

Hoşgeldiniz

**Depresyon Tedavisinde  
Metakognisyon Eğitimi  
(D-MCT)**

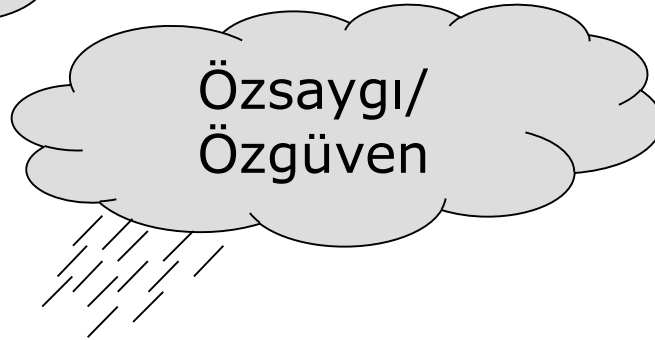
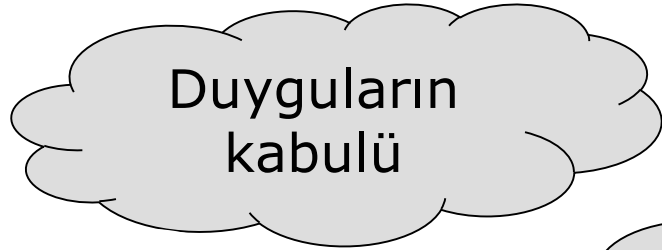
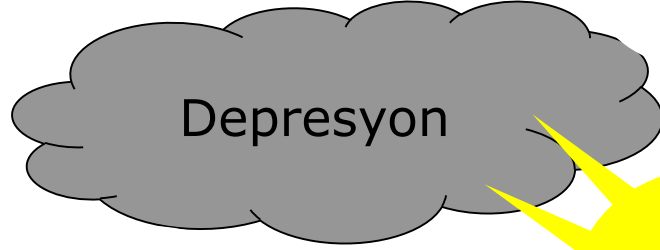
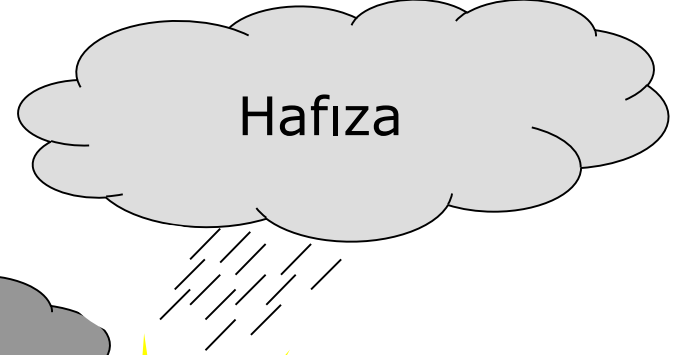
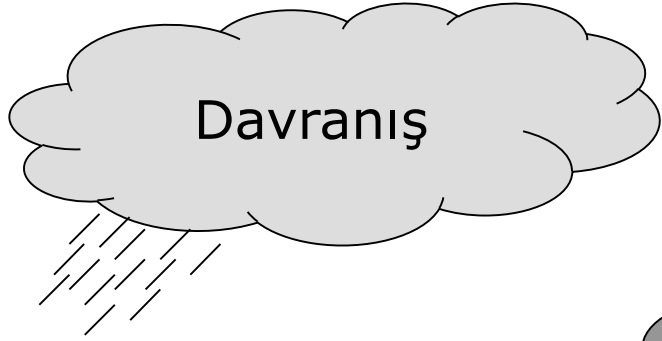
12/16

© Jelinek, Hauschildt,  
Moritz, Okay & Taş  
ljelinek@uke.de

# D-MCT: Uydu pozisyonu



# Bugünün konusu



# D-MCT Konu:



## **Düşünme ve Anlamlandırma 1**

# Düşünme ve anlamlandırma depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresyonu olan birçok birey bilgiyi farklı şekilde işlerler.

# Düşünme ve anlamlandırma depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresyonu olan birçok birey bilgiyi farklı şekilde işlerler.
- Depresif düşünce biçimleri gerçekte bağlantılı değildir ya da tek taraflıdır.  
(örn: Durumlar, olaylar ve ilişkiler karşısında yalnızca kendi hataları yada olumsuz detaylar üzerine odaklanma)

# Düşünme ve anlamlandırma depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresyonu olan birçok birey bilgiyi farklı şekilde işlerler.
- Depresif düşünce biçimleri gerçekte bağlantılı değildir ya da tek taraflıdır.  
(örn: Durumlar, olaylar ve ilişkiler karşısında yalnızca kendi hataları yada olumsuz detaylar üzerine odaklanma)
- Biz bunları depresyonun gelişimine sebep olan ya da devamlılığını sağlayan «bozuk düşünme biçimleri» olarak tanımlarız.

# Depresyonda Düşünce Bozuklukları

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

1. Zihinsel filtreleme
2. Aşırı genelleme





# Zihinsel Filtreleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır



# Zihinsel Filtreleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Sadece olumsuz detayları arar ve olumsuz detaylara dikkat eder.



# Zihinsel Filtreleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Sadece olumsuz detayları arar ve olumsuz detaylara dikkat eder.
- Tıpkı bir bardak suya bir damla mürekkep damlamış gibi gerçeğin algılanıp değerlendirilmesi bulanıktır.



# Zihinsel Filtreleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Sadece olumsuz detayları arar ve olumsuz detaylara dikkat eder.
- Tıpkı bir bardak suya bir damla m¼rekkep damlamış gibi gerçeğin algılanıp değerlendirilmesi bulanıktır.



Bu şekilde hissettiğiniz,  
b¼yle d¼ř¼nd¼ę¼n¼z oldu  
mu?



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.

Zihinsel Filtreleme:

???



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.

Zihinsel Filtreleme:

"Kimse beni dinlemiyordu – düşüncelerim aptalca!"





# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.

Zihinsel Filtreleme:

"Kimse beni dinlemiyordu – düşüncelerim aptalca!"

Bu zihinsel filtrelemenin sonucu ne?

???





# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.

**Zihinsel Filtreleme:**

"Kimse beni dinlemiyordu – düşüncelerim aptalca!"

**Bu zihinsel filtrelemenin sonucu ne?**

Kendimi aptal gibi gördüm ve özgüvenimin azaldığını hissettim. Bir sonraki toplantıda düşüncelerimi anlatmamalıyım.

# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

**Durum/Olay:** Bir iş toplantısında siz fikirlerinizi anlatırken, çoğu kişi sizi dinliyor ancak bir kişi cep telefonu ile ilgileniyor.

Zihinsel Filtreleme:

"Kimse beni dinlemiyordu – düşüncelerim aptalca!"



Bu düşüncenin bir gerekçesi var mı? HAYIR!

Öyleyse;

bunun yerine ne düşünebilirim, nasıl düşünebilirim?



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

Bunun yerine ne düşünebilirim?

???



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

Bunun yerine ne düşünebilirim?

"Birkaç kişi konu ile ilgili soru sordu, yani dinliyorlardı. Herkes fikirlerimi beğenmeyebilir. Zaten o iş arkadaşım toplantılarda genellikle telefon ile ilgilenir."



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

Bunun yerine ne düşünebilirim?

"Birkaç kişi konu ile ilgili soru sordu, yani dinliyorlardı. Herkes fikirlerimi beğenmeyebilir. Zaten o iş arkadaşım toplantılarda genellikle telefon ile ilgilenir."

Bu düşüncenin sonucu nedir?

???



# Zihinsel Filtreleme

## Örnek

Bunun yerine ne düşünebilirim?

"Birkaç kişi konu ile ilgili soru sordu, yani dinliyorlardı. Herkes fikirlerimi beğenmeyebilir. Zaten o iş arkadaşım toplantılarda genellikle telefon ile ilgilenir."

Bu düşüncenin sonucu nedir?

"Beni dinlemeyen arkadaşşıma kırıldım, ama diğerlerinden sorular aldım, beni dinledir. Yani, performansım memnun ediciydi ve sonraki toplantılara da katkı sağlayacağım."



# Zihinsel Filtreleme

Kişisel örnek?

Sizin de bu şekilde sadece olumsuz detaylara dikkat ettiğiniz durumlar oldu mu?



# Zihinsel Filtreleme

Kişisel örnek?

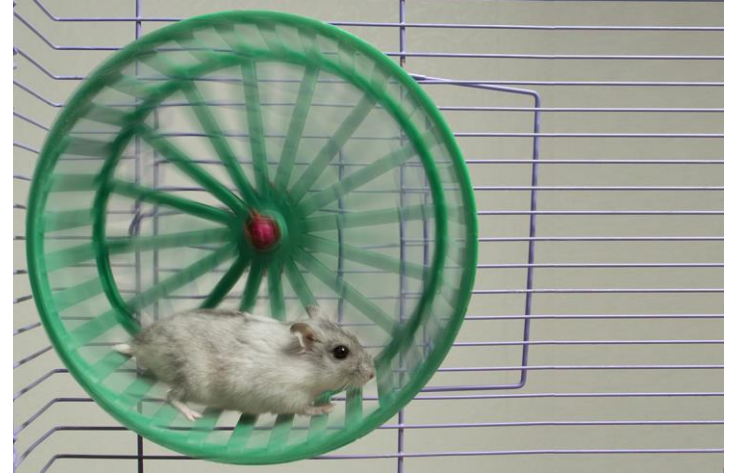
Sizin de bu şekilde sadece olumsuz detaylara dikkat ettiğiniz durumlar oldu mu?

Bunun yerine neler düşünebilirdiniz?



# Aşırı genelleme

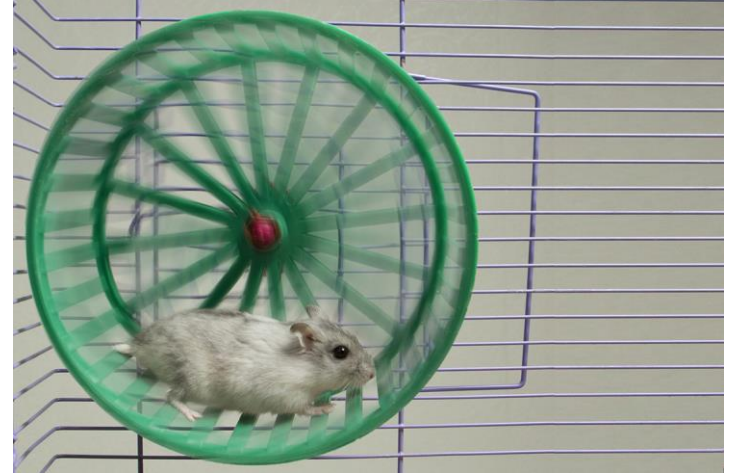
Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır



# Aşırı genelleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

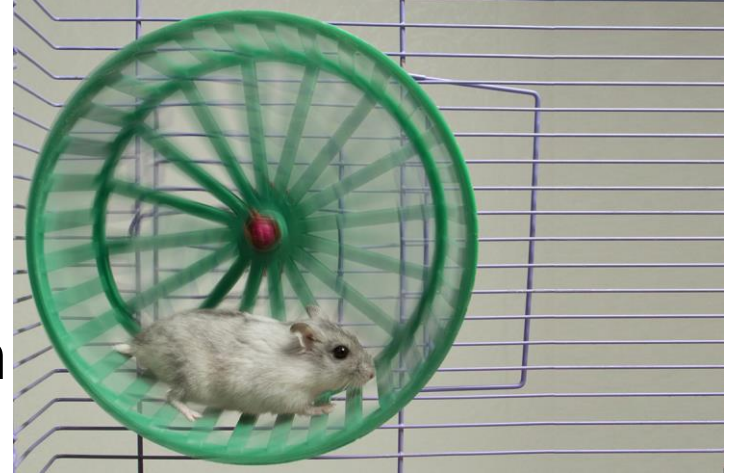
- Olumsuz bir durum hiç sonu gelmeyecek, hep aynı şekilde devam edecek gibi görünür.



# Aşırı genelleme

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Olumsuz bir durum hiç sonu gelmeyecek, hep aynı şekilde devam edecek gibi görünür.
- Bu gibi durumları tanımlarken genellikle "her zaman/hep" ya da "hiç" ifadeleri kullanılır.

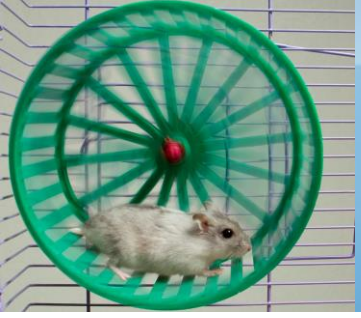


Hiç böyle hissettiğiniz oldu mu?



# Aşırı genelleme Örnek

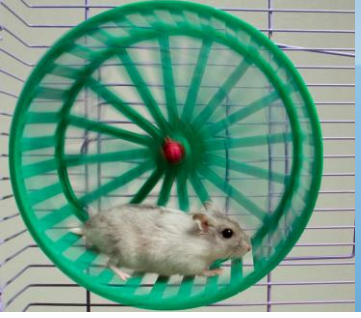
<b>Olay</b>	<b>Aşırı genelleme</b> <b>Faydalı düşünme/değerlendirme</b>
Yanlış / uygunsuz / yersiz bir kelime telafuz ettin!	??? ???



# Aşırı genelleme

## Daha faydalı bir düşünce ne olabilir?

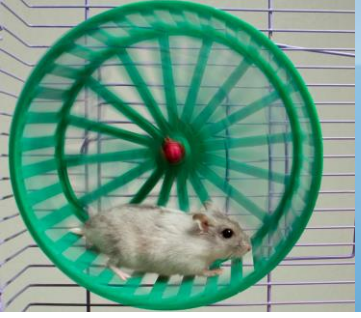
<b>Olay</b>	<b>Aşırı genelleme</b> <b>Faydalı düşünme/değerlendirme</b>
Yanlış / uygunsuz / yersiz bir kelime telafuz ettin!	"Aptalın biriyim! Bu kelimeyi hiç yerinde kullanamıyorum" ???



# Aşırı genelleme

## Daha faydalı bir düşünce ne olabilir?

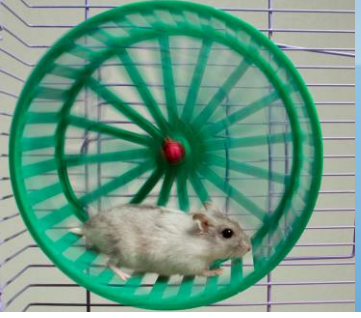
<b>Olay</b>	<b>Aşırı genelleme</b> <b>Faydalı düşünme/değerlendirme</b>
Yanlış / uygunsuz / yersiz bir kelime telafuz ettin!	"Aptalın biriyim! Bu kelimeyi hiç yerinde kullanamıyorum" ???



# Aşırı genelleme

## Daha faydalı bir düşünce ne olabilir?

<b>Olay</b>	<b>Aşırı genelleme</b> <b>Faydalı düşünme/değerlendirme</b>
Yanlış / uygunsuz / yersiz bir kelime telafuz ettin!	"Aptalın biriyim! Bu kelimeyi hiç yerinde kullanamıyorum" "Yanlış bir kelime kullanmış olmam aptal biriyim demek değildir. Herkesin başına gelebilir"



# Aşırı genelleme

## Kişisel örnek?

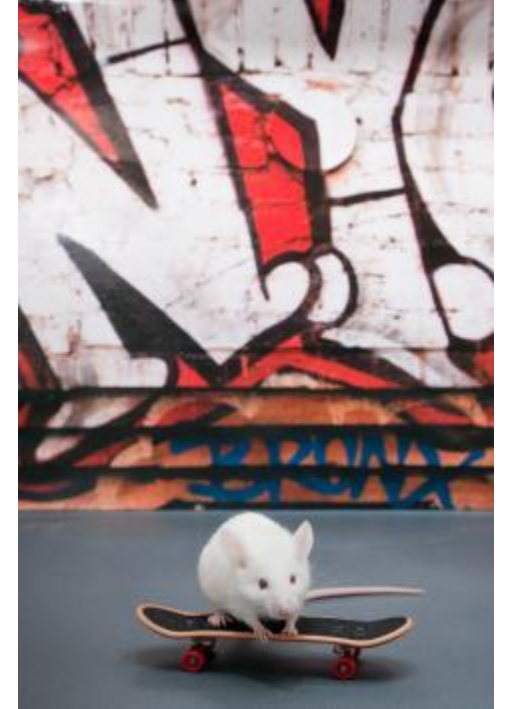
<b>Olay</b>	<b>Aşırı genelleme</b> <b>Faydalı düşünme/değerlendirme</b>
???	???
	???





# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

- Genelleme çarkının dışına çık.  
Alışılmış olanın dışına çık.





Daha faydalı biçimde düşünmeyi  
nasıl yapabilirsin?



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

1. Şimdi burada belirli bir durum hakkında somut ifadeler/tutumlar oluşturun.



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

1. Şimdi burada belirli bir durum hakkında somut ifadeler/tutumlar oluşturun.

Örneğin; Arkadaşınızın doğum gününü unuttuğunuzda, kendinize ...

"hep kötü bir arkadaş oldum"  
demek yerine





# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

1. Şimdi burada belirli bir durum hakkında somut ifadeler/tutumlar oluşturun.

Örneğin; Arkadaşınızın doğum gününü unuttuğunuzda, kendinize ...

"hep kötü bir arkadaş oldum" demek yerine



"Bu yıl unuttum, böyle olmasa daha iyiydi ama hala geç de olsa ona sıcak bir doğum günü tebriği gönderebilirim" demeye çalışın.



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

## 2. Bakış açını değiştir

- Aynı ya da benzer bir durumu yaşayan bir arkadaşına ne dersin?



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

**Örnek:** İş başvurusu yapmak için son başvuru gününü kaçırdın!



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

**Örnek:** İş başvurusu yapmak için son başvuru gününü kaçırdın!

➤ Şimdi kendini yargılamanın ne kadar zor olduğunu düşün.





# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

**Örnek:** İş başvurusu yapmak için son başvuru gününü kaçırdın!

- Şimdi kendini yargılamanın ne kadar zor olduğunu düşün.
- Ya da yakın bir arkadaşın aynı durumda olsa ona ne söylerdin?



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

**Örnek:** İş başvurusu yapmak için son başvuru gününü kaçırdın!

- Şimdi kendini yargılamanın ne kadar zor olduğunu düşün.
- Ya da yakın bir arkadaşın aynı durumda olsa ona ne söylerdin?
- Muhtemelen arkadaşına onu rahatlatacak ve hatasını affetmesine yardımcı olacak iyi gerekçeler sunardın.



# Daha faydalı biçimde düşünmeyi nasıl yapabilirsin?

**Örnek:** İş başvurusu yapmak için son başvuru gününü kaçırdın!

- Şimdi kendini yargılamanın ne kadar zor olduğunu düşün.
- Ya da yakın bir arkadaşın aynı durumda olsa ona ne söylerdin?
- Muhtemelen arkadaşına onu rahatlatacak ve hatasını affetmesine yardımcı olacak iyi gerekçeler sunardın.

**Kişisel Örnek?**



# Daha faydalı biçimde değerlendirme nasıl yapabilirsin?

3. Aşağıdaki tecrübeye dayalı olarak konuyu anlayalım:

Herkes benim gibi düşünüyor mu?



# Daha faydalı biçimde değerlendirme nasıl yapabilirsin?

3. Aşağıdaki tecrübeye dayalı olarak konuyu anlayalım:

Herkes benim gibi düşünüyor mu?

O olsa ne yapardı diye orada seninle olan, güvendiğin birine onun durumu nasıl değerlendirdiğini öğrenmek üzere başvur (örn; Konuşmam boyunca meslektaşım telefonu ile oynadı, sence neden sürekli bunu yapmış olabilir?)

# Zihinsel filtreleme, Aşırı genelleme



Bu çarpık-bozulmuş değerlendirmelere başka ne yardımcı olabilir?





## Bu çarpık değerlendirmelere başka ne yardımcı olabilir?

- Eęer bir olumsuzluęun bütün olumlu yönleri gölgeledięini fark edersen (örn: sudaki bir damla mürekkep gibi), durumu absürt ya da eęlenceli bir şekilde hayal et.
- Çarpık değerlendirmelerinle biraz eğlen! Belki bu farklı bakış açıları kazanmanı yardımcı olabilir.



# Kasten abartma

## Örnek

<b>Olay</b>	<b>Depresif değerlendirme</b>
Bu seneki Yılbaşı ağacının dekorasyonunu kendin yaptın. Ve fark ettin ki en tepeye koyduğun yıldızın şekli bozuk.	Başarısızım, hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Yılbaşı mahvoldu

Olumlu abartma:  
???





# Kasten abartma

## Örnek

Olay	Depresif değerlendirme
Bu seneki Yılbaşı ağacının dekorasyonunu kendin yaptın. Ve fark ettin ki en tepeye koyduğun yıldızın şekli bozuk.	Başarısızım, hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Yılbaşı mahvoldu

### Olumlu abartma:

Bir arkadaşın şekli bozuk olan yıldızı fark etti. Geleneksel yöntemlerden yola çıkan bu yeni keşfinin seri üretimini yapmanızı istedi. Bu popüler olur ve herkes yılbaşı ağacını senin yıldızın gibi süsler...





# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar



# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar

- Bugün tartıştığımız depresif değerlendirmelere dikkat et "Zihinsel Filtreleme - Aşırı genelleme"



# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar

- Bugün tartıştığımız depresif değerlendirmelere dikkat et "Zihinsel Filtreleme - Aşırı genelleme"
- Daha faydalı değerlendirmeler yap, örneğin:



# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar

- Bugün tartıştığımız depresif değerlendirmelere dikkat et "Zihinsel Filtreleme - Aşırı genelleme"
- Daha faydalı değerlendirmeler yap, örneğin:
  - Şimdi ve burada ile ilgili belirli bir durum hakkında somut ve açık gerekçeler oluştur.



# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar

- Bugün tartıştığımız depresif değerlendirmelere dikkat et "Zihinsel Filtreleme - Aşırı genelleme"
- Daha faydalı değerlendirmeler yap, örneğin:
  - Şimdi ve burada ile ilgili belirli bir durum hakkında somut ve açık gerekçeler oluştur.
  - Bakış açını değiştir: Aynı ya da benzer bir durumda yakın bir arkadaşım olsa ona ne derdim.



# Düşünme ve Anlamlandırma 1

## Önemli noktalar

- Bugün tartıştığımız depresif değerlendirmelere dikkat et "Zihinsel Filtreleme - Aşırı genelleme"
- Daha faydalı değerlendirmeler yap, örneğin:
  - Şimdi ve burada ile ilgili belirli bir durum hakkında somut ve açık gerekçeler oluştur.
  - Bakış açını değiştir: Aynı ya da benzer bir durumda yakın bir arkadaşım olsa ona ne derdim.
  - Değerlendirmeni bilerek abartarak farklı bir bakış açısı edinmeye çalış: Durumu saçma veya komik bir şekilde hayal et, kasten olumlu yönde abartmaya çalış.

# Teşekkürler!

