

BİRİNCİ BÖLÜM

BULAŞMA-KİRLENME TİPİ OKB NEDİR?

Şurada bir leke daha var.

(...)

Çık, uğursuz leke! Çık, diyorum!

Bir... İki...

(...)

Ne, bu eller hiç temizlenmeyecek mi?

Artık yeter; böyle kokmakla her şeyi bozuyorsunuz.

(...)

İşte hâlâ kan kokuyor.

*Arabistan'ın bütün kokuları gelse şu minicik elin
kokusunu temizleyemez.*

(Macbeth / William Shakespeare /

Çev. Orhan Burian / MEB)

Shakespeare'in ünlü oyunu "Macbeth"te Lady Macbeth, kocasını şatolarına misafir olarak gelen İskoçya Kralı Duncan'ı öldürüp tahta geçmeye ikna eder. Oyunun ilerleyen bölümlerinde Lady Macbeth, kocasıyla birlikte işlediği bu cinayetin yaşattığı vicdan azabından yıkılır ve ellerinden hayali kan izlerini çıkarmaya çalışır sürekli. Lady Macbeth'in bu sorunu için çağrılan hekime nedimesi durumu şöyle aktarır: *"Bunu alışkanlık edindi, sanki ellerini yıkıyor. Bazen bir çeyrek saat bu hareketleri yapar durur."* Ardından Lady Macbeth yukarıdaki ünlü repliği söyler: *"İşte hâlâ kan kokuyor. Arabistan'ın bütün kokuları gelse şu minicik elin kokusunu temizleyemez."*

Lady Macbeth, bulaşma tipi takıntı ve zorlanma bozukluğu yaşayan birinin durumunun dramatik şekilde aktarıldığı, tarihte gördüğümüz en erken örneklerden biridir belki de. Bireyde rahatsız edici düşünce, istek, hayal, duygu veya bedensel duyumlarla ilişkili takıntıların olduğu ve kişinin bunların getirdiği sıkıntıyı azaltmak için tekrar tekrar bazı hareketler veya zihinsel işlemler yaptığı rahatsızlığa psikolojide obsesif kompulsif bozukluk (OKB) adı verilir.

OKB, epey sık görülen bir ruhsal rahatsızlıktır. Çoğu obsesif hastanın bu durumunu saklayıp doktora başvurmaması nedeniyle eskiden nadir görüldüğü zannedilirdi. Fakat yapılan toplum

çalışmaları OKB'nin en sık karşılaşılan rahatsızlıklardan olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bulgulanan görülme sıklığı %1-3 arasında değişmektedir. Ortalaması mütevazı bir oran olan %2'ye denk gelse bile Türkiye'de 1,5-2,5 milyon kişide OKB olduğu anlamına gelir bu.

Obsesif kompulsif rahatsızlığı olan birçok kişi, rahatsızlıklarından kaynaklanan düşüncelerinin ve davranışlarının anlamsız, gereksiz olduğunu bilmekle beraber kendilerine engel olamazlar. Kimileri ise, özellikle de çocuk ve ergenlerin bir kısmı, yaptıklarını anlamlı ve gerekli görür. Bu gruptaki kişilerin rahatsızlığı, *içgörüsü olmayan tip obsesif kompulsif bozukluk* adını alır.

Bu gruptakiler kendi istekleriyle tedaviye başvurmazlar. Bu grubun dışındakiler ise, her ne kadar OKB iyi bilinen ve iyi tanımlanmış bir rahatsızlık olsa da, belirtilerin toplum tarafından garip karşılanacağı korkusuyla tedavi arayışından kaçınabilir.

Charles Darwin, Jessica Alba, Donald Trump, Charlize Theron, Cameron Diaz, Leonardo DiCaprio, Florence Nightingale ve David Beckham bu rahatsızlığa sahip, geçmişten ve günümüzden sayabileceğimiz ünlüler arasındadır.

Kirlenme Hissine Dayanamıyorum

(Ahmet Bey'in Öyküsü)

Ahmet Bey evli ve bir çocuk sahibiydi. Eşinin teşvikiyle ilk kez psikiyatru geliyordu.

"Dün bir saat boyunca musluğun başından ayrılmadım hocam!" diyerek söze başladı. "Bir türlü rahatlayamıyorum. Elimi belli bir yıkama şeklim var; başlıyorum ve sonra oldu mu, olmadı mı diye şüpheye düşerek tekrar baştan alıyorum. Hele suların lavabodan tekrar elime sıçraması yok mu! Yaptığım her şey boşa gidiyor o an."

Ahmet Bey'in elini yıkarken aradığı şey temizlik hissiydi ve bunu ancak bir saatin sonunda, o da zar zor yakalayabilmişti.

Elini 3 defa yıkadığında aslında rahatlayabildiğini ama her seferinde su sıçradığı için tekrar başa döndüğünü anlattı. Kendine güveni giderek azalınca yıkama işleminden emin olabilmek için eşini çağırmıştı yanına. Eşi, ellerinin temizlendiğine tam bir saatte ikna edebilmişti onu. Lavabonun başından ancak o zaman ayrılabilmişti.

Ahmet Bey arabasının içi de dahil olmak üzere dışarıdaki her şeyi kirli kabul ediyordu. Eve her gelişinde kapıyı kapattıktan hemen sonra girişte soyunuyor, işte giydiği kıyafetleri yine girişteki portmantoda ona ayrılmış yere asıp doğruca banyoya giriyordu. Yıkaması yaklaşık 1,5 saat sürüyordu. Ev kıyafetlerini giyip ona özel ayrılmış koltuğa oturduktan sonra kendini nihayet bir parça rahatlamış hissediyordu ama evdekilerin dokunduğu televizyon kumandası, telefon gibi cihazları elleyemiyordu. Dışarıdan getirilen her türlü nesnenin ise önce alkol veya çamaşır suyuyla silindikten sonra eve sokulmasını istiyordu.

Gün içindeki el yıkama sayısı duruma göre değişmekle beraber 30 civarındaydı. Bazıları daha kısa tutsa da her yıkaması ortalama 4-5 dakika sürüyordu. Lavabonun başında olmadığı zamanlarda da rahat değildi; ya kirlilikle ya da bir yerlere değip değmediğiyle ilgili düşünüp duruyordu. Bunun yarattığı kaçınmalar yüzünden yaşam kalitesi düşmüştü.

Ahmet Bey'e eğer ellerini yıkanmazsa ne olacağını sorduğumda şöyle yanıt verdi: "Ellerime kir bulaşabilir. Kirlenme hissine dayanamıyorum. Bundan duyduğum rahatsızlık yıkanmadıkça sürüp gidiyor. Eğer yıkanmazsam kirliliği yayabilirim diye hiçbir yere dokunmak istemiyorum. Öyle bir durumda giderek her şey kirli hâle gelir, temiz hiçbir yer kalmaz. Bu durumda da kafam hep o kirliliğe takılır ve hiçbir şey yapamamaya başlarım. Ayrıca nerede ne olduğu belli değil; dokunduğum şeylerden bana mikrop ve hastalık bulaşabilir. Covid, hepatit ve her tür enfeksiyon hastalığının bulaşmasından korkuyorum."

OKB'nin Başlıca Belirtileri

Ahmet Bey'de de görüldüğü gibi rahatsızlık kişiye özgü özellikler içermekle beraber, adından da anlaşılacağı üzere “obsesyon” ve/veya “kompulsiyon” denilen iki ana grup belirtiden oluşur genellikle. Obsesif kompulsif bozukluk tek başına obsesyonlar veya tek başına kompulsiyonlardan oluşabilse de en çok rastlananı Ahmet Bey'de gördüğümüz gibi obsesyon ve kompulsiyonların bir arada olduğu türdür.

Bu türde, tekrar tekrar akla gelen ve kişide sıkıntı yaratan düşünce, hayal, duygu veya isteklere “obsesyon/takıntı/saplantı” adı verilir. Kişinin aynı şeyi uzun sürelerle ve tekrar tekrar yapmak-tan kendini alamamasına ise “kompulsiyon/zorlantı” denir.

Obsesyon adı altında toplanan endişelerin içeriği kişiden kişiye değişebilir. Bununla beraber ana temalar bellidir:

- **Kirlilik bulaşması** (Kirlenme veya hastalık bulaşması.)
- **Cinsellik** (Cinsel olarak yasak, utandırıcı bir şey düşünmek, istemek, hayal etmek.)
- **Saldırganlık veya kazaya yol açmak** (Etrafa zarar verici bir şeyler yapmak gibi.)
- **Dini konular** (Ayıp ya da günah bir şey düşünmek, istemek, hayal etmek.)

Kompulsiyonların en çok görülen tipik örneği ise sık ve uzun süreli yapılan temizleme ve kontrol davranışlarıdır.

Şimdi bu iki ana belirti grubuna biraz yakından bakalım.

Obsesyon (Takıntı/Saplantı)

Sözlük anlamı, akla takılan düşünce, takıntı, saplantı veya sabit fikirdir. Bir ruhsal belirti olarak ise obsesyon devamlılık gösteren, tekrar tekrar zihne giren düşünceler, hayaller, istekler veya sık sık ortaya çıkan rahatsız edici endişeler anlamına gelir.

Obsesyonlar, belli durum ve ortamlarda ya belli bir hatırlatıcıyla ya da durduk yerde, istem dışı bir şekilde, hatta aklınıza gel-

memesi için özellikle uğraşmanıza rağmen kendiliğinden ortaya çıkarlar ve rahatsız ederler.

Obsesyonlar, içerik ve sonuçlarına göre ikiye ayrılır. OKB’li bireylerde görülen obsesyonların bir grubu son derece sıradandır. Kirlilik, kontrol, düzen gibi herkesin aklına gelebilecek konularla ilgilidir.

Örneğin:

“Kirlendim, kirliyim.”

“Elime bir şey mi bulaştı, bulaşma oldu mu, kir var mı?” / “Elim kirlendi.”

“Evin kapısını açık mı bıraktım?” / “Evden çıkarken ocağın doğal gazını kapattım mı?” / “Ütünün fişini çektim mi?”

“Acaba söylediklerim onu üzdü mü?”

“Bir şey düşürmüş olabilir miyim?”

“Bir eksiklik var mı?”

Neredeyse daima tetikleyici bir durumu izleyerek ortaya çıktığı için bu tür obsesyonlara **“tepkisel obsesyon”** da denir. Tepkisel obsesyonu olan kişiler, bir yandan obsesyonlarını saçma bulduklarını söyleseler de bir yandan da bunların konularını gerçekçi bulurlar. Yani bu kişilerde *“Aslında bir şey olmayacağını biliyorum ama...”* kalıbıyla özetlenebilecek ikili bir inanç sistemi vardır.

Bu obsesyonlarda kişi açısından tehdit bizzat obsesyon (düşünce) değil ama o düşüncenin işaret ettiği, dış dünyadaki bir takım “kötü” olaylardır. Kişi kirlenme, bulaşma sonucunda hastalanmak veya bir şeyleri eksik, yanlış yaparak kötü bir duruma yol açmak gibi mümkün ama muhtemel olmayan kötü sonuçlarla ilgili kaygılar yaşar. Kitapta ele alacağımız kirlenme-bulaşma tipi OKB’de görülen obsesyonlar bu gruptan.

İkinci ana obsesyon türü ise çoğu kere bir tetikleyiciye ihtiyaç duymaksızın, durduk yerde kendi kendine ortaya çıkar. Bu nedenle **“otonom obsesyon”** adını almıştır.

Örneğin:

“Acaba çocuğuma zarar verir miyim?”

“Kötü bir şey istedim mi, istiyor muyum?”

“Kazaya yol açar mıyım?”

“Farkında olmadan zarar verici ya da yasak bir şey yapmış olabilir miyim?”

“Acaba yaptığım iş tam oldu mu?” / “Tam anladım mı?”

“Gerçekten inançlı mıyım?”

Bunlar genellikle cinsellikle, dini konularla, saldırganlık ve kontrolsüzlükle ilgili düşünce, istek veya hayallerdir. Kişinin değerlerine ters cinsel düşünce, istek veya hayaller, eşcinsellik, anne baba veya çocuğa dönük cinsel arzu gibi. Dinen bağlı olduğu değerlere aykırı, Tanrı ya da şeytanı da içeren düşünce, istek veya hayaller, küfür gibi. Ya da çocuğuna, eşine, sevdiklerine zarar verme düşüncesi, isteği gibi. Bazen de anlamsız bir cümle veya görüntüyü zihinden atamamak gibi.

Bunların bir kısmı kişinin gerçekdışı ya da akıldışı olarak değerlendirildiği, kabul edilemez nitelikte saydığı obsesyonlardır. O yüzden bu tür düşüncelerin aklına gelmesinden son derece rahatsız olur. Konusu itibarıyla da çok garip ve sıradışı gibi geldiği için bunları başkalarından saklar.

Bu tür obsesyonlarda düşüncelerin, istek, hayal ve endişelerin sadece aklı gelmesi bile kişiye bir tür sorumluluk yükler: Aklına gelenin anlamını netleştirmezse veya bu konuda bir önlem almazsa içi rahat etmez. Tüm hayatı giderek bu endişelerini düşünmekle veya bunlarla ilgili önlemler almaya çalışmakla geçer.

Kompulsiyon (Zorlanti)

Kişinin çoğu zaman aşırı veya mantıksız bulmasına rağmen yapmaktan kendini alamadığı tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemlerden oluşur: Uzun süreli ve tekrarlı şekilde yıkamak, evin zeminini, kapı kollarını, koltukları, masayı vb. tekrar tekrar

silmek, kapıyı ya da musluğu kapatıp kapatmadığını defalarca kontrol etmek, dönüp tekrar bakmak, bunları yapıp yapmadığını başkasına sormak, belli hareketleri düşünmeksizin ya da istem dışı bir şekilde tekrar yapmak, belli sayıda bazı hareketleri tekrarlamak, gördüğü rakamları belli bir sayıya tamamlamak için zihinsel işlemler yapmak, içinden sayı saymak, belli sırayla tekrar tekrar dua etmek, tekrar tekrar tövbe etmek, kötü şeylerin tersini içinden söylemek, aklına olumlu veya iyi kişilerin görüntüsünü getirmek, içinden veya sesli bir şekilde iyi-rahatlatıcı kelimeleri tekrarlamak, takıntının tam tersini içinden veya sesli olarak tekrar tekrar söylemek, bir konuyu zihinde tekrar tekrar canlandırarak ne yaptığını tam olarak hatırlamaya çalışmak, sürekli belli bir konu üzerinde tekrar tekrar düşünerek analiz yapmak, tam olarak cevabı olmayan soyut ya da önemsiz bir soruya cevap bulmaya çalışmak gibi.

Temizleme, kontrol etme, hareketleri tekrarlama gibi kompulsiyonlar-zorlantılar, yani kişinin kendini yapmak zorunda hissettiği hareketler, sıkıntıyı azaltmanın tek yolu gibi görünmekle birlikte tüm vaktini işgal eder.

Kirlenme obsesyonu olan kişiler çevresindeki nesnelerin veya kendisinin kirli mi, temiz mi olduğu ya da kirlilik ve bulaşmadan kurtulup kurtulmadığı hakkında sürekli şüphe duyar. Yıkayıp temizlenmeyi başarıp başaramadığı konusunda ise ne yaparsa yapsın tam olarak içi rahat etmez. Endişeleri, uzun kontroller ya da tekrar tekrar temizleme-yıkama sonrasında “*Tamam, oldu*” hissine ulaşana dek sürüp gider. O da şansы yaver giderse tabii.

Kültüre Bağlı Belirti Farkları

OKB, dünya çapında görülen bir rahatsızlıktır. OKB'nin cinsiyet dağılımında, başlangıç yaşında, OKB'ye eşlik eden depresyon ve benzeri tanılarda kültürlerarası önemli benzerlikler mevcut. Ayrıca dünya çapında temizlik, simetri, biriktirme, tabu düşünceler

veya zarar verme korkularını da kapsayan benzer bir belirti yapısı var. Bunun yanı sıra, belirtinin ifade edilmesinde bölgesel farklılıklar söz konusu. Kültürel etkenler obsesyonların ve kompulsiyonların içeriğini şekillendirebiliyor. Örneğin ülkemizde dini obsesyonlar göreceli olarak daha sık görülürken, Avrupa ülkelerinde zarar verme obsesyonlarına daha sık rastlanıyor.

Cinsiyete Bağlı Belirtiler

OKB'nin belirti örüntüsünde cinsiyete göre farklılıklar olduğu saptanmıştır. Örneğin, kadınlar daha çok temizlik boyutunda belirtilere sahipken, erkeklerde daha çok yasak düşünceler ve simetri boyutunda belirtiler mevcut. Anne-çocuk ilişkisiyle ilişkili belirtilerin, örneğin annenin zarar verebileceği korkusuyla çocuğundan kaçınmasına yol açan saldırgan obsesyonların ortaya çıkışı veya şiddetlenmesi ise hamilelikte ve doğum sonrası dönemde bildirilmektedir.

Bu Belirtiler Ne Zaman Sorun Sayılır?

Obsesyon ve kompulsiyon benzeri belirtiler hemen her insanda bir düzeyde vardır. Hepimiz zaman zaman kirlilik, bulaşma endişeleri yaşarız, seyahate çıkacağımız sırada kapıyı kilitleyip kilitlenmediğimizi, ışıkları ya da ocağı açık bırakıp bırakmadığımızı kontrol ederiz. Birilerine zarar verip vermediğimiz hepimizin zihninden geçebilir. Cinsel ve/veya dini konularda inandığımız değerlere aykırı birtakım düşünceler aklımıza gelebilir. Saldırganlık için de aynısı geçerlidir.

O hâlde, bu durum hangi düzeydeyse artık bir ruhsal rahatsızlığa dönüşmüştür?

Eğer bu obsesyon veya kompulsiyonlar;

- Kişinin zamanını çok alıyorsa, örneğin kişi günün 1 saatin-den fazlasını bunlarla geçiriyorsa,

- Kişide belirgin bir ruhsal sıkıntıya yol açıyor ve kişi bu konuda ruhsal bir yardım talebinde bulunuyorsa,
- Kişinin arkadaşlıklarını, toplumsal hayatını, akrabalık ve aile ilişkilerini olumsuz yönde etkiliyorsa,
- Kişinin ev içindeki etkinliklerini, ev işlerine katılımını azaltıyor ve kişiyi yapacağı işleri yerine getiremez hâle sokuyorsa,
- Kişinin toplumsal, mesleki ya da ailevi işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açıyor veya bunları etkin ve verimli bir biçimde yapmasını engelliyorsa, artık bu durum bir ruhsal rahatsızlığa, yani obsesif kompulsif bozukluğa dönüşmüştür.

Obsesyon ve kompulsiyonların sıklığı ve şiddeti OKB'si olan kişiler arasında farklılık gösterir. Kimileri obsesyon veya kompulsiyonlar için günde 1-3 saat harcadıkları hafif-orta dereceli belirtilere sahipken, kimileri de neredeyse sürekli akla gelen rahatsız edici, istemsiz düşüncelere maruz kalıp saatlerce süren bitkinleştirici davranış tekrarları gösterir.

Yaşadığınız bu durumun sorun düzeyinde olup olmadığını anlamak için ailenizle ilişkinize, meslek hayatınıza, hobilerinize ve arkadaşlık ilişkilerinize bakın. Eğer bu alanlarda sıkıntılar, sürüşmeler, huzursuzluklar varsa o zaman klinik düzeyde bir OKB sorununuz olabilir. Bu durumda öncelikle profesyonel yardım almak, bir psikiyatru başvurmak uygundur.

OKB Alt Tipleri

OKB çok farklı belirtilerle ortaya çıkabilen bir rahatsızlıktır. Bu çeşitlilik nedeniyle her hastada bir diğerrinkine benzemeyen, kendine özgü özelliklere rastlanabilir. Çünkü obsesyon ve kompulsiyonlar sonsuz sayıdadır. Türlerinin sınırı, insan zihninin sınırları kadar geniştir. Yine de değerlendirme ve tedavi kolaylığı açısından yaşanan belirtilere göre OKB belli alt tiplere ayrılabilir.

Hasta, bu başlıca belirti gruplarından sadece birini sergileyebilir. Bazen hastada birden fazla belirti grubu görülebildiği gibi, bazen de yıllar içinde belirtiler bir gruptan diğerine geçerek değişebilir.

Belirti türlerine göre belli başlı OKB alt tipleri şunlardır:

1. Kirlenme-Bulaşma-Yıkanma-Temizleme: Kişide kirlenme, bulaşma takıntıları (obsesyonu) ve tekrarlayan yıkanma, eşyaları ya da etrafı temizleme davranışları (kompulsiyonlar) vardır. Kirlenme ve bulaşma hem kişinin kendisini hem de onun yaşam çevresini kapsar. Yıkanma davranışları kişinin kendisine, temizleme ise yaşadığı çevreye dönük eylemlerdir. Bu kitabımızın ana konusu bu tür OKB olacak.

2. Kontrol-Şüphe: Birey yaptığı veya yapmadığı bir şeyle ilgili bir eksiklik veya hata olabileceği konusunda şüpheye kapılır ve bunun verdiği sıkıntıyla, o şeyi yapıp yapmadığını tekrar tekrar kontrol eder. Evin ya da arabanın kapılarını, pencereyi, elektrikli ev aletlerini, doğalgazı kapatıp kapatmadığını, okuduğu yazıları ya da doldurduğu formları kontrol etmek ve konuştuğu konuları nasıl ifade ettiğini, yanlış bir şey söyleyip söylemediğini zihninde canlandırarak düşünmek gibi.

3. Düzenleme-Sıralama: Çevredeki nesnelerin belli bir düzende olmasını isterler. Kitapların aynı boyda ve aynı renkte olmalarını yan yana dizmek, kıyafetlerin dolapta aynı yöne bakmasını sağlamak, duvardaki resimlerin aynı hizada asılı durmasını istemek gibi. Bu hastalar önem verdikleri eşyalarda eksiklik, leke, çizik olmamasına da gereksinim duyabilirler.

4. Tekrarlama: Bu belirti grubundaki kişilerin aklına kötü veya istemedikleri bir düşünce gelir. Ardından bunu etkisizleştirmek için belli eylemleri, sözleri veya düşünceleri tekrarlarlar. Yakın birinin ölümü akla geldiğinde bunu önlemek için giyinip soyunmak, zihinden kötü bir şey geçtiğinde bunun olmaması için aynı etkinliği bu düşünce olmaksızın yapmak veya yeniden yapmaya çalışmak gibi.

5. Düşünce Takıntıları, Saf Obsesyonlar ve Endişe: Kişinin aklına kaygı yaratan düşünceler gelir veya kişi bu tür istek, duygu ve hayallere kapılır. Ardından bunun verdiği sıkıntıyı gidermek için birtakım düşünsel faaliyetlerde bulunur. Eşcinsel olduğu düşüncesi aklına gelen bir kişinin bunun üzerinde düşünmesi, bunu analiz etmesi, konuyu araştırması, insanlara sorması gibi. Bazen gündelik, sıradan olaylarla ilgili akla sıkıntı yaratan olumsuz bir düşünce gelir ve ardından buna karşıt, saatlerce süren bir iç tartışma gelişir. Yaptığı bir konuşmada, söyleyeceklerini en uygun şekilde söyleyip söylemediğini, bir yanlışı olup olmadığını saatlerce düşünmek gibi.

Belirtilerin görülme sıklıklarına göre obsesyonların oranları şu şekildedir: Bulaşma %32,9, saldırganlık düşünceleri %16,6, kesinlik ihtiyacı %8,5, dini konular %6,3, bedensel konular %6,2, cinsellik %5,3, toplama biriktirme düşünceleri %4, diğer konular %20,2.

En sık görülen kompulsiyonlar ve oranları ise: Kontrol %28,1, yıkama-temizleme %25,9, zihinsel tekrarlamalar %11,5, tekrarlama %11, sıralama-düzenleme %5,3, sayma %2,6, diğer obsesyon türleri %12,4.

OKB'nin Özellikleri

OKB çoğunlukla çocukluk veya ilk gençlik yıllarında başlar. 35 yaşından sonra başlaması mümkün olmakla beraber çok nadirdir. Ortalama başlangıç yaşı 19 civarındır. Erkekler kadınlardan daha erken başlangıç yaşına sahiptir.

OKB belirtileri çocukluk döneminde hafif düzeyde başlayıp giderek kademeli bir şekilde artabilir. Bazen kişinin duyarlı olduğu bir konuda yaşadığı rahatsız edici bir durum veya travmatik bir olay sonrasında ani bir başlangıçla da ortaya çıkabilir. Temizliğe zaten duyarlı birinin enfeksiyon hastalığı geçirmesi veya bir yakını yüzünden hastalanması gibi. Ciddi düzeyde bir kirliliğe

maruz kalmak gibi. Ya da aile büyükleri için sürekli dua eden kişinin dua edemediği veya etmeyi unuttuğu bir gün önem verdiği bir yakınının ölmesi gibi.

Eğer kişide rahatsızlık düzeyinde klinik bir durum olarak OKB ortaya çıkmışsa, bunun kendi kendisine geçmesi zordur. OKB tedavi edilmezse rahatsızlık dönemleri uzun, kendiliğinden düzelmenin nadir olduğu, genellikle artma ve azalmalarla seyreden kronik gidişli bir rahatsızlıktır. Obsesif kompulsif bozukluğun seyri ve tedavisinde uluslararası alanda tanınan bir uzman olan Amerikalı Psikiyatri Profesörü Steven A. Rasmussen'in, 1992 yılında sonuçlarını yayınladığı ve OKB'si olan bireylerin 48 yıl süreyle izlendiği bir takip çalışması, %10 kötüleşme, %85 sürekli ve dalgalanan gidiş, %2 oranında ise arada düzelmeler görülen, ataklar hâlinde süren bir hastalık seyri olduğunu göstermiştir.

Çocuk ve ergenlerde de OKB tanısı benzer ölçütlerle konulur. Ancak yetişkinlerle kıyaslandığında, çocuk ve ergenlerin obsesyon ve kompulsiyonlarının içeriklerinde bazı farklılıklar bildirilmektedir. Bunlar büyük ihtimalle farklı gelişim aşamalarına uygun içerik yansıtmaktadır. Örneğin, ergenlerde çocuklardan çok daha yüksek oranda cinsel ve dini obsesyonlar söz konusudur. Ya da çocuklarda ve ergenlerde yetişkinlerden çok daha yüksek oranda zarar verme obsesyonları görülebilir. Çocuklar kendilerinin veya sevdiklerinin hastalanması, ölmesi gibi felaketlerle ilişkili olayların olmasından daha çok korkabilirler. Çocukluk döneminde görülen bazı obsesyonlar ve kompulsiyonlar dönemsel olup yaştan ilerlemesiyle kendiliğinden ortadan kalkabilir. Benzer şekilde çocukluk veya ergenlik dönemi başlangıçlı OKB'si olanların %40'ı erken yetişkinlik dönemi ile birlikte düzelme gösterebilir.

Obsesif Kompulsif Bozukluğun İşlevsel Sonuçları

OKB, yüksek oranda sosyal ve mesleki bozulma sonucunda yaşam kalitesindeki düşüşle ilişkilendirilir. Bozulma, yaşamın bir-