



ÇOCUKLARDA "TAKINTI HASTALIĞI"NA DİKKAT!



Nihal Arvas Yanık

Sağlık Mevsimi Köşemizin bu haftaki konusu, "Obsesif Kompulsif Bozukluk" yani halk arasında bilinen adıyla Takıntı Hastalığı... Bu konuyu seçmemizin nedeni ise; Klinik Psikolog ve Çocuk-Ergen terapisti Nihal Arvas Yanık'ın deneyimleri sonucunda elde ettiği önemli bir tespit. Ne yazık ki; yaşam kalitesini ve sosyal ilişkileri etkileyen bu rahatsızlık son yıllarda çocuklarda çok fazla görülüyor. Üstelik tedavi edilmezse, kronikleşebiliyor. Çocuğun okul başarısını oldukça olumsuz etkiliyor.

Dokunma Kompulsiyonları, Biriktirme Kompulsiyonları, Sayma Kompulsiyonları gibi farklı türler de bulunuyor.

Şiddet ve yoğunluğu önemli

Nihal Arvas Yanık, "Yükarıda sayılan durumların bazılarını çoğumuz yapıyor olabiliyoruz. Ancak tıbbi açıdan bu tarz düşünceler ve davranışların bozukluk sayılabilmemesi için günlük işlevlerimizi etkileyecek, kısıtlayacak, bozacak şiddetle ve yoğunlukta olması gerekmektedir. Temiz ve düzenli olmak hastalık değildir ancak temizlik ve düzen ile ilgili yaptığımız davranışlar günlük işlevlerimizi hatta ilişkilerimizi etkiliyorsa o zaman bir bozukluktan bahsedebiliriz" diyor.

Temiz ve düzenli olmak hastalık değildir ancak temizlik ve düzen ile ilgili yaptığımız davranışlar günlük işlevlerimizi hatta ilişkilerimizi etkiliyorsa o zaman bir bozukluktan bahsedebiliriz...

Farklı türleri bulunuyor

Nihal Arvas Yanık, obsesif kompulsif bozukluğu; "rahatsızlık verici düşüncelere (obsesyon) sahip olmak ve bu düşüncelerin verdiği huzursuzluğu ortadan kaldırmak için tekrarlayan davranışlarda (kompulsiyon) bulunmak" olarak tanımlıyor. Obsesif Kompulsif bozukluğun farklı türleri bulunuyor. Örneğin; "Bulaşma ve Temizlik" türünde; birey kendisine dışarıdan (nesne veya kişilerden) mikrop, hastalık, kir, toz bulaşacağına dair takıntılı düşüncelere sahip oluyor. Genellikle bu düşüncelerin nedeni olduğu sıkıttan çok sık el yıkama, banyo yapma veya kıyafetlerini temizleme kompulsiyonları ile kurtulacağını düşünüyor. Yanık, "Aynı zamanda bu bireylerde kirli veya mikroplu olduklarını düşündükleri kişi ve ortamlardan kaçınma davranışları da gözlemleniyor" diyor.

Çöp biriktirmeye başlıyor

"Kontrol" türünde ise bireyler; ocağı, kapıyı, pencereyi açık bırakmış olmak veya prizde fişin takılı olması, telefonunu, cüzdanını almayı unutmak ile ilgili huzursuzluk veren düşünceler taşıyor. Düzen takıntısına sahip bireylerin hayatının her noktasında bir düzen ve simetri hassasiyeti bulunuyor. Biriktirme kompulsiyonlarında birey ileride ihtiyaç duyabileceği düşüncesi ile birçok eşyayı bazen de çöpleri biriktirmeye başlıyor. Bu obsesyonların dışında Dini Obsesyonlar,

Çocuklarda görülme sıklığı arttı

Obsesif kompulsif bozukluğun son yıllarda çocuklarda sıklıkla görülmeye başladığını belirten Nihal Arvas Yanık, tedavinin kesinlikle ihmal edilmemesi gerektiğini vurguluyor. Çocuklar kompulsiyonları yerine getirmek için çok fazla zaman harcıyor, okula gitmek için bir türlü evden çıkamıyor, temizlik takıntıları nedeni ile defalarca ellerini yıkamaktan deri sorunları yaşayabiliyor. Arkadaşları ile ilişkisi azalan çocuklar haline geliyor. Bu durum yalnızca sosyal yaşantılarını değil akademik başarılarını da etkiliyor. Yanık okuduğunu ya da anlamadığını düşündüğü için defalarca aynı soruyu okuyan veya sorunun cevabını birkaç kere işaretlemesi gerektiğini düşünen çocuklar, sınavlarda oldukça zaman kaybediyor ve performans kaybı yaşıyor. Araştırmalar, çocukluk döneminde başlayan takıntıların tedavi edilmediği takdirde oldukça kronik seyredebileceğini gösteriyor.

Tedavi olmak şart

İster yetişkin olsun ister çocuk; obsesif kompulsif bozukluk bireyin yaşam kalitesini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkilediği için uzman desteği almak şart. Terapi sürecinde rahatsız eden düşünceler ile ilgili bireyin sorumluluk algısını azaltmak; kaçınılan, zihinden atılmak istenen düşünceler ile yüzleşmek ve tekrarlayıcı davranışları engellemek amaçlanıyor. Bazı durumlarda terapiler tek başına yeterli olurken bazı durumlarda ise terapiye ilaç desteği ile birlikte devam edilebiliyor.

E-POSTA GÖNDERİN...

*P.S. Sağlıkla ilgili merak ettiğiniz ne varsa e-posta adresime yazın. Köşemizde yer bulsun. Haftaya görüşmek dileğiyle, sağlıklı kalın.