

OKB VE DİN ARASINDAKİ KAVŞAK: VESVESE



OKB yani Obsesif Kompulsif Bozukluk, kişinin aklına istemsizce gelen rahatsız edici **düşünceler (obsesyonlar)** ve bu düşüncelerden kurtulmak için yapılan **davranışlar(kompülsiyon)** ile karakterize olan bir ruh sağlığı bozukluğudur.

OKB'nin birçok çeşidi olabilir: temizlik, zarar görme, düzen ve dini.

OKB'si olan birçok insan, takıntılarının doğru olmadığını bilir bazıları ise bu düşüncelere inanır. Ancak bu düşüncelerin doğru olduğunu bilse bile bazen bu **düşünceleri ve tekrarlayan davranışları durdurmakta zorlanıyor** olabilir.

Dini OKB ise halk arasında bilinen adıyla vesvesedir. Vesvese **dini konularda akla gelen rahatsız edici, inatçı düşünce, dürtü ve imgelere** verilen isimdir.



Vesvese sahibi kişiler aslında dini yönden hassas olmalarına rağmen **dini görüşlerine, kimliklerine aykırı ; rahatsız edici bu düşünce ve imgelerle** baş etmekte çok zorlanırlar.

Aşırı sorumluluk, imanı sorgulama, suçluluk duyguları ve bazen ibadetten uzaklaşma ile devam eden bu durum obsesyonların artmasına neden olur.

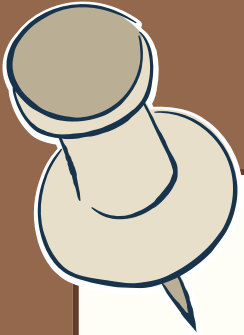
Her **10 kişiden 8'i** yaşamında bu tarz düşüncelerle karşılaşabiliyor fakat herkeste OKB oluşmayabiliyor.

Dini obsesyonlarda kişi **abartılmış bir sorumluluk hissi duyar ve telafi çabasına** girer.

Bu telafi çabaları ne yazık ki bir süre sonra artık işe yaramaz, durum kötüye gider.

Örneğin **Allah'a ve peygambere küfür etme** tarzında vesveseleri olan bir kişi bu düşünceler aklıma gelmesin diye camiye gitmekten ve ibadet etmekten kaçınabilir. Ya da **dakikalarca abdest alan biri** abdest almaktan vazgeçer.

Bu sefer de **vesveselerin gelmesini iman zayıflığına bağladığı için suçluluk duyar** ve bir döngüye girer.



Özetle rahatsız edici düşüncüyü düşünmemeye çalışmak ya da düşüncüyü, imgeyi başka bir düşünce ile değiştirmek kısa vadede işe yarar gibi görünse de aslında ateşe odun atmaktan farkızdır ve rahatsızlığın yerleşmesine neden olur.



- Rahatsız edici düşünceleri kontrol etmeye çalışmazsak kendiliğinden etkisini azaltıp söneceklerdir.
- Bir başka deyişle vesveselere vereceğiniz en güzel cevap, ona cevap vermemektir.
- Her vesvesede internetten araştırma yapmak , dini kitapları karıştırmak takıntılı düşünceyi derinleştireceğinden bir süre bu tür kaynaklara başvurulmaması faydalı olabilir.
- Kişi aklına gelen düşünceyi kendi haline bıraktığında ve herhangi bir önlem almadığında, ilk başta vesvesenin verdiği rahatsızlık artacak olsa da bir süre sonra kendiliğinden azalma gösterecektir.

Unutmayalım ki her duygunun bir ömrü var.

