



BEYİNİNDE Takıntılar Olursa Ne Yapmalısın?

Çocuklar İçin OKB İle Baş Etme Rehberi

Yazar

Dr. Dawn Huebner

Resimleyen

Bonnie Matthews

Çeviren

Dr. Nursu Çakın Memik

Dr. Şahika Gülen Şişmanlar

Genel Yayın Nu.: 19
Sertifika Nu.: 12131
ISBN: 978-605-4160-21-1
1. Basım, Temmuz 2009

BEYNİNDE TAKINTILAR OLURSA NE YAPMALISIN?

© Copyright 2009, EFLATUN YAYINEVİ

Bu kitabın bütün hakları Eflatun Yayınevi'ne aittir. Yayınevinin izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Sayfa Tasarımı

Türkan Sarı

Kapağı Düzenleyen

Meryem Kocabay

Baskı ve Cilt

Reproton Ltd. Şti.



EFLATUN YAYINEVİ
Gazi Mustafa Kemal Bulvarı
118/3-4 Maltepe/ANKARA
Tel: (0 312) 232 00 36-232 00 86
GSM: 0 541 232 00 96
www.eflatunyayinevi.com

Bu kitabın tüm geliri Kocaeli Üniversitesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Gündüz Kliniği'nde tedavi gören hastalar için kullanılacaktır.

İÇİNDEKİLER

Ebeveyn ve bakım verenler için bilgi ve tanıtım ...sayfa 4

1.BÖLÜM

İvır zıvır biriktirir misin?....sayfa 6

2.BÖLÜM

OKB nedir?....sayfa 16

3.BÖLÜM

OKB'nin sevdiği hileler....sayfa 26

4.BÖLÜM

Çocuklarda neden OKB olur?....sayfa 38

5.BÖLÜM

Görevin çok mu ağır?....sayfa 44

6.BÖLÜM

Bilmen gereken bir şey daha....sayfa 48

7.BÖLÜM

İlk yöntemin: Gözlem yapıyorum....sayfa 56

8.BÖLÜM

İkinci yöntemin: Karşılık verme....sayfa 62

9.BÖLÜM

Üçüncü yöntemin: OKB'ye patronun kim olduğunu göster....sayfa 64

10.BÖLÜM

Yöntemlerini işler hale getir....sayfa 70

11.BÖLÜM

OKB yavaş öğrenir....sayfa 82

12.BÖLÜM

Tırmanmaya devam et....sayfa 86

13.BÖLÜM

OKB ile savaşta iyi olma....sayfa 90

14.BÖLÜM

Başarabilirsin....sayfa 94

EBEVEYN VE BAKIM VERENLER İÇİN BİLGİ VE TANITIM

- ☼ 7 yaşındaki çocuğunuz yemeğinde zehir olduğunu düşünüyor, size sormadan yemeğini yiyemiyor ya da hiç yemek yemiyor mu?
- ☼ 12 yaşındaki çocuğunuz her şeyi 2'nin katları halinde yapıp, şaşırduğunda ya da engellendiğinde çılgına mı dönüyor?
- ☼ 9 yaşındaki çocuğunuz durmadan özür dileyip, birini kırmış olabileceğinden mi korkuyor?

Obesif kompulsif bozukluk yalnızca el yıkamak değildir. Çocuğunuzun beyinde takıntılara yol açan, korkutan, sıkıntı veren düşünce ve zorlamalarla ilgilidir. Zarardan koruduğu düşünülen törensel davranışlarla ilgilidir. Çocuğunuza “tam olmadı” duygusunu veren şeylerle ilgilidir. Sorularla, sonu olmayan sorularla ilgilidir: Güvenlik ile ilgili sorular, kesinlik ile ilgili sorular, çıldırtan sorular, kalbinizi kıran sorular...

OKB nörobiyolojik bir sorundur. Bunun oluşumunda neden siz ya da çocuğunuz değildir. Nadir ve tuhaf bir bozukluk gibi görünse de oldukça yaygın bir bozukluktur. OKB beyin kimyasında ve işlevindeki bazı bozulmalar ile ilgilidir. İnatçı bir bozukluk gibi görünmekle birlikte tedavi edilebilir bir durumdur.

OKB'si olan çocukların birçoğu bilişsel davranışçı terapi denen bir tedavi yönteminden yarar görmektedirler. Bilişsel davranışçı terapi OKB'de görülen düşünce ve zorlantılar üzerine kafa yormak ve onlara yanıt verebilmek için çocuklara yeni yollar öğretmektedir. Böylece çocuklar daha doğru ve etkili yanıtlar verebilmek için beyinlerini yeniden eğitmeyi, takıntılardan kurtulmayı öğrenirler.

“Beyninde takıntılar olursa ne yapmalısın?” çocuklar ve ailelerine OKB'nin üstesinden gelebilmek için bilişsel davranışçı teknikleri öğretmektedir. Bu kitap çocuğa güven veren mizahi bir dil ile OKB'yi anlamak için yeni bir çerçeve oluşturulmasına ve OKB'yi kontrol edebilmek için yeni beceriler geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Bu becerileri uygulayabilmesi, çocuğun OKB'yi anlayıp, hakim olabilmesi ile olanaklıdır. Bu süreçte çocuğunuzun antrenörü olacaksınız. Etkili taktikler öğrenebilmesi için ona izin verip, başarısı için onu yüreklendireceksiniz.

Çocuğun bir ebeveyni ile bu kitabı okuması kitabın etkinliğini artıracaktır. Çocuğunuzun yeni bilgileri kavrayabilmesi için ona zaman verin ve yavaş okumasını sağlayın. Bir seferde bir ya da iki bölüm okuyup, verilen direktifler doğrultusunda resim yapmasını ve yazı yazmasını teşvik edin. Okuma aralarında kitaptaki kavramlar ile ilgili konuşun, benzetme ve hikayelerden bahsedin. Çocuğunuzun öğrendiği dilden konuşun. Pek çok çocuğun takıntıları olduğunda mizah, bakış açılarını değiştirmede yardımcı olur. Bu nedenle, kitapta gösterildiği şekilde mizahı kullanmaya çalışın. Aynı zamanda OKB ile savaşmanın

çocuğunuzun daha önce yaptığı pek çok şeyden daha zor olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun bu süreçte destekleyin ve teşvik edin.

Çocuğunuza vermeden önce lütfen bu kitabı kendiniz okuyun. OKB çocukları şaşırttığı gibi ebeveynleri de şaşırtır. Burada anlatılan teknikleri ve altta yatan ilkeleri anlayabilirseniz daha etkili bir antrenör olursunuz.

Çocuklar *alıştırma* ve *tepki engelleme* yöntemleri ile OKB'nin üstesinden gelirler. Bu terimlerden kitap içerisinde söz edilmemesine rağmen belirtilen yöntemlerin temel ilkelerini oluştururlar. Temel amaç; çocuklara OKB düşünce ve zorlantılarını etkisiz kılmak amacıyla geliştirilen törensel davranışları sergilemeden onlarla yaşamasını öğretmektir. Kontrol etme, sorma, tekrarlama, yeniden yapma törensel davranışlardır. İki adımda çocukların OKB'ye olan duyarlılıkları azalır: 1- törensel davranışların

yapılmaması ile, 2- sıkıntı hissi azalana kadar eşlik eden gerginliğin üstesinden gelmek ile. *"Beyninde takıntılar olursa ne yapmalısın?"* çocukları bu süreçten geçirmektedir. Alıştırma ve tepki engelleme ile adım adım OKB'nin gücü azaltılmaktadır.

"Beyninde takıntılar olursa ne yapmalısın?" bir terapi ile birlikte kullanılabilmesi gibi tek başına da kullanılabilir. Çocuğunuz tedavi altında ise lütfen bu kitaptan terapistinize söz edin. Eğer çocuğunuz tedavi almıyor, ancak kitapta söz edildiği gibi zihnine zorla giren düşünceleri ve tekrarlayıcı davranışları varsa doktorunuza bu konuda bilgi verin ve tedavi gerekliliğini belirleyin. OKB'yi öğrenirken *Oz Büyücüsü*'nü hatırlayın. Kendinizi bu filmi ilk seyrettiğiniz zamana götürün. Ne kadar korkunç ve güçlü bir büyücü olduğunu hatırlıyor musunuz? Görünmez bir gücü vardı, tehdit ve emirlerle tüm ülkeye hakimdi. Herkes korkudan onun emirlerine uyardı. Aksini düşünmek bile onlar için çok korkutucuydu. Fakat bildiğiniz gibi 'Oz büyücüsü' bir hilebazdı.

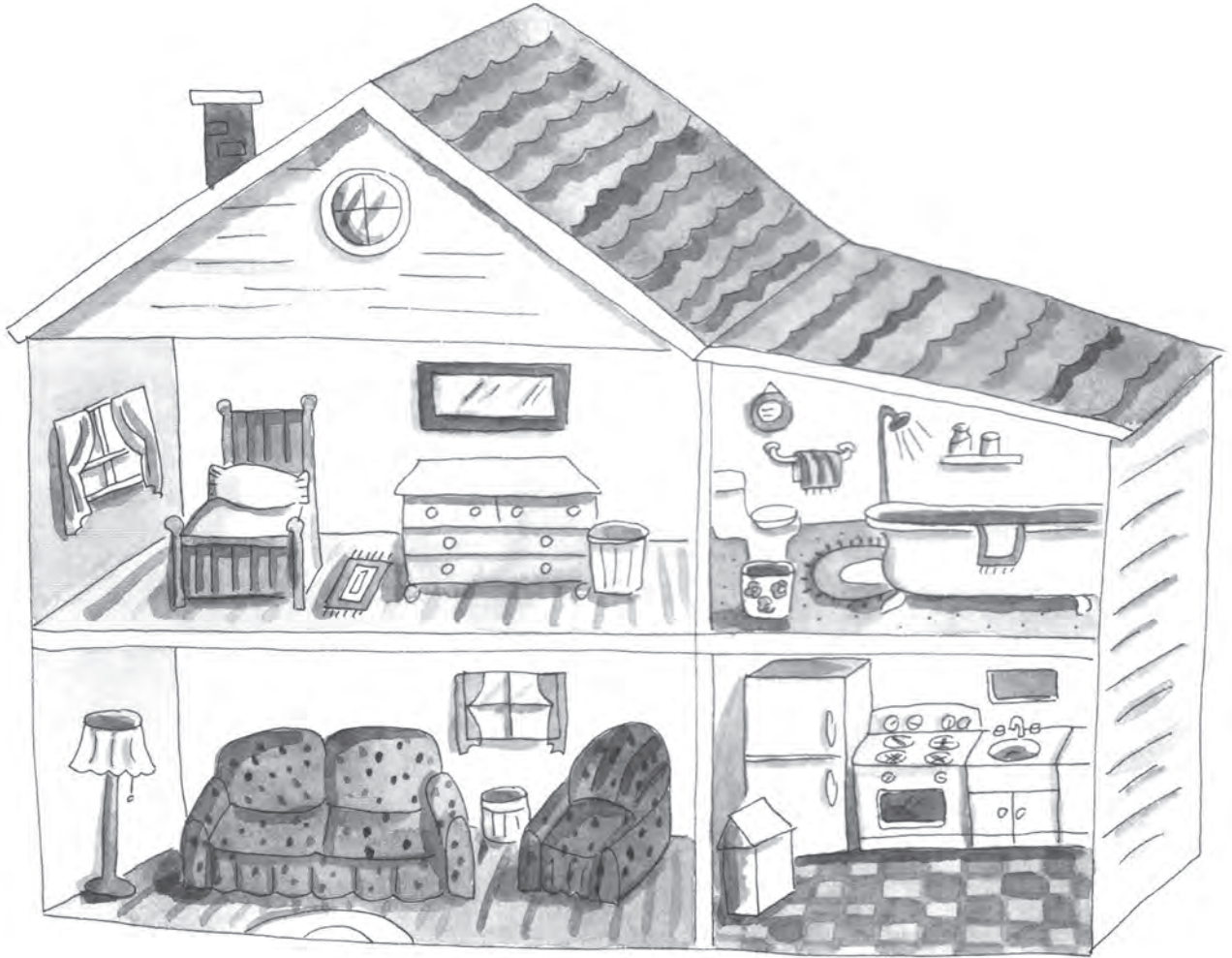
Siz ve çocuğunuz OKB'nin, çocuğunuzun yabancı bir ülkede rehin tutan bir büyücü gibi olduğunu öğreneceksiniz. Elbette, çocuğunuza yalnızca korkulacak bir şey olmadığını söylemek yeterli değil. Çocuğunuz bunu kendisi denemeli. *"Beyninde takıntılar olursa ne yapmalısın?"* çocuğunuzun tam da bunu yapmasına yardımcı olacaktır. Eve tekrar geri dönebilmek için çocuğunuza güç verecektir.



1. BÖLÜM

IVIR ZIVIR BİRİKTİRİR MİSİN?

Bir an için gözlerini kapat ve evini gözünün önüne getir. Her bir odaya gittiğini hayal et ve gördüğün her çöp kovasını say. Mutfağı, tuvaleti, banyoyu, yatak odasını, her bir odayı düşün. Toplam kaç tane çöp kovası saydın? Rakamı buraya yaz.



Hepimiz her gün birçok Şey atarız. Sana en yakın çöp kutusuna bir göz at. Hiç bir Őeye dokunmak zorunda değilsin. Sadece içine bakman yeterli.

☀ Buraya, en yakın çöp kutusunda gördüğün  Şeyin resmini iz.

☀ Őimdi de yakın zamanda attığın iki Şeyi düşün ve kutunun içerisine onları da ekle.

☀ Bu kitabı seninle birlikte okuyan kiŐiye bu gün attığı bir Şeyi sor ve onu da bu kutuya iz.



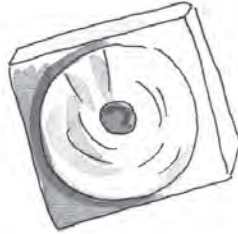
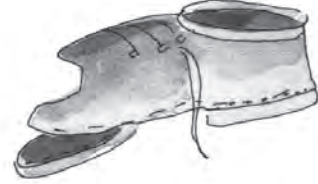
Genellikle çöpler hakkında fazla düşünmeyiz. “Çöp-bilimi” dersimiz yoktur ve bu konuda kitaplar da okumayız (Bu kitap dışında!). Sadece neyin atılacağını biliriz ve atarız. Bunun sebebi beynimizde sınıflandırma makinesi gibi çalışan bir şeyin olmasındandır.

Bu sınıflandırıcı önemli şeyler ile ıvır zıvır arasındaki farkı bize söylemeye yarar. Bu üzerinde çok düşünmemiz gereken bir şey değildir. Beynimiz otomatik bir şekilde bize “çöp” olduğunu söyler ve biz de onu atarız.

Bazen, bazı şeyleri saklayıp saklamamakta kararsızlık yaşarız. Bu durumda ya sorarız ya da o şeyi kısa bir süreliğine saklar, sonunda kullanmadığımızı fark ettiğimizde de atarız. Genelde bu durum bir sorun oluşturmaz. Neyin saklanmaya değer olduğunu biliriz ve saklarız. Neyin çöp olduğunu da biliriz ve atarız.



- ☼ Saklamaya değer olan nesnelere daire içine al.
- ☼ Atılması gereken nesnelere üzerine "X" işareti koy.
- ☼ Emin olmadığın nesnelere üzerine soru işareti koy.



Peki bunların hiç birisini bilemezsek ne olur? Eğer neyin saklanması ve neyin atılması gerektiğini bize söyleyen beyindeki sınıflandırıcı doğru çalışmıyor ise ne olur? Her şeyin eşit düzeyde önemli olduğunu, her şeyin saklanması gerektiğini düşünürsek ne olur?

Aşağıda böyle bir durumda neler olacağı görülüyor. Yaklaşık 7000 boş tuvalet kağıdı rulosu olurdu. Oyun kutun, oyuncacı aldığıında etrafında olan plastik poşetlerle, oyuncacı bağlayan iplerle ve diğere şeylerle dolu olurdu. Dolabında boş yiyecek kapları birikir, buzdolabın tıka basa süt kutuları ile dolu olurdu. Çekmecende küçülmüş T-shirtler, kopmuş ayakkabı bağcıkları, kesilmiş tırnaklar, kurumuş yapıştırıcılar ve üzüm sapları birikirdi. Kırılmış oyuncaklar ve kullanılmış mendillerle odan dolu olurdu ve sen bunların hepsini biriktirirdin.

