**LEKSİTİMİ NEDİR?**

 Psikanalitik psikoterapinin oldukça revaçta olduğu yıllar da Ruesch analitik terapiye aldığı psikosomatik hastalarda yaptığı gözlemlerde, bu hastaların diğer nevrotik hastalardan farklı olarak duygularını ve rahatsızlıklarını sözel ya da sembolik olarak ifade edemediklerini gözlemlemiştir. Bu kişilerin duyguların veya gerilimlerini ifade etmelerinin tek yolu bedensel tepkiler olduğunu görmüştür.

 İlk defa Sifneos 1972 yılında bu türden duygusal sorunları anlatmak için aleksitimi kavramını kullanmıştır. Kelime anlamı olarak aleksitimi **Yunanca’da a=** **yok, lexis= söz, thymos=duygu** anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiş bir kavramdır.

 Duygularını fark etme, tanıma, ayırdetme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan duygusal-bilişsel bir bozukluktur. Aleksitimi başlangıçta ruh sağlığı alanında psikosomatik bir durumu ve belirtiyi anlatmak amacıyla ortaya atılmışken zaman içinde aleksitiminin sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü fark edilmiştir.

 Aleksitiminin ortaya çıkmasında sosyo-kültürel faktörlerin etkisi de önemli yer tutar. Aleksitimiklerin özellikleri, toplumsal yaşama yabancılık, sanki ayrı bir dünyadan gelmiş izlenimi verme, duygularını fark etme ve ifade etmekte zorluktur. Günlük yaşamda düşünebilen, anlatabilen, ilişkiler kurabilen kimselerdir. Ancak duygu ve düşünceleri arasında bağ kurup ayırt etmekte ve bunları ifade etmekte sorunlar yaşarlar. **Aleksitimik kişilik özellikleri belirtilerinin dört temel başlık altında toplanmaktadır:**

* **Duyguları fark etme,ayırt etme ve söze dökme güçlüğü:** Bu insanlar özgül bir biçimde duygularını tanıyamaz ve tanımlayamazlar. Duygularını çok kabaca, “rahatlama ve rahatsız olma” gibi basit kelimelerle ifade edebilmekte veya “gevşeme ve gergin olma” gibi bedensel tepkilerle gösterebilmektedirler. Kendilerine duyguları sorulduğunda sanki bu kelimenin anlamını bilmez gibi görünürler.Duyguları sorulduğunda kendilerini karmaşık hissettikleri; genellikle üzgünmü? yorgunmu? açmı? yoksa hastamı? olduklarını anlatamadıkları anlaşılmaktadır.
* **Hayal kurma, düşlem (Fantasy) yaşantısında kısıtlılık:** Aleksitimik özellik gösteren bireylerin hayal gücüde oldukça zayıftır. Nadiren de olsa hayal kursalar bile bunu bir zaman kaybı olarak algılarlar. Kurdukları hayaller genellikle gerçeklik sınırları içinde, tutku ve özlemlerin silik bir biçimde yansıdığı kuru ve renksiz fantazilerdir.
* **Operasyonel düşünme biçimi:** Karşılaştıkları sorunlara ilişkin konuyu en kısa yoldan kapamanın yöntemlerini araştırmaya ve aynı sorunu yeniden yaşamamak için gerekli tedbirleri düşünüp önlem almaya çalışırlar. Bu özelliklerinden dolayı aleksitimikler genellikle çevreleriyle büyük ölçüde uyumlu ve sorunsuz insanlar gibi görünürler.
* **Dış merkezli-uyum sağlamaya yönelik bilişsel yapı:** Aleksitimi hastalığına sahip olan bireylerin, genellikle yaşadıkları gerilim sonucunda kanlarındaki stres hormonları yükselmektedir. Bu da uzun süreli oluşan kronik ağrılara, fibromiyalji ve yüksek kan basıncı gibi hastalıklara neden olabilmektedir.

**Aleksitimi Belirtileri Nelerdir ?**

* Belirtinin ilk sırasında kişinin kendi duygularını anlaması/anlamlandırmasında güçlük çektiği ve kişinin kendi duygularını sözel olarak ifade edemediği
* Kişinin başkasının duygularını anlama/anlamlandırmasında güçlük çektiği
* Empati becerisinden yoksun olduğu
* Vücudunun çeşitli bölgelerinde yaygın ağrıların olabildiği
* Mide sorunları ile karşı karşıya kalabildiği
* Sosyal ilişkilerde bulunamayıp yalnızlığa sürüklenebildiği
* Sınırlı hayal gücüne sahip olduğu
* Duygusal farkındalığının yetersiz olduğu

**Aleksitimi Nedenleri Nelerdir ?**

* Aleksitimi, beynin duyguları tanıma ve tanımlamadan sorumlu olan bölgenin yetersiz işleyişi nedeniyle ortaya çıkabilmektedir.
* Aleksitimi genler yolu ile aktarılabilmektedir.
* Çocukluk çağında koşulsuz sevgi ve ilgiden yoksun bir ortamda yetişen kişilerde ortaya çıkabilmektedir.
* Sosyalleşme ortamının eksikliğinden kaynaklanabilmektedir.

**Aleksitimi Tanısı Nasıl Konulur?** Aleksitimi hastalığına tanı koyabilmede özel psikolojik testler kullanılmaktadır. Bu testlerden en yaygın olan Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılmaktadır. Bir kendini değerlendirme ölçeği olan bu ölçek 20 sorudan meydana gelmekte ve duyguları tanımlamakta zorluk, duyguları ifade etmekte zorluk ve dışsal odaklı düşünce boyutlarından oluşmaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olup; ölçeğin iç geçerlilik katsayısı 77 ve test yeniden test güvenilirlik

katsayısı. 75 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra Kauhanen ve arkadaşları (199 I) ölçeğin iç geçerliliğini. 72; sekiz ay ara ile yaptıkları test yeniden test güvenilirlik kat sayısını ise 78 olarak tespit etmişlerdir. TAO likert tipi bir ölçek olup olumlu ve olumsuz 26 ifadeden oluşmaktadır. Olumsuz ifadeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

(a) Hiç katılmıyorum 1 puan

(b) Katılmıyorum 2 puan

(c) Kararsızım 3 puan

(d) Katılıyorum 4 puan

(e) Tamamen katılıyorum 5 puandır.

Burada puanların yüksekliği aleksitimi düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. En düşük puan 26, en yüksek puan ise 130 olabilmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Taylor ve Arkadaşları TAÖ'nin faktör yapısını aleksitiminin içeriğiyle uygun bulmuşlardır. Bu çalışmalarda TAÖ'nin iç güvenilirliği. 77, test yeniden test güvenilirliği ise 75 olarak tespit edilmiştir. Daha sonra yapılan çalışmalarla birlikte TAÖ'nin iç tutarlılığı ve faktör yapısının dengeli ve sürekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bagby ve ark, 1998).

**Aleksitimi Tedavisi Nasıl Olur?**  Aleksitimik özelliklerin giderilmesinde konuşma odaklı terapiler, diğer bir ifadeyle psikoterapiler önemli bir rol oynamaktadır.

**Günlük Tutmak:**Araştırmalar, günlük tutanların ve özellikle de günlüklerde hislerinden bahsedenlerin duygusal farkındalıklarını başarılı bir şekilde artırabildiklerini ortaya koyuyor. Uzmanların önerisiyse, hemen her gün yazmak ve ilkbaşta zor gelse de mutlaka hissedilen farklı duygulardan bahsetmek.

**Roman Okumak:** İnsanların farklı ve özel duygularından bahseden, onları inceleyen ve ayrıntılı bir şekilde betimleyen edebi eserler kişinin kendi duygularıyla tanışması yolunda muhteşem bir köprü görevi görebiliyor.

**Dışavurumcu Sanat Dalları:** Dans, oyunculuk ve müzisyenlik gibi dallar kişinin duygularını sanat aracılığıyla dışa vurması için mükemmel araçlar. Aleksitimi sorunu yaşayanlar, bu sanatlarla duygularını hissedebilmeyi ve onları anlamlandırabilmeyi öğrenebiliyorlar, özellikle de çocuklar… Derslerin eğitmenlerle birebir olmasıysa alınacak sonucu daha da kuvvetlendiriyor.

**Psikoterapi:** Diyalektik davranış terapisi ve bilişsel terapi türleri, bireylerin kendi duygularını tanımasını ve ruhsal durumlarıyla ilgili farkındalıklarının artmasına yardımcı olabiliyor.

**Grup Psikoterapisi:** Grup terapisindeki diğer katılımcılarla duygu alışverişi yapan bireyler, kendi duygularını keşfetmeye adım adım yaklaşabiliyorlar.

**Hipnoz Terapisi:** Tecrübeli bir uzman tarafından gerçekleştirilen hipnoterapiler ve bu sırada yapılan telkinler, aleksitimi semptomlarının hafiflemesini sağlayabiliyor.

**KAYNAKÇA**

**Recep KOÇAK,**ALEKSİTİMİ KURAMSAL ÇERÇEVE TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi (c:35 – s: 1-2) , ( 2002)**

**Recep KOÇAK,** Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Ögrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi , **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , (11 Haziran 2005)**

**Hüseyin Güleç1, Aynil Yenel2 ,** 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri, **1Doç.Dr., Sağlık Bakanlığı Tepecik Eðitim ve Araştırma Hastanesi, İzmir, 2Dr., Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul**

**Mustafa SOLMAZ\*, Kemal SAYAR\*, Ö. Akil ÖZER\*,**

**Mücahit ÖZTÜRK\*, Burçin ACAR\*\* ,** Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma , **KLİNİK PSİKİYATRİ 2000;3:235-241**

**Dr. Ender SALBAŞ,** Toronro Aleksitimi Ölçeği – 20 , **(2016)**