

HOŞGELDİNİZ

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

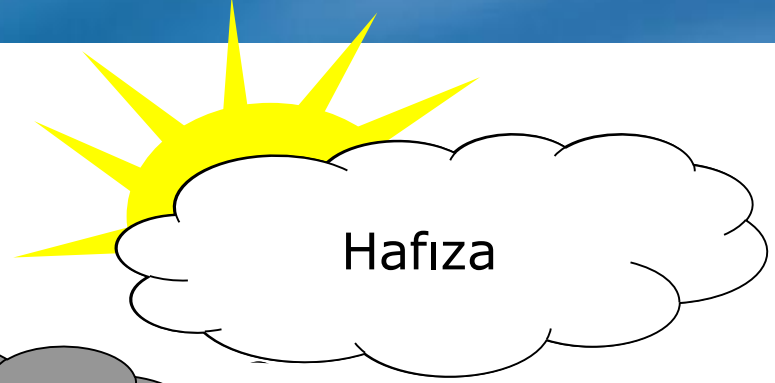
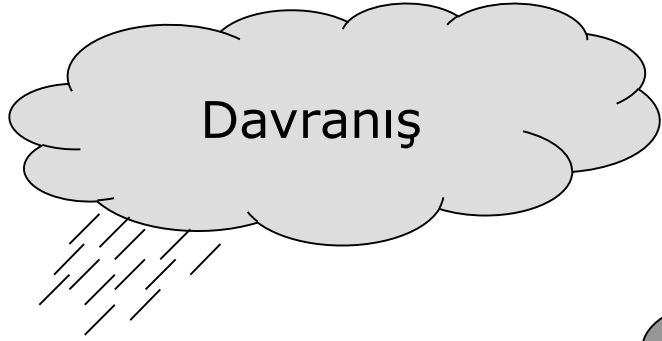
02/17

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

# D-MCT: Uydu pozisyonu



# Bugünün konusu



# D-MCT Konu:



**Hafıza**



# Hafızanın depresyonla ilişkisi nasıldır?

- Depresyondaki çoğu kişi konsantrasyon ve hafıza ile ilgili problemlerden şikayet eder.



# Hafızanın depresyonla ilişkisi nasıldır?

- Depresyondaki çoğu kişi konsantrasyon ve hafıza ile ilgili problemlerden şikayet eder.
- Konsantrasyon azlığı bile depresyon için tanısal kriter olabilir.



# Hafızanın depresyonla ilişkisi nasıldır?

- Depresyondaki çoğu kişi konsantrasyon ve hafıza ile ilgili problemlerden şikayet eder.
- Konsantrasyon azlığı bile depresyon için tanısal kriter olabilir.

Hiç bu durumu yaşadınız mı ?

Teorik olarak her Şeyi hatırlamak mümkün mü?



# Teorik olarak her şeyi hatırlamak mümkün mü?

- Hayır, hafızamızın kapasitesi sınırlıdır.

# Teorik olarak her şeyi hatırlamak mümkün mü?

- Hayır, hafızamızın kapasitesi sınırlıdır.
- Size bir hikaye anlattığımı varsayın, yarım saat sonra ne kadarını hatırlayabilirsiniz?

# Teorik olarak her şeyi hatırlamak mümkün mü?

- Hayır, hafızamızın kapasitesi sınırlıdır.
- Size bir hikaye anlattığımı varsayın, yarım saat sonra ne kadarını hatırlayabilirsiniz?

Ortalama olarak hikayenin %60'ını hatırlayabilirsiniz. (%40'ını hatırlayamazsınız)

Unutmak normaldir.

# Unutmak normaldir.

➤ Avantaj: ...

# Unutmak normaldir.

- **Avantaj:** Beyinlerimizde gereksiz bilgiler yüklü değildir, ama ...

# Unutmak normaldir.

- **Avantaj:** Beyinlerimizde gereksiz bilgiler yüklü değildir, ama ...
- **Dezavantaj:** ...

# Unutmak normaldir.

- **Avantaj:** Beyinlerimizde gereksiz bilgiler yüklü değildir, ama ...
- **Dezavantaj:** ... birçok önemli bilgi kaybolur (toplantılar, randevular, tatil anıları, okul bilgileri)



# Unutmak normaldir.

- **Avantaj:** Beyinlerimizde gereksiz bilgiler yüklü değildir, ama ...
- **Dezavantaj:** ... birçok önemli bilgi kaybolur (toplantılar, randevular, tatil anıları, okul bilgileri)

Hafıza egzersizi ...

# Alıştırma

- Size karışık görüntüler gösterilecek.
- Sonra, size resimde ne tasvir edildiği sorulacak.

Çalışma boyunca, mümkün olduğunca çok detayı doğru olarak hatırlamaya çalışmalısınız.



# Kamp gezisi

## Neler gördünüz?

- Karavan
- Tente
- Masa takımı
- Bisiklet
- Masa örtüsü
- Sandalyeler
- Mavi gökyüzü

# Kamp gezisi

## Neler gördünüz?

- Karavan
- Tente
- Masa takımı
- Bisiklet
- Masa örtüsü
- Sandalyeler
- Mavi gökyüzü



**■ = bu öğeler yoktu**



# Neler gördünüz?

- At
- Ateş
- Taç
- Kanat
- Kılıç
- Zırh

# Neler gördünüz?

- At
- Ateş
- Taç
- Kanat
- Kılıç
- Zırh



**■ = bu öğeler yoktu**



# Yanlış Hatırlamalar!

- Hatırladığımız her şey hatırladığımız şekilde gerçekleşmemiştir.

# Yanlış Hatırlamalar!

- Hatırladığımız her şey hatırladığımız şekilde gerçekleşmemiştir.
- Hafızamız her şeyi tüm detayları ile kaydeden bir kamera gibi çalışmaz.

# Yanlış Hatırlamalar!

- Hatırladığımız her şey hatırladığımız şekilde gerçekleşmemiştir.
- Hafızamız her şeyi tüm detayları ile kaydeden bir kamera gibi çalışmaz.
- Beynimiz, güncel izlenimleri geçmişteki durumlar ile doldurur ve karıştırır. Ayrıca hatıralarımıza mantık ekleyerek olayları durumları tamamlarız. (Örneğin; kamp sahnesi ve tente)

# Yanlış Hatırlamalar!

- Hatırladığımız her şey hatırladığımız şekilde gerçekleşmemiştir.
- Hafızamız her şeyi tüm detayları ile kaydeden bir kamera gibi çalışmaz.
- Beynimiz, güncel izlenimleri geçmişteki durumlar ile doldurur ve karıştırır. Ayrıca hatıralarımıza mantık ekleyerek olayları durumları tamamlarız. (Örneğin; kamp sahnesi ve tente)

Bu durum günlük hayatta da belirgindir:

# Günlük Hayattaki Yanlış Hatırlamalar

Ör: Çocukluk hatıraları



- Bazen deneyimleri hatırladığımızı düşünürüz, gerçekte biz sadece fotoğraflarımızda ya da ailemizin hikayeleri ile gerçeği biliyoruz.
- Sınıf arkadaşları genelde aynı olayı tamamen farklı hatırlar.

# Günlük Hayattaki Yanlış Hatırlamalar

Ör: Çocukluk hatıraları



- Bazen deneyimleri hatırladığımızı düşünürüz, gerçekte biz sadece fotoğraflarımızda ya da ailemizin hikayeleri ile gerçeği biliyoruz.
- Sınıf arkadaşları genelde aynı olayı tamamen farklı hatırlar.

Ör: Olaylar çok benzer olduğunda

- Ör: Bir kadın cüzdanının yanında olduğundan ve onu kırmızı çantasına koyduğundan emin. Ama gerçekte cüzdanını, bir gün önce kullandığı kahverengi çantasına koymuştu.

Bu durum anılarımıza daha fazla güvenemeyeceğimiz anlamına gelir mi ?

Bu durum anılarımıza daha fazla güvenemeyeceğimiz anlamına gelir mi ?

➤ **Hayır!** Yanlış anılar normaldir ve herkesi etkiler.



# Bu durum anılarımıza daha fazla güvenemeyeceğimiz anlamına gelir mi ?

- **Hayır!** Yanlış anılar normaldir ve herkesi etkiler.
- (Herkes gibi) Yanılabileceğinizi aklınızda tutun, çünkü hafızamız bir kamera değil.



# Konsantrasyon & Hafıza

- Bizim bir şeyleri hatırlayabilmemiz, o ana ne kadar odaklandığımızı bağıdır.



# Konsantrasyon & Hafıza

- Bizim bir şeyleri hatırlayabilmemiz, o ana ne kadar odaklandığımıza bağlıdır.

Konsantrasyon sorunu olan kişilerin hafızaları neden zayıftır? Küçük bir matematik problemi ...



# Matematik Problemi

Otobüs şoförü her sabah istasyondan boş ayrılıyor. İlk durakta 5 kişi biniyor. Sonraki durakta 4 kişi daha biniyor ve 2 kişi iniyor. Bir sonraki durakta 1 yolcu iniyor. Bir sonraki durakta 6 kişi biniyor. Bir sonraki durakta 8 kişi iniyor ve 3 kişi biniyor. Sonra, gelen durakta 2 kişi iniyor.



# Matematik Problemi

Soru: Otobüs kaç durakta durdu?!?



# Matematik Problemi

Soru: Otobüs kaç durakta durdu?!?

Cevap: 6 durak

Sonunda 7 yolcu kaldı otobüste ancak bu bizim sorumuz değil.

# Konsantrasyon



# Konsantrasyon

- Dikkatimiz bir **projektör** gibi çalışır; sahnede sadece bir obje aydınlanır...





# Konsantrasyon

- Dikkatimiz bir **projektör** gibi çalışır; sahnede sadece bir obje aydınlanır...
- Sadece daha önce dikkatimizi üzerinde odakladığımız şeyleri doğru bir şekilde hatırlayabiliriz. (otobüse inip binen yolcular)!





# Konsantrasyon & hafıza problemleri nasıl oluşur?

- Güçlü ruminasyonlar sırasında zihinde tekrarlanan düşünceler genellikle kişilerin dikkatini iç dünyasına çeker.



# Konsantrasyon & hafıza problemleri nasıl oluşur?

- Güçlü ruminasyonlar sırasında zihinde tekrarlanan düşünceler genellikle kişilerin dikkatini iç dünyasına çeker.
- Bu süreçte çevredeki diğer şeylere (daha önemli şeylere) odaklanabilecek herhangi bir dikkat kapasitesi yoktur. Projektör içe odaklıdır.



# Konsantrasyon & hafıza problemleri nasıl oluşur?

- Güçlü ruminasyonlar sırasında zihinde tekrarlanan düşünceler genellikle kişilerin dikkatini iç dünyasına çeker.
- Bu süreçte çevredeki diğer şeylere (daha önemli şeylere) odaklanabilecek herhangi bir dikkat kapasitesi yoktur. Projektör içe odaklıdır.
- Sonuç olarak, ruminasyonlardan etkilenenler daha sonra çevrelerindeki bazı ayrıntıları pek hatırlamazlar.

# Yaygın endişe: Alzheimer mı oluyorum?

# Yaygın endişe: Alzheimer mı oluyorum?

Hayır! Hafıza problemleri açıklanabilir.

# Yaygın endişe: Alzheimer mı oluyorum?

**Hayır!** Hafıza problemleri açıklanabilir.

➤ Her şey azalan bilgi ve unutma ile ilişkilidir.

# Yaygın endişe: Alzheimer mı oluyorum?

**Hayır!** Hafıza problemleri açıklanabilir.

- Her Şey azalan bilgi ve unutma ile ilişkilidir.
- Depresyon sırasında sıklıkla oluşan motivasyon kaybı, ilgisizlik ve enerji eksikliği de azalan bilgi alımını açıklayabilir.



# Yaygın endişe: Alzheimer mı oluyorum?

**Hayır!** Hafıza problemleri açıklanabilir.

- Her şey azalan bilgi ve unutma ile ilişkilidir.
- Depresyon sırasında sıklıkla oluşan motivasyon kaybı, ilgisizlik ve enerji eksikliği de azalan bilgi alımını açıklayabilir.
- Ruminasyon/depresyon azaldığı zaman, bireyler tekrar çevredeki diğer şeylerle ilgilenir ve hatırlar.

# Her zaman herkesle aynı şeyi mi görürüz?



Örneğin: Katalonya' da aynı kır manzarasını boyayan 3 sanatçı...

# Üç resimdeki renklerde ve boyutdaki farklılıklara dikkat edin!



Her bir sanatçının farklı şekilde tasvir ettiği veya eklediği şeyler var mı?



Helmut Schack

Bernd Hampel

Andreas Weißgerber

# Üç resimdeki renklerde ve boyutdaki farklılıklara dikkat edin!



Her bir sanatçının farklı şekilde tasvir ettiği veya eklediği şeyler var mı?



Helmut Schack



Bernd Hampel

Helmut Schack: Bu resimde farklı bir alanın ufukta uzandığı açıktır. Manzara neredeyse renkli. Diğer resimlerle karşılaştırıldığında, ağaçların kümesi ufukta kısmen açığa çıkar.

Andreas Weißgerber: Bu resimdeki tepeler diğer iki resimdeki tepelerden daha düzdür.

Bernd Hampel: Bu manzara diğerlerine göre daha çorak, yolun kenarındaki ağaç yok. (kırmızı daire )

Her zaman gördüklerimizin aynısını mı  
hatırlarız?

# Her zaman gördüklerimizin aynısını mı hatırlarız?

- Hayır, herkes farklı algılar! Üç resimdeki gibi, aynı manzara ama farklı yorumlar!

# Her zaman gördüklerimizin aynısını mı hatırlarız?

- Hayır, herkes farklı algılar! Üç resimdeki gibi, aynı manzara ama farklı yorumlar!
- Genel olarak, dikkatimizi kişisel olarak anlamlı olan bilgilere, örneğin ruh halimize uygun olanlara odaklıyoruz.

# Her zaman gördüklerimizin aynısını mı hatırlarız?

- Hayır, herkes farklı algılar! Üç resimdeki gibi, aynı manzara ama farklı yorumlar!
- Genel olarak, dikkatimizi kişisel olarak anlamlı olan bilgilere, örneğin ruh halimize uygun olanlara odaklıyoruz.
- Araştırmalar gösteriyor ki, şu andaki ruh halimiz hangi tür anılara erişebileceğimizi etkiliyor.





# Bu durumun depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresif duygudurum kişiyi sıklıkla daha olumsuz anıları hatırlamaya yöneltir (hoş ya da tarafsız yaşantılar o kadar kolay hatırlanmaz).



# Bu durumun depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresif duygudurum kişiyi sıklıkla daha olumsuz anıları hatırlamaya yöneltir (hoş ya da tarafsız yaşantılar o kadar kolay hatırlanmaz).
- Olaylar bu nedenle, hoşa giden renklere oluşan camlar aracılığıyla değil daha sıklıkla gri renkli camlar aracılığıyla hatırlanır.



# Bu durumun depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresif duygudurum kişiyi sıklıkla daha olumsuz anıları hatırlamaya yöneltir (hoş ya da tarafsız yaşantılar o kadar kolay hatırlanmaz).
- Olaylar bu nedenle, hoş giden renklerden oluşan camlar aracılığıyla değil daha sıklıkla gri renkli camlar aracılığıyla hatırlanır.
- Örneğin: Konserdeyken bir cep telefonu çalar. Arka planda güzel müzik değil, sadece bu rahatsız eden şey hatırlanır.



# Bu durumun depresyon ile ilişkisi nedir?

- Depresif duygudurum kişiyi sıklıkla daha olumsuz anıları hatırlamaya yöneltir (hoş ya da tarafsız yaşantılar o kadar kolay hatırlanmaz).
- Olaylar bu nedenle, hoş giden renklerden oluşan camlar aracılığıyla değil daha sıklıkla gri renkli camlar aracılığıyla hatırlanır.
- Örneğin: Konserdeyken bir cep telefonu çalar. Arka planda güzel müzik değil, sadece bu rahatsız eden şey hatırlanır.

Böyle bir şey yaşadınız mı?

# Gri renkli camlar aracılığıyla hatırlama

- Anıların duygusal renklenmesi sahte anılarla ilişkilidir.

# Gri renkli camlar aracılığıyla hatırlama

- Anıların duygusal renklenmesi sahte anılarla ilişkilidir.
- Bu dünyanın gerçekçi görünümünü engelleyebilir ve depresif gelişimi tetikler. (Bu nedenle, depresif faaliyet anlamında ek "kanıt" sağlayabilir).



Bu durumda ne yapabilirim?



## Bu durumda ne yapabilirim?

- Günlük yaşamda sıklıkla olumlu olayları hatırlamaya çalış, pratik yap, örneğin günlük tut, akşam o gün yaşananlardan yolunda giden şeyleri not al.





# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

???



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

1. Mümkün olduğunca günlük programınızı daha fazla yapılandırmaya çalışın. Davranışınız ne kadar rutin olursa, bir şeyi unutmak riski o kadar az olur.



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

1. Mümkün olduğunca günlük programınızı daha fazla yapılandırmaya çalışın. Davranışınız ne kadar rutin olursa, bir şeyi unutmak riski o kadar az olur.
2. Bu çevre düzeninizin de en iyi şekilde korunmasına yardımcı olur. Eşyalarınızı daha hızlı bulabilir ve her şeyin belirli bir yeri olduğunda daha iyi hatırlayabilirsiniz.



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

3. Önemli şeyleri not olarak göz önünde olacak şekilde asın (Örneğin; ilaç saatlerini buzdolabına ya da banyo aynasına asmak, yanına alman gereken şeyler için dış kapıya not asmak gibi).



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

3. Önemli şeyleri not olarak göz önünde olacak şekilde asın (Örneğin; ilaç saatlerini buzdolabına ya da banyo aynasına asmak, yanına alman gereken şeyler için dış kapıya not asmak gibi).
4. Randevu takvimleri veya diğer yardımcı hatırlatıcılar kullanın (Örneğin; mail yada cep telefonu uygulamaları gibi).



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

3. Önemli şeyleri not olarak göz önünde olacak şekilde asın (Örneğin; ilaç saatlerini buzdolabına ya da banyo aynasına asmak, yanına alman gereken şeyler için dış kapıya not asmak gibi).
4. Randevu takvimleri veya diğer yardımcı hatırlatıcılar kullanın (Örneğin; mail yada cep telefonu uygulamaları gibi).
5. Not defteri ya da cep takvimi taşıma alışkanlığı edinin ve not etmen için kalem.



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

6. Seyahat ederken bir şey hatırlaman gerektiğinde not etme şansın yoksa, hatırlatacak bir şeyler yap. (Mesela mendiline düğüm atmak, yüzüğünü farklı parmağına takmak, cüzdanına taş koymak gibi ...)



# Günlük hayatta hafıza problemlerine ne yardımcı olur?

6. Seyahat ederken bir şey hatırlaman gerektiğinde not etme şansın yoksa, hatırlatacak bir şeyler yap. (Mesela mendiline düğüm atmak, yüzüğünü farklı parmağına takmak, cüzdanına taş koymak gibi ...)
7. Öğrenme sırasında kullanılan daha fazla duyu ve yöntem, hatırlama oranını daha iyi düzeye getirir. Bu nedenle işitme, görme, tartışma ve uygulama gibi çeşitli "kanallar" kullanmaya çalışın.





# HAFIZA

## Önemli Noktalar



# HAFIZA

## Önemli Noktalar

- Depresyondaki hafıza problemleri konsantrasyon sıkıntıları, sık sık olan ruminasyon ile açıklanabilir.



# HAFIZA

## Önemli Noktalar

- Depresyondaki hafıza problemleri konsantrasyon sıkıntıları, sık sık olan ruminasyon ile açıklanabilir.
- Demansın aksine, depresyonda konsantrasyon ve bellek sorunları daha az şiddetlidir ve depresyon azalırca iyileşebilir.



# HAFIZA

## Önemli Noktalar

- Depresyondaki hafıza problemleri konsantrasyon sıkıntıları, sık sık olan ruminasyon ile açıklanabilir.
- Demansın aksine, depresyonda konsantrasyon ve bellek sorunları daha az şiddetlidir ve depresyon azalırca iyileşebilir.
- Genel olarak, hafızamız aldatıcıdır! Belleğimiz önyargıya yatkındır. Bellek özellikle o anki ruh halimize bağlıdır.



# HAFIZA

## Önemli Noktalar

- Depresyon süresince hafızaya yardımcı şeyler kullanın, takvim, post-it, mutluluk günlüğü gibi.



# HAFIZA

## Önemli Noktalar

- Depresyon süresince hafızaya yardımcı şeyler kullanın, takvim, post-it, mutluluk günlüğü gibi.
- Kimse mükemmel değil: Hepimiz bir şeyler unuturuz. Bu normal ve bazen iyi bir şeydir!

**Teşekkürler!**

