



# **DUYGUSAL KAYNAKLI SORUNLAR**

*Korku- Kekemelik- Tikler- Çekingenlik*

**OKB**

# Korku


- Korku; canlı varlıkların görünen/görülmeyen, canlı/cansız olay, kişi, nesne ya da durumlara gösterdikleri doğal bir tepkidir. Korku anında verilen tepkiler kişiye özgüdür (huzursuzluk hissi, endişe, heyecan).
- Korku normal gelişimin bir parçasıdır. Kişinin kendisini tehlikelerden sakınmasını sağlar. Bebeklikten ergenlik dönemine kadar sıkça rastlanan bir durumdur.
- Araştırmalar çocukların % 90 'ının gelişimlerinin bir döneminde herhangi bir şeyden korktuklarını ortaya koymuştur (okul korkusu, karanlık, yalnız kalma korkusu vb)

10-18 ay → yabancı korkusu

2-3 yaş → rahatsız edici yüksek sesler

3-4 yaş → annenin desteğini kaybetme, yalnızlık, kaza, yangın vb.

5-6 yaş → masalların etkisi ile imgeleme dayanan nesnelere, hayali varlıklar



Korkunun yoğunluğu, süresi ve sıklığı ortaya çıkan tehditle orantısız olduğunda ve çocukta herhangi bir girişim veya aşırı sıkıntıya neden olduğunda, bir problemin varlığı düşünölmelidir.

### **Nedenleri**

- ❖ Anne-babanın korkuyu bir disiplin aracı olarak kullanması
- ❖ Model alma
- ❖ Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu
- ❖ Yaşantılar (deprem, doğal afetler, sağlık sorunlarından kaynaklanan olumsuz deneyimler vb)



**Fobi**, korkudan farklı olarak çok daha spesifik bir anlam içerir. Fobisi olan kişi sadece belirsiz bir rahatsızlık yaşamaz, daha çok terleme, hızlı kalp atışı, solunum zorluğu, baş dönmesi , titreme vb fiziksel belirtiler, bazen de panik atak görülebilir.

Agorafobi: Açık yer ya da kalabalık korkusu

Klastrofobi: Kapalı yerde kalma korkma

Akrofobi: Yüksek yerlerden korkma

Amnezifobi: Hafızasını kaybetmekten korkma

Araknofobi: Örümceklerden korkma

Asimetrifobi: Simetrik olmayan şeylerden korkma

Atelofobi: Mükemmel ol(a)mamaktan korkma

Dentofobi: Dişçiden korkma

## Sosyal fobi (13 yaş ve sonrası)

«kişinin başkalarınınca değerlendirileceği, aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkması»

Sosyal fobisi olan insanlar

- sosyal ortamlarda veya performans gerektiren durumlarda olumsuz değerlendirilip, aşağılanacağı konusunda aşırı bir korku duyarlar.
- Bu korku duyulan ortamlarda aşırı düzeyde kendilerinin farkında olma ve kendilerini eleştirme eğilimleri olan bu kişilerde

kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtiler görülebilir.

## Okul fobisi

Çocukların yaşadığı en büyük fobilerden biri okul fobisidir. Ancak okulun birçok farklı bileşeni vardır. Fobiyi ele almadan önce, okulun hangi yönlerinde sorun yaşandığını anlamak gerekir. Sorunun kaynağı akranlar, akademik stres gibi doğrudan okulla ilgili olabileceği gibi, çocuk kalabalıktan ya da evden çıkmaktan da korkuyor olabilir.

«Korkma, korkulacak bir şey yok» → Demek ki korkulacak bir şey var

- Anne ve babaların çocuklarını okula bırakırken sakin bir ses tonu ve görünümde olmaları gerekir. Çünkü çocuklar anne ve babalarının ne hissettikleri konusunda duyarlıdır ve endişeyi hissederler.
- «Kaygılı ya da mutsuz yüz ifadesi» → Okula gitmemle ilgili annemi endişelendiren bir şey var, demek ki başıma bilmediğim bir şey gelebilir?"



## Tedavi

- **Yüzleşme:** Korkuları adlandırabilmek ve kaynağını bulabilmek önemlidir. Bu nedenle çocuklarla korkuları hakkında konuşmak gerekir. İlk adım öncelikle nedeni bulmaktır. Ancak bazı özel durumlarda korkunun kaynağı kedi köpek gibi net bir durum olmadığı için bunu belirlemek oldukça güçleşmektedir.
- **Maruz bırakma:** Kademeli olarak korku yaratan durumla karşı karşıya bırakma
- **İlaç tedavisi:** Sedatif , beta blokerlar ve antidepresan ilaçlar

## **Aileye öneriler**

- ❖ Sevgi içeren bir ortam oluşturmak
- ❖ Duygularını ifade edebilmesi için çocuklara model olmak ve fırsat yaratmak
- ❖ Korku duyulan konu/nesne/canlı/durum ile ilgili çocuğu bilgilendirmek
- ❖ Günlük rutinler oluşturun
- ❖ Rüya/kâbusları hakkında konuşmak
- ❖ Sert tepkilerden, ayıplamak, utandırmaktan kaçınmak



# Kekemelik

Kekemelik genellikle 3-5 yaşları arasında ortaya çıkar. Belli bir yaşa kadar düzgün ve akıcı konuşabilen çocuk, kekelemeye başlar.

- ❖ Anne babaların aşırı titiz ve kuralcı olmaları,
- ❖ Aşırı beklentiler,
- ❖ Mükemmeliyetçilik
  
- Belirgin korkutucu bir olay,
- Stres,
- Çekingenlik, utangaçlık, güvensizlik,
- Okul başarısı ve arkadaş ilişkilerinde olumsuz etki,
- Kalıtımsal etmenler,
- Anne babanın aşırı hızlı konuşması, uzun cümleler kurması.

## *Öneriler*

- ❖ Çocuğun yalnız kalması önlenerek arkadaş edinmesi sağlanmalı,
- ❖ Drama, taklit oyunları, şarkı söyleme, parmak oyunu, kitap okuma/hikaye anlatma vb etkinliklere yönlendirilmeli,
- ❖ Soru-cevap yoluyla kendini ifade etmesine fırsat verilmeli,
- ❖ Resim yoluyla kendini ifade etmesi ve resmi hakkında konuşmasına fırsat verilmeli,
- ❖ Konuşmaları sırasında yaptıkları hatalar sürekli eleştirilmemeli,
- ❖ Aşırı baskı ve otoriteden kaçınılmalı.

## Tikler

Tikler, beden kaslarında görülen istem dışı aralıklı kasılmalardır. En çok yüz kaslarında görülür. Göz kırpma, burun oynatma, ağız kenarlarında çekilme, baş ya da omuz oynatma şeklinde görülebilir.

- ❖ Anne babanın tutumunun sert olması,
  - ❖ Çocuğun hassas, duygusal bir kişilik yapısında olması,
  - ❖ Çocuğun yaşadığı aşırı heyecan ve korkular
- 
- ✓ Sürekli uyarıdan kaçınmak,
  - ✓ Çocuğun evde veya okulda sıkıntısının ne olduğunu araştırarak, ortadan kaldırmaya çalışmak gerekir.

# Çekingenlik

Çekingen çocuklar;

- ▶ Arkadaş edinemeyen, gruplara katılmayan, isteklerini ifade edemeyen, şaka kaldıramayan, içe dönük davranışlar gösteren tiplerdir.
- ▶ Annelerine bağımlılık gösterirler.
- ▶ Sorumluluk alma konusunda isteksiz ve cesaretsizdirler.
- ✓ Aşırı koruyucu ebeveyn tutumu,
- ✓ Aile içinde yaşanan huzursuzluklar,
- ✓ Özgüven eksikliği çekingenliğe sebep olabilir.

Çocuğun kendine güven duyması sağlanmalı,  
Yaşına, ilgi ve becerilerine uygun sorumluluklar verilmeli,  
Atak, dışa dönük davrandığı zaman ödüllendirilmeli,  
Sabırlı ve anlayışlı olmalı.

# Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB)

- **Obsesyon;** «istem dışı akla gelen, bireyi rahatsız eden ve iradesi ile uzaklaştıramadığı, inatçı şekilde tekrarlanan benliğe yabancı düşünce, dürtü veya hayaller» dir.

Bulaşma,

kendine ya da başkasına zarar verme düşünceleri,

cinsel-dini obsesyonlar,

simetri

sayma-sıralama,


biriktirme-istifleme

- **Kompulsiyon;** « haz içermeyen, obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltma ya da engelleme amacı taşıyan davranış ya da zihinsel eylemler» dir.

ellerini defalarca yıkama

kapıyı defalarca kontrol etme

**Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB),** kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğinde belirgin bozulmalara yol açan, zaman zaman alevlenmeler içeren, obsesyon ve kompulsiyonlarla seyreden heterojen bir bozukluktur.

- 
- Yaygınlığı çocuk ve ergenlerde %1-4
  - Ergenlik öncesi dönemde erkeklerde daha fazla, ergenlik döneminde kız ve erkeklerde eşit, ergenlik dönemi sonrası ise kızlarda daha fazla
  - Yetişkin OKB' larının %80'inin semptomları çocuklukta başlıyor
  - Çocuk ve ergenlerde en çok 'bulaşma' obsesyonu görülüyor
  - En sık görülen kompulsiyon (%68) 'temizlenme'. Temizlenme ile ilgili en çok görülen davranış 'el yıkama' (%25).
  - En sık görülen ikinci obsesyon 'kuşku'dur. Bu durumu 'kontrol etme' kompulsiyonu izler.
  - Üçüncü en sık rastlanan, kompulsiyon varlığından bağımsız, zihne yerleşen obsesif düşüncelerdir. Bu düşüncelerden dolayı birey kendini kınar. Özellikle ergenlerde cinsel ya da sadırgan yenileyici düşünceler sıklıkla görülür.
  - Çocukluk çağı OKB'nin %25'inde özel kelime, renk ya da sayı obsesyonları görülüyor.



## Etki eden etmenler

- Genetik faktörler
- Beyin ve serotonin işlevlerinde bozulma
- Nöro-biyolojik faktörler yanında,
- Çocukluk çağı travmaları ve önemli stres kaynakları (cinsel istismar vb)
- Kişilik özellikleri: titiz, kuralcı, ayrıntıcı kişilik yapılanmasına sahip bireylerin OKB'ye yatkın oldukları düşünülmektedir.

## Tanı ölçütleri (DSM-IV)

- Obsesyon ve/veya kompulsiyon davranışlarının olması,
- Semptomların bireye zarar vermesi,
- Obsesyon ya da kompulsiyonların günde 1 saatten fazla zaman alması,
- Okul, sosyal aktivite ve ilişkileri olumsuz etkiliyor olması gerekir.

## Örnek

### ➤ **Simetri/Düzen Obsesyon ve Kompulsiyonları**

23 yaşında kadın hasta çalıştığı kütüphanede raflardaki kitapları büyükten küçüğe, kalın ciltliden ince ciltliye belirli bir düzen içinde yerleştirmek için günlük mesaisinin büyük bir kısmını harcıyor, yapması gereken diğer işleri aksatıyor.

### ➤ **Bulaşma Obsesyonu ve Temizlik Kompulsiyonu**

7 yaşında erkek hasta, ev ortamı dışında tuvalete gitmiyor, evde de tuvalete her gittiğinde idrar sıçradığı şeklinde takıntılı düşünceler ile çoraplarını ve pantolonunu değiştiriyor.

### ➤ **Dini İçerikli Obsesyonlar**

48 yaşında, dini ibadetlerini tam olarak yerine getirdiğini ifade eden bir erkek hastanın, namaz sırasında tam başını secdeye koyduğunda “Allah’ın varlığından kuşku duyma” şeklinde takıntılı dűřünceler geldiğinden yakınıyor olması.

### ➤ **Cinsel İçerikli Obsesyonlar**

16 yaşında lise öğrencisi erkek hastanın, “Kontrolümü kaybedip de elimde olmadan bayan öğretmenlerime ve kız arkadaşlarıma sarkıntılık yapar mıyım ya da yanlış anlaşılabilir davranışlarda bulunur muyum?” şeklinde cinsel içerikli obsesyonlara sahip olması.



## **Tedavi**

- Bilişsel davranışçı tedavi,
- İlaç tedavisi

## Kaynakça

- Akdemir, D. & Çetin, F. Ç. 2008. Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5-13.
- Oğuz, V. 2019. Okul öncesi dönemdeki çocukların korkuları ve nedenleri. *Journal of Human Sciences*, 16(1): 192-204.
- Öztürk, M.O. & Uluşahin, N.A. 2015. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. BAYT Ltd. Şti, Ankara.
- Vuralp, P., Taneli, S. & Taneli, Y. 2002. Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan çocuk ve ergenlerde ailesel özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(3): 172-177.