

Ergenler için Acil Yardım Kitabı

ÖZEL  
ÇOCUKLAR

# Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı

İstenmeyen Düşünceler &  
Saplantıların Üstesinden  
Gelmeni Sağlayacak Farkındalık  
& BDT Becerileri

- Anda Kalma
- Belirsizlikle Mücadele
- Hayatı Mutlu Yaşama

**JON HERSHFIELD, MFT**  
RESİMLEYEN: SEAN SHINNOCK

Çeviren: Şeyma Tahan

# **Ergenler için OKB**

## **Alıştırma Kitabı**

Translated from the English language edition of The OCD Workbook for Teens: Mindfulness and CBT Skills to Help You Overcome Unwanted Thoughts and Compulsions by Jonathan Hershfield and New Harbinger Publications. Original English language Copyright © 2021 by the Jonathan Hershfield and New Harbinger Publications. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

İngilizce orijinali Jonathan Hershfield and New Harbinger Publications tarafından The OCD Workbook for Teens: Mindfulness and CBT Skills to Help You Overcome Unwanted Thoughts and Compulsions adıyla yayımlanmıştır. Eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tüm hakları saklıdır.

### **SOLA KIDZ**

Fetih Mahallesi Tahralı Sokak Kavakyeli İş Merkezi İç Kapı No: 16 Ataşehir İSTANBUL  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com  
www.facebook.com/solayayinlari  
www.twitter.com/solaunitas  
www.solayayinlari.com

ISBN: 9786256974883

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Zehra Emre

Çeviren: Şeyma Tahan

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The OCD Workbook for Teens: Mindfulness and CBT Skills to Help You Overcome Unwanted Thoughts and Compulsions

### **BASILDIĞI YER**

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/İstanbul  
Sertifika No: 45469

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

# Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı

İstenmeyen Düşünceler & Kompulsiyonların Üstesinden  
Gelmeni Sağlayacak Farkındalık & BDT Becerileri

Anda Kalma  
Belirsizlikle Mücadele  
Hayatı Mutlu Yaşama

Yazan: JON HERSHFIELD  
(Evlilik ve Aile Terapisti)

Resimleyen: SEAN SHINNOCK

sola  
kidz



# İçindekiler

Ergenlere Mektup.....	9
Alıştırma 1: Kim Ruhsal Bir Sağlık Sorununa Sahip Olmaktan Çok Memnun?....	11
Alıştırma 2: Pekiii...OKB? .....	17
Alıştırma 3: Neden Ben?.....	23
Alıştırma 4: Davetsiz Düşüncelerle Mücadele.....	27
Alıştırma 5: Kompulsiyonlarla Mücadele.....	31
Alıştırma 6: Zihin Ritüelleri: Düşüncelere Sahip Olmak mı Düşüncelere Takılmak mı?....	35
Alıştırma 7: Farkındalık: Can Sıkıntısının Son Raddesi .....	41
Alıştırma 8: Kendi Meditasyon Oyunlarını Uydur.....	45
Alıştırma 9: Düşünce Biçimine Meydan Okumak.....	49
Alıştırma 10: Harika Hikâye, Kanka. İstenmeyen Düşüncelere Karşılık Verme... 55	
Alıştırma 11: Elektronik Rap Punk (ERP) .....	59
Alıştırma 12: OKB'den Daha İyi Bir Yazarsın.....	63
Alıştırma 13: Haydi Fiziksele Geçelim (Şey, Üzgün Olmadığım için Üzgünüm). 67	
Alıştırma 14: Acımasız, Vahşi, Zalim Öz Şefkat.....	71
Alıştırma 15: Bilmemekte İyi İş Çıkarmak.....	75
Alıştırma 16: Elbette, Doğru, Her Neyse. Neden İçini Rahatlatma Hissi Kendine Daha Az Güvenmene Yol Açar.....	79
Alıştırma 17: Sevgili Ebeveynlerim, Eğer Benim ERP Yapmam Gerekliyorsa, Hepimiz Yapacağız! .....	83
Alıştırma 18: Kendine Özen Neden Önemli?.....	89
Alıştırma 19: İçindeki ve Dışarıdaki Damgalamayla Mücadele.....	95
Alıştırma 20: Her Şeyde İşe Yarayacak Tek Bir Alıştırma: Her Obsesyonla Başa Çıkmak için Temel Planın.....	99
Bir Şey Daha.....	109



“Obsesif-Kompulsif Bozukluk’a (OKB) sahip her ergen bu kitabı okumalı. Bu kitap artık OKB terapilerimde mutlaka okunması gereken eserler arasında yer alacak. Jon Hershfield, ergenlere yönelik üslubu ve mizah anlayışıyla gençlerin, ebeveynlerinin kafasını ütölemeyecekleri ve kendilerinden bir şeyler bulabilecekleri bir kitabı kaleme almış. Her ebeveyn ona teşekkür borçlu.

**-Natasha Daniels**, LCSW, kaygı ve OKB’de uzman çocuk terapisti, [www.atparentingsurvival.com](http://www.atparentingsurvival.com) sitesinin kurucusu ve Anxiety Sucks kitabının yazarı.

“Jon Hershfield’in Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı OKB’si olan ergenlerin kesinlikle okuması gereken bir kitap. Hershfield, klinik uzmanlığını ve kendi fikirlerini ustalıkla, doğrudan okuyucuyla konuşur şekilde birleştirmiş. Bu akıllıca resimlenen kitap, ergenlerin OKB ile mücadeledeki kişisel arayışlarına ışık tutuyor. Daha da önemlisi, OKB ve ergenlerin deneyimlerini daha iyi anlama arayışındaki ebeveynler ve uzmanlar için de faydalı bir kaynak.

**-Maria G Fraire**, PhD, McLean Hastanesi Çocuk ve Genç OKB Enstitüsü’nün Program Direktörü ve Harvard Tıp Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde okutman.

“Bu kitabın girişinden bir alıntı: Dostum! Bu alıştırma kitabı, yalnız OKB’nin temellerini, birinci basamak tedavisini, maruz bırakma ve tepki önlemeyi (ERP) ele almakla kalmıyor, öz-şefkat, farkındalık ve belirsizliğe tahammülü güçlendirmek için de yöntemler barındırıyor. Ergenlerin ilgisini çekecek cana yakın bir dille yazılmış bu kitap, ilgiyi artırmak için tecrübeye dayalı alıştırmalar da içeriyor. Bu kitabın hem OKB’li gençlerin hem de bu gençlerle çalışan uzmanların daima kütüphanesinde yer alacağından eminim.”

**-Amy Mariaskin**, PhD, Klinik Psikolog, Nashville OKB&Kaygı Tedavisi Merkezi’nin Direktörü, Vanderbilt Üniversitesi’nde misafir profesör.

“Ergenlere gerçekten de onların seviyesinde, hemen uygulanabilecek sağlam stratejilerle güçlenmelerini sağlayacak biçimde hitap eden çok az kitap var. Jon Hershfield’in Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı, doğru noktalara temas ediyor; akıllıca, eğlenceli bir tarzla yazılmış, grafik sanatçısı Sean Shinnock harika illüstrasyonlarıyla donatılmış ve en güzeli de bu kitabın ergenler için işbirliğine, empatiye dayalı tarzda sunulmuş pratik, kanıt temelli yöntemler barındırması. Ergenlerle çalışan bir uzmanız bu kitabın raftan uçup gitmesine engel olmak zor olacak!”

**-Lisa Coyne**, PhD, New England OKB ve Kaygı Merkezi kurucusu ve direktörü, Harvard Tıp Fakültesi öğretim üyesi ve Stuff That’s Loud kitabının eş yazarı.



“Jon Hershfield, bazen karmaşık olabilen tedavi yollarını anlatmak için ‘içindeki ergeni’, okuyucunun kendinden bir şeyler bulabileceği tarzda, etkili ve müthiş yöntemlere başarıyla kanalize ediyor. Onun yenilikçi yaklaşımının yanı sıra Sean Shinnock’un inanılmaz çizimlerinin yer aldığı kitap, ebeveynler ve çocuklar için eşi görülmemiş, mutlaka edinilmesi gereken bir kaynak. OKB karmaşık olabiliyor ama ona karşı gelmek böyle olmamalı. Hershfield, OKB’ye karşı dikkat çekici bir silah yaratmış, keşke büyürken benim de cephaneliğimde bundan olsaydı.”

**-Ethan S. Smith**, film yapımcısı, Uluslararası OKB Derneği’nin ulusal savunucusu.

“OKB düşüncelerini ve ritüellerini susturmak zor iştir. Çocukların yardıma ihtiyacı vardır. Bir ebeveyn olarak Jon’un bu bilgileri ve başarıya giden yolları yazmasından dolayı çok mutluyum. Sean’in çocukları meydan okuyanlar ve zafer kazananlar olarak gösteren çizimleri beni heyecanlandırdı. Bu, ergenlerin beyinlerini anlamaları, düşüncelerini açığa vurmaları ve OKB’yle ERP yardımıyla mücadele etmelerine yönelik kendilerinden bir şeyler bulabilecekleri bir kitap. Bu aslında çocukların kaygılarının üstesinden gelmelerini sağlayan bir alıştırmaya kitabı. Hadi bakalım, OKB al sana.”

**-Chris Baier**, OKB’li bir ergenin ebeveyni, UNSTUCK’ın yapımcısı ve ilk sanal OKB Konferansı OCDeconstruct’ın yaratıcısı.

“Jon ile pek çok kez görüşen biri olarak onun OKB çalışmalarındaki eşsiz tarzını takdir ediyorum. Kitap boyunca, yardım amacıyla yıllar içinde edindiği bilgiler doğrultusunda okuyucuya alıştırmalar sunuyor. Bu, Sean’in çizimleriyle de birleştiğinde, birçok gencin yaşadığı deneyimi canlandırıyor ve bölümlere hayat veriyor. Bu kitaba imza atan OKB camiasından iki tutkulu insan.”

**-Stuart Ralph**, The OCD Stories podcastın kurucusu

“Pratik ve pozitif Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı, BDT ve farkındalık becerilerini gençlere kolayca okuyabilecekleri ve kendilerinden bir şey bulabilecekleri şekilde iletiyor. Maruz bırakılma ve farkındalık kavramlarının anlatılması zor olabiliyor ancak Hershfield bunu onlara kısa, öz ve etkili biçimde sunuyor. Alçak gönüllükle kendi OKB deneyimlerini de paylaşan Hershfield, OKB’li ergenlerin çok ihtiyaç duydukları umut ve iyimserlik mesajını onlara veriyor.”

**-Aureen Wagner**, PhD, Cary’deki (New York) Kaygı Sağlık Merkezi’nin Direktörü ve What to Do When Your Child has Obsessive-Compulsive Disorder kitabının yazarı.

# Ergenlere Mektup

Dostum!

Bu kitap ben gençken yazılmış olsaydı onu kullanabilirdim. 1990-1997 yıllarında ergenlik dönemindeydim. Korku filmleri yine de oldukça iyiydi, elektronik müzik ilgi çekmeye başlamıştı ve teknoloji de şöyledi, diyelim ki bir video oyununda ölürsem, genellikle en baştan başlamam gerekiyordu.

Hatırlıyorum da evimin bahçesindeki çimlere uzanıp gökyüzüne bakar ve şöyle düşünürdüm: Bu çok zor! Bu kadar zor olmamalı. Daha on dört yaşındaydım. Beni bu kadar mutsuz eden şeyin ne olduğunu bile hatırlamıyorum. Korkunç ölümler, ateşler içinde kalma, annem, kendi CD'mi satın almak yerine aynı müziklerin olduğu ağabeyimin yeni CD'sinden bunları kasete kopyalamam gerektiğini söylediğinde kafayı sıyırmam ve hiçbir şeyi kesinlikle oluruna bırakmamam dışında tabii. Eğer yanlış şeyi söylersem, bir şekilde kendimi utandırırırsam bu olay günlerce bir döngüde devam ediyordu. Ama normal bir döngü değildi bu, her devirde hızlanan bir döngüydü. Rol yapmanın yardımı oluyordu bu yüzden tüm okul temsillerinde rol aldım. Her şeyi Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) olarak adlandırmak biraz yardımcı oldu. Ama gerçek şu ki, neredeyse otuzuma gelene kadar kafamdaki makineyi nasıl çalıştıracığımı tam anlamış değildim. Sonra bir terapist oldum. Şimdi, kırklarında yaşlı bir adam olarak sana OKB'nin ne olduğunu, bunun üstesinden nasıl gelebileceğini ve hatta hâlâ vaktin varken genç olmanın tadını çıkarmana yardımcı olabilecek bazı şeyleri anlatma imkânım var.

Yani bunu okuyorsan muhtemelen çok fazla zamanını, enerjini ve neşeni çalan istenmeyen düşünceler (obsesyonlar) ve davranışlar (kompulsiyonlar) konusunda biraz güçlük yaşıyorsundur. Yardım aramış ve bu kitapla karşılaşmış olabilirsin veya belki de sana değer veren biri sana bu kitabı almıştır. Bu kitapta OKB hakkında henüz bilmediğin şeyleri açıklayan ve yardımcı olabilecek bazı şeyler denemeni isteyen kısa bölümlerden oluşan birkaç 'aktivite' bulunuyor.

Bunlardan bazıları kitabın web sitesi <http://www.newharbinger.com/46363>'den indirebileceğin materyaller içeriyor.

Kitabın ilk birkaç bölümü çoğunlukla OKB'nin ayrıntılarıyla ilgili. Ardından ben senin yaşındayken aklıma bile gelmeyecek düşüncelere, duygulara ve hislere bakmanın bir yolu olan farkındalık denen şey hakkında bilgi vereceğim. Sonra da OKB'ni kurnazlıkla yenmek, onu zekice alt etmek ve köşeye sıkıştırmak için maruz bırakılma ve tepki önleme (ERP) adı verilen şeyi kullanman için bazı ipuçlarını ve yöntemleri paylaşacağım. Yaşadıklarınla ilgili ne düşündüğünü açıkça söylemenin bazı yollarını göstererek bitireceğim.

Her alıştırma, dostum Sean Shinnock'un tatlı bir illüstrasyonu ile sona eriyor. Onunla Uluslararası OKB Derneği konferansında tanıştım ve çok iyi anlaştık çünkü ikimizin de canavarlara ve çarpık mizaha ilgisi var. Sean, bozukluğuna karşı verdiği savaştan galip çıkarak OKB savunucusu oldu. Her alıştırmamanın ana mesajını vurgulayan çizimler üzerinde birlikte çalıştık. "Kahramanımız şu ya da bunun gibi bir canavarla savaşsa?" diyordum ve gerçekten de manyak bir şekilde (iyi anlamda) çiziyordu. Ana fikri kolaylıkla anlayabilmen için her çizimin altına 'hikâye güncellemesi' ekledim. Tamam, işte başlıyoruz. Alıştırma kitabında buraya kadar geldiysen OKB'nin şimdiden önüne geçtin demektir.

## OKB semptomlarının hayatınızı yaşamanıza engel olmasına izin vermeyin!

Obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan bir gençseniz, okula, sosyal hayatınıza ve sadece eğlenmenize engel olan yoğun, istenmeyen düşünce ve davranışlarınız olabilir. İyi haber řu ki, bu düşünce ve davranışları en aza indirmenin yolları var! Bu çalışma kitabı size nasıl yapılacağını gösterecek!

*Ergenler için OKB Alıştırma Kitabı*'nda, terapist ve OKB uzmanı Jon Hershfield, en kötü OKB semptomlarınızla başa çıkmanıza yardımcı olmak için etkinliği kanıtlanmış farkındalık ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) becerileri sunuyor. Anda nasıl kalacağını, takıntılı düşünceleri nasıl yöneteceğinizi, belirsizlikle nasıl barışacağınızı ve takıntılar tarafından yavaşlatılmadan hayatınızı nasıl keyifle yaşayacağınızı öğreneceksiniz.

Bu sadece OKB'den kurtulmanıza yardımcı olacak bir çalışma kitabı değil. Hayatın her alanında başarılı olmanıza yardımcı olacak bir başucu kitabıdır.