

HOŞGELDİNİZ

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

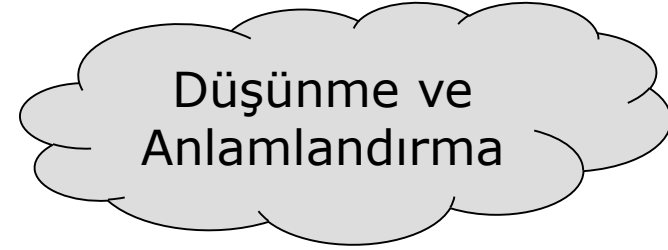
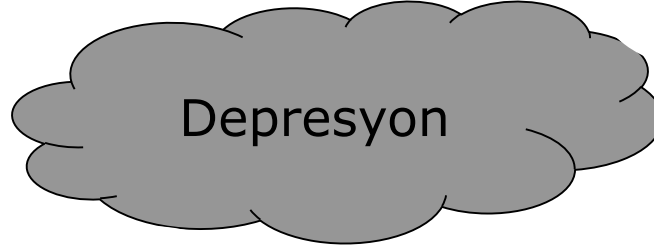
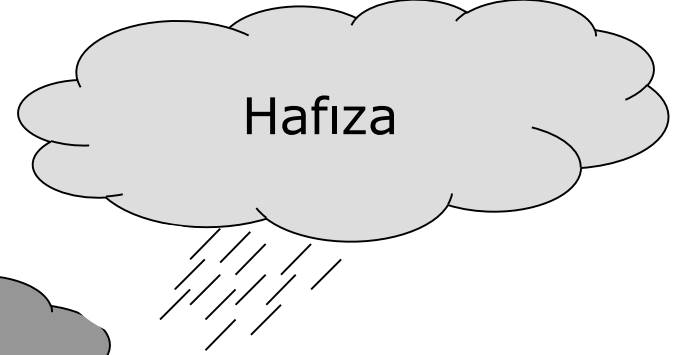
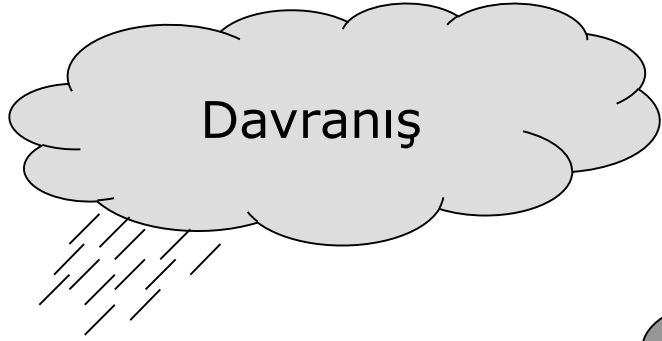
02/17

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

# D-MCT: Uzay pozisyonu



# Günün Konusu



# Günün konusu:



**Özsaygı**

# Özsaygı Nedir?

Potreck-Rose, 2006



# Özsaygı Nedir?

Potreck-Rose, 2006

- Bir kişinin kendisine yüklediği değer.



# Özsaygı Nedir?

Potreck-Rose, 2006

- Bir kişinin kendisine yüklediği değer.
- *Kişinin kendine biçtiği öznel değerdir.*



# Özsaygı Nedir?

Potreck-Rose, 2006

- Bir kişinin kendisine yüklediği değer.
- *Kişinin kendine biçtiği öznel değerdir.*
- Başkalarının ne düşündüğü ile ilgili değildir.





# Benlik saygısı yüksek insanları tanımlayan nedir?

- Ses: ???
- Mimik/Jest: ???
- Duruş: ???



# Dışarıdan gözlemlenebilen

- **Ses:** Uygun tonda, açık ve iyi ifade edilmiş
- **Mimik/Jest:** Göz kontađı kurmak, vurgu için etkili mimikler kullanmak
- **Duruş:** Düz, dik



# Dışarıdan gözlemlenemeyen



# Dışarıdan gözlemlenemeyen

- Kendi yeteneklerinden emin olmak.



# Dışarıdan gözlemlenemeyen

- Kendi yeteneklerinden emin olmak.
- Hatalarını, yanlışlarını kabul etmek (kendini değersizleştirmeden)



# Dışarıdan gözlemlenemeyen

- Kendi yeteneklerinden emin olmak.
- Hatalarını, yanlışlarını kabul etmek (kendini değersizleştirmeden)
- İçgözlem yapıp içgörü kazanmaya, öğrenmeye hazır olmak (hatalardan bile)



# Dışarıdan gözlemlenemeyen

- Kendi yeteneklerinden emin olmak.
- Hatalarını, yanlışlarını kabul etmek (kendini değersizleştirmeden)
- İçgözlem yapıp içgörü kazanmaya, öğrenmeye hazır olmak (hatalardan bile)
- Kendine karşı olumlu olmak. Örneğın kendi başarısını takdir etmek.







# Özsaygının kaynakları

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır

- Özsaygı sabit değildir, aksine farklı etkinlikler arasında değişebilir.



# Özsaygının kaynakları

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır

- Özsaygı sabit değildir, aksine farklı etkinlikler arasında değişebilir.
- Can alıcı nokta, sadece zayıflıklarımıza mı dikkat ediyoruz yoksa güçlü yanlarımıza ve yeteneklerimize de mi?



# Özsaygısı düşük insanlar ...

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır

- ... sadece kendilerini "başarısız" olarak gördükleri alanlara dikkat etme eğilimindedirler.



**Başarısız!!**



# Özsaygısı düşük insanlar ...

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır

- ... sadece kendilerini "başarısız" olarak gördükleri alanlara dikkat etme eğilimindedirler.
- ... kendi değerine ilişkin genel değerlendirmeler yapma eğilimindedir ("Ben değersizim").
- ... kişiler ve durum arasında fark aramaz (başarısız bir şey – başarısızlık)



Başarısız!!

# Geri kalanlar...

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır

*İyi bir dinleyici;  
Doğum günlerini  
hatırlar; Mutlu  
başkalarını  
destekler; dürüst ...*

*Yanlış işi aldı.halen  
de işsiz ...*

*Boyu ve yüz  
özelliklerinden  
hoşnut; Kilolu  
olmaktan mutsuz  
...*

**İlişkiler**

**İş**

**Görünüm**

**Spor**

**Boş zaman**

**Hobiler**

*Bir top  
yakalayamaz; Çok  
uzağa atamaz; İyi  
bir dansçı ve  
eğlenceli ...*

*Dekorasyonda iyi,  
yemek yapmaktan  
hoşlanır ...*

*İyi bilinen bir koro  
üyesi, ritim  
duygusu iyi ...*

# Geri kalanlar...

Potreck-Rose & Jacob, 2003'dan alınmıştır



Hangi alanlara daha çok dikkat ediyorsunuz?  
Bulabileceğiniz kayıp,eksik yönleriniz neler?



# Güçlü yönlerinizi hatırla

## Kendinize nasıl hatırlatabilirsiniz





# Güçlü yönlerini hatırla

## Kendinize nasıl hatırlatabilirsiniz

Bir başka şekilde ifade edecek olursak:  
"Kendi boynuzunu dişleyip koparma!"



# Güçlü yönlerini hatırla

## Kendinize nasıl hatırlatabilirsiniz

### 1. Güçlü yönlerinizi düşünün:

Ben neyde başarılıydım? Ne için övgü aldım?  
Başkaları benimle ilgili sevdiği şeyler? Neleri  
başardım? Ör: Ben kurnazım, açıkgözlüyüm...



# Güçlü yönlerinizi hatırla

## Kendinize nasıl hatırlatabilirsiniz

### 1. Güçlü yönlerinizi düşünün:

Ben neyde başarılıydım? Ne için övgü aldım? Başkaları benimle ilgili sevdiği şeyler? Neleri başardım? Ör: Ben kurnazım, açıkgözlüyüm...

### 2. Somut bir olayı düşünün:

Ne zaman ve nerede? Ne yaptım ya da kim onayladı? Örneğin; geçen hafta bir arkadaşıma evini yerleştirirken yardım ettim, yardımım onun için çok önemliydi ...



# Güçlü yönlerinizi hatırla

## Kendinize nasıl hatırlatabilirsiniz

### 1. Güçlü yönlerinizi düşünün:

Ben neyde başarılıydım? Ne için övgü aldım? Başkaları benimle ilgili sevdiği şeyler? Neleri başardım? Ör: Ben kurnazım, açıkgözlüyüm...

### 2. Somut bir olayı düşünün:

Ne zaman ve nerede? Ne yaptım ya da kim onayladı? Örneğin; geçen hafta bir arkadaşıma evini yerleştirirken yardım ettim, yardımım onun için çok önemliydi ...

### 3. Not et!

Listenizi düzenli olarak yazın ve genişletin. Acil durumlarda, gözden geçirin (örneğin: değersiz hissettiğinizde). Örnek: İşler iyi gittiğinde veya iltifat aldığınız zamanlar hakkında yazın.

# Başkaları ile kıyaslamak

# Başkaları ile kıyaslamak

Kendinizi sıklıkla diğerkileri ile kıyaslar mısınız?

Öyleyse kiminle?

Bu kıyaslamalarda nasıl adil oluyorsunuz?

# Başkaları ile kıyaslamak

Potreck-Rose, 2006

Farkına varmadan hemen kendimizi birileri ile kıyaslarız. Bu normal. Kiminle ve ne için kendimizi biri ile kıyasladığımız özsaygımızı etkileyebilir:



- Kendinizi kıyaslarken, her zaman yetersiz kalırsınız, çünkü mükemmel ulaşılmazdır yada karşılaştırma eşit/adil değildir ve özdeğeriniz zedelenir.

# Haksız kıyaslamalara örnekler mi?

Potreck-Rose, 2006

- Genç kızlar kendilerini magazinsel bayan modellerin görüntüsü ile kıyaslar (modeller özel fitness hocaları, makyözler ve fotoğrafçılara sahiptir).



# Haksız kıyaslamalara örnekler mi?

Potreck-Rose, 2006

- Genç kızlar kendilerini magazinsel bayan modellerin görüntüsü ile kıyaslar (modeller özel fitness hocaları, makyözler ve fotoğrafçılara sahiptir).
- Başarılarını şirketin kurucusu ile karşılaştıran çalışanlar (daha fazla iş tecrübesi, farklı eğitim, vb.)

# Haksız kıyaslamalara örnekler mi?

Potreck-Rose, 2006

- Genç kızlar kendilerini magazinsel bayan modellerin görüntüsü ile kıyaslar (modeller özel fitness hocaları, makyözler ve fotoğrafçılara sahiptir).
- Başarılarını şirketin kurucusu ile karşılaştıran çalışanlar (daha fazla iş tecrübesi, farklı eğitim, vb.)
- Ek olarak: görünüşte "mükemmel" biyografiyi değerlendirirken tüm yaşam alanlarını ekleyin ...

# Bu 5 kişinin ortak noktası nedir?

Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham

???



# Bu 5 kişinin ortak noktası nedir?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham



... ünlü, zengin, çekici, başarılı???



# Bu 5 kişinin ortak noktası nedir?



Robbie Williams  
Marilyn Monroe  
Jim Carry  
Amy Winehouse  
David Beckham



... ünlü, zengin, çekici, başarılı???

**Evet AMA:** Bu ünlü insanların her birinin psikolojik sorunları var.



# “Harika bir Hayat...?”

**Robbie Williams** uyuşturucu kullandığı için ayrılmak zorunda kaldığı “Take that” grubunun üyesi olarak ünlü oldu. Sonra, şarkıcı olarak başarılı bir kariyere başladı. 2007’de depresyon ve ilaç bağımlılığından kliniğe yattı.

Ünlü model **Marilyn Monrea** kariyeri boyunca ilaç ve alkol sorunlarıyla uğraştı .36 yaşında aşırı doz uyku ilacı ile hayatına son verdi.

Komedyen ve aktör **Jim Carrey**, uzun yıllar şiddetli depresyondan muzdaripti. Başlangıçta, antidepresan ilaçlar, düşük periyotların üstesinden gelmesine yardım etti. Bugün, antidepresan ilaçları bırakmış ve diğer stratejileri başarıyla kullanmıştır. Psikoterapi, denge diyetleri vb.

İngiliz şarkıcı ve yazar **Amy Winehouse** başarılı müzik kariyerine 18 yaşında başladı. Bitkinlik ve uyuşturucu kullanımı yüzünden sinir krizlerine maruz kaldı ve 2007’deki birçok konserini iptal etti. Aynı zamanda anorexia ve bulimia da vardı. Alkol zehirlenmesinden vefat etti.

İngiliz futbol yıldızı **David Beckham** obsesif kompulsif bozukluktan muzdarip. Etrafındaki bazı şeylerin nizami yada simetrik olmaması durumu onun için çok zor. Beckham, bir röportajda bu durumun ona zaman kaybettirdiğini ve sonuçta kişilerarası çatışmaların yaşandığını söyledi.



# Mükemmeliyet- aşırı yüksek standartlar?



# Mükemmeliyet- aşırı yüksek standartlar?

➤ "Hata yapamam."





# Mükemmeliyet- aşırı yüksek standartlar?

- "Hata yapamam."
- Tekrarlanan çalışma sırasında bile %5 hata oranı normaldir. Hata insanlara mahsustur!



# Mükemmeliyet- aşırı yüksek standartlar?

- "Hata yapamam."
- Tekrarlanan çalışma sırasında bile %5 hata oranı normaldir. Hata insanlara mahsustur!
- Mükemmellik için gayret sarf etmek mutsuzluk ve anksiyete ile sonuçlanabilir.



# Mükemmeliyet- aşırı yüksek standartlar?

- "Hata yapamam."
- Tekrarlanan çalışma sırasında bile %5 hata oranı normaldir. Hata insanlara mahsustur!
- Mükemmellik için gayret sarf etmek mutsuzluk ve anksiyete ile sonuçlanabilir.
  - Mükemmellik beklenen birçok konser müzisyeni başarısızlıktan ötürü anksiyete bozuklukları geliştirmiştir.



# Ruh halini ve Özsaygıyı düzeltmek için ipuçları

???



# Ruh halini ve Özsaygıyı düzeltmek için ipuçları

- Mutluluk günlüğü: Her akşam yolunda giden şeyleri yaz. Onları tekrar düşün.
- Övgüleri kabul edin ve mümkün olduğunca kısaca not edin böylece zor zamanlarda onlara geri dönebilirsiniz.
- Not edilenler, kötü ruh halindeyken güvenilir şekilde bulunmayan ve hatalı olabilen anılara kıyasla genellikle daha doğru algılanır.





# Ruh halini ve Özsaygıyı düzeltmek için ipuçları

- Olumlu etkinlikler: Sizin için iyi olan şeyleri yapın - mümkünse diğer insanlarla (ör: bir film izleyin, bir arkadaşınızla kahve içmeye gidin).
- Fiziksel aktivite yapın (en az 20 dakika) yürüme veya koşu gibi kardiyovasküler egzersizler.
- En sevdiğin ve sana iyi gelen müzikleri dinle!



# ÖZSAYGI

## Önemli noktalar



# ÖZSAYGI

## Önemli noktalar

- Özsaygı bir kişinin kendisine veya onun üzerine koyduğu değerdir.





# ÖZSAYGI

## Önemli noktalar

- Özsaygı bir kişinin kendisine veya onun üzerine koyduğu değerdir.
- Farklı yaşam alanlarındaki (iş, boş zaman, ilişkiler, vb.) özsaygınızı dikkate almaya ve onları güçlendirmeye çalışın!



# ÖZSAYGI

## Önemli noktalar

- Özsaygı bir kişinin kendisine veya onun üzerine koyduğu değerdir.
- Farklı yaşam alanlarındaki (iş, boş zaman, ilişkiler, vb.) özsaygınızı dikkate almaya ve onları güçlendirmeye çalışın!
- Günlük tutarak unuttuğunuz güçlü yanlarınızı bulun ve kendi farkındalığınızı dengeleyin.



# ÖZSAYGI

## Önemli noktalar

- Özsaygı bir kişinin kendisine veya onun üzerine koyduğu değerdir.
- Farklı yaşam alanlarındaki (iş, boş zaman, ilişkiler, vb.) özsaygınızı dikkate almaya ve onları güçlendirmeye çalışın!
- Günlük tutarak unuttuğunuz güçlü yanlarınızı bulun ve kendi farkındalığınızı dengeleyin.
- Kendinizi diğerleri ile kıyaslarken adil olun! Kendinizi ünlülerle kıyaslamaya başlamayın (onlara ışıkların ötesinden baktığımızda onlarda mükemmel değil ve mutsuz olabilirler.)



# Ödev: Sayım hikayesi...

... o çok uzun yaşayıp çok yaşlandı, çünkü hayatının tadını "mükemmel" biçimde çıkaran biriydi. Evinden cebinde bir avuç çerez olmadan çıkmazdı. Onları çiğnemez, yemezdi. Onları günün güzel zamanlarını işaretlemek için yanına alır ve sayardı.

Gün içinde yaşadığı her güzel an için – örneğin; sokakta yaptığı arkadaşça bir sohbet, gülen bir kadın, harika bir yemek, iyi bir puro, gün ortası sıcağındaki gölge bir alan - onu mutlu eden her şey, sağ cebinden sol cebine bir çerez aktarırdı.

Akşamları evde oturur ve sol cebindeki çerezleri sayardı. O anları kutlardı. Bu sayede gün içinde onu mutlu eden bu güzel anları hatırlardı. Bazı günler sol cebindeki çerez sayısı az bile olsa yine de iyi diye düşünürdü, yaşamaya değerdi.

**TEŞEKKÜRLER!**

