

MKE-OKB'ye Hoş Geldiniz

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK İÇİN ÜSTBİLİŞ EĞİTİMİ

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

???

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

Meta = Yunanca "**hakkında**" kelimesinden **gelmektedir**

"Üstbiliş" ne anlama geliyor?

Biliş = Latince "**düşünme**" kelimesinden **gelmektedir**

Meta = Yunanca "**hakkında**" kelimesinden **gelmektedir**

Üstbiliş = düşünme hakkında düşünmek



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilışsel önyargılar**" olarak adlandırılır



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur
- Bu düşünme stilleri, bir dereceye kadar yararlı olabilir (örneğin, hata yapmaktan kaçınmak için kendinize yüksek bir standart belirlemek). Ancak çok ileri götürüldüklerinde (yani mükemmeliyetçilik) size sorun olurlar



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur
- Bu düşünme stilleri, bir dereceye kadar yararlı olabilir (örneğin, hata yapmaktan kaçınmak için kendinize yüksek bir standart belirlemek). Ancak çok ileri götürüldüklerinde (yani mükemmeliyetçilik) size sorun olurlar
- MKE-OKB, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile ilgili bilişsel önyargıları ele alır

Ev ödevi

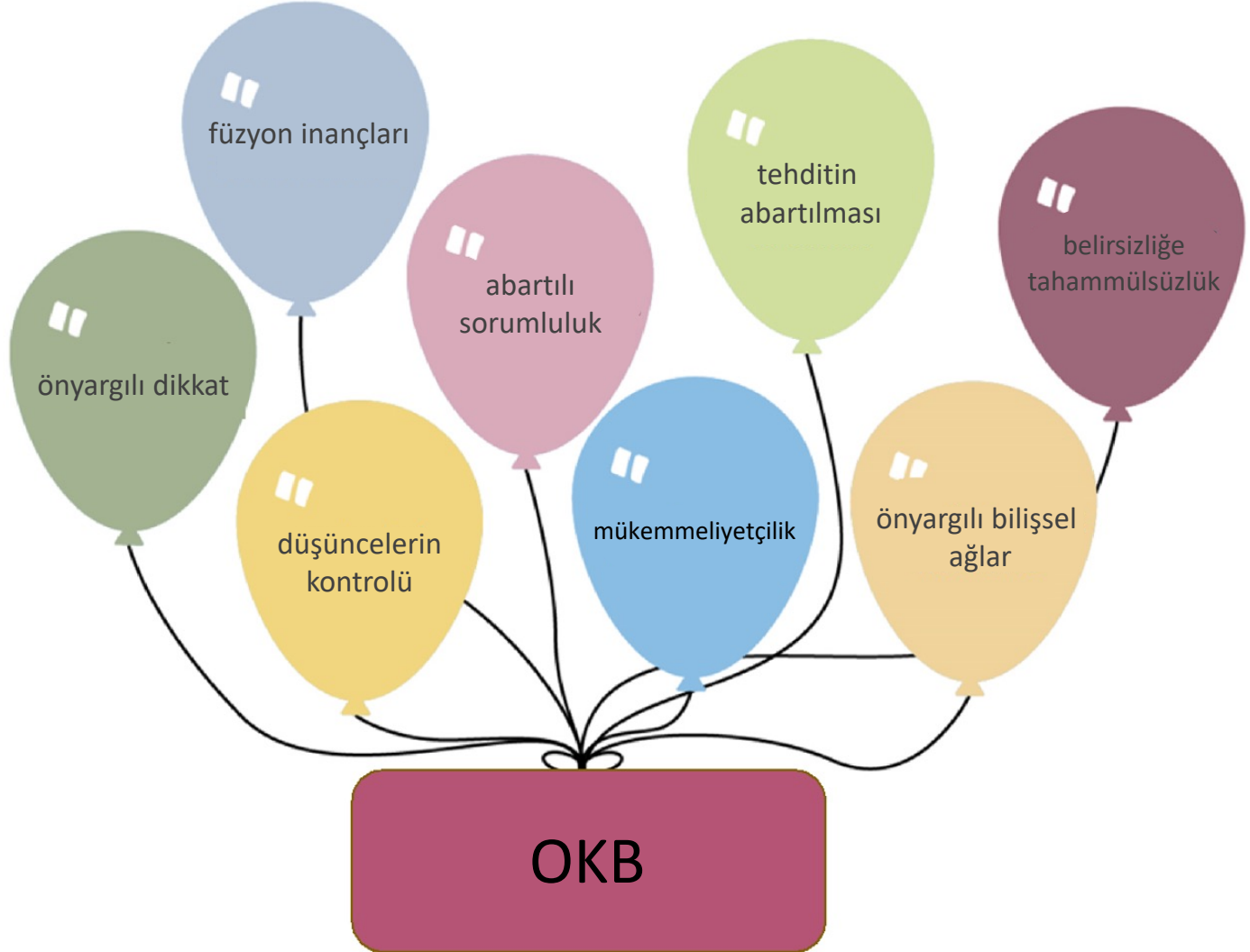
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

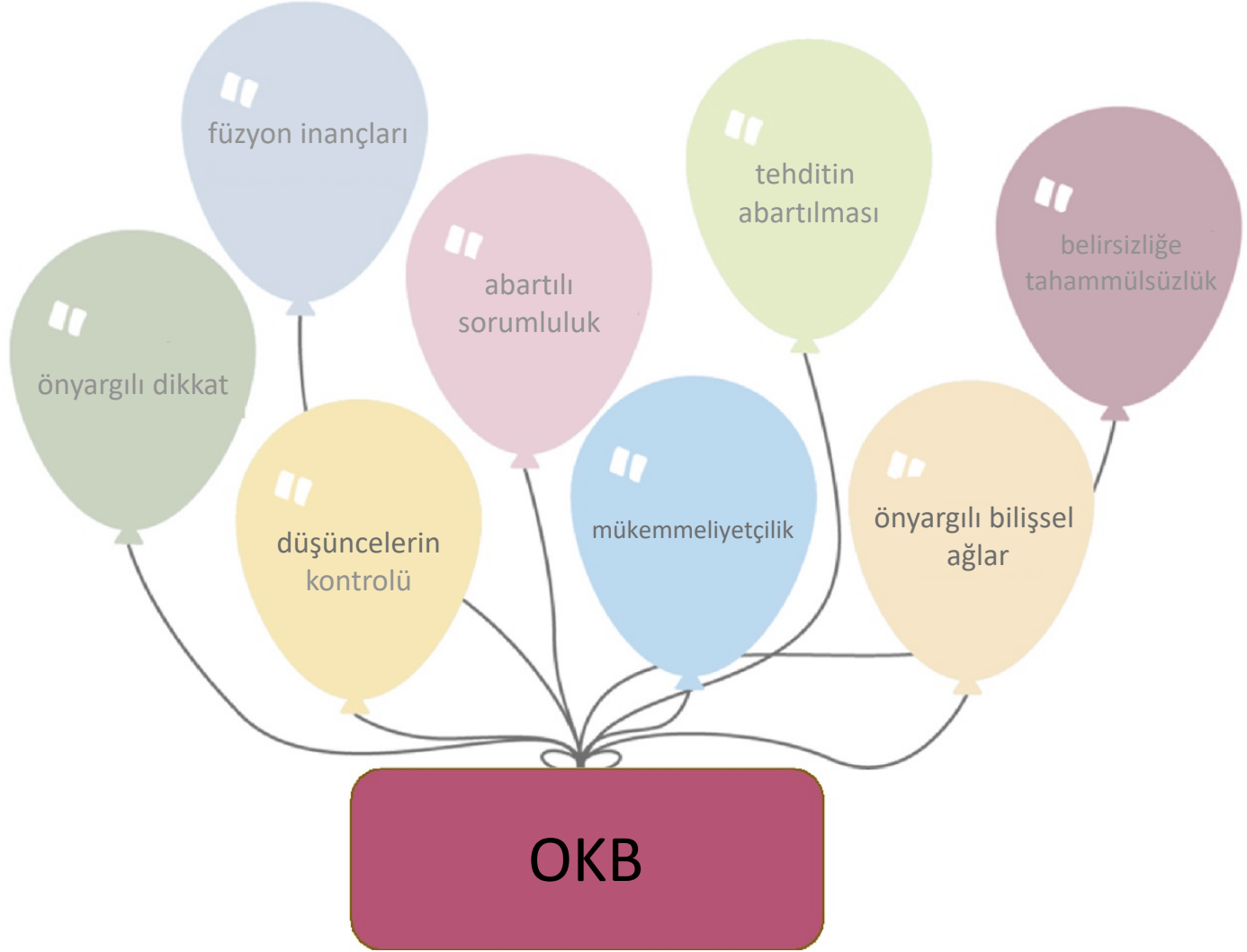
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



OKB'de bilişsel önyargılar



~~«OKB gerçek değil»~~

- OKB tüm kültürlerde görülür



~~«OKB gerçek değil»~~

- OKB tüm kültürlerde görülür
- Nüfusun %3 kadarı etkilenir



~~«OKB gerçek değil»~~

- OKB tüm kültürlerde görülür
- Nüfusun %3 kadarı etkilenir
- Etkilenen birçok kişi yardım aramak için çok uzun süre bekler



~~«OKB gerçek değil»~~

- OKB tüm kültürlerde görülür
- Nüfusun %3 kadarı etkilenir
- Etkilenen birçok kişi yardım aramak için çok uzun süre bekler
- OKB semptomları, birçok insanın bir veya daha fazla OKB semptomuna sahip olduğu bir süreklilik içindedir.



~~«OKB gerçek değil»~~

- OKB tüm kültürlerde görülür
- Nüfusun %3 kadarı etkilenir
- Etkilenen birçok kişi yardım aramak için çok uzun süre bekler
- OKB semptomları, birçok insanın bir veya daha fazla OKB semptomuna sahip olduğu bir süreklilik içindedir

Bazı bilişsel önyargılar OKB'nin gelişmesini kolaylaştırabilir, örneğin olumsuz bir düşünceyi dikkat edilmesi gereken önemli veya tehlikeli olarak değerlendirmek



OKB – tabu bir konu

OKB hakkında neden bu kadar az konuşuluyor?

OKB – tabu bir konu

OKB hakkında neden bu kadar az konuşuluyor?

Utanç, sosyal tabu



OKB – tabu bir konu

OKB hakkında neden bu kadar az konuşuluyor?

Yargılama,
damgalama

Utanç, sosyal tabu



OKB – tabu bir konu

OKB hakkında neden bu kadar az konuşuluyor?

Yargılama,
damgalama

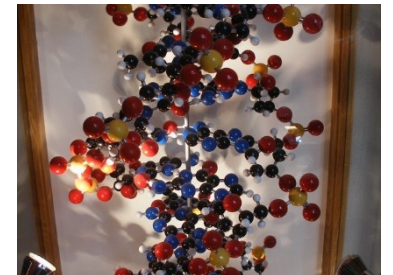
Ahlaksız olma
korkusu, dine karşı
gelme korkusu

Utanç, sosyal tabu



~~"OKB olmamdan ben sorumluyum"~~

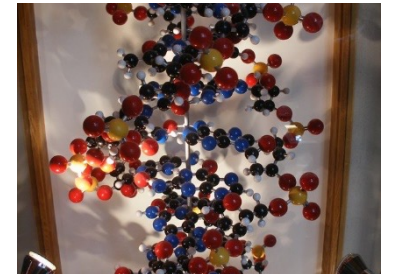
Yalnızca genetik olarak belirlenen bir ruhsal bozukluk yoktur...



~~"OKB olmamdan ben sorumluyum"~~

Yalnızca genetik olarak belirlenen bir ruhsal bozukluk yoktur...

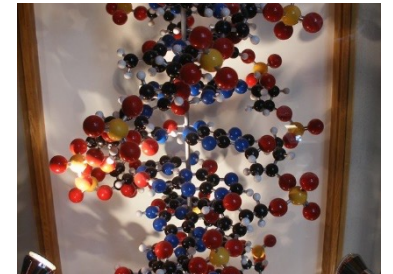
- ... etkiler, ancak akıbeti belirlemez



~~"OKB olmamdan ben sorumluyum"~~

Yalnızca genetik olarak belirlenen bir ruhsal bozukluk yoktur...

- ... etkiler, ancak akıbeti belirlemez
- ... Yaşanılan deneyimlerden etkilenebilecek ve hayatı bir yöne çevirebilecek olasılıkların önünü açar



OKB' nin iki yüzü

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar arasındaki farklar



OKB' nin iki yüzü

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar arasındaki farklar



Bir fırtına çıkıyor...



OKB' nin iki yüzü

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar arasındaki farklar



Bir fırtına çıkıyor...



... ve iniyor

Alıştırma

- 1. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar nelerdir ve nasıl ilişkilidirler veya farklıdırlar?**

Alıştırma

1. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar nelerdir ve nasıl ilişkilidirler veya farklıdırlar?
2. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar diğer düşünce ve/veya davranışlardan nasıl farklıdır?

Alıştırma

1. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar nelerdir ve nasıl ilişkilidirler veya farklıdırlar?
2. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar diğer düşünce ve/veya davranışlardan nasıl farklıdır?
3. Hangi örnekleri düşünebilirsiniz?

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir
- Genellikle "kendi zihinlerinin ürünleri" olarak algılanırlar

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir
- Genellikle "kendi zihinlerinin ürünleri" olarak algılanırlar

Abartılı kaygılar

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir
- Genellikle "kendi zihinlerinin ürünleri" olarak algılanırlar

Abartılı kaygılar

- Değişebilir ve genellikle hoş olmayan veya rahatsız edici içeriği kapsar

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir
- Genellikle "kendi zihinlerinin ürünleri" olarak algılanırlar

Abartılı kaygılar

- Değişebilir ve genellikle hoş olmayan veya rahatsız edici içeriği kapsar
- İçerik genellikle kişisel inançlar veya değerlerle çelişir

Obsesyonlar nelerdir?

Tekrarlayan girici düşünceler, görüntüler veya dürtüler

- Psikolojik baskı ile beraber yaşanır
- Kompulsiyonsuz da olabilir
- Genellikle "kendi zihinlerinin ürünleri" olarak algılanırlar

Abartılı kaygılar

- Değişebilir ve genellikle hoş olmayan veya rahatsız edici içeriği kapsar
- İçerik genellikle kişisel inançlar veya değerlerle çelişir
- Buna bağlı olarak içerik, genellikle korku, anksiyete, iğrenme, suçluluk, utanç vb. duygulara neden olur

Obsesyon örnekleri

Kendine veya
başkalarına
zarar verme
endişesi

Obsesyon rnekleri

Kendine veya
başkalarına
zarar verme
endişesi

Korkunç bir Şeyin
gerçekleşmesinden
sorumlu olma kaygısı

Obsesyon rnekleri

Kendine veya
başkalarına
zarar verme
endişesi

Tabu cinsel
dürtülerden
korkma

Korkunç bir Şeyin
gerçekleşmesinden
sorumlu olma kaygısı

Obsesyon örnekleri

Kendine veya
başkalarına
zarar verme
endişesi

Tabu cinsel
dürtülerden
korkma

Hastalık veya
bulaşla
ilgili endişeler

Korkunç bir şeyin
gerçekleşmesinden
sorumlu olma kaygısı

Obsesyon örnekleri

Kendine veya başkalarına zarar verme endişesi

Tabu cinsel dürtülerden korkma

Bir şeyleri kaybetme korkusu

Hastalık veya bulaşla ilgili endişeler

Korkunç bir şeyin gerçekleşmesinden sorumlu olma kaygısı

Obsesyon örnekleri

Kendine veya başkalarına zarar verme endişesi

Tabu cinsel dürtülerden korkma

Bir şeyleri kaybetme korkusu

Hastalık veya bulaşla ilgili endişeler

Girici görüntüler / sözler

Korkunç bir şeyin gerçekleşmesinden sorumlu olma kaygısı

Obsesyon örnekleri

Kendine veya başkalarına zarar verme endişesi

Tabu cinsel dürtülerden korkma

Batıl veya dine küfretme endişeleri

Bir şeyleri kaybetme korkusu

Hastalık veya bulaşla ilgili endişeler

Korkunç bir şeyin gerçekleşmesinden sorumlu olma kaygısı

Girici görüntüler / sözler

Kompulsiyonlar nelerdir?

Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller:

Kompulsiyonlar nelerdir?

Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller:

- OKB'de kompulsiyonlar genellikle (her zaman değil) obsesyonlar tarafından tetiklenir

Kompulsiyonlar nelerdir?

Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller:

- OKB'de kompulsiyonlar genellikle (her zaman değil) obsesyonlar tarafından tetiklenir
- Çoğu zaman o kadar otomatik olur ki tetikleyen obsesyonlar bilinçli olarak algılanamaz

Kompulsiyonlar nelerdir?

Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller:

- OKB'de kompulsiyonlar genellikle (her zaman değil) obsesyonlar tarafından tetiklenir
- Çoğu zaman o kadar otomatik olur ki tetikleyen obsesyonlar bilinçli olarak algılanamaz
- Kısa vadede anksiyete veya sıkıntıyı azaltır

Kompulsiyonlar nelerdir?

Tekrarlayan fiziksel ve/veya zihinsel ritüeller:

- OKB'de kompulsiyonlar genellikle (her zaman değil) obsesyonlar tarafından tetiklenir
- Çoğu zaman o kadar otomatik olur ki tetikleyen obsesyonlar bilinçli olarak algılanamaz
- Kısa vadede anksiyete veya sıkıntıyı azaltır
- Özellikle daha şiddetli OKB'de direnmek veya geciktirmek genellikle zordur

Kompulsiyon rnekleri

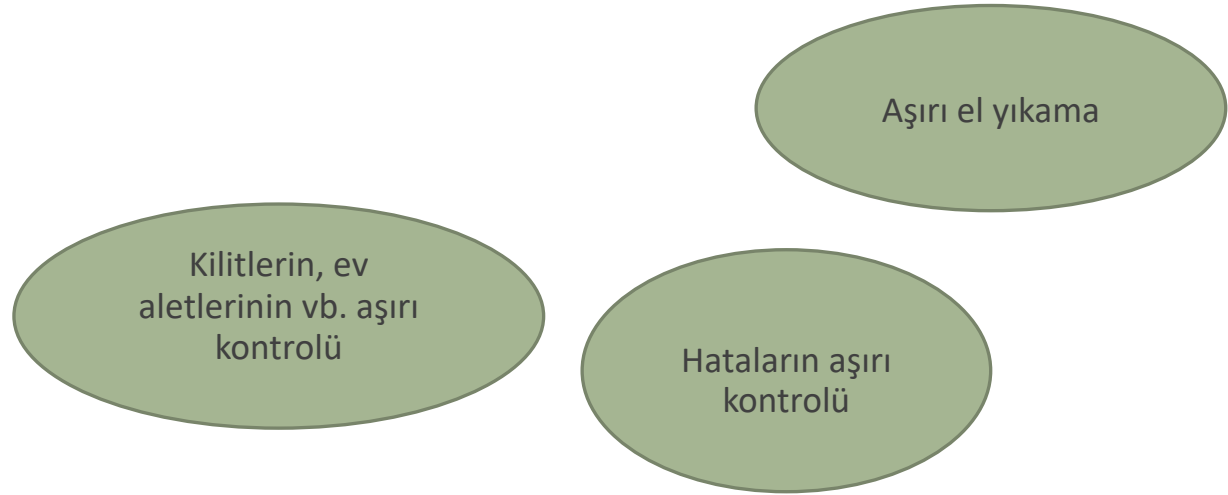
Aşırı el yıkama

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı el yıkama

Hataların aşırı
kontrolü

Kompulsiyon örnekleri



Kompulsiyon örnekleri



Kompulsiyon örnekleri

Bir şeylere
dokunma veya
dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı
veya katı,
ritüelleştirilmiş bir
şekilde gerçekleştirme

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev
aletlerinin vb. aşırı
kontrolü

Hataların aşırı
kontrolü

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı düzenleme

Bir şeylere dokunma veya dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı veya katı, ritüelleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirme

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev aletlerinin vb. aşırı kontrolü

Hataların aşırı kontrolü

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı düzenleme

Bir şeylere dokunma veya dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı veya katı, ritüelleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirme

Aşırı batıl davranışlar

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev aletlerinin vb. aşırı kontrolü

Hataların aşırı kontrolü

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı düzenleme

Bir şeylere dokunma veya dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı veya katı, ritüelleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirme

Aşırı batıl davranışlar

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev aletlerinin vb. aşırı kontrolü

Hataların aşırı kontrolü

Aşırı zihinsel sayım

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı düzenleme

Bir şeylere dokunma veya dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı veya katı, ritüelleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirme

Aşırı batıl davranışlar

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev aletlerinin vb. aşırı kontrolü

Hataların aşırı kontrolü

Aşırı zihinsel sayım

Aşırı zihinsel kontrol

Kompulsiyon örnekleri

Aşırı düzenleme

Bir şeylere dokunma veya dokunma dürtüsü

Günlük rutinleri aşırı veya katı, ritüelleştirilmiş bir şekilde gerçekleştirme

Aşırı batıl davranışlar

Aşırı el yıkama

Kilitlerin, ev aletlerinin vb. aşırı kontrolü

Hataların aşırı kontrolü

Aşırı zihinsel sayım

Aşırı zihinsel kontrol

Bir şeylerin zihinsel olarak aşırı gözden geçirilmesi

Obsesyonlar

Kompulsiyonlar

Obsesyonlar

- Anksiyete ve sıkıntıya neden olur

Kompulsiyonlar

- Anksiyeteyi ve sıkıntıyı azaltır, hayali bir tehlikeyi etkisiz hale getirir, korkulan sonuçları önler (örneğin, felaketler)

Obsesyonlar

- Anksiyete ve sıkıntıya neden olur
- Otomatik, girici
 - İstenmezler ve insanlar genellikle onlara direnmeye çalışırlar

Kompulsiyonlar

- Anksiyeteyi ve sıkıntıyı azaltır, hayali bir tehlikeyi etkisiz hale getirir, korkulan sonuçları önler (örneğin, felaketler)
- Bilinçli, kasıtlı, "amaçlı"
 - Obsesif korkuları etkisiz hale getirmeyi amaçlar
 - Dürtüler güçlü olarak deneyimlenir ve direnme girişimleri başarısız olabilir

Obsesyonlar

- Mantıksız, korkutucu veya bunun dışında tatsız ve karaktere aykırı olarak deneyimlenir

Kompulsiyonlar

- Kendini rahatlatmak için kasıtlı olarak yapılır

Obsesyonlar

- Mantıksız, korkutucu veya bunun dışında tatsız ve karaktere aykırı olarak deneyimlenir
- Psikolojik gerginliğe neden olur ve rahatsız eder

Kompulsiyonlar

- Kendini rahatlatmak için kasıtlı olarak yapılır
- Kısa vadeli rahatlama, ancak uzun vadeli sıkıntı
→ Kompulsiyonlar zamanla yorucu ve kontrol edilemez hale gelir

Düşünce alıştırmaları

Lütfen aşağıdaki senaryoyu hayal edin:

Düşünce alıştırmaları

Lütfen aşağıdaki senaryoyu hayal edin:

Şafak vakti. Boş bir köy yolunda gidiyorsunuz. Araba kısa bir süreliğine sarsılıyor. Aniden aklınıza şu düşünce geliyor: Birini ezmiş olabilirim!

Düşünce alıştırmaları

Lütfen aşağıdaki senaryoyu hayal edin:

Şafak vakti. Boş bir köy yolunda gidiyorsunuz. Araba kısa bir süreliğine sarsılıyor. Aniden aklınıza şu düşünce geliyor: Birini ezmiş olabilirim!

Şimdi lütfen sizde hangi düşüncelerin, duyguların veya bedensel duyuların ortaya çıktığını gözlemlemeye çalışın.

Düşünce alıştırmaları

Lütfen aşağıdaki senaryoyu hayal edin:

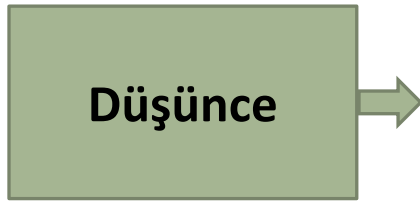
Şafak vakti. Boş bir köy yolunda gidiyorsunuz. Araba kısa bir süreliğine sarsılıyor. Aniden aklınıza şu düşünce geliyor: Birini ezmiş olabilirim!

Şimdi lütfen sizde hangi düşüncelerin, duyguların veya bedensel duyuların ortaya çıktığını gözlemlemeye çalışın.

Ne fark ettin?

OKB'nin bilişsel modeli

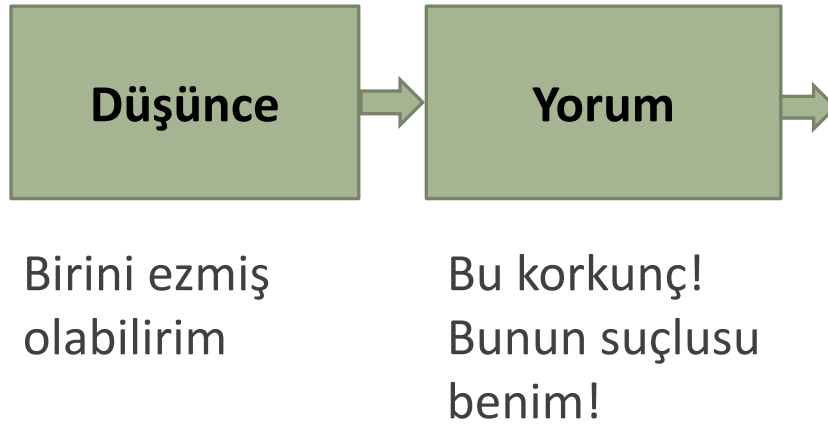
Reinecker, 1994



Birini ezmiş
olabilirim

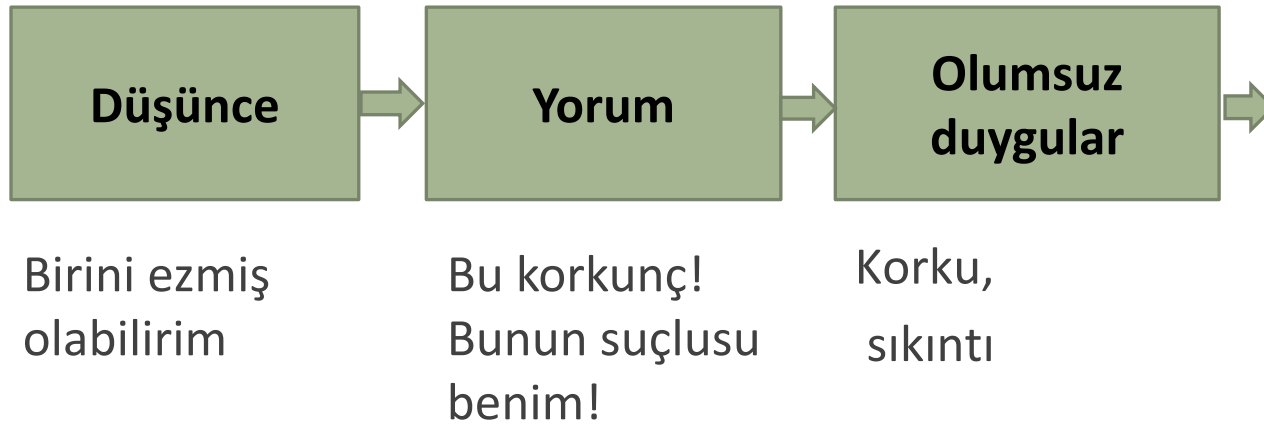
OKB'nin bilişsel modeli

Reinecker, 1994



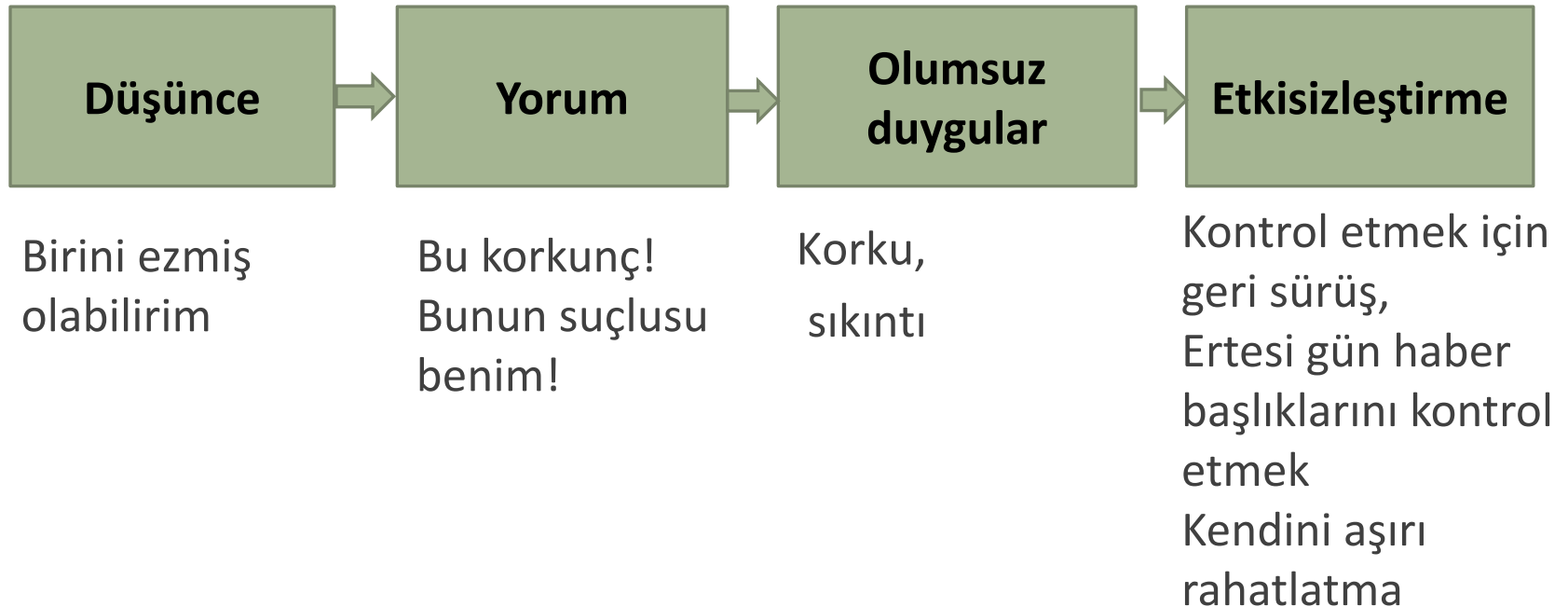
OKB'nin bilişsel modeli

Reinecker, 1994



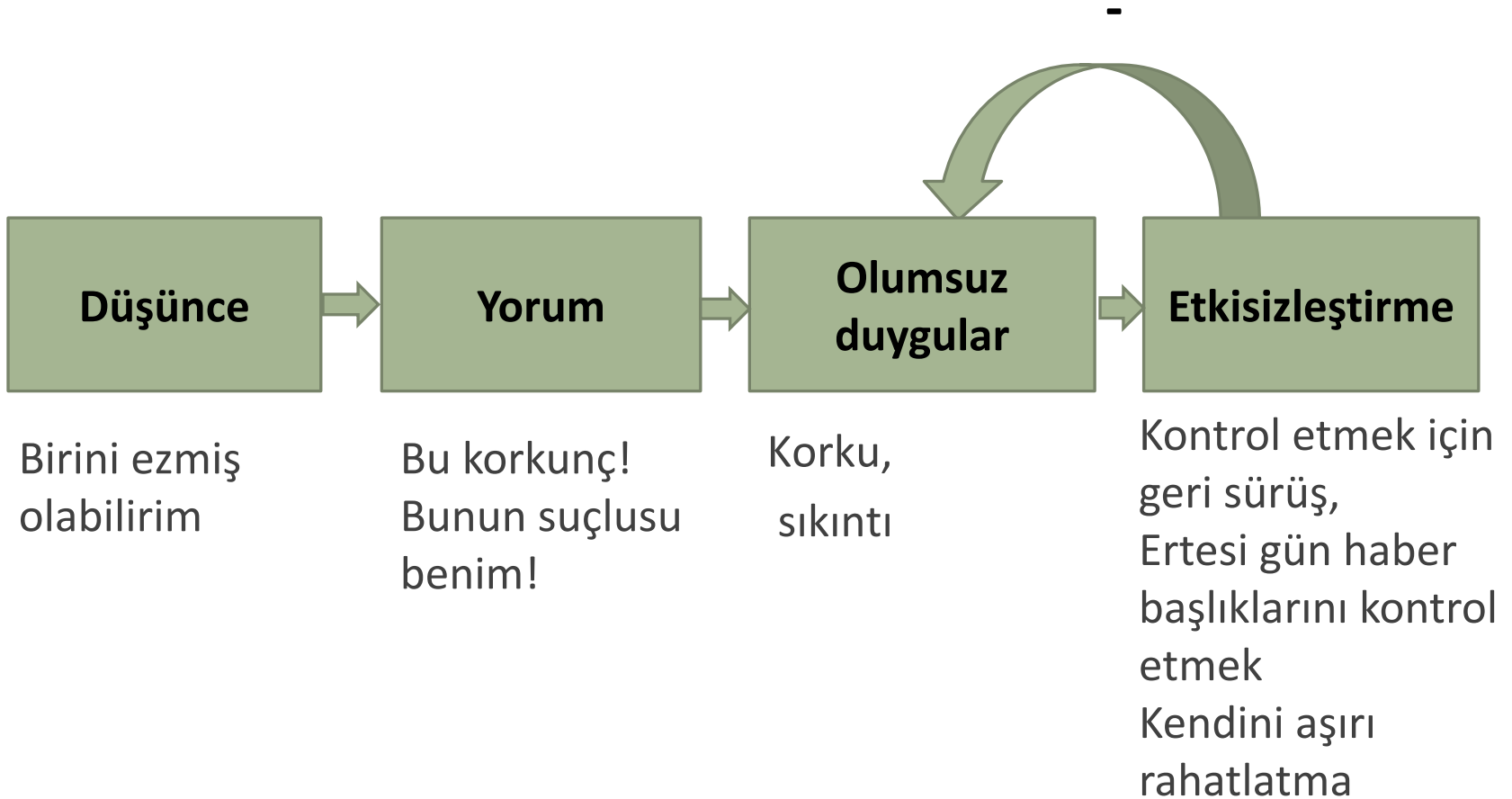
OKB'nin bilişsel modeli

Reinecker, 1994



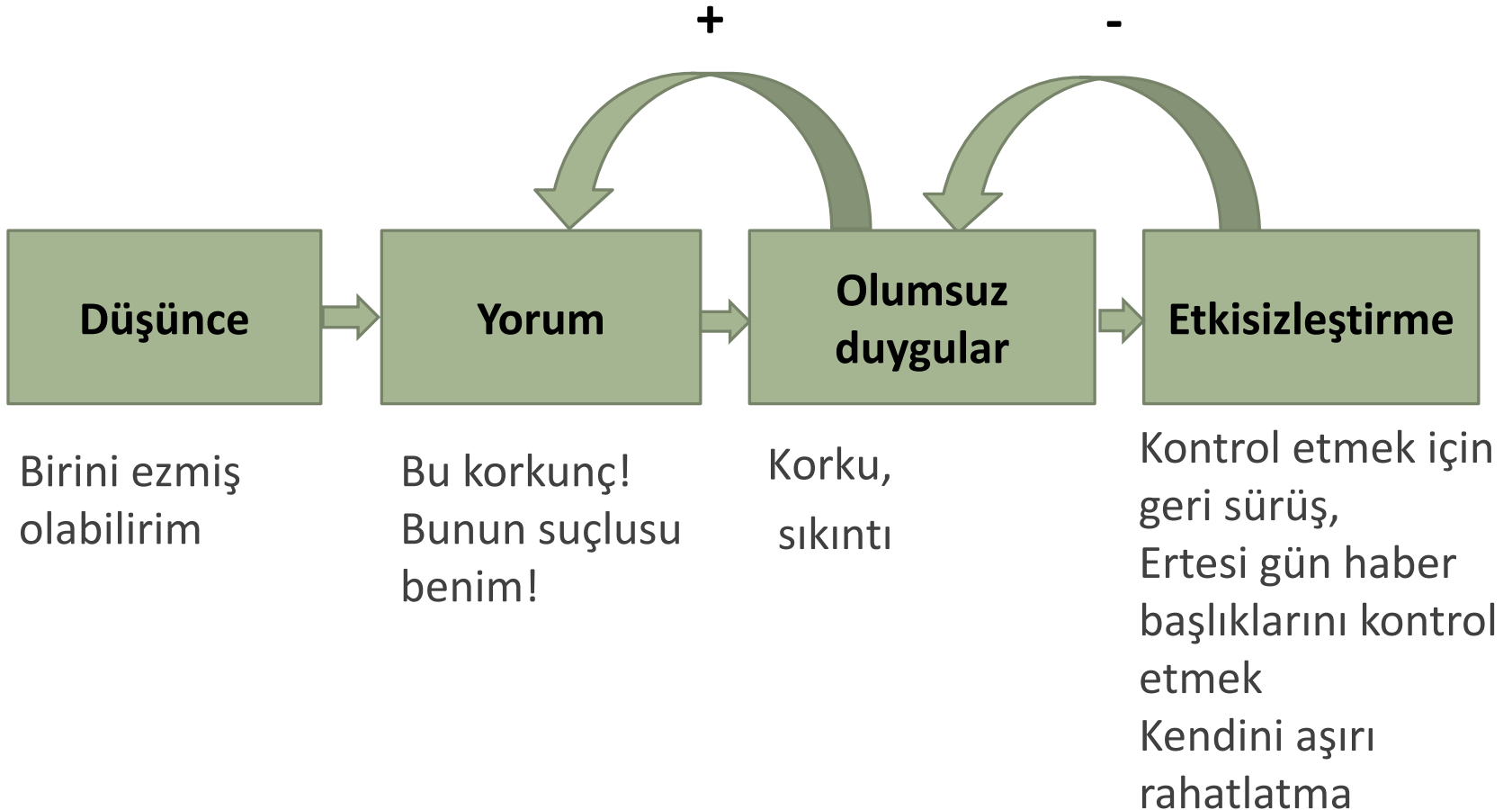
OKB'nin bilişsel modeli

Reinecker, 1994



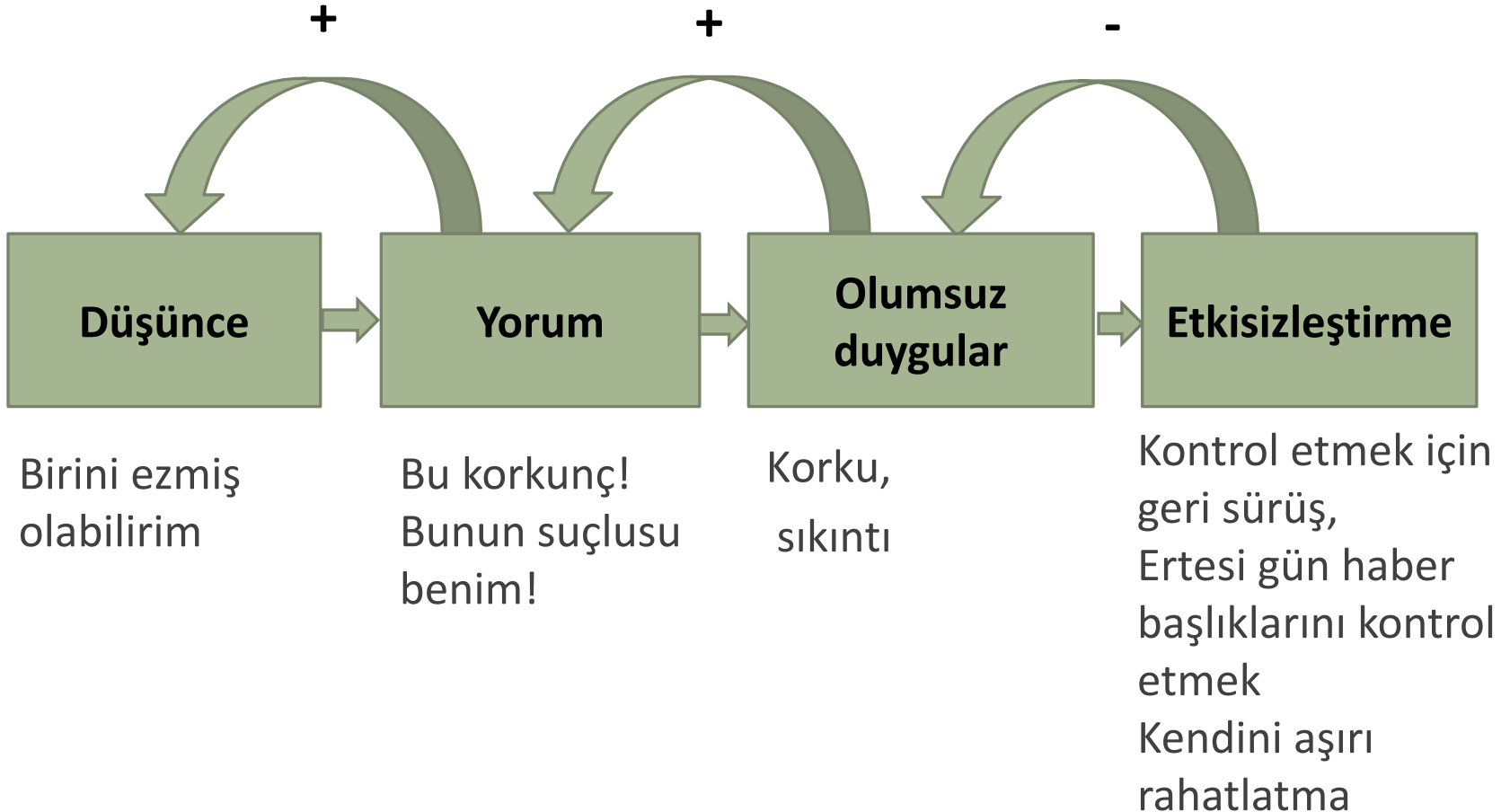
OKB'nin bilişsel modeli

Reinecker, 1994

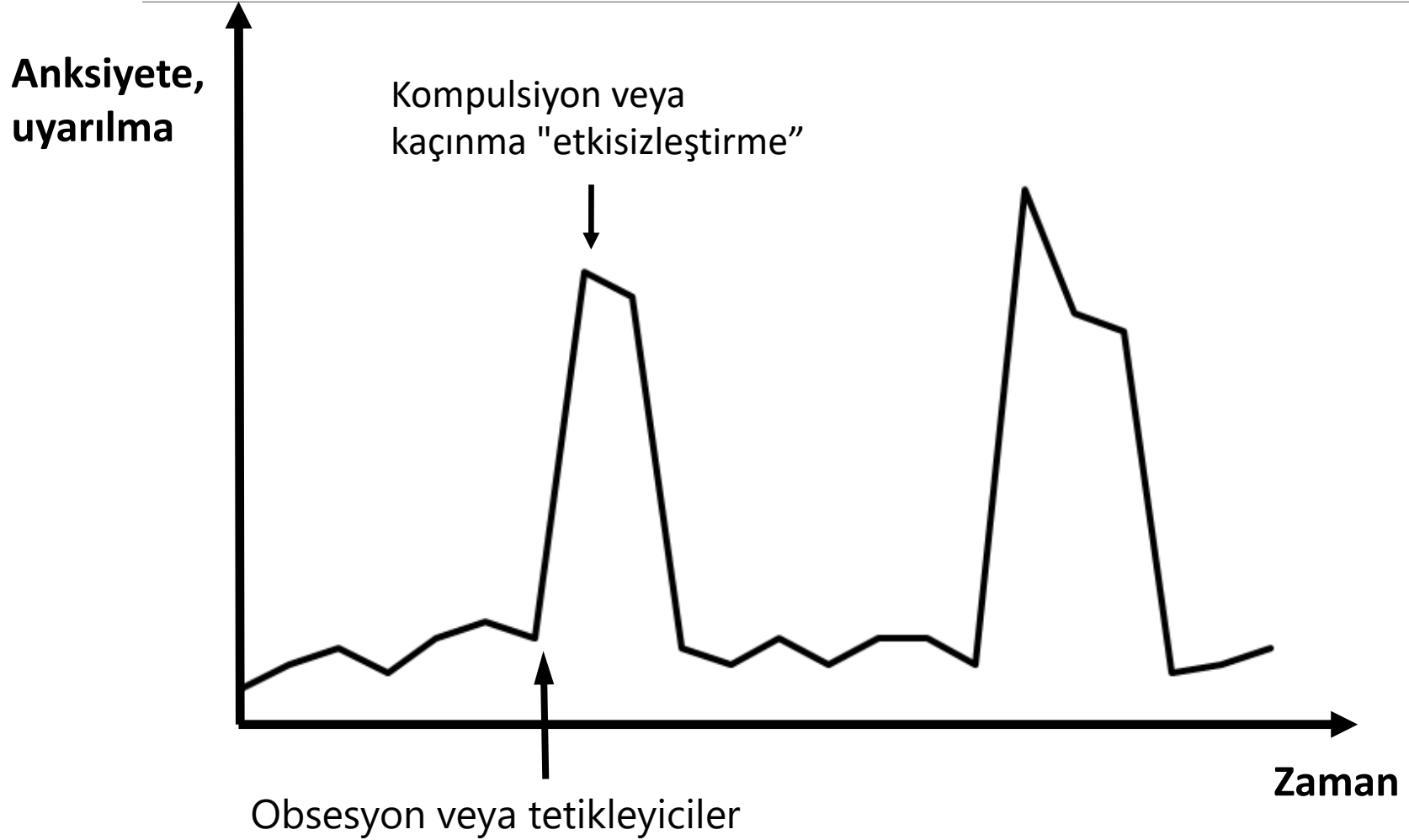


OKB'nin bilişsel modeli

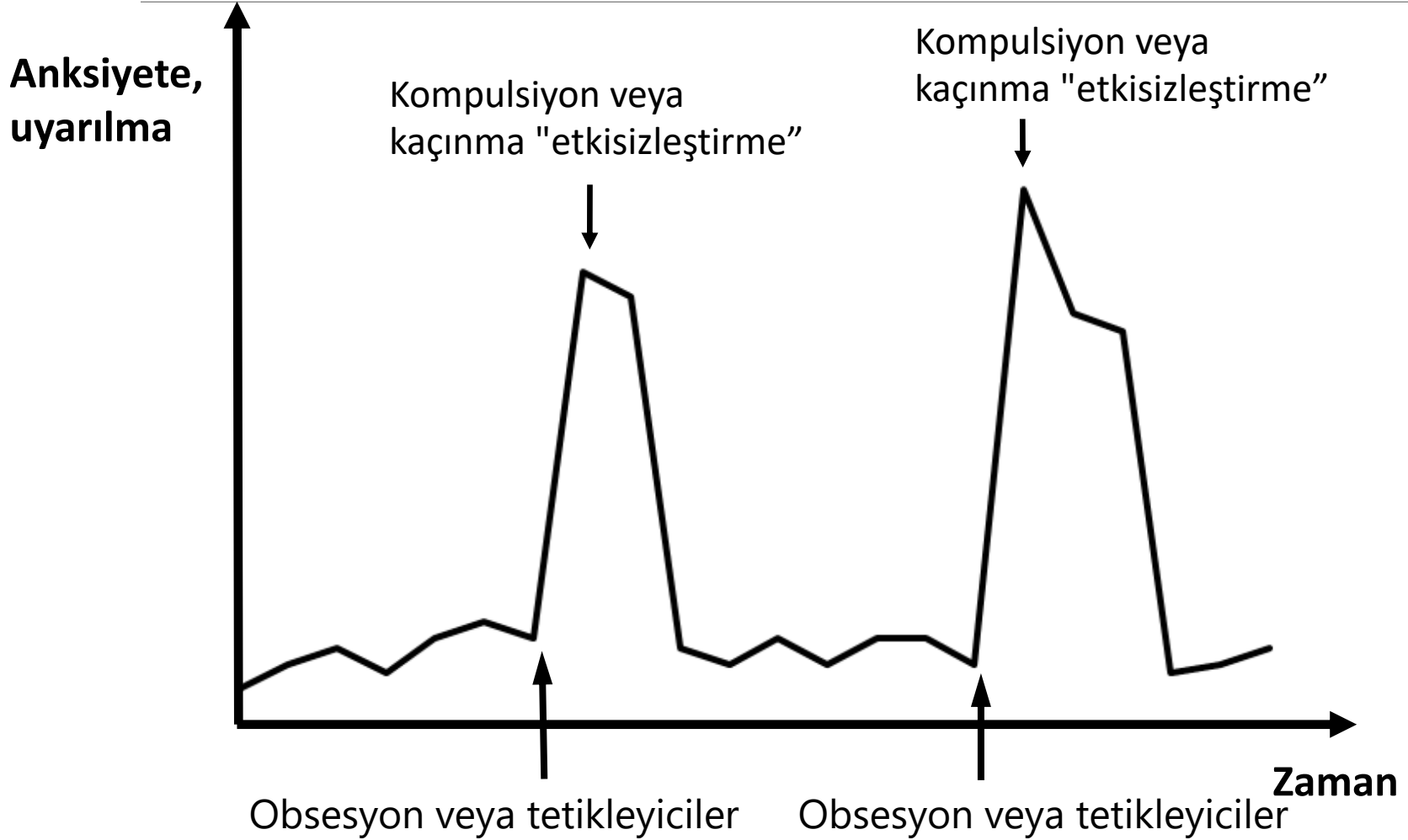
Reinecker, 1994



Anksiyetenin İlerlemesi



Anksiyetenin İlerlemesi



Kaçınma/Güvenlik davranışı

Kaçınma davranışı olarak ne düşünüyorsunuz?

Kaçınma nedir?

Obsesif korkularla ilgili veya kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan kaçınmak



Kaçınma nedir?

Obsesif korkularla ilgili veya kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan kaçınmak

Örnekler?



İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

- Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

- Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır
- Yavaş yavaş, yaşamın önemli alanları feda edilir, örneğin:

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

- Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır
- Yavaş yavaş, yaşamın önemli alanları feda edilir, örneğin:
 - Artık geceleri araba kullanmamak

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

- Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır
- Yavaş yavaş, yaşamın önemli alanları feda edilir, örneğin:
 - Artık geceleri araba kullanmamak
 - Artık bisiklete binmemek

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Kaçınma

- Kısa vadede korkuyu azaltır, ancak uzun vadede artırır
- Yavaş yavaş, yaşamın önemli alanları feda edilir, örneğin:
 - Artık geceleri araba kullanmamak
 - Artık bisiklete binmemek
 - Artık evden çıkmamak

Kaçınma – "görsel yanılsama" ilkesi

Korktuğunuz şeylerden ne kadar kaçınmaya çalışırsanız, o kadar büyük ve tehdit edici görünürler

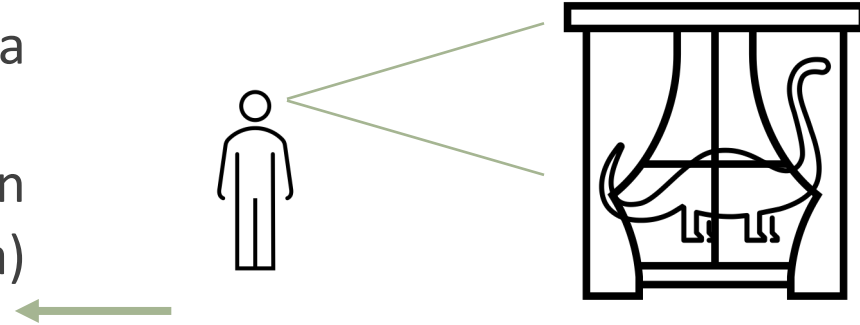
Kaçınma – "görsel yanılsama" ilkesi

Korktuğunuz şeylerden ne kadar kaçınmaya çalışırsanız, o kadar büyük ve tehdit edici görünürler

Bunu kendiniz deneyin!

Pencerenin yanında dururken bir pencerenin dışındaki bir yer işaretine veya binaya veya nesneye gözlerinizi sabitleyin. Sonra aynı nesneye sabitlenirken yavaşça geriye doğru yürüyün.

Görsel yanılsama, nesneden uzaklaştıkça (yani ondan kaçtıkça) onun daha da büyüyeceğidir.



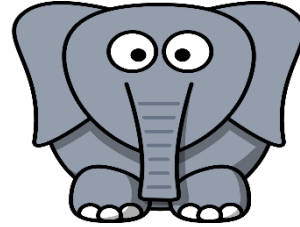
Güvenlik davranışı

Güvenlik davranışı olarak ne düşünüyorsunuz?

Örnek: Güvenlik davranışı



Bir adam metroda oturuyor ve parmaklarını şıklatıyor. Etrafında oturanlar bunun farkına varır ve yanındaki bayan sorar, "Neden hep parmaklarını şıklatıyorsun?" - Adamın yanıtladığı, "Eh, fil yağmasın diye." Bayan: "Ama fil yağmıyor." Adam: "Bak!"



Güvenlik davranışı nedir?

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

- Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

- Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler
- Akrabalar/tanıdıklar ile güvence
 - Örneğin, "Daireden çıkarken kapıyı gerçekten kilitledim mi?"

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

- Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler
- Akrabalar/tanıdıklar ile güvence
 - Örneğin, "Dairenden çıkarken kapıyı gerçekten kilitledim mi?"
- Korkunç durumdan tamamen kaçınılamaz

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

- Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler
- Akrabalar/tanıdıklar ile güvence
 - Örneğin, "Dairenden çıkarken kapıyı gerçekten kilitledim mi?"
- Korkunç durumdan tamamen kaçınılamaz
- Ancak, korku ile tam olarak yüzleşilmez

Güvenlik davranışı nedir?

Kaçınma ile aynı genel amaca hizmet eder

- Felaket yaşanmasını önlemek için alınan aşırı veya abartılı önlemler
- Akrabalar/tanıdıklar ile güvence
 - Örneğin, "Daireden çıkarken kapıyı gerçekten kilitledim mi?"
- Korkunç durumdan tamamen kaçınılamaz
- Ancak, korku ile tam olarak yüzleşilmez

Örnekler?



İşleri daha da kötüleştiren şey...

Güvenlik davranışı

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Güvenlik davranışı

- Zaman alıcıdır ve nihayetinde anksiyete uyandıran durumlarla yüzleşebilmeye olan güveni azaltır

İşleri daha da kötüleştiren şey...

Güvenlik davranışı

- Zaman alıcıdır ve nihayetinde anksiyete uyandıran durumlarla yüzleşebilmeye olan güveni azaltır
- Yanlışlıkla, bu davranışın korkulan sonuçları engellediği sonucuna varılabilir

Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın

Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın
 - **FAKAT:** Sizin için gerçekçi olan durumları seçin

Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın
 - **FAKAT:** Sizin için gerçekçi olan durumları seçin
 - Maruz kalma ve tepki önleme konusunda zaten deneyiminiz varsa, maruz kalmalarınızı uygulayın

Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın
 - **FAKAT:** Sizin için gerçekçi olan durumları seçin
 - Maruz kalma ve tepki önleme konusunda zaten deneyiminiz varsa, maruz kalmalarınızı uygulayın
- Yaşamak istediğiniz hayatı yaşamaya geri dönün, ancak gerçekçi hedefler belirleyin!

Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Korkularınla yüzleş! Korkulan nesnelere/durumlardan kaçınmak yerine yaklaşın
 - **FAKAT:** Sizin için gerçekçi olan durumları seçin
 - Maruz kalma ve tepki önleme konusunda zaten deneyiminiz varsa, maruz kalmalarınızı uygulayın
- Yaşamak istediğiniz hayatı yaşamaya geri dönün, ancak gerçekçi hedefler belirleyin!
- Kompulsiyonlardan uzak durmaya devam edin ve dürtüler veya alışkanlıklar nedeniyle yaptığınız tüm güvenlik davranışlarını terk edin



Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Sevdiklerinize, güvence arama girişimlerinize yanıt vermemelerini, bunun yerine sadece güvence aradığınızı belirtmelerini söyleyin

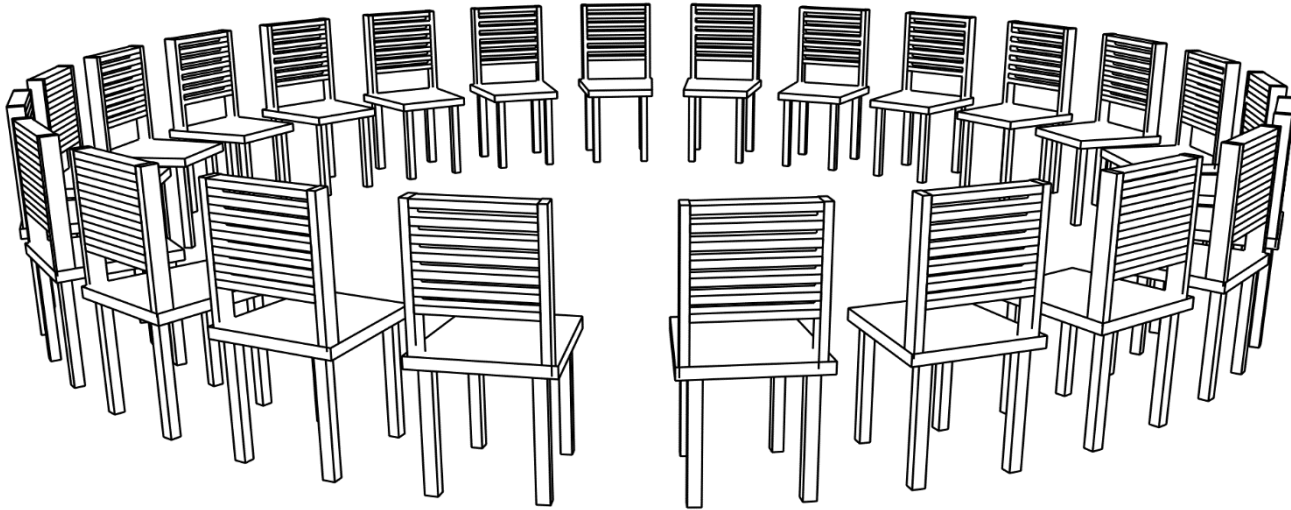
Bunun yerine ne yapabilirsiniz...

- Sevdiklerinize, güvence arama girişimlerinize yanıt vermemelerini, bunun yerine sadece güvence aradığınızı belirtmelerini söyleyin
- Kendi mutluluğunuzun mimarı olun!



Kapanış turu

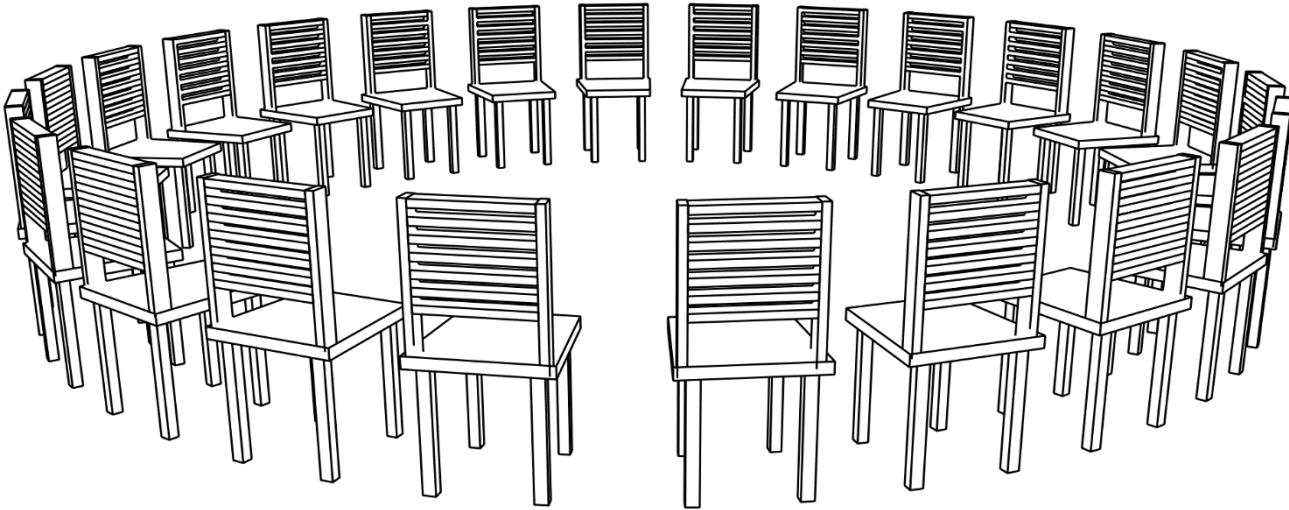
Bugün ne öğrendim?



Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?



Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 1: OKB İLE İLGİLİ MİTLER

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiysek, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiyse, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
Janek Brangsch	AG Neuropsychologie	Tür	PP	Tür
Amparo Torres O.	flickr	Silence (Blue version)	PP	Silence/ Stille
Andreas Sandberg	flickr	DNA	PP	DNA/ Moleküle

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiyse, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
gravitat-OFF	flickr	Dunkle Wolken über dem Frauengefängnis Chemnitz	PP	Wolke 1
Lane Pearman	flickr	Super Cell	PP	Wolke 2
Maik Meid	flickr	Nicht so den Sand in den Kopf stecken	PP	Kopf im Sand

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiysek, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
AG Neuropsychologie	AG Neuropsychologie	Visual illusion	PP	Visual illusion
14th Warrior	openclipart	Cartoon elephant	CC	Elefant
necong	flickr	Nazar	PP	Glücksbringer 1

Bu modülde kullanılan resimler, aşağıda listelenen sanatçıların dolaylı (yaratıcı/kreatif ortak lisansı) veya doğrudan izni ile çoğaltılmıştır, bunun için minnettarlığımızı ifade etmek isteriz! Tam listeye (.....) adresinden ulaşılabilir. Telif hakkını istemeden ihlal ettiyse, lütfen özürlerimizi kabul edin. Bu durumda, yaratıcılar olarak çalışmalarını "adil kullanım" politikası kapsamında kullanmalarına izin vermelerini rica ederiz.

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via (.....). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the „fair use“ policy.

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
j4p4n	openclipart	Superstitions	CC	Glücksbringer 2
Thomas Kohler	flickr	Hummel, hummel. Müll, Müll.	PP	Mülleimer
Manuela.	openclipart	Laughing Smiley	CC	Smiley
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis