

HOŞGELDİNİZ

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

02/17

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

D-MCT: Uzay Pozisyonu



Günün Konusu

Davranış

Hafıza

Depresyon

Duyguların
kabulü

Düşünme ve
Anlamlandırma

Özsaygı

Günün D-MCT Konusu:



Duyguların Kabulü

Sözsüz mesajların algılanması

Örnek: Bir kişi karşımızda kollarını bağlamışsa.



Sözsüz mesajların algılanması

Örnek: Bir kişi karşımızda kollarını bağlamışsa.

Neden?



Cevabı bulmada neler yardımcı olur?

Cevabı bulmada neler yardımcı olur?

- Kişi hakkında önceden bilgi sahibi olmak → Kişi endişeli, gergin, kibirli vb. olabilir mi?

Cevabı bulmada neler yardımcı olur?

- Kişi hakkında önceden bilgi sahibi olmak → Kişi endişeli, gergin, kibirli vb. olabilir mi?
- Çevre/Durum → Birisi kışın kollarını bağıladığında muhtemelen soğuk olduğu içindir!

Cevabı bulmada neler yardımcı olur?

- Kişi hakkında önceden bilgi sahibi olmak → Kişi endişeli, gergin, kibirli vb. olabilir mi?
- Çevre/Durum → Birisi kişinin kollarını bağıladığında muhtemelen soğuk olduğu içindir!
- Öz değerlendirme → Kollarımı ne zaman bağılıyorum? (Fakat: Dikkat et! Her zaman davranışlarının nedenlerini diğerlerinininki ile aynı kabul edemeyiz.)

Cevabı bulmada neler yardımcı olur?

- Kişi hakkında önceden bilgi sahibi olmak → Kişi endişeli, gergin, kibirli vb. olabilir mi?
- Çevre/Durum → Birisi kişinin kollarını bağıladığında muhtemelen soğuk olduğu içindir!
- Öz değerlendirme → Kollarımı ne zaman bağılıyorum? (Fakat: Dikkat et! Her zaman davranışlarının nedenlerini diğerlerinininki ile aynı kabul edemeyiz.)
- Yüz ifadeleri (mimikler) → Kişi kızgın mı, güler yüzlü mü, arkadaşça mı vb. nasıl görünüyor?

Bu durumun depresyonla ilişkisi nasıldır?

Bu durumun depresyonla ilişkisi nasıldır?

Çalışmalar gösteriyor ki depresyonda olan kişilerin çoğu...

- Başkalarının duygusal durumunu anlamakta güçlük çekiyor
- Doğal olan yüz ifadelerini üzgün olarak tanımlıyor.

Duygular

Duygular

- Mutluluk
- Şaşkınlık
- Korku
- Üzüntü
- Öfke
- Nefret / Tiksinişme

- Utanma
- Suçluluk

Duygular

- Mutluluk
- Şaşkınlık
- Korku
- Üzüntü
- Öfke
- Nefret / Tiksini

Temel duygular

- Utanma
- Suçluluk

Sosyal duruma
dayalı duygular

Diğer temel duygular

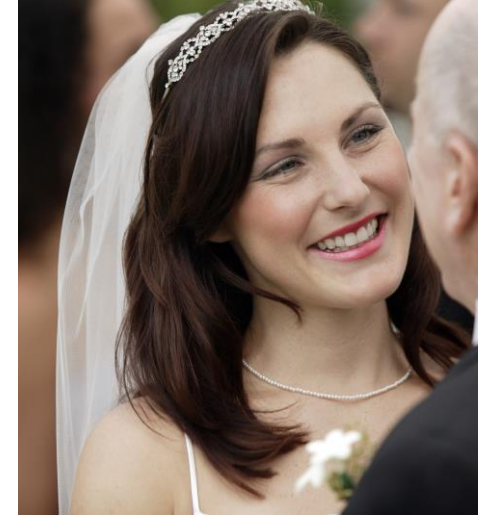
Bazen birisinin yaşadığı Őeyi anlamak kolaydır. Örneğin, onun ya da durum hakkında daha fazla bilgiye sahip olduğunuzda.



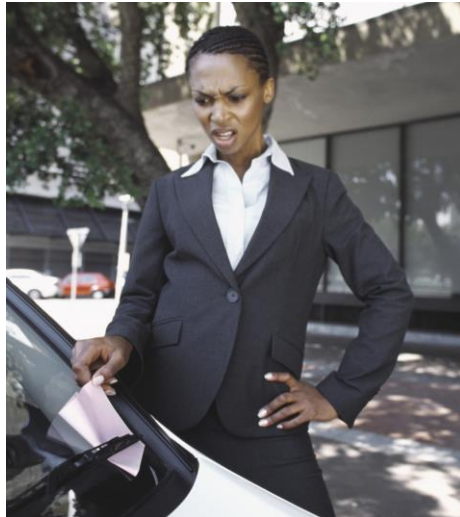
?



?



?



?



?

Diğer temel duygular

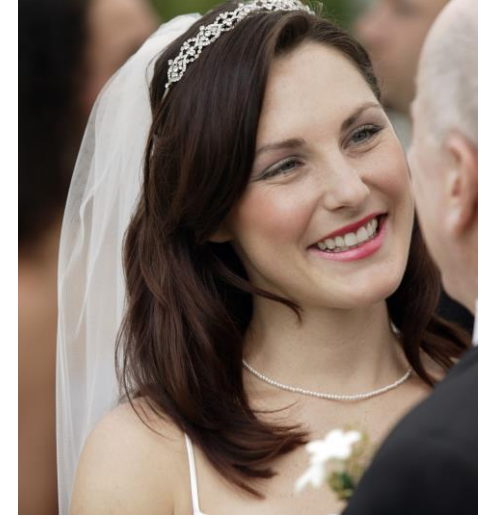
Bazen birisinin yaşadığı şeyi anlamak kolaydır. Örneğin, onun ya da durum hakkında daha fazla bilgiye sahip olduğunuzda.



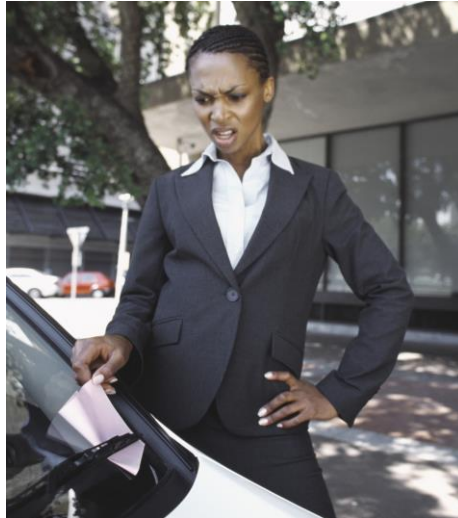
Üzüntü



Tiksinme



Mutluluk



Öfke



şaşkınlık

1.



2.



3.



4.



5.



Kişiyi tanımadığınızda ya da fazla bilgiye sahip olmadığınızda bu durum zorlaşır!

1.



2.



3.



4.



5.



Kişiyi tanımadığınızda ya da fazla bilgiye sahip olmadığınızda bu durum zorlaşır!

1-5 arasındaki Şekillerin her birine belirli duygular atamaya ęalıřın.

1.



öfkeli

2.



şaşkın

3.



üzgün

4.



mutlu

5.



kaygılı

Kişiyi tanımadığınızda ya da fazla bilgiye sahip olmadığınızda bu durum zorlaşır!

1-5 arasındaki şekillerin her birine belirli duygular atamaya çalışın.

Egzersiz

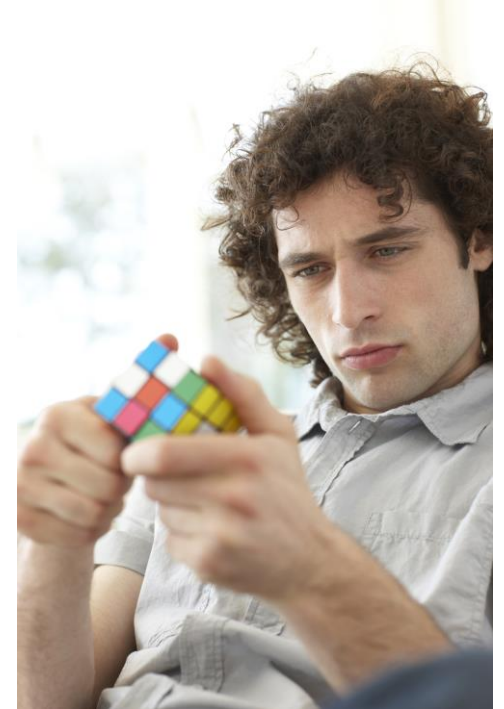
Size bir fotoğrafın bir kısmı gösterilecek. O kişi için neler olup bittiğine karar vereceksiniz - o kişi ne yaşıyor?

1. Bir problem çözmeye çalışıyor.
2. Tutku ile müzik çalıyor.
3. Faturaya üzölmüş.
4. Ölen hayvanı için yas tutuyor.



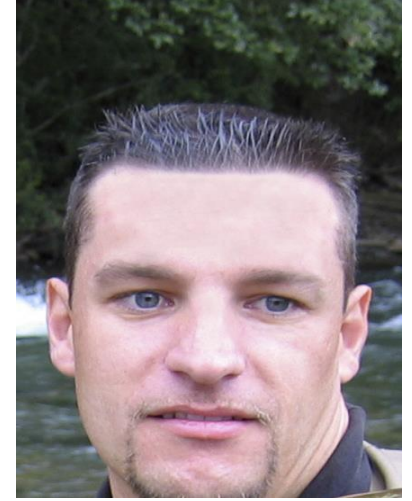
*Fotoğrafın
bir kısmı!*

1. Bir problem çözmeye çalışıyor.
2. Tutku ile müzik çalıyor.
3. Faturaya üzölmüş.
4. Ölen hayvanı için yas tutuyor.



Konsantrasyon!

1. Kırılan küreğe üzülüyor.
2. Büyük bir balık yakalamış.
3. Tatil fotoğrafı için poz veriyor.
4. Gördüğü hayvan cesedinden tiksiniş.



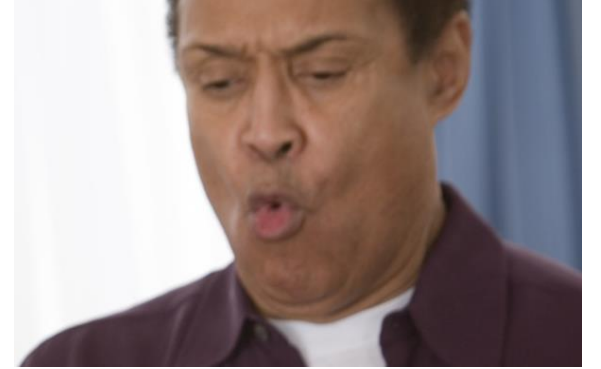
*Fotoğrafın
bir kısmı!*

1. Kırılan küreğe üzülüyor.
2. Büyük bir balık yakalamış.
3. Tatil fotoğrafı için poz veriyor.
4. Gördüğü hayvan cesedinden tiksiniş.



Gururlu!

1. Kanayan parmağı için telaşlı.
2. Dökülen kahveye üzölmüş.
3. Doğum günü pastasına heyecanlanmış.
4. Gelen mesaja şaşırmış.



Fotoğrafın bir kısmı!

1. Kanayan parmağı için telaşlı.
2. Dökülen kahveye üzölmüş.
3. Doğum günü pastasına heyecanlanmış.
4. Gelen mesaja şaşırmış.



Mutlu!

1. Geçirdiği trafik kazasının şokunda.
2. Harika bir teklife sevinmiş.
3. Sokak sihirbazının performansına şaşırmış.
4. Aracının sıkışmış olmasına kızgın.



Fotoğrafın bir kısmı!

1. Geçirdiği trafik kazasının şokunda.
2. Harika bir teklife sevinmiş.
3. Sokak sihirbazının performansına şaşırılmış.
4. Aracının sıkışmış olmasına kızgın.



Şaşkın!

İlk sonuç!

- Yüzde gördüğümüz ifadeler her zaman gerçeği açıklamaz, yoruma açıktır!

İlk sonuç!

- Yüzde gördüğümüz ifadeler her zaman gerçeği açıklamaz, yoruma açıktır!
- Birçok kişi doğası gereği ya da hastalığa bağlı olarak (Parkinson, Botox, antipsikotik etkisi ile) az ifade gösterir, dolayısıyla onların duyguları açık değildir.

İlk sonuç!

- Yüzde gördüğümüz ifadeler her zaman gerçeği açıklamaz, yoruma açıktır!
- Birçok kişi doğası gereği ya da hastalığa bağlı olarak (Parkinson, Botox, antipsikotik etkisi ile) az ifade gösterir, dolayısıyla onların duyguları açık değildir.

İlk sonuç!

- Yüzde gördüğümüz ifadeler her zaman gerçeği açıklamaz, yoruma açıktır!
- Birçok kişi doğası gereği ya da hastalığa bağlı olarak (Parkinson, Botox, antipsikotik etkisi ile) az ifade gösterir, dolayısıyla onların duyguları açık değildir.
- Yüz ifadeleri ve jestleri kesin olarak yorumlamadan önce daha fazla bilgi (durum, kişiyle ilgili daha önceki bilgi, doğrudan sorular) elde edilmelidir.

Bir bankaya girdiğinizi ve aşağıdaki danışmanla grştğnz düşünün:



Fotoğraftaki kişiyi gördüğünüzde ne düşünürsünüz?



Sizin ruh haliniz:

 mutlu

 üzgün

 öfkeli

Olası düşünceler:

???

???

???

Fotoğraftaki kişiyi gördüğünüzde ne düşünürsünüz?



Sizin ruh haliniz:



mutlu



üzgün



öfkeli

Olası düşünceler:

... iyi görünüyor. Tavsiyesini görelim. Cazip değilse giderim.

... çok genç ve başarılı. Kesin beni saçma biri olarak görüyor.

... bana hiçbir şey satamayacağını bilmeli beni soymak istiyor.

İkinci Sonuç

- Çalışmalar gösteriyor ki, kendi ruh haliniz başkalarının yüz ifadelerini ve jestlerini etkiliyor!



İkinci Sonuç

- Çalışmalar gösteriyor ki, kendi ruh haliniz başkalarının yüz ifadelerini ve jestlerini etkiliyor!
- Depresyon sırasında, başkalarının bizi reddettiğini de varsayıyoruz ("zihin okumak").



İkinci Sonuç

- Çalışmalar gösteriyor ki, kendi ruh haliniz başkalarının yüz ifadelerini ve jestlerini etkiliyor!
- Depresyon sırasında, başkalarının bizi reddettiğini de varsayıyoruz ("zihin okumak").
- Yüz ifadeleri ve jestler "gül rengi camlardan" gözükmez, ama gri merceklerden görülebilir.



Duygular gerçekte
ne için iyidir?



???

Duygular gerçekte ne için iyidir?



1. Duygular iletişimde kullanılır

- Duygular yüz ifadelerinde gösterilir. Genellikle kelimelere göre daha hızlı bilgi aktarırlar; bazen bilinçli olarak fark edemeden ("tuhaf bir durum", "içgüdüsel") bile.



Duygular gerçekte ne için iyidir?

1. Duygular iletişimde kullanılır

- Duygular yüz ifadelerinde gösterilir. Genellikle kelimelere göre daha hızlı bilgi aktarırlar; bazen bilinçli olarak fark edemedenden ("tuhaf bir durum", "içgüdüsel") bile.

Depresif duygular kendime veya başkalarına ne işaret eder?

- Başkalarına: ???
- Kendime: ???



Duygular gerçekte ne için iyidir?

1. Duygular iletişimde kullanılır

- Duygular yüz ifadelerinde gösterilir. Genellikle kelimelere göre daha hızlı bilgi aktarırlar; bazen bilinçli olarak fark edemedenden ("tuhaf bir durum", "içgüdüsel") bile.

Depresif duygular kendime veya başkalarına ne işaret eder?

- **Başkalarına:** yardıma ihtiyaç duyduğum.
- **Kendime:** tükenmişlik, çok çalışmış ve yorgun, çözümsüz, karışık.

Duygular gerçekte ne için iyidir?



2. Duygular **davranışları** hazırlar.
 - Önemli durumlarda üzerinde düşünmeden hızlıca harekete geçmemizi sağlar.

Duygular gerçekte ne için iyidir?



2. Duygular davranışları hazırlar.

- Önemli durumlarda üzerinde düşünmeden hızlıca harekete geçmemizi sağlar.

Örneğin, hangi davranışlar bizi depresyona hazırlar?

- ???



Duygular gerçekte ne için iyidir?

2. Duygular davranışları hazırlar.

- Önemli durumlarda üzerinde düşünmeden hızlıca harekete geçmemizi sağlar.

Örneğin, hangi davranışlar bizi depresyona hazırlar?

- Vazgeçmek (içe kapanma)
- Kendini ezici durumlardan uzaklaştırma ve yenileme imkanı.
- Ulaşılamaz ve gerçekçi olmayan hedeflerden vazgeçmek

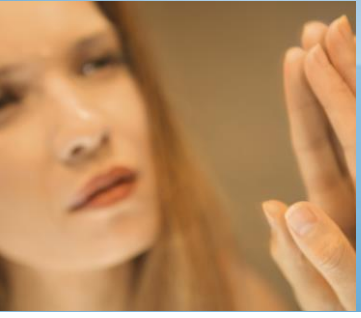
Duygular gerçekte ne için iyidir?



3. Duygular **yaşamakta** olduğumuzun kanıtıdır!
 - Olumsuz duygular olmadan, olumlular olmazdı!

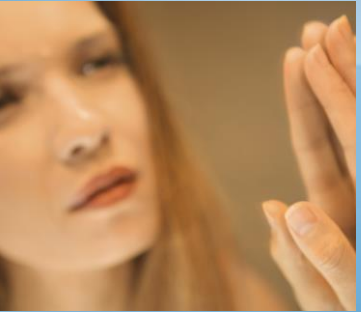
Duygular her zaman gerçeği yansıtır mı?





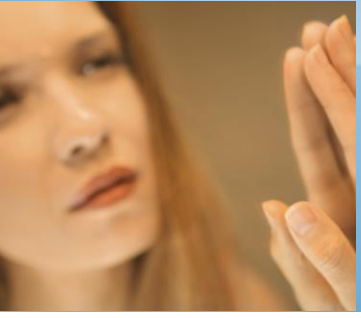
Duygular her zaman gerçeği yansıtır mı?

- **Hayır**, duygular her zaman "doğru" olamaz!



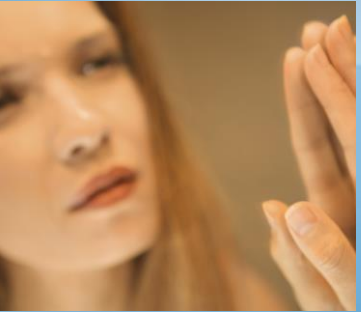
Duygular her zaman gerçeği yansıtır mı?

- **Hayır**, duygular her zaman "doğru" olamaz!
 - Kendimi değersiz hissettiğimde, bu değersizim demek değildir!



Duygular her zaman gerçeği yansıtır mı?

- **Hayır**, duygular her zaman "doğru" olamaz!
 - Kendimi değersiz hissettiğimde, bu değersizim demek değildir!
 - Yani, duygular bazen k6t6 bir danışman olabilir!



Duygular her zaman gerçeği yansıtır mı?

- **Hayır**, duygular her zaman "doğru" olamaz!
 - Kendimi değersiz hissettiğimde, bu değersizim demek değildir!
 - Yani, duygular bazen k6t6 bir danışman olabilir!
 - Genellikle depresyonu olan insanlar "**duyguya dayalı akıl y6r6tme**" yapmaya eğilimlidir; onlar negatif duyguların tam olarak ne olduğunu tanımladıklarına inanırlar. ("rahatsız olduğumu hissediyorum-bu bana hakaret ettiniz demektir!")

Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar





Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar

- Duygulara eşlik eden davranışlar çok etkilidir. Birçok işlevi vardır ve hayatta kalmak için önemlidir.



Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar

- Duygulara eşlik eden davranışlar çok etkilidir. Birçok işlevi vardır ve hayatta kalmak için önemlidir.
- Ama duygular her zaman "gerçek" değildir. Reddedildiğimi hissetmem reddedildiğim anlamına gelmez.



Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar

- Duygulara eşlik eden davranışlar çok etkilidir. Birçok işlevi vardır ve hayatta kalmak için önemlidir.
- Ama duygular her zaman "gerçek" değildir. Reddedildiğimi hissetmem reddedildiğim anlamına gelmez.
- Başkalarının yüz ifadeleri ve jestleri duygular için önemli ipuçlarıdır. Ancak, yanıltabilir!



Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar

- Diğer kişileri değerlendirmek için yüz ifadelerine ek olarak başka bilgileri de düşünmelisiniz. (kişinin geçmişi ve şuan ki durumu, vb.)



Duyguların Kabulü

Önemli Noktalar

- Diğer kişileri değerlendirmek için yüz ifadelerine ek olarak başka bilgileri de düşünmelisiniz. (kişinin geçmişi ve şuan ki durumu, vb.)
- Kendi ruh halinizin çevrenizdeki dünyayı nasıl algıladığınız üzerinde büyük etkisi vardır.

Teşekkürler!



Duyguların
Kabulü