

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.13771310>

Accepted: 13.08.2024

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Terapisi Üzerine Sistematik Derleme

Systematic Review on Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy

Gökçe İrem ÇETİN

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü
gokceireem@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-4434-2271>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistematik derleme çalışmasının amacı obsesif kompulsif bozukluğu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı terapinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik, veri tabanlarında 2004-2018 yılları arasında İngilizce olarak basılmış, ilgili anahtar kelimelerle özet veya bütün metnine erişilebilen randomize kontrollü çalışmalar yorumlanmıştır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan tarama sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan tüm çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardır. Bu çalışmanın sonucunda da obsesif kompulsif bozukluk hastalarında bilişsel davranışçı terapinin büyük oranda etkili olduğu görülmektedir. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir ve bilişsel davranışçı terapinin iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşılabilir yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: obsesif kompulsif bozukluk, bilişsel davranışçı terapi, obsesyon, kompulsiyon

Abstract

The purpose of this systematic review study is to examine the use of cognitive behavioral therapy in individuals with obsessive compulsive disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. Randomized controlled studies published in Turkish and English between 2004 and 2018 in Google Scholar databases, whose abstracts or full text can be accessed with the relevant keywords, were interpreted. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the screening, 6 studies were considered. All studies considered are randomized controlled trials. As a result of this study, it appears that cognitive behavioral therapy is highly effective in obsessive-compulsive disorder patients. The findings of this review suggest that cognitive behavioral therapy may be helpful in providing long-term lifestyle and behavioral changes, and cognitive behavioral therapy has been shown to be a therapy method that accelerates recovery and is an effective method to achieve results in a short time.

Keywords: obsessive compulsive disorder, cognitive behavioral therapy, obsession, compulsion

Giriş

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) insanlar arası iletişimi, meslek hayatını ve çalışma hayatında verimliliğin ciddi seviyede bozulmasına sebep olan, bireyi zorlayan, yineleyici düşünceler (obsesyonlar) ve bu düşüncelere cevap olarak bireyin kendisinin yapmasına engel olamadığı eylemler ve zihinsel hareketlerle (kompulsiyon) sınıflandırılmış bir psikiyatrik bozukluktur (Erbay, 2011). Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) çoğunlukla süregelen, bazı dönemlerde yükselen, bireyin toplumsal iletişiminde ve çalışma hayatında saptanmış bozulmalara sebep olan obsesyon ve kompulsiyonlarla seyreden bozukluktur (Şafak, Karadere & Özdel, vd., 2014). Obsesyonlar, kişinin bilincinde istemsizce oluşan ve genellikle anlamsız olduğu kabul edilen, kişiye huzursuzluk veren ve anksiyete yaratan, kişi çaba gösterse dahi kurtulamadığı, tekrarlayan, inatçı, baskın, düşünceler, imgeler veya dürtülerdir. Bireyin çevreden gelen kirlenme ve kirlenme korkusu, kontrolden çıkma ve tehlikeli davranışlar sergileme korkusu, yineleyen ve kontrolsüzce oluşan cinsel dürtüler, ahlaki değerlerle ve inançlarla fazla uğraşma gibi takıntılar obsesyonlara örnek verilebilir (Yılmaz, 2018). Kompulsiyonlar; hastaların takıntılı düşüncelerle başa çıkmak için farklı düşünceleri akıllarına getirmeleri veya belirli davranışlar sergilemeleri şeklinde tanımlanır. Bu davranışlar genellikle belirgin bir amaç gibi görünse de, gerçekte istemsiz, belirli kurallara bağlı tekrarlanan zihinsel veya fiziksel eylemlerdir. Ancak bunların kalıcı bir yararı yoktur ve hastayı genellikle yorar. Obsesyonun yarattığı gerginlik, kompulsiyonun gerçekleştirilmesiyle genellikle azalır (Yılmaz, 2018). OKB tedavisinin ilk aşamasında, SSGİ (Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörleri) ve BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) gibi yöntemler bulunmaktadır. Tedaviye hangi yöntemin ya da bunların bir kombinasyonunun kullanılacağına karar verilirken hastanın semptomlarının türü ve şiddeti, eşlik eden psikiyatrik veya tıbbi durumların varlığı, varsa bu durumların tedavisi, hastanın geçmiş tedavi geçmişi, mevcut ilaç kullanımı ve hastanın tercihleri göz önünde bulundurulur (Yılmaz, 2020). Kaygı uyandıran düşünceleri tanımlayan ve bunları değiştirerek kişinin davranışlarını ve duygusal tepkilerini yönetmeyi hedefleyen Bilişsel Davranışçı Terapidir. Bu terapi türü, bireyin düşünce kalıplarını gözden geçirerek daha sağlıklı ve işlevsel bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur. Ayrıca, kaygı belirtilerini azaltmak için bireyin tepkilerini değiştirme ve adapte etme sürecine odaklanır (Şafak, Karadere & Özdel, vd., 2014).

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

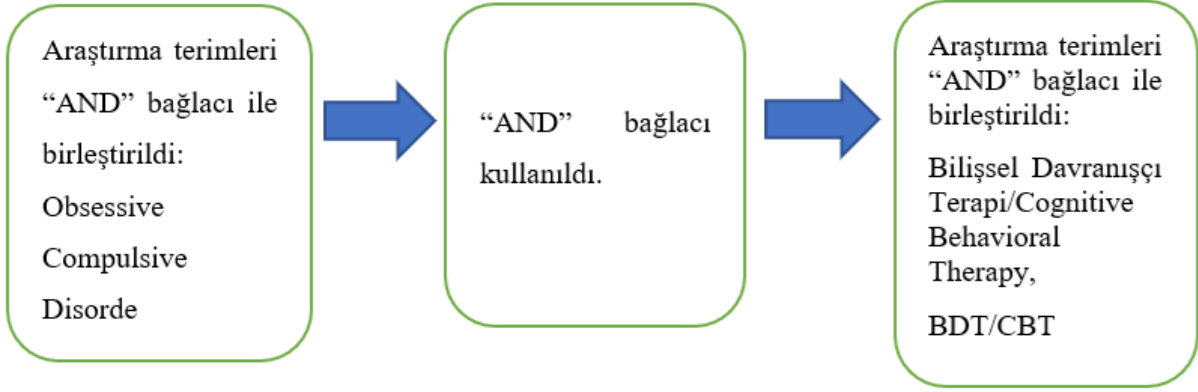
Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark.,2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2004 yılından 2018 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen

araştırma makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'te sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

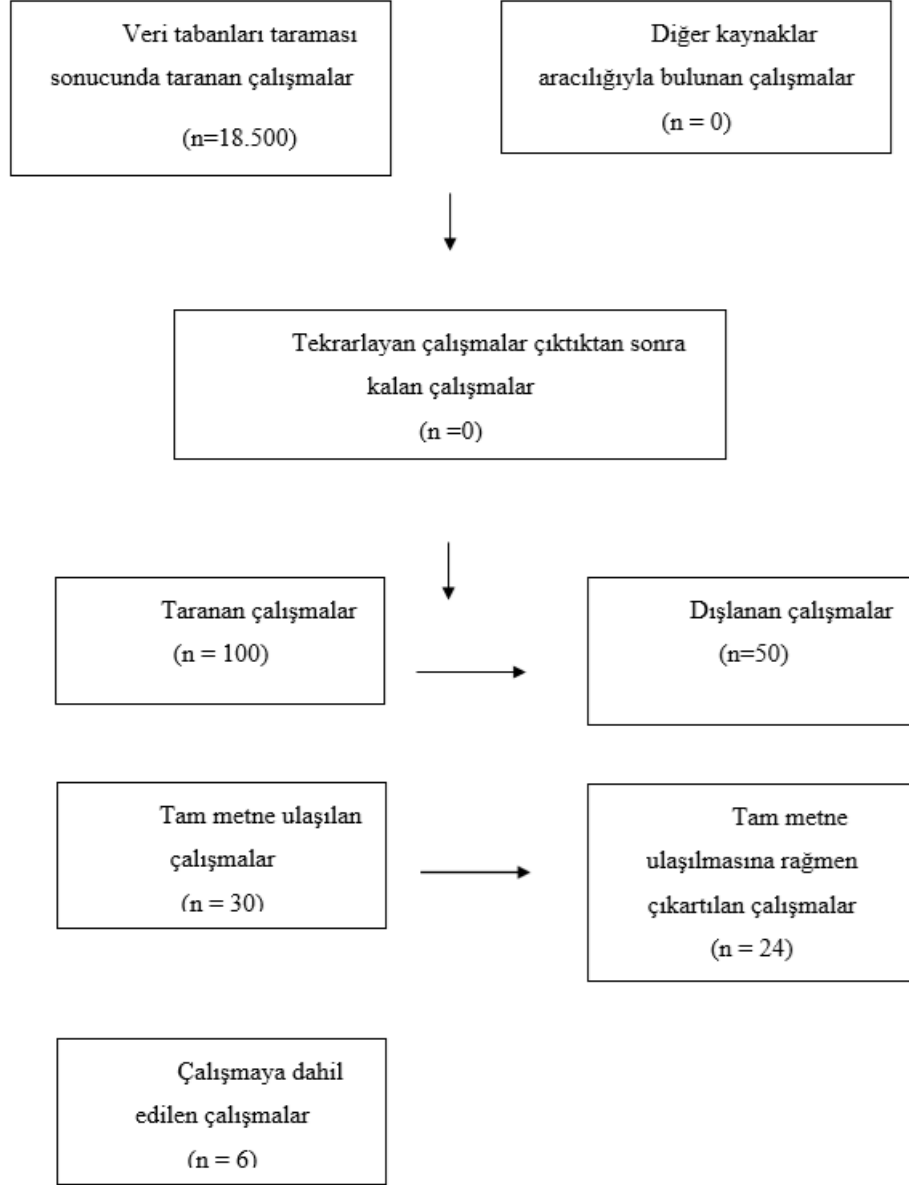
Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> Obsesif Kompulsif Bozukluk ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan randomize kontrollü çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler; 	<ul style="list-style-type: none"> Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler; Olgu Sunumları Derleme Makaleleri Vaka Sunumları

Bulgular

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve BDT terapisi başlığı ile toplam 18.500 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 100 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2004-2018 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Kanada, İspanya, İsveç, ABD’de yapılmıştır. 6 kesişen çalışmanın içinde 2004, 2008, 2012, 2013, 2015 ve 2018 yıllarından birer tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalarda BDT terapisinin Obsesif Kompulsif bozukluğunu nasıl tedavi ettiği üzerinde durmuştur. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan altı deneysel makalede çocuklar ve yetişkinler ele alınmıştır.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar,

olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Whittal ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada bilişsel terapinin OKB üzerinde ki aktifliği gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen araştırmada bilişsel davranışçı terapi (CBT) ile maruz kalma ve tepki önleme (ERP) kıyaslanmıştır. Çalışmaya katılan kişilere 12 hafta boyunca ERP ve BDT uygulandı bu süreyi tamamlayan 59 bireyde tedaviden sonraki 90 günlük gözlemler sonucu BDT ve ERP arasında fark görülmedi. BDT uygulanan kişilerin %59'u ERP uygulanan kişilerin %58'inde görülen iyileşme, tedavi bittikten sonra %67 ve gözleme devam edilen %76 iyileşme gözlemlendi fakat oluşan fark önem arz etmemekte Gerçekleştirilen araştırmanın verileri daha öncesinde gerçekleştirilen BDT ve ERP tedavilerinden daha çok BDT ve ERP kıyaslamaları yapılması için (ES'ler) kullanıldı. Sonuçlar tartışılmış olup literatür ile kıyaslama gerçekleştirilmiştir (Whittal., 2004).

Öst ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada DSÖ tarafından OKB en fazla zarar verici 10 hastalık içinde olduğu bilinmektedir ve yeterli seviyede tedavi edilmediği zaman kronikleşme görülebilir. Bu hastalıkta iyileşme gösteren yalnızca bir tane terapi bulunmaktadır bu da Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT)'dir. 1993-2014 sene aralığında Yale-Brown OKB ölçeğiyle gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmaları (n=37) bildirmektedir. CBT bekleme listesi (1.31) ve plaseo koşulları (1.33) ile kıyaslanması için etkisi çok büyüktü ancak; maruz kalma ve yanıt önleme ile bilişsel terapi (0,07) ve bireysel grup tedavisi (0,17) arasında ki kıyaslama anlamlı değildi ve küçüktü. CBT ile antidepresanlar kıyaslandığında CBT daha iyi sonuca ulaştırmıştır (Öst vd., 2015).

Belloch ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada amaçlanan ERP ve BT'nin verimini OKB hastaları üzerinde kıyaslanmasıdır. Araştırmada bulunan her bireyin anlamı olmayan inançları ve fikirlerini tedaviden bir yıl sonrasında gözlemlenen yararı kıyaslanmaktadır. ERP ve BT'nin her ikisi de konuda bulunan ruh sağlığı bölümünde aynı doğrultuda yapılan klinik gözlemler ile gerçekleşmiştir. ERP ve BT'ye dağıtılan 33 hastadan 29'u tedaviyi sonuçlandırmıştır. (ERP 13, BT 16). Gerçekleştirilen ERP aşamalarla terapist öncülüğünde yapılmıştır. BT'nin tasarlanması OKB de bulunan bütün bilişsel alanları sergileyen teknikler ile oluşturulmuştur. YBOCS oranı ERP'ye kıyasla BT de daha fazladır. (ERP: %69,23- %61,53) (BT: %81,25- %68,75). ERP ve BT den sonra bu netice korunmuştur. 365 günlük gözlem boyunca ERP de %53,85, BT de %65,5 belirtilerden kurtulmuştur. ERP ve BT anlam verilemeyen inançları değiştirme konusunda aynıdır. Tedaviden 1 sene sonrasında hala neticeler yükselmiş ve korunmuştur (Belloch vd., 2008).

Andersson ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada Obsesif Kompulsif Bozuklukta (OKB), Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) sonuç veren etkin bir tedavidir fakat CBT'ye ulaşmak kısıtlıdır. CBT internet tabanlıdır terapist yardımıyla kolayca erişim sağlanabilen tedavidir. Gerçekleştirilen araştırmanın amacı OKB de CBT'nin etkisini görmek için yapılan randomize kontrollü çalışmadır. Rastgele seçilen 101 OKB'li hasta (n=101) belirlenmiş ve çevrimiçi destekleyici terapi uygulanmıştır. İlk netice YBOCS'dir. OKB belirtilerinde her iki tedavide ilerleme görülen sonuçlar elde edildi. Çalışmada bulunan kişilerin iyileşme oranı; ICBT grubunda %60 (%95 CI 46-72), kontrol koşulunda %6 (%95 CI 1-17). Gözlemlenen zamanda neticeler devam etti (Andersson vd., 2012).

Olatunji ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada dahil edilme kriterleri toplamda 756 katılımcıdan oluşmuştur ve 16 tane randomize kontrollü çalışma sunmuştur. Neticeler BDT'nin tedaviden sonra (Hedgess g=1.39) ve takip edilen (Hedgess g=0,43) birincil sonuçta kontrol koşulları geride bırakıldı. Arka arkaya gerçekleştirilen analizlerde BDT etkinliğinin en düşük sayıda düzenleyicisinin olduğu ortaya sunuldu. BDT'nin etkisinin büyüklüğünde ne OKB (p=0,46) nede depresyon semptom şiddeti (p=0,68) anlamlı bir azalma görülmedi. BDT'nin tedavi ilerleyişi, çeşidi, tedavi incelenmesi, başlangıç vaktinin, belirti zamanının, kadınların yüzdeliği uygulanan seansta birey sayısında veya yüzdelerde bir değişiklik olmadı fakat aktif tedaviler bekleme listesi ile kıyaslandığında plaseo verilerine oranla daha fazla etki gösterdi. 18 yaş üzerinde RCT etki büyüklüğü, çocuk RCT'sine göre oldukça küçüktü (Olatunji,2013).

Stekatee ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada 8 farklı tedavi noktasından alınan bilgiler bütünleştirilerek BT (n=125), BT(n=108), BDT(n=126) sonuçları incelenmiştir. Depresyon belirtileri ve OKB için büyük yararlar sağlanmıştır bu üç yöntem sayesinde OKB belirti skalaları, CT içerikli tedaviye nazaran BT için oldukça azdı. CT katılımcıları (%56) ile BT katılımcıları (%1.36) kıyaslandığında BT'nin olumlu sonuç verme ihtimali daha düşüktü. Moderatör analizler başlangıçta daha yüksek depresyon skorlarının Davranışsal Terapi (DT) sonuçlarını olumsuz etkilediğini ancak Bilişsel Terapi (BT) veya Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) için böyle bir ilişkinin olmadığını gösterdi. Ayrıca daha düşük OKB şiddeti ile daha fazla eğitimin sadece bilişsel terapi için olumlu sonuçlarla ilişkilendirildiğini gösterdi. Klinik iyileşme sonuçları, Bilişsel Terapi (CT ve CBT) alanlarında belirginleşirken Davranışsal Terapi

(BT) alanlarında daha yüksek sorumluluk/tehdit inançlarının etkisi fark edildi. İlaç kullanım durumu ve eş tanı neticelerini öngörmedi ve düzenlemedi. Bulgular, OKB tedavilerinin altında yatan modelleri anlama bağlamında tartışılmıştır (Stekatee vd., 2018).

Tablo 2: OKB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Whittal vd/2004/Kanada	Randomize Kontrollü Çalışma	22 erkek 37 kadın	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği Hamilton Anksiyete Ölçeği	BDT ve ERP	Sonuç olarak bilişsel davranışçı terapinin OKB olan hastalarda etkili olduğu gözlemlenmiştir.
Öst vd/2015/Kanada	Randomize Kontrollü Çalışma	Yaş ortalaması 34 olan kadınlar	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği	BDT ve Maruz Kalma ve Yanıt Önleme ölçeği	BDT ile antidepresanlar karşılaştırıldığında BDT daha iyi sonuç vermiştir.
Belloch vd/2008/İspanya	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşından büyük 33 kadın ve erkek	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği Likert Ölçeği	ERP ve BT	OKB tedavisinde ERP ve BT ile anlamsız inançlar değiştirilmiştir.
Andresson vd/2012/İsveç	Randomize Kontrollü Çalışma	18-42 yaş aralığında 67 kadın 34 erkek	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği	ICBT	OKB hastalarında tedavi sonrasında ICBT etkisi oldukça fazla gözlemlenmiştir.
Olatunji vd/2013/ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaş öncesi ve sonrası 756 yetişkin ve çocuk	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği	Bilişsel Davranışçı Terapi	Sonuç olarak OKB tedavisinde BDT'nin etkili olduğunu göstermektedir
Stekatee vd/2018/ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	18 yaşından büyük 359 kadın erkek katılımcı	Yale-Brown obsesif kompulsif ölçeği	BT ve Maruz Kalma ve Tepki Önleme ölçeği	Sonuç olarak OKB üzerinde bilişsel terapinin ve davranışsal terapinin etkili olduğu görülmüştür.

Tartışma

Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan kişilerde BDT terapisinin etkilerini araştıran randomize kontrollü çalışmalar, bu sistematik derleme çalışmasında ele alınmıştır. Bu araştırma, Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan kişilerde BDT terapisinin etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılan bir alan yazını taramasıyla sistematik bir derleme yöntemini benimsemiştir. Araştırma, en az zaman harcanarak BDT'den sonuç almanın daha iyi bir yol izlediğini ve Obsesif Kompulsif Bozukluğu iyileştirme sürecinde BDT'nin kalıcı bir etki

sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi, bilişsel çarpıtmalar, düşünmedeki hataları tespit edip düzelterek ve bu çarpık davranışları destekleyerek danışanın yaşamına müdahaleyi artırmayı amaçlar. Sonuç olarak Obsesif Kompulsif Bozukluğu olan kadınlarda BDT'nin hastaları hem iyileştirebildiği hem de etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür.

Whittal ve arkadaşlarının 2004 yılında yürüttüğü çalışmada OKB hastalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin etkili olup olmadığı gözlemlenmiştir ve sonucunda BDT'nin OKB hastaları üzerinde etkili olduğu sunulmuştur (Whittal vd., 2004). Erbay 2011 yılında gerçekleştirdiği araştırmada kadın ve erkek arasında ki değişiklikleri araştırmayı amaçlamıştır (Erbay, 2011).

2015 yılında Öst ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada antidepresanlar ile Bilişsel Davranışçı Terapi kıyaslandığında Bilişsel Davranışçı Terapinin daha iyi sonuç verdiği görülmektedir (Öst vd., 2015). Öneker 'in 2017 senesinde gerçekleştirdiği çalışmada OKB semptomlarının sağlıklı bireylerde olup olmadığı, cinsiyetler arasında şiddet ve semptom açısından değişikliğin olup olmadığı gözlemlenmiştir ve OKB semptomlarının kadın-erkek oluşuna göre değişkenliğin olmadığı sonucuna varılmıştır (Öneker, 2017).

Belloch ve arkadaşlarının 2008 yılında yaptığı çalışmada OKB tedavisinde Bilişsel terapi ile Maruz kalma ve Yanıt Önleme kıyaslaması yapıp olumsuz inançları ve fikirleri değiştirmek amaçlanmıştır (Belloch vd., 2008). Akbaş ve Yiğitoğlu'nun 2018 yılında 7 günde 2 defa olmak üzere her biri 40 dakikalık olan toplamda 4 kez görüşmeler gerçekleştirmiştir, danışana uygulanan görüşmelerde aktif beceriler ve iletişim bilişsel davranışçı uygulamalar ile açıklanmıştır (Akbaş ve Yiğitoğlu, 2018).

Andresson ve arkadaşlarının 2012 yılında yürüttüğü çalışmada OKB hastalarında tedavi sonrasında ICBT etkisinin olduğu görülmüştür (Andresson vd., 2012). Gümüş ve Alver'in 2020 senesinde gerçekleştirdiği çalışmada amaç; OKB'nin tedavisinin olduğu ve "devam etmesinin önüne geç" sloganı ile bireyleri bilinçlendirmektedir (Gümüş ve Alver, 2020).

2013 yılında Olatunji ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği araştırmada OKB tedavisinde BDT'nin etkili olduğunu gösterilmiştir (Olatunji vd., 2013). Sarıkış'ın 2020'de gerçekleştirdiği araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerde Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomlarının tahmin edilebilirliğini değerlendirmek için erken dönem uyumsuz şemalar, patolojik üstbilişsel faaliyetler ve algılanan ebeveynlik tarzları üzerine odaklanmıştır (Sarıkış, 2020).

2018 senesinde Steketee ve arkadaşları tarafından yürütülen araştırmada OKB üzerinde bilişsel terapinin ve davranışsal terapinin etkili olduğunu göstermiştir (Steketee vd., 2018). Yılmaz tarafından 2020 senesinde gerçekleştirilen araştırmada ortoreksiya nevroza bozukluğunun OKB de ki semptomları, yemek yeme davranışı ve yaş, cinsiyet, din, meslek gibi gruptaki özelliklerle bağlantısının araştırılması amaçlanmıştır. Ortoreksiya nevroza ve OKB arasında bütünlük sağlayan ilişki gözlemlenmiştir (Yılmaz, 2020).

Sonuç ve Öneriler

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), çoğunlukla ergenlik veya genç yetişkinlik dönemlerinde başlamakla birlikte, herhangi bir yaşta ortaya çıkabilir. OKB'nin gelişiminde birden fazla faktör rol oynar. Genetik yatkınlık, çevresel etkenler ve beyindeki kimyasal dengesizliklerin bir kombinasyonu OKB'nin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Birçok bireyde, gençlik döneminde hafif semptomlarla başlar ve zamanla semptomları şiddetlenir veya değişir. Ancak, OKB'nin belirtileri yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilir. Stresli yaşam olayları, travmatik deneyimler veya belirli bir duruma maruz kalma, OKB'nin başlangıcını tetikleyebilir veya semptomları artırabilir. Psikolog veya psikiyatrist gibi uzman bir sağlık profesyoneline başvurmalıdır bireyler. Profesyonel rehberlik ve tedavi, OKB semptomlarını yönetmede önemli bir rol oynar. Obsesif-Kompulsif Bozukluğun (OKB) tedavisinde sıkça başvuru alan bir terapi türü olan Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), geniş çapta

kullanılan bir tedavi yöntemidir. Bazı durumlar da ise ilaçlar OKB semptomlarını yönetmeye yardımcı olabilir. Antidepresanlar sıklıkla kullanılan ilaçlardır.

Kaynakça

- Akbaş, E., & Yiğitoğlu, G. T. (2018). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Psikoz Eş Tanılı Hastaya Yönelik Hemşirelik Bakımı: Olgu Sunumu. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 933-949.
- Andersson, E., Enander, J., Andréén, P., Hedman, E., Ljótsson, B., Hursti, T., ... & Rück, C. (2012). Internet-based cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(10), 2193-2203.
- Belloch, A., Cabedo, E., & Carrio, C. (2008). Cognitive versus behaviour therapy in the individual treatment of obsessive-compulsive disorder: Changes in cognitions and clinically significant outcomes at post-treatment and one-year follow-up. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Erbay, G., L. (2011). Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında nörosteroid düzeyleri.
- Gümüş, Ç., & Alver, E. (2020). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Sosyal Medya Etkisinin Önemi. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 611-622.
- Olatunji, B. O., Davis, M. L., Powers, M. B., & Smits, J. A. (2013). Cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis of treatment outcome and moderators. *Journal of psychiatric research*, 47(1), 33-41.
- Öneker, T. (2017). OKB tanısı almamış beliren yetişkinlikte obsesif-kompulsif belirtilerin ve belirti şiddetlerin cinsiyet açısından dağılımının incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Öst, LG, Havnen, A., Hansen, B. ve Kvale, G. (2015). Obsesif-kompulsif bozukluğun bilişsel davranışçı tedavileri. 1993-2014 yılları arasında yayınlanan çalışmaların sistematik bir incelemesi ve meta-analizi. *Klinik psikoloji incelemesi*, 40, 156-169.
- Sarıkaş, Ö. (2020). Ergenlerde obsesif kompulsif bozukluk belirtilerinin üstbilişler, erken dönem uyumsuz şemalar ve ebeveynlik biçimleri çerçevesinde incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı).
- Steketee, G., Siev, J., Yovel, I., Lit, K. ve Wilhelm, S. (2019). OKB için bilişsel ve davranışsal terapi sonuçlarının öngörücüleri ve moderatörleri: Sekiz bölgenin hasta düzeyinde bir mega analizi. *Davranış terapisi*, 50 (1), 165-176.
- Şafak, Y., Karadere, ME, Özdel, K., Kuru, E., Özcan, T., Türkçapar, MH, & Yücens, B. (2014). Obsesif kompulsif bozuklukta sistematik davranışçı grup psikoterapisinin etkinliğinin değerlendirilmesi.
- Yılmaz, B. Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. *Lectio Scientific*, 2(1), 21-42.
- Yılmaz, H. (2020) Obsesif kompulsif bozukluk tanısı ile izlenen hastalarda ortoreksiya nervoza.
- Whittal, M. L., Thordarson, D. S., & McLean, P. D. (2005). Treatment of obsessive-compulsive disorder: Cognitive behavior therapy vs. exposure and response prevention. *Behaviour research and therapy*, 43(12), 1559-1576.