

## Obsesif Kompulsif Bozukluğu ve Bdt Terapisi Üzerine Sistemik Bir Derleme

*A Systematic Review on Obsessive-Compulsive Disorder and Cbt Therapy*

### ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı obsesif kompulsif bozukluğu yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Araştırma sürecinde, yalnızca Google Scholar ve Google Akademik kullanılarak 2005-2022 tarihleri arasında obsesif kompulsif bozuklukta bilişsel davranışçı terapinin kullanılması ve etkinliğiyle ilgili yapılan Türkçe ve İngilizce çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Şubat, 2023 ve Mayıs, 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 5 çalışma ele alınmıştır. Bu çalışmalardan bir tanesi Türkçe, diğer dört tanesi ise İngilizce dilindedir. Ele alınan bu 5 çalışma sonucunda BDT'nin etkili ve semptomları azaltıcı, ortadan kaldıracı bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. OKB yaşayan bireylerde BDT terapisi uygulandıktan sonra belirtilerin büyük oranda azaldığı ve ortadan kaybolduğu bulunmuştur. Bu sebeple de OKB tedavisinde BDT terapisi etkili bir yöntemdir. Türkiye’de yapılan araştırmalar yetersiz kalmıştır. OKB ve BDT konusu üzerinde daha fazla araştırmalar yapılmalı ve yaygınlaştırılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Obsesyon, Kompulsiyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk, BDT.-

### ABSTRACT

The purpose of this literature review is to examine the use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in individuals with Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). A systematic review method was employed, and no fieldwork or specific scales were used in this study. The research process involved the examination of Turkish and English studies conducted between 2005 and 2022 regarding the use and efficacy of cognitive-behavioral therapy in OCD, using only Google Scholar and Google Academic. The selected studies consist of research articles. This literature review was conducted in two stages, in February 2023 and May 2023. Through the literature search, 5 studies were included in the analysis. One study was in Turkish, and the other four were in English. Based on these 5 studies, CBT was found to be an effective therapy method that can significantly reduce and eliminate symptoms. It was observed that symptoms greatly decreased or disappeared in individuals with OCD after receiving CBT. Therefore, CBT therapy is an effective method in the treatment of OCD. Research conducted in Turkey was found to be insufficient. More research should be conducted and disseminated on OCD and CBT.

**Keywords:** Obsession, Compulsion, Obsessive-Compulsive Disorder, CBT

### GİRİŞ

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), fazlaca rastlanılan ve bireylerin işlevselliğini negatif yönde etkileyen bir rahatsızlıktır. Genellikle çocukluk ve ergenlik yıllarında başlayan ve çeşitli bozukluklarla beraber görülen bir yapıdadır. Hem fazlaca görülen bir rahatsızlık olması hem de gündelik hayatı ve ilişkileri negatif yönde etkilemesi sebebiyle bu alanda yapılan araştırmalar artmaktadır (Gürek, 2022).

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), kişinin zihninde ortaya çıkan istenmeyen obsesif düşüncelerin ve bu düşüncelerden kaynaklanan rahatsızlık duygusunun egemen olduğu bir anksiyete bozukluğudur. Bu takıntılı düşünceler, kişinin kontrolü dışında ve sürekli bir şekilde zihnini meşgul eder. OKB'ye sahip bireyler, obsesif düşünceleri bastırmak veya azaltmak için kompulsiyonlar adı verilen tekrarlayıcı davranışlar veya ritüeller gerçekleştirirler. Bu davranışlar geçici bir rahatlama sağlayabilir, ancak zamanla kişinin yaşamını olumsuz etkileyebilir ve bozukluğun sürdürülmesine katkıda bulunabilir. (Toprak, 2018). OKB tedavi edilmezse süregelen bir şekilde devam eden, işlevselliği bozan bir rahatsızlıktır. Dünya Sağlık Örgütü ana öğelerine göre OKB, işlevselliği negatif yönde etkileyen fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar içerisinde ön sıralarda görülmektedir (Şafak vd., 2014). OKB %2-3 oranında bir genelliğe sahiptir. Çeşitli araştırmalarda, yetişkin bireylerde OKB rahatsızlığı kadın ve erkeklerde aynı oranda bir dağılım gösterir. Çocukluk çağındakiler ve ergenlik çağındakiler arasında ise erkekler kızlardan daha çok etkilenmektedir (Kuru & Türkçapar, 2013). OKB’de sıkça kullanılan tedaviler; SSRI ve BDT’dir. Hastalarda tedaviyi istememe ve yarıda bırakma ile fazlaca karşılaşmaktadır. Tedaviye direnç

**Fatma Zehra Oralkan** <sup>1</sup>   
**Meryem Karaaziz** <sup>2</sup> 

### How to Cite This Article

Oralkan, F. Z. & Karaaziz, M. (2023). “Obsesif Kompulsif Bozukluğu ve Bdt Terapisi Üzerine Sistemik Bir Derleme”

International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:9, Issue:112; pp:7223-7229. DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/sss.70401>

Arrival: 01 May 2023  
Published: 30 June 2023

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> Psikolog, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC. ORCID: 0009-0005-0282-7962

<sup>2</sup> Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC. ORCID: 0000-0002-0085-612X

göstermelerinin nedeni ise motivasyon düşüklüğü olup BDT'ye eklenen güdüsel yaklaşımlar ile iyileştirme etkinliği arttırılmaktadır (Okumuş vd., 2019). Örneğin, detaylı bir meta-analiz çalışması, bilişsel davranışçı terapinin (BDT) bireysel ve grup seanslarıyla uygulandığında Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) semptomlarının indirgenmesinde faydalı olduğunu göstermiştir. Özellikle şiddetli semptomlara sahip olan hastalarda, BDT'nin yanı sıra ilaç tedavisiyle birlikte uygulanmasının ayrıca faydalı bir tedavi seçeneği sağladığı belirtilmektedir. OKB' nin tedavisinde kullanılan bilişsel tekniklerden biri, hastalığın sürdürülmesinde önemli bir rol oynayan istenmeyen davranışlarla ilişkili yanıtıcı inançları ve yanlış değerlendirmeleri ortaya çıkarıp değiştirmeyi hedeflemektedir (Derin & Yorulmaz, 2020).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), düşüncelerimizin, duygusal tepkilerimizin ve davranışlarımızın nasıl şekillendiğini anlamaya odaklanan yapılandırılmış bir terapi türüdür. BDT, öğrenme kuramları ve bilişsel psikoloji prensiplerinden beslenen bir yaklaşımdır ve bilişsel süreçlere, davranışsal tekniklere ve problem çözme becerilerine odaklanır (Özcan & Gül Çelik, 2017). Kuramın bu zamanlardaki gelişiminde bilişsel terapinin gerçek hayata yakın ve klinik odaklı bir psikoterapi kuramı olmasının ayrıca ampirik bulguları da kullanmasının etkin bir yeri vardır (Türkçapar & Sargın, 2011).

Bilişsel terapi yöntemleri öncelikle hastaları obsesyonlarla ilişkili gerçekçi olmayan inançlara maruz bırakmak, farklı yollar geliştirmelerini gözlemlemek ve olumsuz inançların doğruluğunu test etmek için davranış testleri yapmaktır. Bilişsel ve davranışsal terapiyi birleştirmek, davranışsal yanıt vermeyenlerin yönetimini kolaylaştırabilir, bırakmaları azaltabilir, tedaviye uyumu artırabilir ve standart davranışçı terapinin etkinliğini artırabilir. (Duman, 2019).

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), kişinin tekrarlayan ve rahatsız edici davranışları sergilemesiyle kendini gösteren bir hastalıktır. Bu etkilerin hafifletilmesi ve ortadan kaldırılması için farklı terapi yöntemleri bulunmaktadır. Bu terapi yöntemlerinden biri de Bilişsel Davranışçı Terapi' dir. BDT, literatürde Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisinde etkin bir strateji olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, BDT terapisinin OKB tedavisi üzerindeki etkisini araştırmaktır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

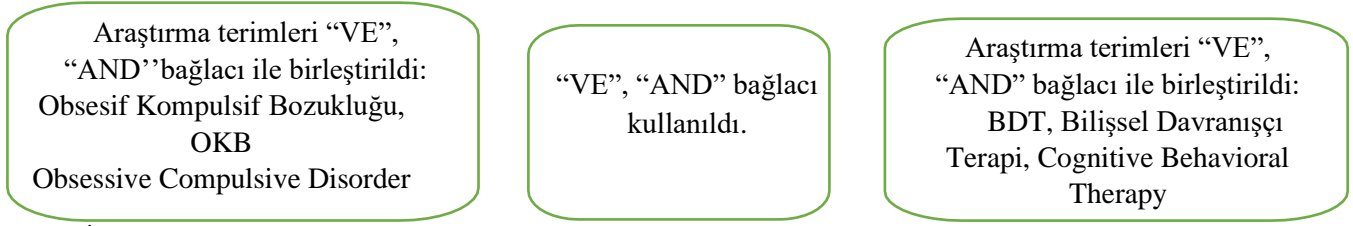
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (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 vd., 2009).

### Literatür Araştırması

Araştırmada 2005'den 2022 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve 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 2023 ve ikinci olarak Mayıs 2023'de 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:



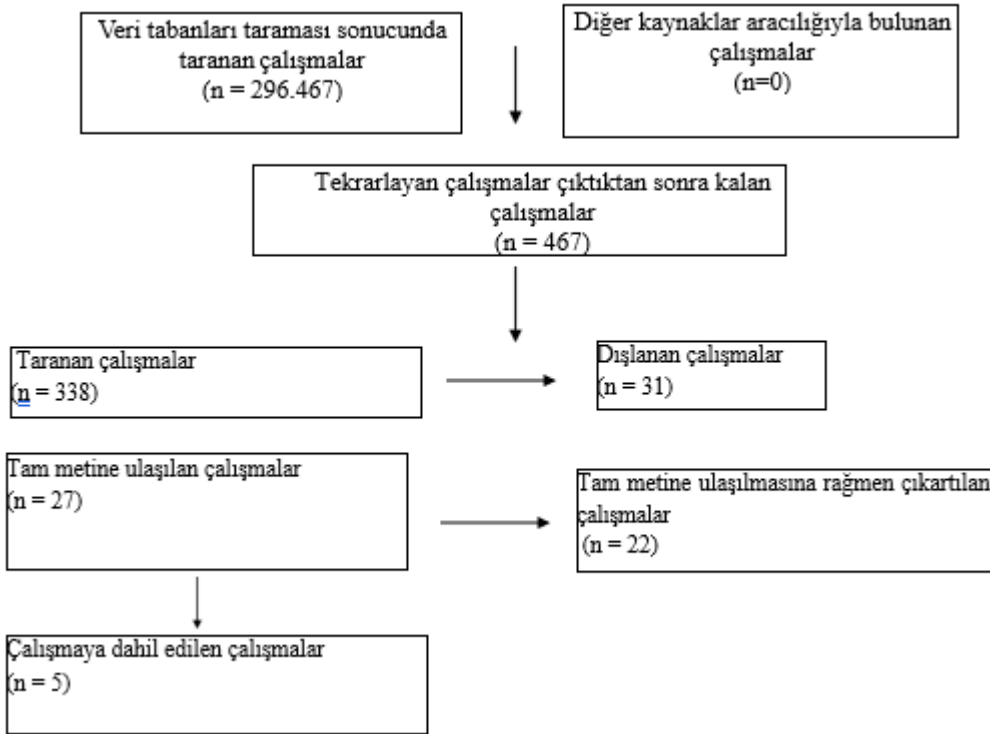
Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ OKB ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;</li> <li>✚ Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe makaleler;</li> <li>✚ Google Scholar veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler;</li> <li>✚ Konuyla ilgili araştırma makaleleri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;</li> <li>✚ Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;</li> <li>✚ Sistematik derleme dahil edilmedi.</li> </ul>

## BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, OKB ve BDT terapisi başlığı ile toplam 467 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 7 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. Google Akademik veri tabanında İngilizce Obsessive Compulsive Disorder and Cognitive Behavioral Therapy başlığı ile toplam 296.000 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 20 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2005-2022 yılları arasında uygun olan yalnızca 4 kişişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların bir tanesi Türkiye’de, bir tanesi İtalya’da, bir tanesi İngiltere’de ve bir tanesi de Kanada’da yapılmıştır. 4 kişişen çalışmanın içinde 2005, 2010, 2021 ve 2022 yıllarından birer tane çalışma bulunmuştur. Bunlardan dört tanesi de araştırma makalesidir. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, meta-analiz çalışmaları, olgu sunumları ve derleme makaleleri tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tedavisinde bireysel olarak uygulanan bilişsel davranış terapisinin (BDT) etkililiği, 2005 yılında 18-65 yaş arasındaki 83 yetişkin hasta üzerinde yapılan bu çalışma ile araştırılmıştır. Çalışma, bireysel BDT ve maruz kalma ve yanıt önleme (ERP) terapilerini karşılaştırmıştır. Katılımcılara Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (YBOCS) testi uygulanmış ve rastgele seçimle BDT veya ERP terapisi

uygulanmıştır. Tedavi, 50-60 dakikalık seanslar halinde 12 hafta boyunca verilmiş ve tüm katılımcılar tedavi öncesinde, tedavi sonrasında ve 3 ay sonrasında değerlendirilmiştir. 59 katılımcı tedaviyi tamamlamıştır. Sonuçlar, BDT grubundaki katılımcıların ERP grubundaki katılımcılara kıyasla tedavi sürecinde ve sonrasında iyileşme yüzdeleri daha fazladır. BDT'nin daha etkili bir yöntem olduğu gözlemlenmiştir (Whittal vd., 2005).

2010 yılında 16-64 yaş arasındaki 37 hasta üzerinde yapılan çalışmada, obsesif-kompulsif bozukluğu (OKB) olan hastalar için halka açık bir klinikte rutin olarak uygulanan formülasyon temelli bilişsel davranış terapisinin (BDT) etkililiğini açıklamak ve aynı popülasyon için etkililik çalışmalarında elde edilen sonuçlarla karşılaştırmak amaçlanmıştır. Tüm katılımcılar, hizmete başvurduklarında bireysel olarak bir bilişsel davranışçı psikoterapist tarafından değerlendirildi. Değerlendirmeden sonra OKB teşhisi konulan hastalara, klinik hakkında bilgi verildi ve bir ön eleme mülakatına davet edildiler. Klinik için dahil edilme kriterleri şunlardı: OKB kriterlerini karşılamak, organik zihinsel bozukluk veya psikoz yaşamamak, alkol, reçeteli ilaçlar veya yasadışı ilaçlara bağımlı olmamak ve katılıma bilgilendirilmiş onay vermek. Otuz yedi hasta terapiye girdi ve bunların dokuzu tedaviden çekildi ve yirmi sekizi tedaviyi tamamladı. Dört terapist erkek, dört terapist kadındı. Her bir terapist, iki ila dokuz vakayı tedavi etti. Çalışmada Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği uygulandı. Bu ölçüm, terapi öncesinde tarama görüşmesinde ve son terapi seansından sonra yapıldı. Çalışmada, toplam 461 seans gerçekleştirildi ve her hasta için ortalama 13 seans yapıldı ve seans sayısı 1 ila 31 arasında değişiyordu. Çalışma sonucunda ise OKB' si olan yetişkinlerde bir klinik araştırmanın kısıtlamaları dışında verilen BDT'nin etkili olduğu bulunmuştur (Houghton vd., 2010).

2021 yılında yapılan bu çalışma, psikoloji bölümünde yer alan bir akademik poliklinikte, obsesif-kompulsif bozukluğu olan yetişkin hastalarda yoğun bir bilişsel davranış terapisinin etkinliğini incelemektedir. Çalışmaya, 18 yaşından büyük 393 hasta katılmış ve Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği ile Obsesif Kompulsif Envanter Revize (OCI-R) uygulanmıştır. Haftada bir kez 50 dakikalık seanslar yapılarak toplamda 50 seans tamamlanmıştır. Tedaviden bir yıl sonra yapılan takip ölçümleri, 101 hastanın alt grubu için yapılmış ve semptom şiddeti önemli ölçüde azalmıştır. Tedavisi tamamlanmayan hastalarda kötüleşme görülürken, tedavisini tamamlayan hastalarda semptomların daha fazla azaldığı gözlemlenmiştir. İşlevsellikteki iyileşme tedavi tamamlayan hastalarda daha belirgin iken, tedavi tamamlanmayan hastalarda daha düşüktür. Ayrıca, tedavi sonrası takip edilen bir yıllık dönemde semptom şiddeti belirgin bir şekilde azalmıştır. Bu sonuçlar, BDT'nin obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar için etkili bir tedavi seçeneği olduğunu göstermektedir (Kathmann vd., 2021).

2021 yılında yapılan bu çalışmada 15-18 yaş arasındaki 10 ergen ile çalışma yapılmıştır. Bu araştırma Yozgat ilinde bulunan bir devlet okulunda yapılmıştır. Seanslar bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Şiddetli OKB semptomları olan ergenlerin bilişsel-davranışçı müdahalelere ilişkin deneyimlerini ve müdahalelerin OKB semptomları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın katılımcı grubu, bilişsel-davranışçı müdahale içeren bir psikoeğitim programına katılan, OKB belirti puanları yüksek olan ergenlerden örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Araştırma sürecinde OKB Ölçeği Çocuk Formu kullanılmıştır. Bulgular, fenomenolojik görüşmelerle desteklenen bilişsel-davranışçı müdahalelerin ve deneyimlerin temel bileşenlerini içeriyordu. Bu çalışma, bunun OKB semptomlarını azaltmak ve ergenlerin yaşam kalitesini artırmak için etkili bir müdahale yaklaşımı olduğunu göstermiştir. (Şimşek, 2021).

2022 yılında yapılan bu çalışmada 2020-2021 yılları arasında OKB tedavisi gerektiren 43 İtalyan yetişkin hastanın bir örnekleme oluşturulmuştur. Bu çalışmada sunulan veriler, tedavi isteği ölçütüne göre art arda olarak seçilen bir grubu içeren OKB tanısı konmuş hastalardan oluşmaktadır. 1 saatlik 32 seans uygulanmıştır. Bu çalışmada Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği kullanılmıştır. Tüm hastalar Yale Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği (Y-BOCS) kullanılarak iki kez OKB için psikodiyagnostik analizinden geçirdi: tedaviden önce ve dokuz ay sonra uygulanmıştır. Tüm hastalar tanımlanmış bir tedavi yöntemine tabi tutuldu. Bu araştırmanın amacı, kabullenmenin konusuna dikkat çeken özel bilişsel müdahaleler ve kanıta dayalı yöntemleri birleştiren bir tedavinin işlevselliğini kanıtlamaktır. Bu çalışma sonucunda OKB tedavisinde bilişsel davranışçı terapi etkili bir yöntemdir (Gagnani vd., 2022).

**Tablo 2:** OKB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Whittal ve vd./2005/Kanada	Araştırma Makalesi/ Karşılaştırma	18-65 Yaşlarında 83 Erkek ve Kadın Katılımcılar	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS), Obsesyonel İnanç Ölçeği (OBQ)	50-60 Dakikalık 12 haftalık BDT Terapisi	ERP katılımcılarına kıyasla BDT katılımcılarının tedavi sürecinde ve sonrasında iyileşme yüzdeleri daha fazladır.
Houghton ve vd./2010/İngiltere	Araştırma Makalesi/ Prospektif Çalışma	16-64 yaş arasında 37 kadın ve erkek katılımcılar	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS)	Uygulama da ortalama 13 seans ile toplamda 461 seans uygulanmıştır.	OKB' si olan yetişkinlerde bir klinik araştırmanın kısıtlamaları dışında verilen BDT' nin etkili olduğu bulunmuştur.
Şimşek/2021/Türkiye	Araştırma Makalesi/ Durum Çalışması	15-18 yaş arasında 10 ergen katılımcı	OKB Ölçeği Çocuk Formu		Bilişsel Davranışçı Müdahale' nin ergenlerde OKB belirtilerini azaltmada ve yaşam işlevselliğini artırdığı belirlenmiştir.
Kathmann ve vd./2021/Almanya	Araştırma Makalesi/ Deneysel	18+ yaş 393 katılımcı	Yale-Brown Obsesif-Kompulsif Ölçeği (YBOCS)	Haftada bir kez 50 dakikalık 50 seans BDT uygulanmıştır.	BDT' nin obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar için etkili bir tedavi seçeneği olduğunu göstermektedir.

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi; OKB: Obsesif Kompulsif Bozukluğu; SSRI: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörü); DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruh Sağlığı ve Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı); DSM-1: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-1; DSM-IV-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (Ruh Sağlığı ve Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Dördüncü Baskı, Metin Revizyonu); DSM-5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-5; ERP: Exposure and Response Prevention (Maruz Bırakma ve Yanıt Önleme); PRISMA: Sistemik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri; YBOCS: Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale (Yale-Brown Obsesif Kompulsif Ölçeği); OCI-R: Obsessive-Compulsive Inventory-Revised (Obsesif Kompulsif Envanter Revize); OBQ: Obsessive Beliefs Questionnaire (Obsesyonel İnanç Ölçeği)

## TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasında OKB yaşayan bireylerde BDT terapisinin etkilerini araştıran araştırma makaleleri dahil edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sistematik derleme yöntemi ile OKB yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanılması hakkında alan yazın taraması ile inceleme yapmaktır. Bu çalışmada elde edilen kanıtlara göre BDT'nin OKB tedavisinde etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. BDT terapisinin amacı, kişinin istemli olarak belirli davranışlar şeklinde ortaya konan zihinsel veya davranışsal reaksiyonlar olan obsesyon ve kompulsyonları ortadan kaldırmaktır (Toprak, 2018). OKB için BDT müdahaleleri, bilişsel yeniden yapılandırma gibi bilişsel tekniklerin, klasik bir yaklaşımın ve maruz kalma ve tepki önleme gibi davranışsal tekniklerin kullanımını içerir. Bilişsel tekniklerin OKB' yi tedavi etmek için kullanılmasının nedenlerinden biri, hastalığın kalıcılığının fark edilmesinde ve güncellenmesinde önemli rol oynayan istemsiz davranışlarla ilgili gerçekçi olmayan inançlar ve bu davranışların yanlış değerlendirilmesidir (Derin & Yorulmaz, 2020). Kısaca, bilişsel-davranışçı terapi, bilişsel terapi ve davranışsal yöntemlerin bir kombinasyonunun tedaviden ayrılmayı azaltabileceği, tedaviye uyumu artırabileceği, standart davranışçı tedavilerin etkinliğini artırabileceği ve davranışsal tedavilere yanıt vermeyen hastaların tedavisini kolaylaştırması amaçlanmaktadır (Duman, 2019). BDT'nin OKB yaşayan bireylerde etkili bir terapi yöntemi olduğu ve hastaları iyileştirebildiği sonucuna varılmıştır. BDT terapisinin OKB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak;

2005 yılında 18-65 yaş arasındaki 83 yetişkin OKB hastasına 12 hafta boyunca BDT terapisi uygulanmış ve belirtilerinde yüksek oranda azalma görülmüştür (Whittal vd., 2005). 2017 yılında yapılan bir olgu çalışmasında 15 yaşındaki OKB hastası ergene maruz bırakma ve tepki engelleme ile bilişsel yeniden yapılandırma metotları uygulanmıştır. BDT terapisi sonucunda ergendeki semptomlarda yüksek oranda azalma görülmüştür (Ünver, 2018).



2010 yılında 16-64 yaş arasındaki 37 OKB hastası üzerinde yapılan çalışmada bireysel olarak ortalama 13 seans BDT uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda BDT' nin etkili olduğu gözlemlenmiştir (Houghton vd., 2010). 2022 yılında yapılan bir derleme makalesinde BDT' nin OKB tedavisinde en etkili metot olduğu ortaya konmuştur (Gürek, 2022).

2021 yılında 15-18 yaş arasında 10 ergen hasta üzerinde yapılan çalışmada bireysel olarak seanslar gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda Bilişsel Davranışçı Müdahale' nin ergenlerde OKB belirtilerini azaltmada ve yaşam işlevselliğini arttırdığı belirlenmiştir (Şimşek, 2021). 2021 yılında yapılan bir olgu çalışmasında 3 olgu ele alınmıştır. 1. Hasta 8 yaşında OKB tanısı ile takibe alınmıştır. 4 seans BDT terapisi uygulandı. Maruz bırakma ve tepki önleme uygulandı. Terapi sonucunda obsesyon ve kompulsiyonlarda ciddi bir düşüş gözlemlendi. 2. Hasta 10 yaşında OKB hastasıdır. 8 seans BDT terapisi uygulandı ve terapi sonucunda ödevlere uyarak obsesyon ve kompulsiyonlarında azalma gözlemlendi. 3. Hasta 11 yaşında OKB hastasıdır. 8 seans BDT uygulandı. Terapi sonucunda BDT'nin etkili olduğu görülmüştür. Bu üç olgu çalışması sonucunda çocuk ve ergen hastalarda, OKB tedavisinde BDT'nin etkili olduğu görülmüştür (Eraslan & Gürsoy, 2021).

2021 yılında 18 yaşın üzerinde 393 OKB hasta üzerinde yapılan çalışmada haftada 1 kez 50 dakikalık 50 seans uygulanmıştır. Bu çalışma BDT'nin obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalar için etkili bir tedavi seçeneği olduğunu göstermektedir (Kathmann vd., 2021). 2012 yılında yapılan bir olgu çalışmasında 32 yaşında OKB hastasına BDT uygulanmıştır. Çalışma sonucunda OKB tedavisinde BDT'nin etkili olduğu gözlemlenmiştir (Lapsekili & Ak, 2012).

2022 yılında 18 yaş üzerinde 43 OKB hasta üzerinde yapılan çalışmada 60 dakikalık 32 seans BDT uygulanmıştır. Çalışma sonucunda OKB tedavisinde BDT'nin olumlu sonuçları vurgulandı (Gagnani vd., 2022). 2016 yılında yapılan sistematik derlemede 2000-2015 yılları arasında yapılan 30 çalışma değerlendirilmiştir. Bu çalışma sonucunda bilişsel davranışçı grup terapilerinin obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını düşürmede etkili bir tedavi biçimi olduğu belirlenmiştir (Sapmaz Yurtsever & Tekinsav Sütçü, 2016).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), fazlaca rastlanılan ve bireylerin işlevselliğini negatif yönde etkileyen bir rahatsızlıktır. Genellikle çocukluk ve ergenlik yıllarında başlayan ve çeşitli bozukluklarla beraber görülen bir yapıdadır. Hem fazlaca görülen bir rahatsızlık olması hem de gündelik hayatı ve ilişkileri negatif yönde etkilemesi sebebiyle bu alanda yapılan araştırmalar artmaktadır. Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), obsesif düşüncelerin neden olduğu düşünceleri rahatlatan obsesif düşünceler ile karakterize bir anksiyete bozukluğudur. OKB tedavi edilmezse süregelen bir şekilde devam eden, işlevselliği bozan bir rahatsızlıktır. Dünya Sağlık Örgütü'nün Temel Unsurları' na göre OKB, işleyişi olumsuz etkileyen fiziksel ve ruhsal bozukluklar arasında ilk sırada yer almaktadır. Çeşitli araştırmalarda, yetişkin bireylerde OKB rahatsızlığı kadın ve erkeklerde aynı oranda bir dağılım gösterir. Çocukluk çağındakiler ve ergenlik çağındakiler arasında ise erkekler kızlardan daha çok etkilenmektedir. OKB' de sıkça kullanılan tedaviler; SSRI ve BDT'dir. Hastalarda tedaviyi istememe ve yarıda bırakma ile fazlaca karşılaşmaktadır. BDT, öncelikle obsesyonlarla ilişkili gerçekçi olmayan inançları ortaya çıkarmak, bunları gözlemlemek için farklı yöntemler geliştirmek ve olumsuz inançların doğruluğunu test etmek için davranış testleri yapmaktadır.

Bulunan 5 çalışmanın sonuçlarına bakıldığında BDT terapisinin obsesif kompulsif bozukluğunun belirtilerinin azalmasında ve ortadan kaybolmasında etkili bir terapi yöntemi olduğu görülmüştür. BDT'nin OKB belirtilerinde, diğer yöntemlere göre daha hızlı düzelmeye sağladığı düşünülmektedir. Ülkemizde de BDT yöntemi kullanımı yaygındır. Avrupa ülkelerine baktığımızda yapılan obsesif kompulsif bozukluğu ile ilgili çalışmalar, klinik gözlemler, araştırma makaleleri oldukça fazladır. Literatüre bakıldığında Türkiye'de OKB için yeterli sayıda ve genişlikte araştırma yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde de BDT ile ilgili çalışmalar daha fazla yapıp, BDT terapisinin günümüzdeki kullanımından daha yaygın hale gelebilir. Terapistler de BDT terapisini kullanarak, hastalarda OKB belirtilerini, hızlı ve etkili bir şekilde tedavi ettiği düşünülebilmektedir. Üniversiteler, akademik kuruluşlar ve sağlık kurumları, OKB ve BDT üzerine araştırmaları teşvik etmek için daha fazla kaynak ve destek sağlayabilirler. OKB ve BDT konusunda eğitim programları düzenlemek, sağlık profesyonellerinin bu alanda uzmanlaşmalarını teşvik edebilir.

## KAYNAKÇA

Derin, S., Yorulmaz, O. (2020). "Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Yanlılık Değişimi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3): 299-317. DOI: 10.18863/pgy.620707.

- Duman, T.N. (2019). “Psikotrop İlaç Kullanımına Rağmen Obsesif Kompulsif Bozukluk Belirtileri Devam Eden Vakalarda Bilişsel Davranışçı Terapi” nin Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Eraslan, A. N., & Gürsoy, F. (2020). “Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi Etkinliğini Değerlendirme: Üç Olgu Sunumu”.
- Gragnani, A.; Zaccari, V.; Femia, G.; Pellegrini, V.; Tenore, K.; Fadda, S.; Luppino, O.I.; Basile, B.; Cosentino, T.; Perdighe, C.; Romano, G.; Saliari, A.M. & Mancini, F. (2022). “Cognitive-Behavioral Treatment Of Obsessive-Compulsive Disorder: The Results Of A Naturalistic Outcomes Study”, Journal of Clinical Medicine, 11, 2762.
- Gürek, M. (2022). “Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi”, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,10: 306-315.
- Houghton, S.; Saxon, D.; Bradburn, M.; Ricketts, T. & Hardy, G. (2010). “The Effectiveness Of Routinely Delivered Cognitive Behavioural Therapy For Obsessive-Compulsive Disorder: A Benchmarking Study”, British Journal of Clinical Psychology, 49:473-489.
- Kathmann, N.; Jacobi, T.; Elsner, B. & Reuter, B. (2022). “Effectiveness Of Individual Cognitive-Behavioral Therapy And Predictors Of Outcome In Adult Patients With Obsessive-Compulsive Disorder”, Psychotherapy and Psychosomatics, 91:123-135.
- Kuru, T. & Türkçapar, H. (2013). “Farmakoterapi ve Elektrokonvulsif Tedaviye Dirençli Bir Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastasının Bilişsel Davranışçı Terapisi”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 2: 173-181.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group\*, T. (2009). “Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement”, Annals of internal medicine, 151(4), 264-269.
- Okumuş, E.E.; Sertel Berk, Ö. & Yücel, B. (2019). “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Gevşeme Eğitimi ve Bilişsel Davranışçı Tekniklerin Uygulanması: Vaka Örneği”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 8(1): 6368. DOI: <https://doi.org/10.5455/JCBPR.10756>
- Yurtsever, S. S., & Sütcü, S. T. (2016). “Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi: Sistematik bir gözden geçirme”, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8(1), 39-60.
- Şafak, Y.; Karadere, M.E.; Özdel, K.; Özcan, T.; Türkçapar, M.H.; Kuru, E. & Yücens, B. (2014). “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Etkinliğinin Değerlendirilmesi”, Türk Psikiyatri Dergisi, 25(4):225-33.
- Şimşek, M. K. (2021). “Ergenlerde Obsesif Kompulsif Belirtilere Yönelik Bilişsel Davranışçı Müdahalelerin Araştırma Eğilimleri ve Fenomenolojik Araştırma Temelinde İncelenmesi”, Ekev Akademi Dergisi, (88), 389-412.
- Toprak, T.B. (2018). “Dini Obsesyon ve Kompulsiyonların Psikoterapisinde Kuramlar, İmkanlar, Sınırlılıklar”, Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(1): 123-141.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). “Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim”, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(1), 7-14.
- Ünver, H. (2018). “Obsesif Kompulsif Bozukluk Tanılı Ergene Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Olgu Sunumu”. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi.
- Whittal, M.L.; Thordarson, D.S. & Mclean, P.D. (2003). “Treatment Of Obsessive-Compulsive Disorder: Cognitive Behavior Therapy vs. Exposure And Response Prevention”, Behaviour Research and Therapy, 43: 1559-1576.
- Yılmaz, B. (2020). “Dini Başa Çıkma Düzeyinin Takıntılı Davranışlarla Başa Çıkma ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.