

HOŞGELDİNİZ

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

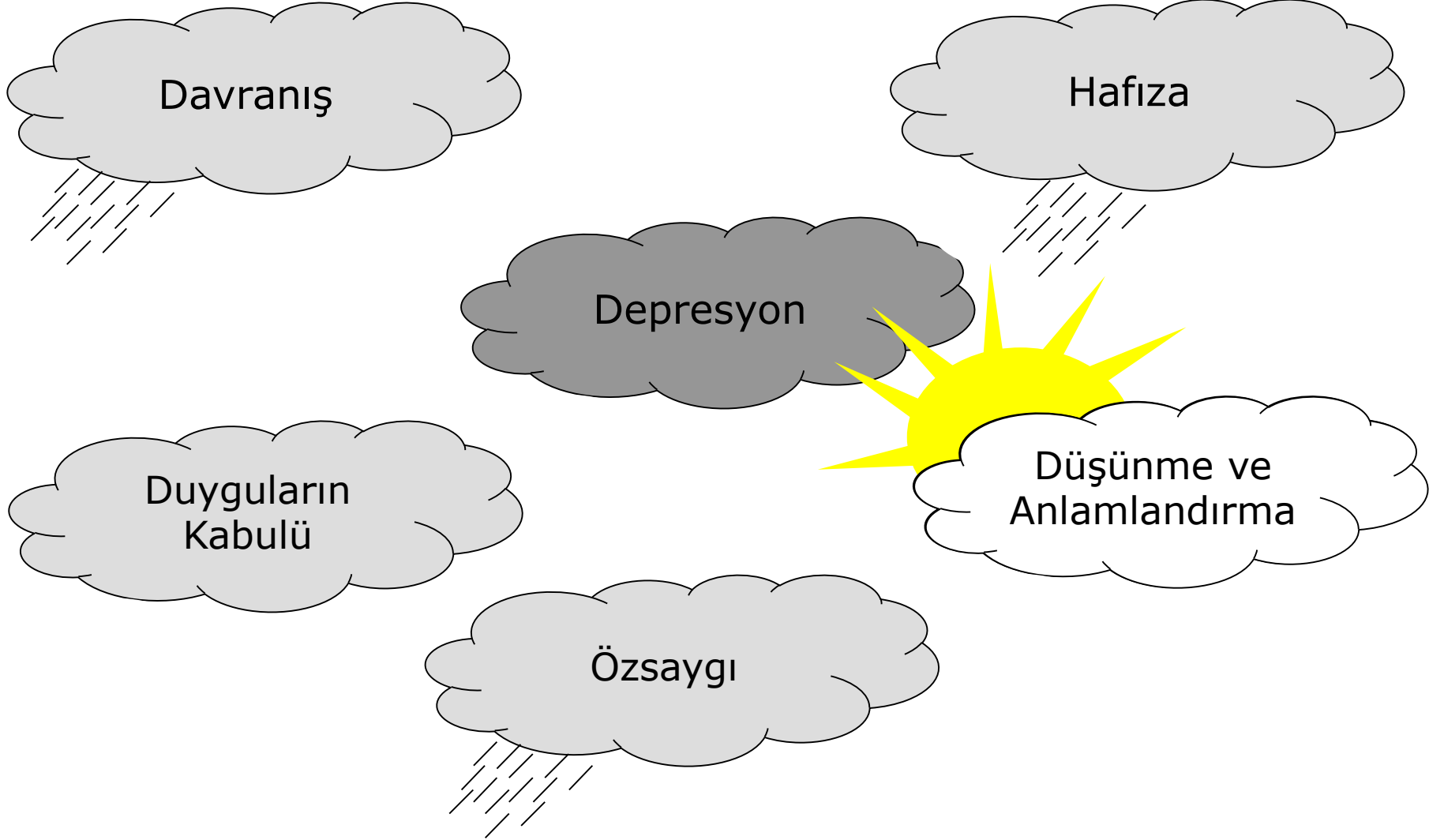
02/17

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

# D-MCT: Uzay Pozisyonu



# Bugünün Konusu



# D-MCT Konu:



## **Düşünme ve Anlamlandırma 2**

# Düşünme ve anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.

# Düşünme ve anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: bir başarısızlık yüzünden sürekli kendini suçlamak).

# Düşünme ve anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: bir başarısızlık yüzünden sürekli kendini suçlamak).
- Bunları depresyonun gelişimine veya ilerlemesine katkıda bulunabilecek "çarpıtılmış düşünce" olarak tanımlıyoruz.

# Depresyonda Düşünce Bozuklukları

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

1. "-meli,-malı" tarzı düşünceler
2. Olumluyu yok saymak





# "-meli, -malı" tarzı düşünce

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Kendinizi bu tür -meli,-malı ifadeleri ile zorluyorsunuz. (Yapmalıyım, olmalı ... vb).



# "-meli, -malı" tarzı düşünce

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Kendinizi bu tür -meli,-malı ifadeleri ile zorluyorsunuz. (Yapmalıyım, olmalı ... vb).
- Katı kurallar ve standartlar belirlemek, esnekliğinizi azaltır!



# "-meli, -malı" tarzı düşünce

Daha esnek bir düşünce ne olurdu?

**"-meli, -malı" tarzı düşünce**

**Esnek Düşünceler**

Randevulara hep zamanında gitmeliyim.

???

# "-meli, -malı" tarzı düşünce

Daha esnek bir düşünce ne olurdu?

## "-meli, -malı" tarzı düşünce

## Esnek Düşünceler

Randevulara hep zamanında gitmeliyim.

"Heryere vaktinde gitmek aynı önemde değildir. Örneğin bir iş görüşmesi normal bir buluşmaya göre daha önemlidir. Vaktinde orda olmayı denemeliyim. Bir aksilik olursa ve başaramazsam, karşımdakine geç kalacağımı haber verir ulaştığımda özür dilerim."

# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."

# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."
- "Her zaman esprili olmalıyım."

# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."
- "Her zaman esprili olmalıyım."
- "Misafirlerime ikram etmek için hep evde yemek yapmalıyım."

# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."
- "Her zaman esprili olmalıyım."
- "Misafirlerime ikram etmek için hep evde yemek yapmalıyım."
- "Çalışmalarım hep kusursuz olmalı."



# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."
- "Her zaman esprili olmalıyım."
- "Misafirlerime ikram etmek için hep evde yemek yapmalıyım."
- "Çalışmalarım hep kusursuz olmalı."

"-meli , -malı" ifadeleri kendimize yüklediğimiz aşırı standartlardır.

# "-meli, -malı" tarzı düşünce örnekleri

- "Her zaman derli toplu olmalıyım."
- "Her zaman esprili olmalıyım."
- "Misafirlerime ikram etmek için hep evde yemek yapmalıyım."
- "Çalışmalarım hep kusursuz olmalı."

"-meli , -malı" ifadeleri kendimize yüklediğimiz aşırı standartlardır.

Bu durum tanıdık geliyor mu?

Kendinize yüklediğiniz aşırı standartlar neler?

# Çıtayı yüksek tutmanın "fayda-maliyet" analizi?

- Fayda?
- Maliyet?



# Yüksek standartların faydası?



# Yüksek standartların faydası?

- Olumlu geribildirim almak veya özel başarıların tanınması iyi olabilir!



# Yüksek standartların faydası?

- Olumlu geribildirim almak veya özel başarıların tanınması iyi olabilir!
- Olası kısa vadeli ödeme (yani maaş, terfi, promosyon).



# Yüksek standartların faydası?

- Olumlu geribildirim almak veya özel başarıların tanınması iyi olabilir!
- Olası kısa vadeli ödeme (yani maaş, terfi, promosyon).



Uyarı: Böyle yüksek standartları bıraktığınızda olası kısa dönem faydalarından da vazgeçmeniz gerekir. Bu, durmayı zorlaştırıyor!

# Yüksek standartların faydası?

- Olumlu geribildirim almak veya özel başarıların tanınması iyi olabilir!
- Olası kısa vadeli ödeme (yani maaş, terfi, promosyon).

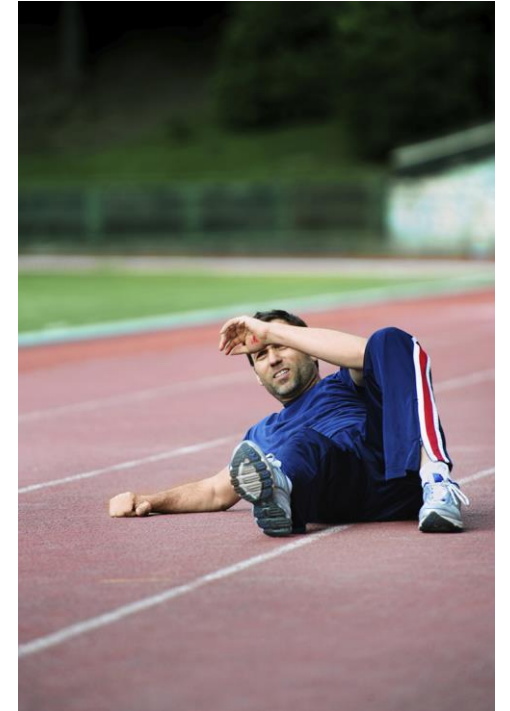


Uyarı: Böyle yüksek standartları bıraktığınızda olası kısa dönem faydalarından da vazgeçmeniz gerekir. Bu, durmayı zorlaştırıyor!  
Bu nedenle, maliyeti düşünmelisiniz!



# Yüksek standartların maliyeti?

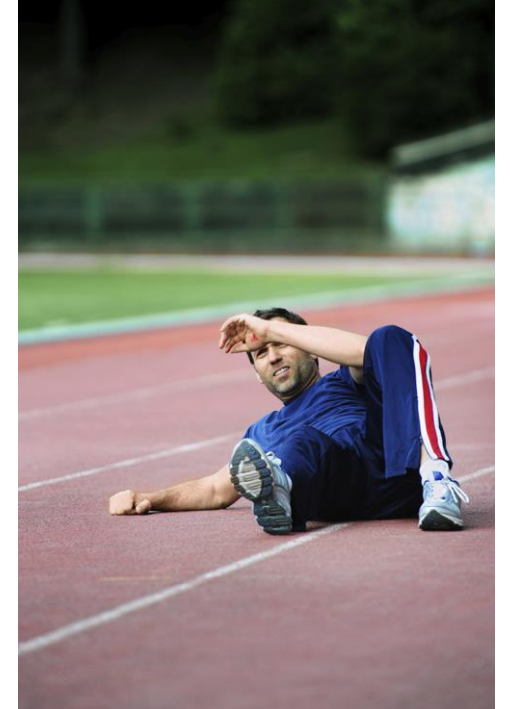
Potreck-Rose, 2006



# Yüksek standartların maliyeti?

Potreck-Rose, 2006

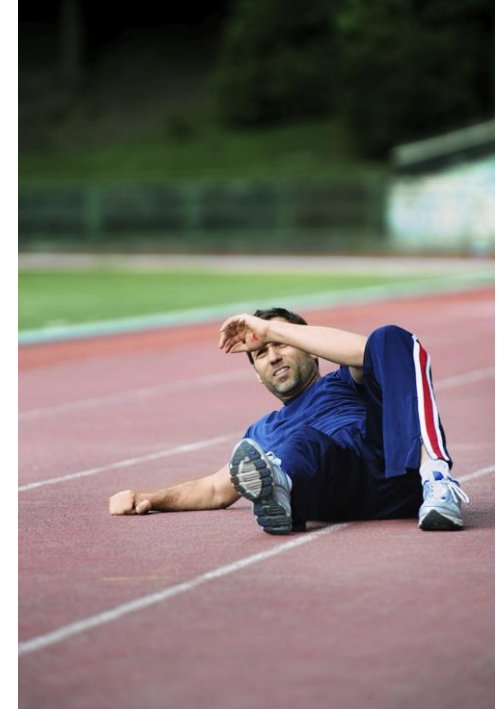
- "Yüksek standardda" ulaşmak bazen sinir bozucu, yıldırıcıdır!



# Yüksek standartların maliyeti?

Potreck-Rose, 2006

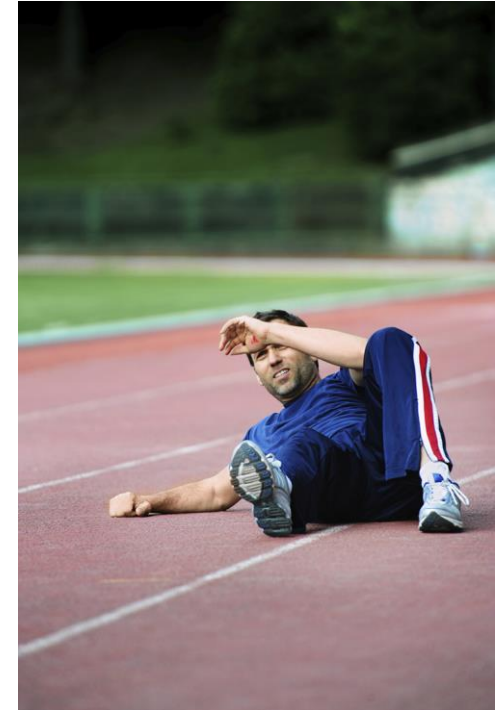
- "Yüksek standardda" ulaşmak bazen sinir bozucu, yıldırıcıdır!
- Şanslıysa, çok zor engellerin üstesinden gelebilir, ancak zordur.



# Yüksek standartların maliyeti?

Potreck-Rose, 2006

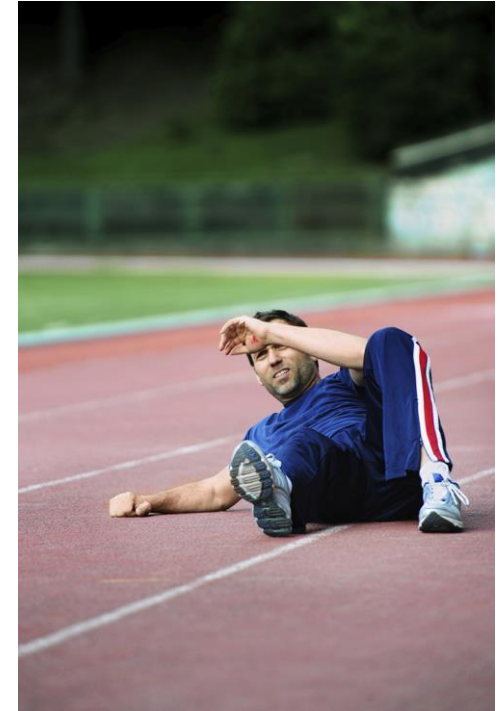
- "Yüksek standardda" ulaşmak bazen sinir bozucu, yıldırıcıdır!
- Şanslıysa, çok zor engellerin üstesinden gelebilir, ancak zordur.
- Birinden hergün mükemmel olmasını beklemek çok fazla enerji gerektirir, ki imkansızdır!



# Yüksek standartların maliyeti?

Potreck-Rose, 2006

- "Yüksek standarda" ulaşmak bazen sinir bozucu, yıldırıcıdır!
- Şanslıysa, çok zor engellerin üstesinden gelebilir, ancak zordur.
- Birinden hergün mükemmel olmasını beklemek çok fazla enerji gerektirir, ki imkansızdır!



Uzun vadede, aşırı yüklenme altında, hedefe ulaşma kabiliyetimiz azalır.

# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır



# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Yüksek talepler siyah-beyaz düşünmeyi tetikleyebilir:



# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Yüksek talepler siyah-beyaz düşünmeyi tetikleyebilir:  
Bir şey mükemmel değilse,  
(istekler %100 yerine getirilemez)  
komple başarısız olduğunu  
zanneder.





# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

- Yüksek talepler siyah-beyaz düşünmeyi tetikleyebilir:  
Bir şey mükemmel değilse,  
(istekler %100 yerine getirilemez)  
komple başarısız olduğunu  
zanneder.
- İçsel anlamlandırma tamamen siyah ya da beyaz biçiminde oluşur.



# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beklenen sonuç gerçekleşmezse ne olur?

<b>-meli , -malı tarzı düşünce</b>	<b>Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi</b>
Randevulara hep zamanında gitmeliyim.	"Randevuya zamanında gidemiyorsam, ben ..."

# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Beklenen sonuç gerçekleşmezse ne olur?

<b>-meli , -malı tarzı düşünce</b>	<b>Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi</b>
Randevulara hep zamanında gitmeliyim.	"Randevuya zamanında gidemiyorsam, hiç gitmemeliyim"

# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Daha esnek bir düşünce ne olurdu?

<b>-meli , -malı tarzı düşünce</b>	<b>Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi</b>
Randevulara hep zamanında gitmeliyim.	"Randevuya zamanında gidemiyorsam, hiç gitmemeliyim"

# Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi

Daha esnek bir düşünce ne olurdu?

<b>-meli , -malı tarzı düşünce</b>	<b>Siyah ya da Beyaz düşünme biçimi</b>
Randevulara hep zamanında gitmeliyim.	"Randevuya zamanında gidemiyorsam, hiç gitmemeliyim"



"Randevuya çok geç kalabilirsin. Hiç gitmemektense geç gitmek daha iyidir. Birşeyi %70 yapmak, %100 yapmaktan iyidir"



# Doğru olan dengeyi bulmak!

Potreck-Rose, 2006





# Doğru olan dengeyi bulmak!

Potreck-Rose, 2006

- Alternatif: Gerçekçi taleplerle birlikte adil bir ölçüm yapın!





# Doğru olan dengeyi bulmak!

Potreck-Rose, 2006

- Alternatif: Gerçekçi taleplerle birlikte adil bir ölçüm yapın!
- Bu, kusurlardan kaçınmak için hedefler koymamalısınız anlamına gelmez!







# Doğru olan dengeyi bulmak!

Potreck-Rose, 2006

- Alternatif: Gerçekçi taleplerle birlikte adil bir ölçüm yapın!
- Bu, kusurlardan kaçınmak için hedefler koymamalısınız anlamına gelmez!
- Bunun yerine, kendi **kişisel dengenizi** bulun: Sınırlarınızı kavrarırken aynı zamanda yeteneklerinizi keşfedin.





# Doğru olan dengeyi bulmak!





# Doğru olan dengeyi bulmak!

- Depresyondayken adil bir ölçme ve değerlendirme yapmak zor olabilir.





# Doğru olan dengeyi bulmak!

- Depresyondayken adil bir ölçme ve değerlendirme yapmak zor olabilir.
- Örneğin, normal zamanda çok kolayken alışveriş yapmak ya da yemek hazırlamak çok zor gelebilir.



# Olumluyu Yok Saymak

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır



# Olumluyu Yok Saymak

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

Olumluyu yok saymak řu řekildedir:

1. Olumsuz geribildirim beklemek
2. Olumlu geribildirimi reddetmek



# Olumluyu Yok Saymak

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

Olumluyu yok saymak řu řekildedir:

1. Olumsuz geribildirim beklemek
2. Olumlu geribildirimi reddetmek

Bu durum tanıdık geliyor mu?  
Kişisel örnekler?





# Olumsuz Geribildirim Beklemek

## Örnek

<b>Durum</b>	<b>Olumsuz geribildirim beklemek</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Eleştirildiniz!	???





# Olumsuz Geribildirim Beklemek

## Örnek

<b>Durum</b>	<b>Olumsuz geribildirim beklemek</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Eleştirildiniz!	"Herkes bana bakıyor, ben değersiz biriyim" ???



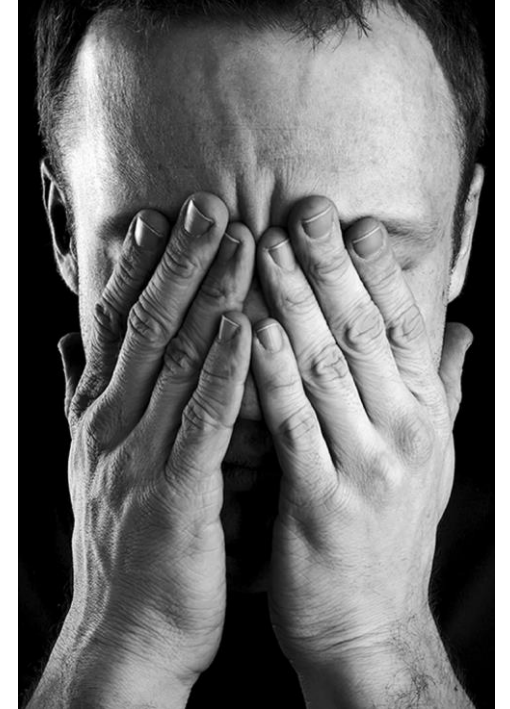
# Olumsuz Geribildirim Beklemek

## Örnek

<b>Durum</b>	<b>Olumsuz geribildirim beklemek</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Eleştirildiniz!	"Herkes bana bakıyor, ben değersiz biriyim" "Belki de kötü bir gün geçirmişlerdir." "Onların eleştirilerinden bir şeyler öğrenebilir miyim?"



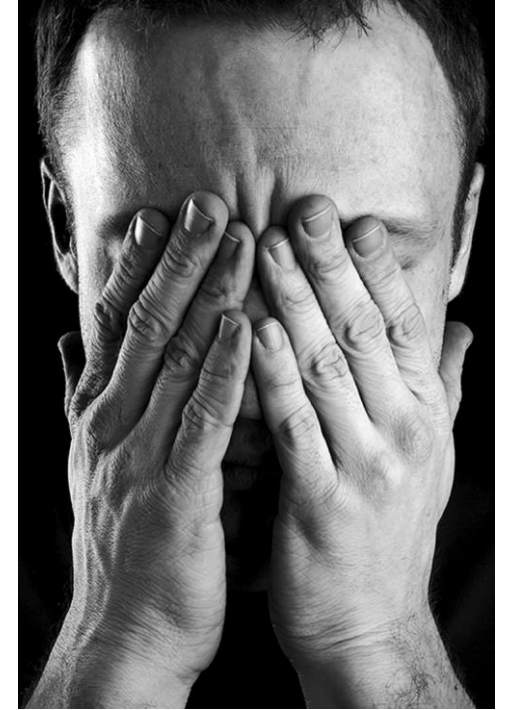
Olumsuz geribildirimleri nasıl daha iyi ele alabilirim?





# Olumsuz geribildirimleri nasıl daha iyi ele alabilirim?

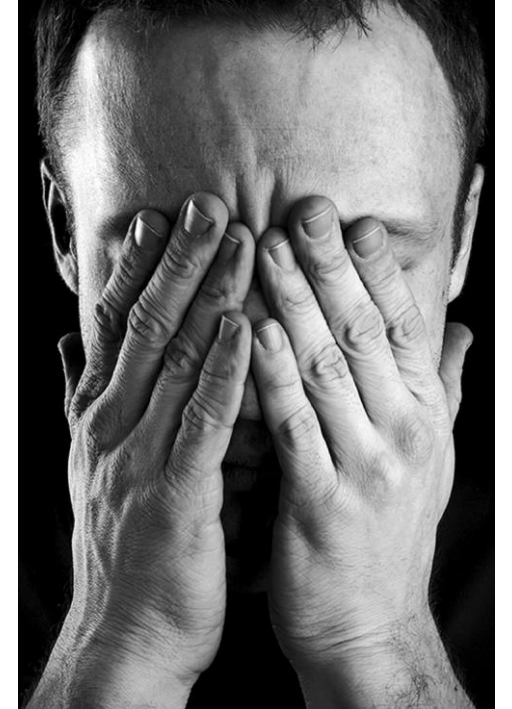
- Eleştiriyi ayırt edin.





# Olumsuz geribildirimleri nasıl daha iyi ele alabilirim?

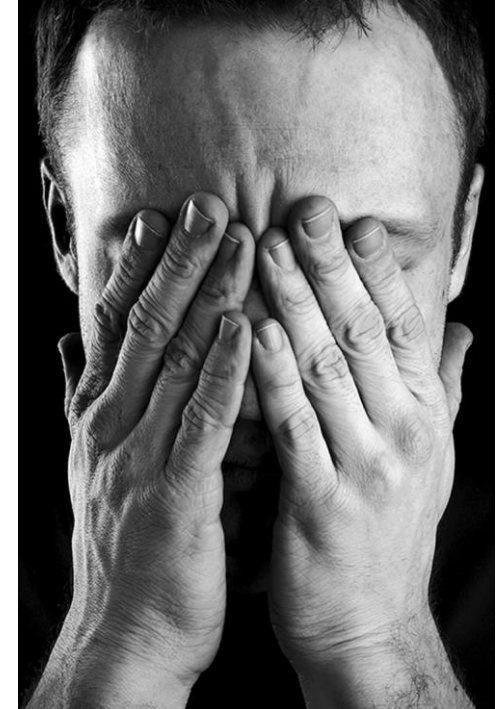
- Eleştiriyi ayırt edin.
- Aşırı genellemeden ve kişiselleştirmekten kaçının ("Ben değilim- bu benim davranışım!").





# Olumsuz geribildirimleri nasıl daha iyi ele alabilirim?

- Eleştiriyi ayırt edin.
- Aşırı genellemeden ve kişiselleştirmekten kaçının ("Ben değilim- bu benim davranışım!").
- Eleştiriyi bundan ne öğrenebilirim diyerek olumlu değerlendirin.



# Olumluyu Yok Saymak

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

Olumluyu yok saymak aşağıdakilerle bağlantılıdır:

1. Olumsuz geribildirim beklemek
2. Olumlu geribildirimi reddetmek



# Olumluyu Yok Saymak

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır

Olumluyu yok saymak aşağıdakilerle bağlantılıdır:

1. Olumsuz geribildirim beklemek
2. Olumlu geribildirimi reddetmek
  - Olumlu deneyimleri inkar etmek
  - Olumlu deneyimleri istisna olarak kabul etmek







# Olumlu Geribildirimleri Reddetmek

<b>Durum</b>	<b>Olumluyu Yok Saymak</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Övüldünüz!	??? ???



# Olumlu Geribildirimleri Reddetmek

<b>Durum</b>	<b>Olumluyu Yok Saymak</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Övüldünüz!	"Sadece beni yatıştırmaya çalışıyorlar ve dürüst değiller. Sadece onlar böyle düşünüyor" ???



# Olumlu Geribildirimleri Reddetmek

<b>Durum</b>	<b>Olumluyu Yok Saymak</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Övüldünüz!	"Sadece beni yatıştırmaya çalışıyorlar ve dürüst değiller. Sadece onlar böyle düşünüyor" Birilerinin yeteneğimi ve başarıımı görmesi çok iyi.



# Olumlu Geribildirimleri Reddetmek

<b>Durum</b>	<b>Olumluyu Yok Saymak</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Övüldünüz!	"Sadece beni yatıştırmaya çalışıyorlar ve dürüst değiller. Sadece onlar böyle düşünüyor" Birilerinin yeteneğimi ve başarıımı görmesi çok iyi.



Ancak: övgüyü kabul etmek her zaman zordur.



# Olumlu Geribildirimleri Reddetmek

<b>Durum</b>	<b>Olumluyu Yok Saymak</b> <b>Faydalı düşünce</b>
Övüldünüz!	"Sadece beni yatıştırmaya çalışıyorlar ve dürüst değiller. Sadece onlar böyle düşünüyor" Birilerinin yeteneğimi ve başarıımı görmesi çok iyi.



Ancak: övgüyü kabul etmek her zaman zordur.  
Bununla nasıl başa çıkarsınız?

Siz başkalarını hangi durumlarda översiniz?

???

# Siz başkalarını hangi durumlarda översiniz?

- ... birileri iyi bir şey yaptığında
- ... birileri zor bir şey denediğinde
- ... birini motive etmek istediğimizde
- ... birini mutlu etmek istediğimizde
- ...



# Övgüyü nasıl daha iyi kabul edebilirim?

- Genellikle birisi övgüde bulunduğunda, bunun bir hediye olarak algılanması ve diğer insanı mutlu etmek demek olduğunu unutmayın!







# Övgüyü nasıl daha iyi kabul edebilirim?

- Genellikle birisi övgüde bulunduğunda, bunun bir hediye olarak algılanması ve diğer insanı mutlu etmek demek olduğunu unutmayın!
- Mutlu ve müteşekkir olmak için çabalayın!





# Övgüyü nasıl daha iyi kabul edebilirim?

- Övgüyü değersizleştirdiğinde, bu "hediyeni beğenmedim", "istemiyorum" demek gibidir.



# Övgüyü nasıl daha iyi kabul edebilirim?

- Övgüyü değersizleştirdiğinde, bu "hediyeni beğenmedim", "istemiyorum" demek gibidir.
- Kelimelerin ses tonun, mimiklerin ve ifadenle uyuşuyor mu? Bunların ne kadar uyumlu olduğuna dikkat et!



# Övgüyü nasıl daha iyi kabul edebilirim?

- Övgüyü değersizleştirdiğinde, bu "hediyeni beğenmedim", "istemiyorum" demek gibidir.
- Kelimelerin ses tonun, mimiklerin ve ifadenle uyuşuyor mu? Bunların ne kadar uyumlu olduğuna dikkat et!
- Bu, başkalarına yaptığınız övgü için de geçerli!



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Günlük hayatta -meli , -malı ifadelerine, siyah-beyaz düşüncelere ve olumluyu ayırt etmeye önem ver.



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Günlük hayatta -meli , -malı ifadelerine, siyah-beyaz düşüncelere ve olumluyu ayırt etmeye önem ver.
- Amaçların için doğru değerlendirme yöntemini bul, kendine dürüst ol ki hedeflerine ulaşma şansın olsun.



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Günlük hayatta -meli , -malı ifadelerine, siyah-beyaz düşüncelere ve olumluyu ayırt etmeye önem ver.
- Amaçların için doğru değerlendirme yöntemini bul, kendine dürüst ol ki hedeflerine ulaşma şansın olsun.
- Bu aynı zamanda kendinizi bu bilişsel tuzaklardan birine düştüğünüzde kendinizi kurtarmak anlamına gelir.



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Olumluyu yok saymayı farklı stratejilerle ele al, örneğin;
- Eleştiriyi ayırt et!





# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Olumluyu yok saymayı farklı stratejilerle ele al, örneğin;
- Eleştiriyi ayırt et! (karşındaki kişiye göre davran)



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Olumluyu yok saymayı farklı stratejilerle ele al, örneğin;
- Eleştiriyi ayırt et! (karşındaki kişiye göre davran)
- Eleştirideki yapıcı yönleri bul.



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Olumluyu yok saymayı farklı stratejilerle ele al, örneğin;
- Eleştiriyi ayırt et! (karşındaki kişiye göre davran)
- Eleştirideki yapıcı yönleri bul.
  - Övgüyü hediye gibi gör.



# Düşünme ve Anlamlandırma 2

## Önemli noktalar

- Olumluyu yok saymayı farklı stratejilerle ele al, örneğin;
- Eleştiriyi ayırt et! (karşındaki kişiye göre davran)
- Eleştirideki yapıcı yönleri bul.
  - Övgüyü hediye gibi gör.
  - Övgünün tadını çıkar ve değersizleştirme.

# Teşekkürler!

