



Obsesif Kompulsif Bozuklukta Maruz Bırakma ve Tepki Önleme Terapisinin Etkililiği: Sistematik Bir Derleme

Sıla Dengiz

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Orcid:<https://orcid.org/0009-0000-3740-6408>, E-mail: sladngzz@gmail.com

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-
Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu çalışmanın amacı, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tedavisinde yaygın olarak kullanılan maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin etkililiğini sistematik olarak değerlendirmektir. Bu kapsamda Google Akademik ve PubMed veri tabanlarında değerleştirilen tarama sonucunda 312 çalışmaya ulaşılmış, yinelenen kayıtların çıkarılmasının ardından 264 çalışma başlık ve özet düzeyinde incelenmiştir. Belirlenen kriterler doğrultusunda 53 çalışmanın tam metni değerlendirilmiş ve 15 çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunun randomize kontrollü tasarıma sahip olduğu ve farklı ülkelerde yürütüldüğü görülmektedir. Bulgular, ERP terapisinin obsesif kompulsif belirtilerin azaltılmasında etkili ve tutarlı sonuçlar sunduğunu göstermektedir. Ayrıca ERP'nin farmakoterapi ile birlikte uygulanmasının tedavi sonuçlarını güçlendirebildiği ve elde edilen kazanımların izlem süreçlerinde sürdürülebildiği dikkat çekmektedir. Son yıllarda internet tabanlı ve tele-terapi uygulamalarının da benzer şekilde etkili olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, tedaviye verilen yanıtın bireyler arasında farklılık gösterebildiği ve bazı metodolojik sınırlılıkların sonuçları etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Genel olarak değerlendirildiğinde, ERP'nin OKB tedavisinde güçlü ve esnek bir psikoterapi yaklaşımı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Obsesif kompulsif bozukluk, maruz bırakma ve tepki önleme, bilişsel davranışçı terapi, psikoterapi, sistematik derleme
The Effectiveness of Exposure and Response Prevention (ERP) Therapy in Obsessive-Compulsive Disorder: A Systematic Review

Research Article

Subject: Psychology

Article Citation Information:

Dengiz, S. (2026).

Obsesif Kompulsif

**Bozuklukta Maruz Bırakma
ve Tepki Önleme Terapisinin
Etkililiği: Sistematik Bir**

**Derleme, Journal of Social
Research and Behavioral
Sciences**

(*SADAB Journal*),
(*e-ISSN:2149-178X*) Vol:12,
Issue:01, p. 27-43.

DOI:

[10.52096/jsrbs.12.01.01](https://doi.org/10.52096/jsrbs.12.01.01)

Received D.: 17.03.2026

Accepted D.: 24.04.2026

**Journal of Social Research
and Behavioral Sciences**

editorsadab@gmail.com

Abstract

The aim of this study is to systematically evaluate the effectiveness of Exposure and Response Prevention (ERP) therapy in the treatment of Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). A literature search was conducted using Google Scholar and PubMed databases, identifying 312 studies. After removing duplicates, 264 studies were screened based on titles and abstracts. Following full-text assessment of 53 articles, 15 studies met the inclusion criteria and were included in the review.

Most of the included studies were randomized controlled trials conducted across different countries. Overall findings suggest that ERP is an effective and consistent intervention for reducing obsessive-compulsive symptoms. Additionally, combining ERP with pharmacological treatment appears to enhance outcomes, and treatment gains are often maintained over time. Recent evidence also supports the effectiveness of alternative delivery formats such as internet-based and telehealth interventions. However, variability in individual treatment response and certain methodological limitations should be considered. In conclusion, ERP can be regarded as a robust and flexible therapeutic approach for OCD.

Keywords: Obsessive-compulsive disorder, exposure and response prevention, cognitive behavioral therapy, psychotherapy, systematic review

Giriş

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), obsesyonlar ve kompulsiyonlarla karakterize edilen ve bireyin günlük yaşamını, işlevselliğini ve psikososyal uyumunu önemli ölçüde etkileyen kronik bir psikiyatrik bozukluktur. Obsesyonlar; istemsiz, yineleyici ve yoğun kaygı yaratan düşünceler olarak tanımlanırken, kompulsiyonlar bu kaygıyı azaltmaya yönelik tekrarlayıcı davranışlar ya da zihinsel eylemlerden oluşmaktadır (Foa et al., 2002).

Bireyler çoğu zaman bu düşünce ve davranışların mantık dışı olduğunun farkında olmalarına rağmen bunları kontrol etmekte güçlük yaşamaktadır. Bu durum, OKB'nin bireyin günlük işlevselliğinde belirgin bir bozulmaya yol açtığını ve yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini göstermektedir (Simpson et al., 2013).

OKB, farklı belirti kümeleri ile ortaya çıkabilen heterojen bir yapıya sahiptir ve bulaşma korkusu, zarar verme düşünceleri ve simetri ihtiyacı en sık görülen obsesyon türleri arasında yer almaktadır. Bu obsesyonlara eşlik eden kompulsiyonlar genellikle yıkama, kontrol etme ve tekrar etme davranışlarını içermekte olup bireyin yaşamını önemli ölçüde kısıtlamaktadır (Foa et al., 2002).

Klinik çalışmalar, OKB'nin çoğunlukla kronik bir seyir izlediğini ve tedavi edilmediğinde uzun süre devam edebildiğini göstermektedir. Ayrıca bilişsel ve davranışsal modeller, obsesif düşüncelerin tehdit olarak yorumlanmasının kompulsif davranışların sürmesine katkı sağladığını vurgulamaktadır (Abramowitz, 2006).

OKB tedavisinde bilişsel davranışçı terapi kapsamında yer alan maruz bırakma ve tepki önleme (ERP), en etkili psikoterapi yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. ERP'nin hem tek başına hem de farmakoterapi ile birlikte uygulandığında obsesif kompulsif belirtilerde anlamlı düzeyde azalma sağladığı gösterilmiştir (Simpson et al., 2008; Foa et al., 2015).

Ayrıca ERP'nin yalnızca yüz yüze değil, internet tabanlı ve uzaktan uygulamalarda da etkili olduğu ve farklı uygulama biçimlerinde tutarlı sonuçlar sunduğu görülmektedir (Andersson et al., 2012; Wootton et al., 2016). Bu durum, ERP'nin erişilebilirliğini artırarak daha geniş hasta gruplarına ulaşmasını mümkün kılmaktadır.

Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın amacı, maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin obsesif kompulsif bozukluk tedavisindeki etkililiğini sistemik olarak değerlendirmektir (Higgins et al., 2022).

Yöntem

2.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmıştır. Sistemik derleme, belirli bir araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla konu ile ilişkili çalışmaların önceden belirlenmiş kriterler doğrultusunda sistemik bir biçimde incelenmesi ve sentezlenmesi sürecidir (Higgins et al., 2022). Bu çalışmada obsesif kompulsif bozuklukta maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin etkililiğini inceleyen araştırmalar sistemik olarak değerlendirilmiştir.

2.2 Tasarım

Bu araştırmada çalışmaların belirlenmesi, seçilmesi ve raporlanması süreci PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yönergeleri doğrultusunda

yürütülmüştür (Page et al., 2021). Dahil edilen ve dışlanan çalışmaların seçim süreci PRISMA akış diyagramı ile gösterilmiştir.

2.3 Literatür Taraması

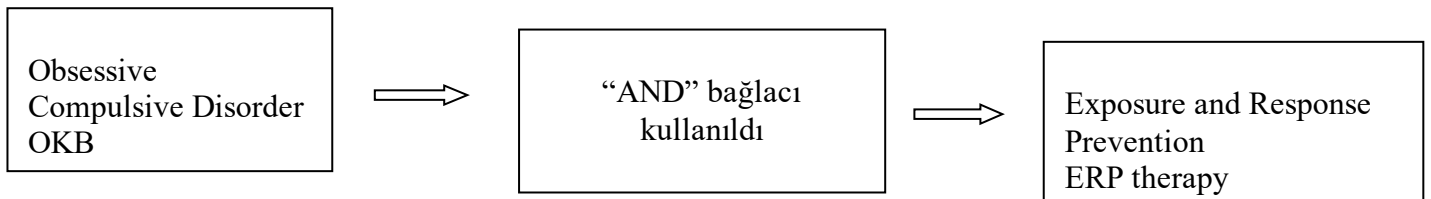
Araştırma kapsamında ERP terapisinin etkililiğini inceleyen çalışmaların belirlenmesi amacıyla Google Akademik ve PubMed veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Tarama süreci Mart 2026 tarihinde yürütülmüştür.

Tarama sürecinde “obsessive compulsive disorder”, “exposure and response prevention”, “ERP therapy” ve “cognitive behavioral therapy” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Literatür taraması süreci iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak yürütülmüş, görüş ayrılıkları tartışılarak uzlaşa ile giderilmiştir (Higgins et al., 2022).

2.4 Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Araştırma kapsamında literatür taraması yapılırken belirli anahtar kelimeler kullanılmıştır. Bu doğrultuda “obsessive compulsive disorder”, “exposure and response prevention” ve “ERP therapy” kavramları “AND” bağlacı ile birlikte kullanılmıştır. Bu doğrultuda, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış bireyleri içeren, maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin uygulandığı, hakemli dergilerde yayımlanmış, tam metnine erişilebilen ve İngilizce dilinde yazılmış araştırma makaleleri çalışma kapsamına dahil edilmiştir. Buna karşılık, derleme makaleleri, tezler, kitap bölümleri ve vaka sunumları araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Ayrıca ERP içermeyen müdahale çalışmaları ile obsesif kompulsif bozukluk dışındaki psikiyatrik bozuklukları inceleyen araştırmalar da dışlanma kriterleri arasında yer almıştır.

Şekil 1. Literatür taramasında kullanılan arama terimleri



Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
OKB tanısı almış bireyleri içeren çalışmalar ERP terapisinin uygulandığı çalışmalar Konuyla ilgili araştırma makaleleri	Dergi veya kitaplardan alınan metinler Derleme makaleleri Tezler OKB dışındaki psikiyatrik bozuklukları inceleyen çalışmalar ERP içermeyen müdahale çalışmaları

Araştırmaya dahil edilecek çalışmalar belirlenirken bazı kriterler dikkate alınmıştır. Buna göre obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış bireyleri içeren, ERP terapisinin uygulandığı, tam metnine ulaşılabilen ve İngilizce dilinde yayımlanmış araştırma makaleleri çalışma kapsamına dahil edilmiştir.

Derleme makaleleri, tezler, kitap bölümleri, vaka sunumları ve tam metnine ulaşılamayan çalışmalar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Ayrıca obsesif kompulsif bozukluk dışındaki psikiyatrik bozuklukları inceleyen çalışmalar da araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

BULGULAR

Bu sistemik derleme kapsamında yapılan literatür taraması sonucunda toplam 312 çalışmaya ulaşılmıştır. Yinelene kayıtların çıkarılmasının ardından 264 çalışma başlık ve özet düzeyinde incelenmiştir. Bu aşamada araştırma kriterlerini karşılamayan 211 çalışma dışlanmıştır. Tam metnine ulaşılan 53 çalışma değerlendirilmiş ve bunlardan 38'i dışlanarak toplam 15 çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

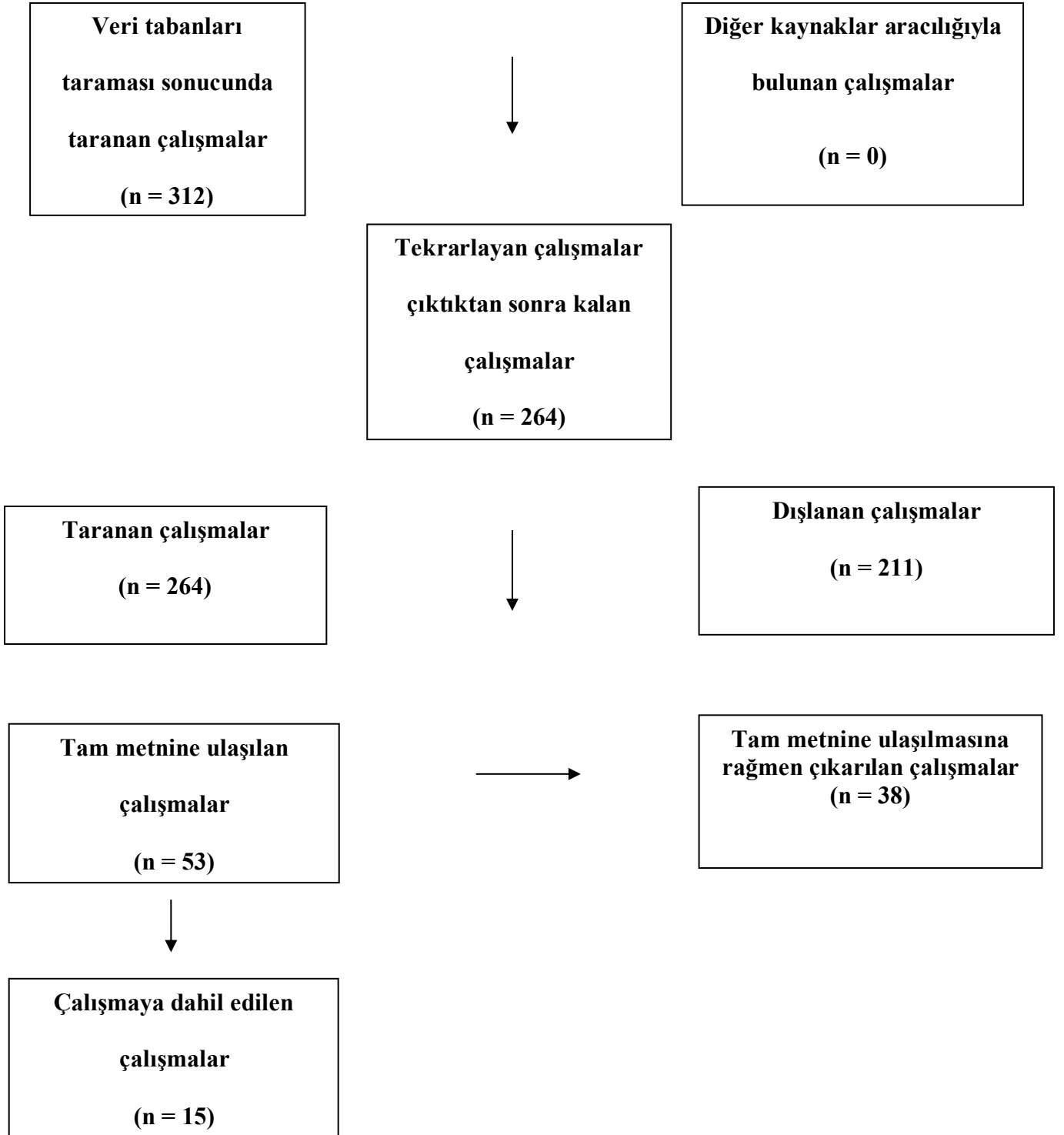
Dahil edilen çalışmaların 2006–2023 yılları arasında gerçekleştirildiği ve farklı ülkelerde yürütüldüğü görülmektedir. Çalışmaların büyük çoğunluğunun randomize kontrollü araştırma tasarımına sahip olması, elde edilen bulguların metodolojik açıdan güçlü olduğunu göstermektedir (Higgins et al., 2022).

Çalışmalarda en sık kullanılan ölçüm araçlarının Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Ölçeği (Y-BOCS) ve Obsessive Compulsive Inventory-Revised (OCI-R) olduğu görülmektedir. Bu ölçeklerin OKB belirtilerini değerlendirmede yaygın ve güvenilir araçlar olduğu literatürde belirtilmektedir (Foa et al., 2002).

İncelenen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, ERP terapisinin obsesif kompulsif belirtilerin azaltılmasında tutarlı ve güçlü bir etki gösterdiği görülmektedir. Farklı araştırma tasarımlarına sahip çalışmaların büyük çoğunluğunda benzer sonuçların elde edilmesi, ERP'nin farklı örneklem gruplarında ve uygulama koşullarında da etkili bir müdahale olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle randomize kontrollü çalışmaların sonuçları, ERP'nin hem tek başına hem de diğer tedavi yöntemleriyle birlikte uygulandığında anlamlı düzeyde iyileşme sağladığını desteklemektedir (Simpson et al., 2008; Foa et al., 2015).

Bunun yanı sıra, çalışmalar incelendiğinde ERP'nin farklı uygulama biçimlerinin de etkili olduğu dikkat çekmektedir. Yüz yüze terapilerin yanı sıra internet tabanlı ve tele-terapi uygulamalarının da benzer düzeyde etkili sonuçlar sunduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda geliştirilen uzaktan müdahale yöntemlerinin, terapiye erişimi artırarak daha geniş hasta gruplarına ulaşma imkânı sağladığı anlaşılmaktadır. Bu durum, ERP'nin yalnızca klinik ortamlarla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda dijital platformlar aracılığıyla da etkili bir şekilde uygulanabildiğini göstermektedir (Andersson et al., 2012; Wootton et al., 2016).

Şekil 2. Çalışmanın PRISMA akış diyagramı



Şekil 2’de çalışma seçim sürecini gösteren PRISMA akış diyagramı sunulmuş olup literatür taraması sonucunda 15 çalışmanın sistematik derlemeye dahil edildiği görülmektedir.

Tablo 2. Obsesif kompulsif bozuklukta ERP terapisinin etkililiğine ilişkin dahil edilen çalışmalar

Yazar/Yıl/ Ülke	Araştırma Tasarımı	Örnekl em	Kullanıl an Ölçekle r	Müdahale	Karşılaştı rma Grubu	Sonuçlar
Lovell et al., 2006 / Birleşik Krallık	Randomiz e kontrollü çalışma	72 yetişkin OKB hastası	Y- BOCS	ERP temelli CBT	Yüz yüze CBT	Telefonla ERP temelli CBT’nin yüz yüze CBT ile benzer etkililik gösterdiği bulunmuştur.
Simpson et al., 2008 / ABD	Randomiz e kontrollü çalışma	108 yetişkin OKB hastası	Y- BOCS	ERP + farmakoter api	Stres yönetimi + farmakoter api	ERP grubunda obsesif kompulsif belirtilerde daha fazla azalma görülmüştür.
Twohig et al., 2010 / ABD	Randomiz e kontrollü çalışma	79 yetişkin OKB hastası	Y- BOCS	ERP temelli CBT	ACT tabanlı müdahale	ERP temelli tedavinin OKB belirtilerini

						azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
Andersson et al., 2011 / İsveç	Açık klinik çalışma	23 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS, OCI-R	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Yok	İnternet tabanlı ERP temelli CBT'nin OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
Andersson et al., 2012 / İsveç	Randomize kontrollü çalışma	101 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Online destek terapisi	ERP temelli internet tedavisinin kontrol grubuna göre daha etkili olduğu bulunmuştur.
Simpson et al., 2013 / ABD	Randomize klinik çalışma	100 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	ERP	Risperidon / plasebo	ERP tedavisinin farmakolojik augmentasyondan daha etkili olduğu bulunmuştur.
Foa et al., 2015 / ABD	Klinik izlem çalışması	100 yetişkin	Y-BOCS	ERP	Farmakoterapi	ERP temelli tedaviye yanıt veren

		OKB hastası				hastalarda tedavi kazanımlarının izlem sürecinde sürdüğü bulunmuştur.
Wootton et al., 2016 / ABD	Klinik müdahale çalışması	35 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	ERP	Yok	ERP tedavisinin OKB belirtilerinde anlamlı iyileşme sağladığı bulunmuştur.
Patel et al., 2017 / ABD	Klinik müdahale çalışması	40 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Yok	İnternet tabanlı ERP tedavisinin OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
Kyrios et al., 2018 / Avustralya	Randomize kontrollü çalışma	179 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Gevşeme terapisi	ERP temelli internet tedavisinin kontrol grubuna göre daha etkili olduğu bulunmuştur.

Kvale et al., 2020 / Norveç	Randomize kontrollü çalışma	100 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	Yoğun ERP	ERP + ilaç	Yoğun ERP tedavisinin OKB belirtilerini anlamlı şekilde azalttığı bulunmuştur.
Pinciotti et al., 2021 / ABD	Klinik karşılaştırma çalışması	468 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	Yoğun ERP	Tele-terapi	Tele-terapi yoluyla uygulanan ERP'nin etkili olduğu gösterilmiştir.
Lundström et al., 2022 / İsveç	Randomize kontrollü çalışma	120 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Yüz yüze CBT	Terapist destekli internet tabanlı ERP tedavisinin etkili bir alternatif olduğu bulunmuştur.
Matsumoto et al., 2022 / Japonya	Randomize kontrollü çalışma	31 yetişkin OKB hastası	Y-BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Standart tedavi	ERP temelli internet tedavisinin standart tedaviden daha etkili olduğu bulunmuştur.

Wu et al., 2023 / Çin	Randomize kontrollü çalışma	99 yetişkin OKB hastası	Y- BOCS	İnternet tabanlı ERP temelli CBT	Standart tedavi	ERP temelli internet tedavisinin OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
----------------------------------	--	--	--------------------	---	----------------------------	--

Not:

ERP: Exposure and Response Prevention (Maruz Bırakma ve Tepki Önleme)

CBT: Cognitive Behavioral Therapy (Bilişsel Davranışçı Terapi)

ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)

Y-BOCS: Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale

OCI-R: Obsessive Compulsive Inventory-Revised

Tablo 2'de Yer Alan Çalışmaların İncelenmesi

Lovell et al. (2006) tarafından yürütülen çalışmada telefonla uygulanan ERP temelli bilişsel davranışçı terapisinin yüz yüze terapi ile benzer düzeyde etkili olduğu bulunmuştur.

Simpson et al. (2008) çalışmasında ERP ile farmakoterapinin birlikte uygulanmasının obsesif kompulsif belirtilerde daha fazla azalma sağladığı gösterilmiştir.

Twohig et al. (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ERP'nin kabul ve kararlılık terapisine kıyasla etkili bir müdahale olduğu bulunmuştur.

Andersson et al. (2011, 2012) çalışmalarında internet tabanlı ERP uygulamalarının OKB belirtilerini azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur.

Simpson et al. (2013) ERP tedavisinin farmakolojik augmentasyona kıyasla daha etkili olabileceğini göstermiştir.

Foa et al. (2015) çalışmasında ERP tedavisinin uzun dönem etkilerinin sürdürülebildiği bulunmuştur.

Wootton et al. (2016) ve Patel et al. (2017) çalışmalarında ERP'nin farklı uygulama biçimlerinin etkili olduğu görülmüştür.

Kyrios et al. (2018) internet tabanlı ERP'nin kontrol grubuna göre daha etkili olduğunu göstermiştir.

Kvale et al. (2020) yoğun ERP uygulamasının belirtileri anlamlı düzeyde azalttığını bildirmiştir.

Pinciotti et al. (2021) tele-terapi yoluyla uygulanan ERP'nin etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Lundström et al. (2022), Matsumoto et al. (2022) ve Wu et al. (2023) çalışmalarında ERP'nin farklı formatlarda etkili bir müdahale olduğu desteklenmiştir.

Tartışma

Bu sistematik derlemede elde edilen bulgular, maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin obsesif kompulsif bozukluk belirtilerini azaltmada etkili ve güvenilir bir yöntem olduğunu göstermektedir. İncelenen çalışmaların büyük çoğunluğunun randomize kontrollü tasarıma sahip olması, elde edilen sonuçların bilimsel gücünü desteklemektedir (Higgins et al., 2022).

Literatürde ERP'nin etkinliği uzun süredir vurgulanmakta olup, bu derlemede elde edilen bulgular da önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Foa et al., 2012; Abramowitz, 2006). Özellikle ERP'nin farmakoterapi ile birlikte uygulanmasının daha güçlü sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Simpson et al., 2008).

Bununla birlikte, ERP'nin yalnızca yüz yüze uygulamalarla sınırlı olmadığı; internet tabanlı ve tele-terapi gibi alternatif formatlarda da etkili olduğu dikkat çekmektedir (Andersson et al., 2012; Wootton et al., 2016). Bu durum, ERP'nin erişilebilirliğini artırmakta ve farklı hasta gruplarına ulaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Bu bulgular, ERP'nin obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde etkili bir yaklaşım olduğunu gösteren önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Foa et al., 2015; Simpson et al., 2008). Öte yandan, bireyler arasında tedaviye verilen yanıtın farklılık gösterebildiği ve bazı hastalarda tedaviye uyumun düşük olabildiği görülmektedir (Simpson et al., 2013). Bu durum, bireysel farklılıkların ve tedaviye motivasyonun önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada obsesif kompulsif bozuklukta maruz bırakma ve tepki önleme (ERP) terapisinin etkililiği sistematik derleme yöntemiyle incelenmiştir. Bulgular, ERP'nin obsesif kompulsif belirtilerin azaltılmasında etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir.

Ayrıca internet tabanlı, tele-terapi ve yoğunlaştırılmış ERP uygulamalarının da etkili sonuçlar sunduğu görülmektedir. Bu durum ERP'nin farklı uygulama biçimleri sayesinde esnek ve erişilebilir bir tedavi seçeneği olduğunu ortaya koymaktadır.

Öneriler

Bu derlemenin bulguları doğrultusunda, ERP'nin özellikle çocuk ve ergen örneklemelerinde daha fazla incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca uzun dönem izlem çalışmalarının artırılması, tedavi etkilerinin kalıcılığı hakkında daha kapsamlı bilgi sağlayacaktır.

Gelecek araştırmalarda farklı kültürleri kapsayan ve daha geniş örneklemelerle yürütülen çalışmaların yapılması ERP'nin genellenebilirliğini güçlendirebilir. Bunun yanı sıra ERP'nin diğer psikoterapi yaklaşımları ile birlikte kullanımının incelenmesi de alana katkı sağlayacaktır.

Klinik açıdan değerlendirildiğinde, ERP'nin obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir. Ancak tedavi sürecinin bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması önemlidir.

Kaynakça

- Abramowitz, J. S. (2006). The psychological treatment of obsessive-compulsive disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, *51*(7), 407–416.
- Andersson, E., Ljótsson, B., Hedman, E., Enander, J., Kaldo, V., Andersson, G., & Rück, C. (2011). Internet-based cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A pilot study. *BMC Psychiatry*, *11*, 125. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-125>
- Andersson, E., Ljótsson, B., Hedman, E., Kaldo, V., Paxling, B., Andersson, G., & Rück, C. (2012). Internet-based cognitive behavior therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, *42*(10), 2193–2203. <https://doi.org/10.1017/S0033291712000244>
- Foa, E. B., Simpson, H. B., Liebowitz, M. R., Huppert, J. D., Cahill, S. P., Maher, M. J., McLean, C. P., Bender, J., Marcus, S. M., & Schmidt, A. B. (2015). Six-month follow-up of a randomized controlled trial augmenting serotonin reuptake inhibitors with exposure and response prevention or risperidone in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, *76*(4), 440–446. <https://doi.org/10.4088/JCP.14m09228>
- Kyrios, M., Nedeljkovic, M., Moulding, R., Klein, B., Austin, D., Meyer, D., & Skapinakis, P. (2018). Internet-based cognitive behavioural therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, *110*, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.08.007>
- Kvale, G., Hansen, B., Bjørndal, F., Haseth, S., Hagen, K., Håland, Å. T., ... Hansen, B. (2020). The Bergen 4-day treatment for obsessive-compulsive disorder: Four-year follow-up. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1905. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01905>
- Lovell, K., Cox, D., Haddock, G., Jones, C., Raines, D., Garvey, R., Roberts, C., & Hadley, S. (2006). Telephone administered cognitive behaviour therapy for treatment of obsessive compulsive disorder: Randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ*, *333*(7574), 883. <https://doi.org/10.1136/bmj.38940.355602.80>

- Lundström, L., Flygare, O., Andersson, E., Enander, J., Bottai, M., Ivanov, V. Z., ... Rück, C. (2022). Effect of internet-based vs face-to-face cognitive behavioral therapy for adults with obsessive-compulsive disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(3), e221967. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.1967>
- Matsumoto, K., Sutoh, C., Asano, K., Seki, Y., Urao, Y., Yokoo, M., ... Shimizu, E. (2022). Internet-based cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial in Japan. *Internet Interventions*, 27, 100492. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100492>
- Patel, S. R., Wheaton, M. G., Andersson, E., Rück, C., Schmidt, A. B., & Simpson, H. B. (2017). Acceptability, feasibility, and effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder in clinical practice. *Journal of Anxiety Disorders*, 45, 12–19. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.11.006>
- Pinciotti, C. M., Bulkes, N. Z., Horvath, G., & Riemann, B. C. (2021). Intensive cognitive behavioral therapy delivered via telehealth for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 31, 100683. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100683>
- Simpson, H. B., Foa, E. B., Liebowitz, M. R., Huppert, J. D., Cahill, S., Maher, M. J., McLean, C. P., Bender, J., Marcus, S. M., & Schmidt, A. B. (2008). Cognitive behavioral therapy vs risperidone for augmenting serotonin reuptake inhibitors in obsessive-compulsive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 65(11), 1190–1198. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.11.1190>
- Simpson, H. B., Maher, M. J., Wang, Y., Bao, Y., Foa, E. B., & Franklin, M. E. (2013). Patient adherence predicts outcome from cognitive behavioral therapy in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(7), 712–718. <https://doi.org/10.4088/JCP.12m08071>
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., Plumb, J. C., Pruitt, L. D., Collins, A. B., Hazlett-Stevens, H., & Woidneck, M. R. (2010). A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(5), 705–716. <https://doi.org/10.1037/a0020508>

- Wootton, B. M., Dear, B. F., Johnston, L., Terides, M. D., Titov, N., & Andrews, G. (2016). Remote treatment of obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.02.005>
- Wu, M. S., McGuire, J. F., Martino, C., Phares, V., & Storch, E. A. (2023). Telehealth cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 92, 102641. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2022.102641>