuvalet sık gitmemek için sıvı tüketimini kısıtlamak	Tuvalet sonrasında tekrar tekrar el ve vücut yıkama
Zarar Verme	Bir varlığa (insan, hayvan vs.) zarar verebileceğine veya bir suç işlediğine dair düşünceler	"Arabamı sürerken farkında olmadan bir insanı veya bir hayvanı ezmiş olabilir miyim?"	Araba kullanmamak	Araba kullanırken sürekli dikiz aynasından birini ezip ezmediğini kontrol etmek
Şüphe	Herhangi bir konu veya durumdan emin olamamakla ilgili obsesyonlar	"Evden çıkarken ütünün ve su ısıtıcısının fişini prizden çekmiş miydim?"	Ütü ve su ısıtıcısını kullanmamak	Evden çıkmadan önce ütü ve su ısıtıcısının fişlerini tekrar tekrar kontrol etmek
Simetri/Düzen	Çevredeki eşyaların belirli bir düzende olması gerektiğine dair obsesyonlar	"Eğer çalışma masamdaki eşyalar belirli bir düzende olmazsa yarınki sınavdan kötü bir not alabilirim."	Ders çalışırken çalışma masasını kullanmamak	Ders çalışmaya başlamadan önce masadaki eşyaları belirli bir düzene getirmek

Cinsel	Kişinin toplum geneli ve/veya kendisi açısından kabul edilemez cinsel dürtülere sahip olduğuna dair obsesyonları	"Bir çocuğu taciz eder miyim?"	Çocuklardan uzak durmak	Çocuklara karşı neler hissettiğinden emin olmak için kendini sürekli izlemek ve sorgulamak
Dini	Dini ibadetler sırasında kişinin aklına gelen yasak düşünceler, görüntüler, dürtüler	Namaz kılarken kişinin aklına cinsel içerikli düşüncelerin gelmesi	Namaz kılmamak	Namazı tekrar tekrar kılmak, aklına gelen görüntüleri bastırmaya çalışmak

Bu tabloda da anlaşılabacağı gibi kompulsiyonlar sıklıkla gözle görülebilir, açık davranışlardır. Fakat bazen kişinin zihinsel (mental) kompulsiyonları da olabilir; belirli bir kelimeyi/ cümleyi/görüntüyü aklına getirmek, içinden tekrar tekrar dua etmek veya af dilemek, zihinsel listeler yapmak, kendini izlemek ve sorgulamak, düşüncelerini bastırmaya çalışmak gibi.

Bazen birden fazla alt tip bir aradaymış gibi görünebilir. Fakat yeterince incelendiğinde, aslında tek bir ortak noktaya karşılaşılr. Örneğin, bir hastamda hem idrar bulaştığına dair obsesyonlar ve temizlik kompulsiyonları hem de kapıyı açık bıraktığına dair obsesyonlar ve kapıyı tekrar tekrar kontrol etme kompulsiyonları vardı. Daha ileri bir sorgulama yaptığımda, kapıyı "Eğer açık bırakırsam ben yokken eve hırsız girebilir ve evin bazı yerlerine idrarını yapabilir" düşüncesiyle kontrol ettiği ortaya çıkmıştı.

Kendinizde obsesif kompulsif belirtilerin olup olmadığını anlamak için Tablo 2'de yer alan listeyi kullanabilirsiniz. "DOĞRU" olarak işaretlediğiniz seçeneklerin fazla olması sizde OKB hastalığının olduğuna işaret edebilir. Fakat bu liste kendinize "kesin tanı" koymanız için yeterli değildir. Kesin tanı için bir psikiyatriste başvurmanız gerekir.

Tablo 2: Obsesif Kompulsif Belirtiler Listesi

	DOĞRU	YANLIŞ
Hastalık bulaşır korkusuyla herkesin kullandığı telefonları kullanmaktan kaçınırım.		
Sık sık hoşla gitmeyen şeyler düşünür, onları zihnimden uzaklaştırmakta güçlük çekerim.		
Dürüstlüğe herkesten çok önem veririm.		
İşleri zamanında bitiremediğim için çoğu kez geç kalırım.		
Bir hayvana dokunursam hastalık bulaşmasından kaygılanırım.		
Havagazını, muslukları ve kapıları kapatıp kapatmadığımı birkaç kez kontrol ederim.		
Değişmez kurallarım var.		
Aklıma takılan nahoş düşünceler hemen her gün beni rahatsız eder.		
Her gün yaptığım basit günlük işlerin bile tamamlanıp tamamlanmadığından emin olamam.		
Bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığım için işimde geri kaldığım oluyor.		
Temizlik sırasında çok fazla sabun kullanırım.		
Bana göre bazı sayılar son derece uğursuzdur.		
E-postalarımı göndermeden önce tekrar tekrar kontrol ederim.		
Sabahları giyinmek için uzun zaman harcarım.		
Temizliğe aşırı düşkünüm.		
Ayrıntılara gereğinden fazla dikkat ederim.		
Pis tuvaletlere giremem.		
Bazı şeyleri tekrar tekrar kontrol etmek önemli bir sorundur.		
Mikrop kapmaktan ve hastalanmaktan korkup kaygılanırım.		
Günlük işlerimi belirli bir programa göre yaparım.		
Paraya dokunduktan sonra ellerimi kirli hissedirim.		

Günlük rutin işlerimi yaparken bile içimden kaç defa yaptığımı sayarım. Örneğin, anahtarı kaç defa çevirerek kapıyı kilitletiğimi ya da kaç basamak merdiven çıktığımı sayarım.		
Sabahları elimi yüzümü yıkamak çok zamanımı alır.		
Çok miktarda mikrop öldürücü ilaç kullanırım.		
Bazı şeyleri her gün tekrar tekrar kontrol etmek bana zaman kaybettiriyor.		
Geceleri giyeceklerimi katlayıp asmak uzun zamanımı alır.		
Dikkatle yaptığım bir işin bile doğruluğundan tam anlamıyla emin olamam.		
Çoğu zaman büyük bir hata ya da kötülük yaptığım duygusuna kapılırım.		
Sık sık kendime bir şeyleri dert edinirim.		
Önemsiz ufak şeylerde bile karar verip işe girişmeden önce durup düşünürüm.		
Reklamlardaki ampuller gibi önemsiz şeyleri sayma alışkanlığım var.		
Bazen önemsiz düşünceler aklıma takılır ve beni günlerce rahatsız eder.		

OKB'nin Sosyodemografik Özellikleri

OKB'nin yaşam boyu görülme sıklığı bölgesel farklılıklar göstermekle birlikte %2-3 olarak verilmektedir. Görülme sıklığı kadın ve erkeklerde hemen hemen eşittir. Gelir ve eğitim düzeyine göre de değişmemektedir.

Alt tiplerin görülme sıklığı birbiriyle kıyaslandığında en sık görülenlerin “kirlilik/bulaş” ile “şüphe” olduğu bildirilmiştir. Bu gözlem bazı toplumsal ve kültürel özelliklere göre değişebilir. Örneğin, Elazığ, Mısır ve Bahreyn’de yapılan çalışmalarda en sık görülen obsesyonların dini içerikli olduğu bildirilmiştir. Sık

görülen obsesyon ve kompulsiyonların oranı cinsiyete göre de farklılık gösterebilir. Celal Bayar Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri Kliniği'nde tedavi görmüş olan OKB hastalarında yapılan bir çalışmada, erkeklerde en sık saldırganlık, bilme ve anımsama gereksinimi, uğurlu-uğursuz sayılar gibi obsesyonların, kadınlarda ise saldırganlık, kirlenme, simetri/düzen ve şüphe obsesyonlarının görüldüğü bildirilmiştir.

OKB çoğunlukla erken yaşlarda başlar. Erkek hastaların yaklaşık dörtte birinde başlangıç yaşı 10'un altındadır. Kadınlarda ise genellikle ergenlik döneminde başladığı bildirilmiştir. Hamilelik ve doğum sonrasında ise görülme sıklığı yükselmektedir. Yaşla ilgili tüm bu veriler birlikte değerlendirildiğinde OKB'nin en çok 18-29 yaşları arasında başladığı saptanmıştır.

OKB, tedavi edilmediği takdirde kronik yani uzun süreli seyretime eğilimindedir. Kendiliğinden iyileşme oranı ise oldukça düşüktür. OKB'ye sıklıkla diğer psikiyatrik bozukluklar da eşlik eder. Özellikle depresyon ve diğer kaygı bozukluklarının OKB ile birlikte görülebildiği bildirilmiştir.

OKB, kişinin yaşamını başta sosyal, mesleki ve ailesel olmak üzere birçok alanda olumsuz etkiler. Neyse ki tedavi ile tamamen iyileşebilen bir hastalıktır. Kitabın 3. ve 4. bölümlerinde tedavi yöntemlerinden ayrıntılı bir şekilde bahsedeceğim.

OKB'nin Bir Alt Türü Olarak Şüphe Obsesyonları ve Kontrol Kompulsiyonları

OKB'nin şüphe ve kontrol alt tipinde, adından da anlaşılacağı gibi şüphe duyma obsesyonları ve kontrolcülük önde gelen belirtilerdir. Bu alt tipin en çok kaygılandıkları ve şüphe obsesyonlarının türemesine neden olan konu başlıkları şunlardır:

- *Başkalarına fiziksel bir zarar vermiş olma ihtimali.* (Örneğin, yanlışlıkla birine vurmak, birini itmek, yere düşürmek ya da araba kullanırken bir canlıyı ezmek.)

- *Birini duygusal olarak incitmiş olma ihtimali.* (Örneğin, söyledikleri yüzünden bir insanı kırmak, üzme, incitmek.)
- *Birine rızası dışında cinsel bir eylemde bulunma ihtimali.* (Örneğin, birini taciz etmek.)
- *Bir ortamda uygunsuz bir davranışta bulunma ihtimali.* (Örneğin, bir toplantıda durup dururken bağırma, küfretmek.)
- *Bir ortamda uygunsuz bir söz söyleme ihtimali.* (Örneğin, bir toplantıda müstehcen şeyler söylemek, birini aşağılayıcı bir laf etmek, siyasi anlamda suç olabilecek bir şey söylemek.)
- *Uygunsuz bir şeyler yazma ihtimali.* (Örneğin, mesaj, e-posta ya da sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerikler paylaşmak, bazı videoların altına küfür içeren yorumlar yazmak.)
- *Söylenen sözlerin yanlış anlaşılma ihtimali.* (Örneğin, bir bilgiyi aktarırken karşıdakinin yanlış anlama ihtimali.)
- *Kişinin kendi ihmali, unutkanlığı yüzünden kendisine veya başkalarına bir zarar gelmesi ihtimali.* (Örneğin, kişinin evden çıkarken elektrikli aletleri prizde bıraktığı ya da ocağı söndürmeyi unuttuğu için yangın çıkma ihtimali, evin kapısını kilitlemediği için eve hırsız girme ihtimali.)

Kişiler bu kaygılardan türeyen obsesyonları nedeniyle bazı önlemler alma ihtiyacı hissederler. Önlem almak amacıyla sık sık başvurdukları davranışlar, yani kompulsiyonlar ve kaçınmalar şunlardır:

- *Kontrol etmek.* (Örneğin, evden çıkarken kapıyı, ocağı kapayıp kapamadığını, elektrikli aletleri prizden çekip çekmediğini ya da yazdığı mesajı göndermeden önce ya da

gönderdikten sonra –doğru kelimeleri kullanıp kullanmadığını, ayıp, küfür içerikli ve/veya suç unsuru içeren bir şey olup olmadığını– tekrar tekrar dönüp kontrol etmek.)

- *Onay aramak.* (Örneğin, söylediklerinin tam olarak ya da yanlış anlaşılıp anlaşılmadığını sormak, herhangi bir sözünün birini incitip incitmediğini anlamaya çalışmak.)
- *Güvence almak.* (Örneğin, çocuğuna sık sık iyi olup olmadığını sormak, çevresindeki insanlara kendisi hakkındaki düşüncelerini tekrar tekrar sormak, günah sayılan bir davranışta bulunmadığına emin olmak için bir din görevlisine tekrar tekrar danışmak, gün içinde yaptıklarını bir yakınına anlatarak herhangi bir suç işlemediği hakkında güvence almak istemek.)
- *Araştırmak, sorgulamak.* (Örneğin, bir şeyi doğru bilip bilmediğine emin olmak için internette tarama yapmak, işin uzmanlarına tekrar tekrar sormak, bir işi yapıp yapmadığına emin olmak için zihninde o işi yaptığı âni sorgulamak, herhangi bir suç işleyip işlemediğinden emin olmak için bütün gün yaptıklarını zihninden geçirmek.)
- *Kaydetmek.* (Örneğin, evden çıkarken prizlerin fotoğrafını çekmek, kapıyı kilitlediği ânin videosunu çekmek.)
- *Kimseye bir zarar verip vermediğini kendi kendine kontrol etmek.* (Örneğin, o gün bulunduğu semtte bir suç işlenip işlenmemiş olduğunu öğrenmek ve suçu kendisinin işlemiş olabileceğine dair bir ipucu var mı diye anlamak için gazete ve televizyonlardaki haberleri takip etmek, cinsel uyarılma olup olmadığını anlamak için beden duyumlarını yakından izlemek, bıçakların kılıflarında veya yerlerinde olup olmadığını kontrol etmek.)

Şimdi sizleri Emin Bey’le tanıştırmak istiyorum. Emin Bey, şüphe ve kontrolcülük alt tipi olan bir OKB hastası ve bu kitap boyunca yolculuğumuza eşlik edecek.

Emin Bey'in Cehenneme Dönen Hayatı

Bir devlet hastanesinde endokrin uzmanı olarak çalışan Emin Bey 46 yaşındaydı. Çevresinde dürüstlüğü, yardımseverliği, yüksek etik ve ahlak anlayışı ile tanınıyordu. Kendini işine adanmış bir hekimdi o. Hastaneye herkesten önce geliyor, hastaneden en son o çıkıyordu. Hastaların sorunlarına bıkmadan, usanmadan, en ince ayrıntısına kadar cevap vermeye çalışıyordu. Çevresindekilere her zaman kibar davranıyordu. Başhekimden sokağındaki bakkalın çırağına kadar onu tanıyan herkes Emin Bey'in hayatlarında gördükleri en beyefendi insan olduğunu düşünüyordu.

Oysa Emin Bey'in hayatı bir cehennem azabıydı. Hayatındaki hemen her konuyla ilgili şüphe duyuyor ve tam eminlik hâli arıyordu. Fakat ne kadar çabalarsa çabalasın bu tam eminlik hâline hiçbir zaman erişemiyordu. Günlerinin büyük bir kısmını tekrarlama ve kontrol etme davranışları ile geçiriyordu.

Emin Bey'in ıstırabı sabah uyandığı andan itibaren başlıyordu. Her zaman temiz ve düzenli giyinmeye özen gösterir, her sabah kıyafetlerini ütülerdi. Fakat evden çıktıktan sonra kafası ütüyle prizde unutup unutmadığına takılıyordu. Birkaç defa bir bahane uydurup hastaneden eve geri dönmüş ve ütüyle prizden çekip çekmediğini kontrol etmişti. İşten izin almak kendisi için oldukça utanç verici olduğundan bu duruma kesin bir çözüm aramış, sonunda çareyi ütüyle yanını taşımakta bulmuştu. Ütü tüm gün muayenehanesinde duruyor, böylelikle ütünün prizde olmadığına emin oluyordu. Fakat bir süre sonra bu sefer de ütünün gerçekten muayenehanede olup olmadığına dair şüpheye düşmeye başladı. Bu nedenle ütüyle masasının üstüne koymaya karar verdi. Fakat bunun hastalar ve iş arkadaşları arasında alay konusu olabileceğini düşündüğü için ütüyle masasının çekmecesine koydu. Gün içinde sık sık çekmeceyi açıp ütünün orada olup olmadığını kontrol ediyordu. Üstelik her ütü yapması gerektiğinde ütüyle tekrar eve götürmesi ve sonra yeniden muayenehaneye getirip çekmeceye koyması gerektiği için bu durum oldukça zahmetli bir hâl almıştı.

Aynı durum evindeki su ısıtıcısı için de geçerliydi. Birkaç defa, su ısıtıcısını prizde unutmuş olabileceğine ve bu yüzden evde yangın çıkabileceğine dair şüpheye düşmüş, yine eve geri dönüp kontrol etme ihtiyacı hissetmişti. Evden çıkarken defalarca kontrol etmiş olmak, şüp-

helenmesine engel olamıyordu. Bu duruma çözüm olacağını düşünerek su ısıtıcısını satmış ve evde sıcak içecek tüketmemeye başlamıştı. Yemek yaparken sıcak suya ihtiyaç duyarsa ocakta ısıtıyordu. Fakat bu sefer de ocağı açık bırakıp bırakmadığına takılır olmuştı. Evden çıkmadan önce birkaç defa ocağın düğmesini kontrol ediyor, kapalı olduğuna emin olmaya çalışıyordu. "Açık kalırsa doğalgaz kaçağı olur ve bütün apartman benim yüzümden yanar, masum insanlar benim yüzümden ölür!" diye düşünüyordu. Bu sorunun çözümünü evden çıkmadan önce ocağın düğmelerinin fotoğrafını çekmekte bulmuştu. Çektiği bu fotoğrafa gün içinde defalarca bakıyor, ocağın düğmelerinin kapalı olduğuna emin olmaya çalışıyordu. Eğer ezkaza bu fotoğrafı silmişse eve gidip kontrol etmesi gerekiyordu.

Benzer şekilde evden çıkarken evin kapısını kilitleyip kilitlemediğine dair de şüpheye düşüyordu. Kilitledikten sonra birkaç defa kapıyı itip kontrol ediyor olmasına rağmen gün içerisinde bu konu kafasına tekrar takıldığı için kapıyı kilitleme ânını her sabah videoya çeker olmuştı. Gün içerisinde bu videoya sık sık bakma ihtiyacı duyuyordu. Bir süre sonra bu videoya çekme işinin kapıyı kilitlerken dalgınlaşmasına neden olduğuna karar verip başka bir çözüm yolu aramaya başladı. Sonunda bu işi apartman görevlisine devretti; apartman görevlisi her sabah Emin Bey evden çıktıktan biraz sonra evin kapısını kontrol ediyor, bunu yaparken de kendini videoya çekip Emin Bey'e bu videoyu gönderiyordu. Emin Bey apartman görevlisinden özellikle video sırasında o günün tarihini yüksek sesle birkaç defa söylemesini de rica etmişti, böylece videonun o güne ait olduğuna emin oluyordu. Emin Bey bu talebi nedeniyle apartman görevlisinin gözünde tuhaf bir duruma düştüğünün farkındaydı ve bu yüzden kendini eleştirip suçluyordu. Fakat yine de bu isteğinden vazgeçemiyordu. Tabii ki bu ek hizmeti için Emin Bey apartman görevlisine bir miktar para veriyordu.

Araba kullanmak da zamanla Emin Bey için bir eziyet hâline gelmişti. Sürekli "Acaba farkında olmadan birini ezer miyim?" şüphesine düşüyor, birini ezmediğine emin olmak için araba kullanırken sürekli dikiz aynasını kontrol etmek zorunda kalıyordu. Bazen aynayı kontrol etmesi de yetmiyor, arabadan inip geride kalan yolu incelemesi gerekiyordu. Birkaç sefer bu şekilde de emin olamamış, akşam haberlerini seyrede-

rek yolda araba tarafından ezilmiş bir insan olup olmadığını öğrenmeye çalışmış, ertesi sabah gazeteleri de aynı gözle taramıştı. En sonunda bu durum onda o kadar huzursuzluk yarattı ki arabayı satmaya karar verdi ve işine toplu taşımayla gider oldu.

Emin Bey'in ıstırabı hasta bakarken de devam ediyordu. Mesleğini çok isteyerek seçmişti çünkü şifa dağıtmak, zor durumdaki insanlara yardım etmek ona büyük bir mutluluk veriyordu. Fakat hasta bakarken de emin olma tutkusu devam ettiği için hekimlik yapmak onun için bir eziyete dönüşmüştü. Yazdığı reçeteleri defalarca kontrol ediyor, en sonunda hastaya verip bir defa da onun yüksek sesle okumasını istiyordu. Hastanın gelişi şikâyetlerini doğru anladığına emin olmak için aldığı notları hastaya birkaç defa okuyor ve teyit almak istiyordu. Tam olarak anlaşıldığına emin olmak için görüşmenin sonunda hastaya söylediklerini tekrar ettiriyordu. Özellikle şeker hastalığı olanlarda insülin dozunu doğru ayarlayıp ayarlamadığına tam emin olmak istiyor, tereddüde düştüğü zaman meslektaşlarının birkaçını arayıp onlardan teyit alıyordu. Bu durumun meslektaşları arasındaki itibarını düşürdüğünü fark etmesine rağmen bunu yapmaktan kendini alıkoyamıyordu. Her akşam evde e-reçete sistemine girerek o gün yazdığı reçeteleri tekrar kontrol ediyor, bir nedenden riskli gördüğü bir hasta varsa onu arayıp durumunun iyi olup olmadığını soruyordu. Bu eziyet zaman zaman Emin Bey için katlanılmaz hâle geliyor, sırf bu yüzden hekimlik mesleğini sevmesine rağmen erken emekli olmayı düşünüyordu.

Bu durum Emin Bey'in insan ilişkilerini de olumsuz etkilemişti. En büyük korkuları arasında başkaları tarafından yanlış anlaşılma ve istemeden birilerine zarar vermek geliyordu. Çevresindeki kimseyi incitmemek için aşırı bir gayret içerisindeydi. Bazen söylediği sözlerin yanlış anlaşılma ihtimaline karşı aynı anlamı ifade eden başka cümleleri üzerine basa basa birkaç defa tekrarlıyordu. Bazen de karşıdaki kişiden söylediklerini tekrar etmesini istiyordu. Söylediklerinin tam olarak anlaşılması için yoğun bir çaba sarf ediyordu. İnsanlara, özellikle de yaşlı, çocuk, sakat gibi kendisinden daha güçsüz gördüklerine istemeden bir zarar verip vermediğine emin olmak istiyordu. Örneğin, yolda sakat birinin yanından geçtikten sonra birkaç defa dönüp arkasına bakıyor, o kişinin iyi olup olmadığını kontrol ediyordu. Çocukların olduğu oyun parkı gibi

mekânlardan mümkün olduğunca uzak duruyordu. Çok sevdiği ve özlediği hâlde 10 yaşındaki erkek yeğenini görmeye gitmiyordu.

Zarar verme korkusu kadınlarla ilişkisini de olumsuz etkilemişti. Bir kadınla konuştuğunda "Acaba istemeden de olsa onu taciz ettim mi, rahatsızlık verici bir şeyler söyledim mi?" diye bir şüpheyi düşünüyor, böyle bir durumun gerçekleşmediğinden emin olmak için bazen kadınlara "Sizi rahatsız edecek bir şey söylemedim umarım" gibi cümleler kurarak teyit almaya çalışıyordu. Evlenip bir aile kurmayı çok istemesine rağmen kadınlardan bu nedenle kaçır olmuştı. Toplu taşımada yanına bir kadın otursa hemen yerinden kalkıp araçtan iniyor, bir sonraki araca biniyordu. Yolda yürürken kadınlara çok yaklaşmamaya özen gösteriyordu. Akşam eve gittiğinde gün içinde kadınlarla yaşadığı diyalogları tekrar zihninde canlandırıyor, taciz etme olarak anlaşılabilecek herhangi bir sözcük söylemediğine emin olmak istiyordu.

Emin Bey bütün bu düşüncelerinin saçma olduğunun farkındaydı fakat emin olma tutkusundan vazgeçemediği için kontrol etme, tekrarlama ve teyit ettirme davranışlarını sürdürüyordu. Hekim olduğu için bunun OKB hastalığı olduğunu biliyordu. Buna rağmen hastalığı bir şekilde kendi kendine kontrol altına alabileceğini düşünerek psikiyatriste gitmeyi uzun yıllar ertelemişti. Fakat üniversite yıllarında nispeten kontrol altında olan bu durumun son 20 yılda giderek kontrolden çıktığını, hayatının birçok alanına âdeta bir kanser gibi yayıldığını ve emin olma çabasının kafasını daha da bulandırdığını fark ettiği için sonunda bir psikiyatristten yardım almaya karar verdi.

Emin Bey'in temel obsesyonu, öyküsünden de anlayabileceğiniz gibi başkasına zarar verecek herhangi bir eylemde bulunup bulunmadığına dair şüphe duymak. Kimseye zarar vermediğine tam olarak emin olmak istiyor. Bu nedenle birine zarar verme ihtimalinin olduğu durumlardan kaçınıyor. Kaçınmadığı zaman ise zarar vermediğine emin olmak amacıyla kontrol etmeye yönelik kompulsiyonlar yapıyor.

Aşağıdaki tabloda Emin Bey'in obsesyonlarını, kaçınma davranışlarını ve kompulsiyonlarını görebilirsiniz.

Tablo 3: Emin Bey'in Obsesyon, Kompulsiyon ve Kaçınma Davranışlarının Bir Özeti

Tetikleyici uyarı	Obsesyon	Kompulsiyon	Kaçınma
Ütü yapmak	“Ütüyu prizden çektim mi?” “Acaba ütüyu yanıma aldım mı?”	Eve dönüp ütünün prizde olmadığını kontrol etmek. Ütüyu çalışma masasının üzerine koymak. Ütüyu masanın çekmecesine koyup tekrar tekrar kontrol etmek.	Ütüyu yanında taşımak.
Su ısıtıcısı	“Su ısıtıcısını prizden çektim mi?”	Eve dönüp su ısıtıcısının prizde olup olmadığını tekrar tekrar kontrol etmek.	Su ısıtıcısını satmak.
Ocak	“Ocağı kapadım mı?”	Evden çıkmadan önce ocağın kapalı olup olmadığını tekrar tekrar kontrol etmek. Evden çıkarken ocağın düğmelerinin fotoğrafını çekmek. Bu fotoğrafa gün içinde tekrar tekrar bakmak.	
Kapının kilidi	“Kapıyı kilitledim mi?”	Birkaç defa kapıyı ittirip kontrol etmek. Kapıyı kilitleme anını videoya çekmek. Kapının kontrolünü apartman görevlisine yaptırmak, bu kontrol sırasında video çekip günün tarihini söyletmek.	

Araba kullanmak	"Acaba farkında olmadan birini ezer miyim?"	Araba kullanırken sürekli dikiz aynasından arkayı kontrol etmek. Arabadan inip geride kalan yolu kontrol etmek. Kaza haberleri dinlemek/ okumak.	Arabayı satmak.
Hasta bakmak	"Yanlış tedavi verir miyim?" "Hastayı tam olarak doğru anladım mı?" "Hasta benim söylediklerimi tam olarak doğru anladı mı?"	Reçeteleri defalarca kontrol etmek. Hastaya reçeteyi yüksek sesle okutmak. Meslektaşlarından teyit almak. Akşam e-reçete sisteminden reçeteleri kontrol etmek. Riskli gördüğü hastaları akşam arayıp kontrol etmek. Aldığı notları birkaç defa hastaya okumak ve doğru olduğuna dair teyit almak. Söylediklerini hastaya tekrar ettirmek.	