

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

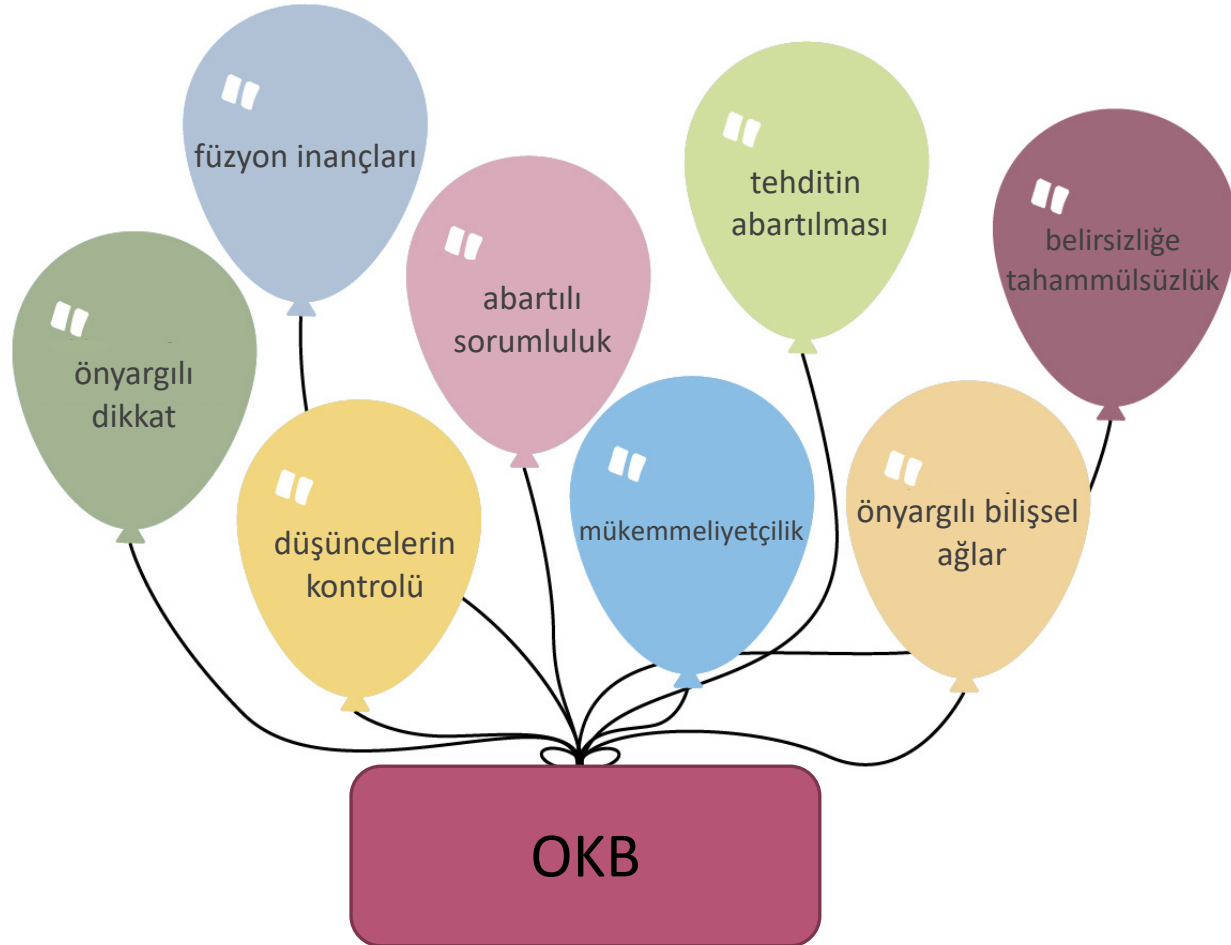
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

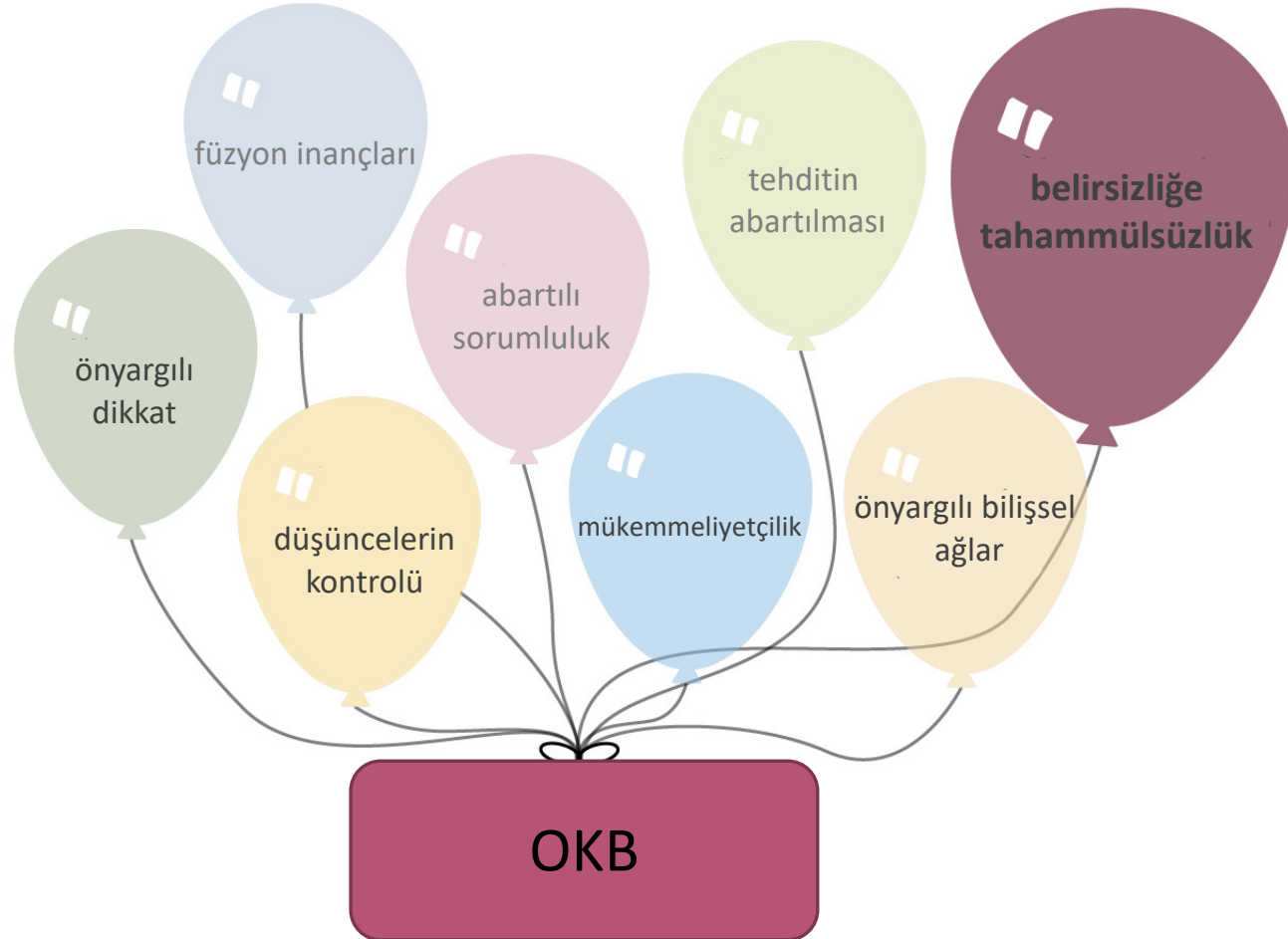
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



Modül 3: Belirsizliğe tahammülsüzlük



Belirsizliğe tahammülsüzlük

- Bilimsel çalışmalar: Kesinlik ihtiyacı OKB'li kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir

Belirsizliğe tahammülsüzlük

- Bilimsel çalışmalar: Kesinlik ihtiyacı OKB'li kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir
- Belirsizliğe/şüpheye katlanmak genellikle zordur

Belirsizliğe tahammülsüzlük

- Bilimsel çalışmalar: Kesinlik ihtiyacı OKB'li kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir
- Belirsizliğe/şüpheye katlanmak genellikle zordur
- Bu, bir şeylerin "doğru olmadığı" hissini içerir

"Işığın kapalı olduğunu görüyorum, karanlıkta oturuyorum ama yine de ışığın kapalı olup olmadığından emin değilim."

Belirsizliğe tahammülsüzlük

- Bilimsel çalışmalar: Kesinlik ihtiyacı OKB'li kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir
- Belirsizliğe/şüpheye katlanmak genellikle zordur
- Bu, bir şeylerin "doğru olmadığı" hissini içerir

"Işığın kapalı olduğunu görüyorum, karanlıkta oturuyorum ama yine de ışığın kapalı olup olmadığından emin değilim."

Hangi durumlarda kendinizi belirsiz hissedersiniz ve bazı şeylerden şüphe duymaya başlarsınız?

Kompulsiyonlar belirsizliği çözmeye yardımcı olur mu?

OKB hastaları genellikle belirsizliği eyleme geçirerek çözmeye çalışırlar...



Kompulsiyonlar belirsizliği çözmeye yardımcı olur mu?

OKB hastaları genellikle belirsizliği eyleme geçirerek çözmeye çalışırlar...

- Kompulsiyonlar (örneğin, aşırı el yıkama), ritüeller ve güvence arayışı



Kompulsiyonlar belirsizliği çözmeye yardımcı olur mu?

OKB hastaları genellikle belirsizliği eyleme geçirerek çözmeye çalışırlar...

- Kompulsiyonlar (örneğin, aşırı el yıkama), ritüeller ve güvence arayışı
- Daha fazla kaçınma ve güvenlik davranışı
 - Örneğin. kapı kollarına dokunmamak, kapı kollarına sadece eldivenle dokunmak



Zararlar ve faydalar

Aşırı kontrol ve diğer ritüeller kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı oluyor mu?



Zararlar ve faydalar

Aşırı kontrol ve diğer ritüeller kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı oluyor mu?

Kesinliğe ulaşmaya çalışmanın bedeli nedir?



Zararlar ve faydalar

Aşırı kontrol ve diğer ritüeller kendinizi daha güvende hissetmenize yardımcı oluyor mu?

Kesinliğe ulaşmaya çalışmanın bedeli nedir?

Kesinliğe ulaşmaya çalışırken aile üyelerinize sizin için veya sizinle birlikte ne yaptırıyor veya yaptırmıyorsunuz?



Hiç %100 emin olabilir misin?

Hiç %100 emin olabilir misin?

- **Hayır**, olası tüm tehlikeleri önlemek imkansızdır

Hiç %100 emin olabilir misin?

- **Hayır**, olası tüm tehlikeleri önlemek imkansızdır
- Yaptığınız kompulsiyonlar ve önlemler ne olursa olsun, güvenlik garanti edilmez

Hiç %100 emin olabilir misin?

- **Hayır**, olası tüm tehlikeleri önlemek imkansızdır
- Yaptığınız kompulsiyonlar ve önlemler ne olursa olsun, güvenlik garanti edilmez
- Hayat risklerle gelir; mümkün olan ile muhtemel olan arasında bir fark vardır



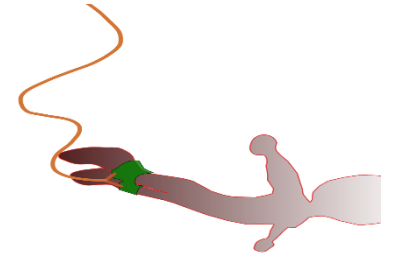
Hiç %100 emin olabilir misin?

- **Hayır**, olası tüm tehlikeleri önlemek imkansızdır
- Yaptığınız kompulsiyonlar ve önlemler ne olursa olsun, güvenlik garanti edilmez
- Hayat risklerle gelir; mümkün olan ile muhtemel olan arasında bir fark vardır
- **(Normal, günlük) risklere rağmen yeni şeyler yapmaya değer**



Hiç %100 emin olabilir misin?

Hangi (normal, günlük) risklerle yüzleşmek isterdiniz?



Hiç %100 emin olabilir misin?

Hangi (normal, günlük) risklerle yüzleşmek isterdiniz?

Bu risklerle yüzleşmek için atabileceğiniz bazı küçük adımlar nelerdir?

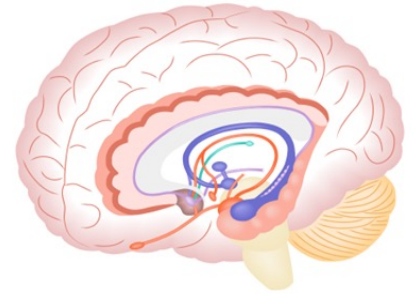


Duygusal akıl yürütme

Duygularımız güvenilir mi? Gerçeği yansıtıyorlar mı?

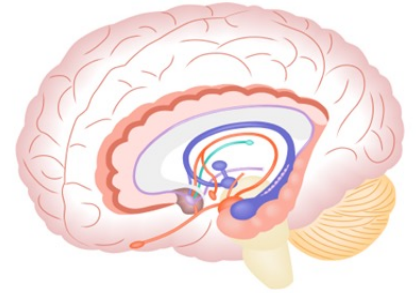
Duygusal akıl yürütme

- Belirsizlik, beynin amigdala (bazen korku merkezi olarak da adlandırılır) adı verilen bir bölgesinin aktivasyonu ile ilişkili korkuya neden olabilir



Duygusal akıl yürütme

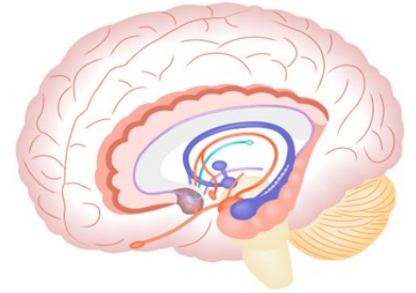
- Belirsizlik, beynin amigdala (bazen korku merkezi olarak da adlandırılır) adı verilen bir bölgesinin aktivasyonu ile ilişkili korkuya neden olabilir
- Korku merkezi etkinleştirildiğinde, çevrede neyin tehdit edici olabileceğine odaklanılır



Duygusal akıl yürütme

- Belirsizlik, beynin amigdala (bazen korku merkezi olarak da adlandırılır) adı verilen bir bölgesinin aktivasyonu ile ilişkili korkuya neden olabilir
- Korku merkezi etkinleştirildiğinde, çevrede neyin tehdit edici olabileceğine odaklanılır

"Korkuyorum, bu yüzden tehlikeli olmalı!"

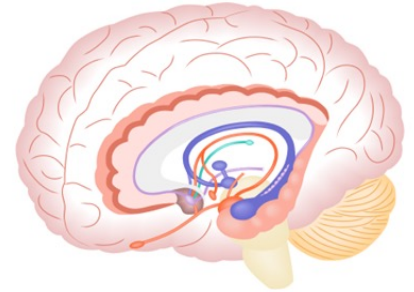


Duygusal akıl yürütme

- Belirsizlik, beynin amigdala (bazen korku merkezi olarak da adlandırılır) adı verilen bir bölgesinin aktivasyonu ile ilişkili korkuya neden olabilir
- Korku merkezi etkinleştirildiğinde, çevrede neyin tehdit edici olabileceğine odaklanılır

"Korkuyorum, bu yüzden tehlikeli olmalı!"

- Yani korku aslında durumu tehlikeli gösteriyor



Duygusal akıl yürütme

- Belirsizlik, beynin amigdala (bazen korku merkezi olarak da adlandırılır) adı verilen bir bölgesinin aktivasyonu ile ilişkili korkuya neden olabilir
- Korku merkezi etkinleştirildiğinde, çevrede neyin tehdit edici olabileceğine odaklanılır

"Korkuyorum, bu yüzden tehlikeli olmalı!"

- Yani korku aslında durumu tehlikeli gösteriyor
- Örnek: Bir örümcek, genellikle tehlikeli olmasa da bazı insanları korkutur

Duygular gerçeği yansıtır mı?

- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**

Duygular gerçeği yansıtır mı?

- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!

Duygular gerçeği yansıtır mı?

- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!
 - Ben kırıldıysam, biri beni kırmış olmalı!

Duygular gerçeği yansıtır mı?

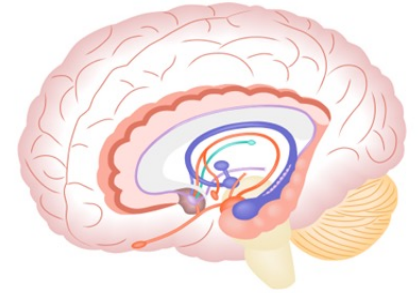
- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!
 - Ben kırıldıysam, biri beni kırmış olmalı!
 - Korktuğumu hissettiğimde, durum mutlaka tehlikeli değildir

Duygular gerçeği yansıtır mı?

- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!
 - Ben kırıldıysam, biri beni kırmış olmalı!
 - Korktuğumu hissettiğimde, durum mutlaka tehlikeli değildir
- Yani bazen duygularımız güvenilir değildir!

Duygular gerçeği yansıtır mı?

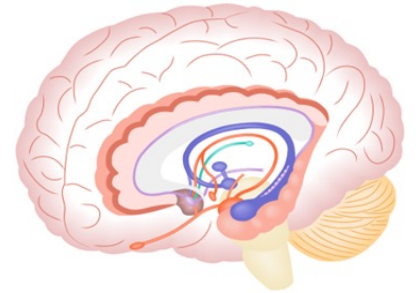
- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!
 - Ben kırıldıysam, biri beni kırmış olmalı!
 - Korktuğumu hissettiğimde, durum mutlaka tehlikeli değildir
- Yani bazen duygularımız güvenilir değildir!
 - Özellikle obsesyon ve kompulsiyonları ve korku merkezini harekete geçiren durumlarda



Duygular gerçeği yansıtır mı?

- **Dolayısıyla, duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz**
 - Kendimi değersiz hissediyorsam, bu değersiz olduğum anlamına gelmez!
 - Ben kırıldıysam, biri beni kırmış olmalı!
 - Korktuğumu hissettiğimde, durum mutlaka tehlikeli değildir
- Yani bazen duygularımız güvenilir değildir!
 - Özellikle obsesyon ve kompulsiyonları ve korku merkezini harekete geçiren durumlarda

Ne yapabilirim?



Dirençli Kompulsiyonlar

Nasıl?

Dirençli Kompulsiyonlar

Nasıl?

- Obsesyonlarınızı ve neden olduğu belirsizliği çok düşünmemeye veya onlarla savaşmamaya çalışın

Dirençli Kompulsiyonlar

Nasıl?

- Obsesyonlarınızı ve neden olduğu belirsizliği çok düşünmemeye veya onlarla savaşmamaya çalışın
- Bu belirsizliğin OKB'nin bir belirtisi olduğunu kabul edin ve ondan zihinsel olarak uzaklaşmaya çalışın

Dirençli Kompulsiyonlar

Nasıl?

- Obsesyonlarınızı ve neden olduğu belirsizliği çok düşünmemeye veya onlarla savaşmamaya çalışın
- Bu belirsizliğin OKB'nin bir belirtisi olduğunu kabul edin ve ondan zihinsel olarak uzaklaşmaya çalışın

Hangi ifade bunu yapmanıza yardımcı olabilir?

- Bu benim OKB'm!

- Bu benim OKB'm!
- Tehlike bana gerçek gibi geliyor çünkü anksiyeteli hissediyorum!
Duygunun kendisi zararlı değildir

- Bu benim OKB'm!
- Tehlike bana gerçek gibi geliyor çünkü anksiyeteli hissediyorum!
Duygunun kendisi zararlı değildir
- Bu sadece bir duygu ya da bir dūşüncedir – gerçek deęildir!

- Bu benim OKB'm!
- Tehlike bana gerçek gibi geliyor çünkü anksiyeteli hissediyorum!
Duygunun kendisi zararlı değildir
- Bu sadece bir duygu ya da bir düşüncedir – gerçek değildir!
- Doğru yapıp yapmadığımı kesin olarak bilmemeyi kabul ediyorum

- Bu benim OKB'm!
- Tehlike bana gerçek gibi geliyor çünkü anksiyeteli hissediyorum!
Duygunun kendisi zararlı değildir
- Bu sadece bir duygu ya da bir düşüncedir – gerçek değildir!
- Doğru yapıp yapmadığımı kesin olarak bilmemeyi kabul ediyorum
- %100 kesinlik imkansız, bu yüzden risk almaya hazırım

- Bu benim OKB'm!
- Tehlike bana gerçek gibi geliyor çünkü anksiyeteli hissediyorum!
Duygunun kendisi zararlı değildir
- Bu sadece bir duygu ya da bir düşüncedir – gerçek değildir!
- Doğru yapıp yapmadığımı kesin olarak bilmemeyi kabul ediyorum
- %100 kesinlik imkansız, bu yüzden risk almaya hazırım
- Hayatımdaki kararları ben veriyorum, anksiyetem veya OKB'm değil

Riskler

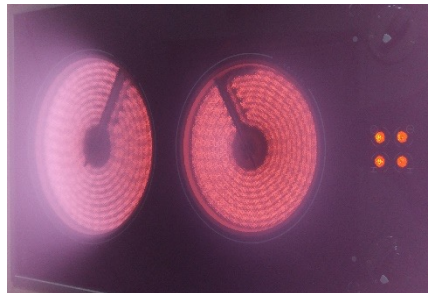
- OKB'nin belirlemediği bir hayat yaşamak için riskleri kabul etmek yardımcı olabilir



RISKS

Riskler

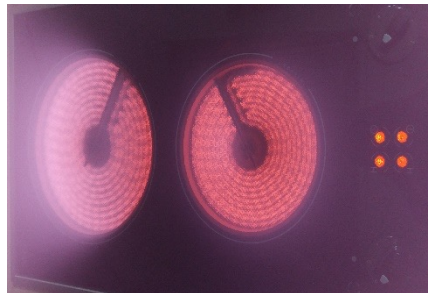
Ne yapabilirim?



Riskler

Ne yapabilirim?

- Tepki önleme ile maruz kalma → OKB hastaları için en etkili tedavi

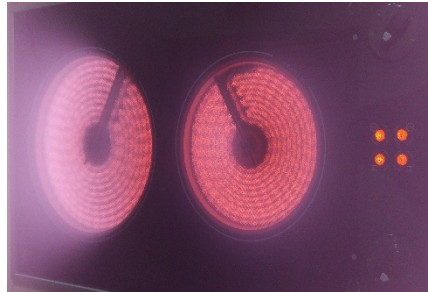


Riskler

Ne yapabilirim?

- Tepki önleme ile maruz kalma → OKB hastaları için en etkili tedavi

Nasıl çalışır?



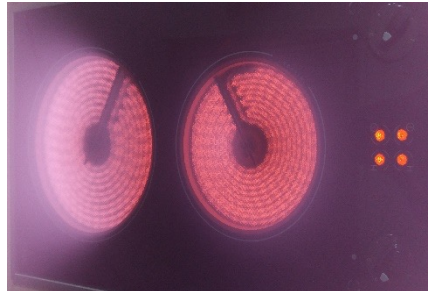
Riskler

Ne yapabilirim?

- Tepki önleme ile maruz kalma → OKB hastaları için en etkili tedavi

Nasıl çalışır?

- Obsesyon ve kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan veya uyarılardan kaçınmak yerine kademeli olarak yüzleşin



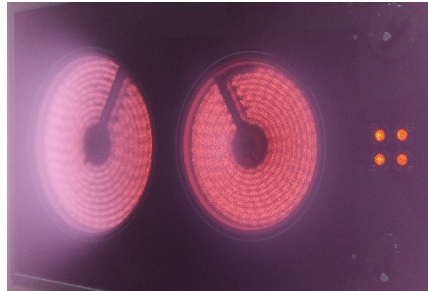
Riskler

Ne yapabilirim?

- Tepki önleme ile maruz kalma → OKB hastaları için en etkili tedavi

Nasıl çalışır?

- Obsesyon ve kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan veya uyarılardan kaçınmak yerine kademeli olarak yüzleşin
- Güvenlik davranışlarını ve izleyen kompulsiyonları/etkisizleştirmeleri yapmamak



Yaşamaya cesaret etmek!

Bazılarınız uygun alıştırmalara çoktan başlamış olabilir



Yaşamaya cesaret etmek!

Bazılarınız uygun alıştırmalara çoktan başlamış olabilir

İlk deneyimlerini ve küçük başarılarını paylaşmak isteyen var mı?



Ek: Depresyon

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar
 - Örneğin. bir krizden sonra

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar
 - Örneğin. bir krizden sonra
- Klinik depresyon: belirtiler daha uzun süre (en az 2 hafta) devam eder ve yaşam kalitesini ve işlevselliği azaltır

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar
 - Örneğin. bir krizden sonra
- Klinik depresyon: belirtiler daha uzun süre (en az 2 hafta) devam eder ve yaşam kalitesini ve işlevselliği azaltır
- Depresyon genellikle OKB ile ortaya çıkar: Depresyon genellikle OKB ile ilişkili birden fazla sorundan kaynaklanır

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar
 - Örneğin. bir krizden sonra
- Klinik depresyon: belirtiler daha uzun süre (en az 2 hafta) devam eder ve yaşam kalitesini ve işlevselliği azaltır
- Depresyon genellikle OKB ile ortaya çıkar: Depresyon genellikle OKB ile ilişkili birden fazla sorundan kaynaklanır
 - Örneğin. sosyal geri çekilme

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

- Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar
 - Örneğin. bir krizden sonra
- Klinik depresyon: belirtiler daha uzun süre (en az 2 hafta) devam eder ve yaşam kalitesini ve işlevselliği azaltır
- Depresyon genellikle OKB ile ortaya çıkar: Depresyon genellikle OKB ile ilişkili birden fazla sorundan kaynaklanır
 - Örneğin. sosyal geri çekilme
- Depresif bilişsel önyargılar semptomları kötüleştirir

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

OKB'si olan insanların yüzde kaçının her bir ifadeye katıldığını düşünüyorsunuz?

Yüzde	
?	Kendimi yorgun ve bitkin hissediyorum
?	Kaygısız hissetmem mümkün değil
?	Rahatlayamıyorum
?	"Delirmek"ten korkuyorum
?	Aşırı halsiz hissediyorum
?	Umutsuz hissediyorum
?	Ruhsal bozukluğumdan utanıyorum
?	Başkalarına yük gibi hissediyorum
?	Kendimi sosyal olarak dışlanmış hissediyorum
?	Sevincin ne olduğunu unuttum

"Hiçbir şey yapamayacak kadar kötüyüm, bu yüzden hiçbir değerim yok mu?"

Gördüğünüz gibi, birçok OKB hastası depresif belirtiler yaşamaktadır

Yüzde	
87,0	Kendimi yorgun ve bitkin hissediyorum
83,7	Kaygısız hissetmem mümkün değil
77,2	Rahatlayamıyorum
65,0	"Delirmek"ten korkuyorum
65,0	Aşırı halsiz hissediyorum
65,0	Umutsuz hissediyorum
65,0	Ruhsal bozukluğumdan utanıyorum
59,3	Başkalarına yük gibi hissediyorum
56,1	Kendimi sosyal olarak dışlanmış hissediyorum
47,2	Sevincin ne olduğunu unuttum

Depresyon ve OKB

Depresif belirtilerle ilgili deneyimleriniz nelerdir?

Depresyon ve OKB

Depresif belirtilerle ilgili deneyimleriniz nelerdir?

Şimdiye kadar kendinizi çok kötü hissettiğinizde size ne yardımcı oldu?

"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

- "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçının

"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

- "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçının
- Aksilikler ve diğer olumsuz olaylar için daha yararlı / dengeli açıklamalar oluşturun

"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

- "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçının
- Aksilikler ve diğer olumsuz olaylar için daha yararlı / dengeli açıklamalar oluşturun
- Önemli: Sadece duygulara ve tek bir olumsuz olaya güvenmek yerine, zaman içindeki gerçeklere ve deneyimlere başvurun



"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

- "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçının
- Aksilikler ve diğer olumsuz olaylar için daha yararlı / dengeli açıklamalar oluşturun
- Önemli: Sadece duygulara ve tek bir olumsuz olaya güvenmek yerine, zaman içindeki gerçeklere ve deneyimlere başvurun
- "Her zaman" veya "asla" gibi genellemelerden kaçın



"Ben her zaman şanssızım"

- Depresyon hastalarında tipik bilişsel önyargılar: **Aşırı genelleme – Buna aşına mısınız?**

Bu konuda ne yapabilirim?

- "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçının
- Aksilikler ve diğer olumsuz olaylar için daha yararlı / dengeli açıklamalar oluşturun
- Önemli: Sadece duygulara ve tek bir olumsuz olaya güvenmek yerine, zaman içindeki gerçeklere ve deneyimlere başvurun
- "Her zaman" veya "asla" gibi genellemelerden kaçın
- Kendini aşağılayan sözlerin yanı sıra, ör. "pislik"



"Ben kendimi sevmiyorsam başkaları neden sevsin?"

- Kendinizle ilgili hislerinize dayanarak hemen sonuçlara varmayın!

"Ben kendimi sevmiyorsam başkaları neden sevsin?"

- Kendinizle ilgili hislerinize dayanarak hemen sonuçlara varmayın!
- Özellikle düşük benlik saygısı olan insanlar arasında yaygındır

"Ben kendimi sevmiyorsam başkaları neden sevsin?"

- Kendinizle ilgili hislerinize dayanarak hemen sonuçlara varmayın!
- Özellikle düşük benlik saygısı olan insanlar arasında yaygındır
- Kendinizi değersiz, çirkin veya yeteneksiz olarak görmeniz, başkalarının da sizi aynı şekilde gördüğü anlamına gelmez

"Ben kendimi sevmiyorsam başkaları neden sevsin?"

- Kendinizle ilgili hislerinize dayanarak hemen sonuçlara varmayın!
- Özellikle düşük benlik saygısı olan insanlar arasında yaygındır
- Kendinizi değersiz, çirkin veya yeteneksiz olarak görmeniz, başkalarının da sizi aynı şekilde gördüğü anlamına gelmez
- Olaylara bakmanın çok farklı yolları ve standartları vardır

"Ben kendimi sevmiyorsam başkaları neden sevsin?"

- Kendinizle ilgili hislerinize dayanarak hemen sonuçlara varmayın!
- Özellikle düşük benlik saygısı olan insanlar arasında yaygındır
- Kendinizi değersiz, çirkin veya yeteneksiz olarak görmenez, başkalarının da sizi aynı şekilde gördüğü anlamına gelmez
- Olaylara bakmanın çok farklı yolları ve standartları vardır
- İnsan özellikleri çok karmaşıktır- bir mozaik gibi. Hepimizin daha iyi ve kötü yönleri vardır. Bizi insan yapan da budur!



Başka ne yardımcı olabilir?

Sevinç günlüğü

Her akşam olumlu durumları veya o gün iyi giden şeyleri not ettiğiniz bir sevinç günlüğü tutun. Bunlar küçük şeyler de olabilir (örneğin, bir iş arkadaşınızın size gülümsemesi). Bu size günün olumlu şeylerini hatırlatır ve bu da ruh halinizi iyileştirebilir.

Başka ne yardımcı olabilir?

Sevinç günlüğü

Her akşam olumlu durumları veya o gün iyi giden şeyleri not ettiğiniz bir sevinç günlüğü tutun. Bunlar küçük şeyler de olabilir (örneğin, bir iş arkadaşınızın size gülümsemesi). Bu size günün olumlu şeylerini hatırlatır ve bu da ruh halinizi iyileştirebilir.

Cebindeki misketler

Sabah evden çıkmadan önce pantolonunuzun sol cebine küçük nesnelere (örneğin misketler) koyun. Gün içinde ne zaman olumlu bir şey olsa, pantolonunuzun sol cebinden sağ cebine bir misket taşıyın. Akşam pantolonun sağ cebindeki misketlere bakabilir ve o gün yaşanan olumlu şeyleri hatırlayabilirsiniz.

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz
- Obsesyonlarınızı çok düşünmeyin veya onlarla savaşmayın

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz
- Obsesyonlarınızı çok düşünmeyin veya onlarla savaşmayın
 - Korku ve belirsizliği OKB belirtisi olarak tanımlamak ve ondan uzaklaşmak önemlidir

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz
- Obsesyonlarınızı çok düşünmeyin veya onlarla savaşmayın
 - Korku ve belirsizliği OKB belirtisi olarak tanımlamak ve ondan uzaklaşmak önemlidir
 - Buna yardımcı olacak bir ifade bulun

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz
- Obsesyonlarınızı çok düşünmeyin veya onlarla savaşmayın
 - Korku ve belirsizliği OKB belirtisi olarak tanımlamak ve ondan uzaklaşmak önemlidir
 - Buna yardımcı olacak bir ifade bulun
- %100 kesinlik yoktur. Hayatı yaşamak, riskler ve belirsizliklerle yaşamak demektir

Öğrenme hedefleri

- Duygular her zaman gerçeği yansıtmaz
- Obsesyonlarınızı çok düşünmeyin veya onlarla savaşmayın
 - Korku ve belirsizliği OKB belirtisi olarak tanımlamak ve ondan uzaklaşmak önemlidir
 - Buna yardımcı olacak bir ifade bulun
- %100 kesinlik yoktur. Hayatı yaşamak, riskler ve belirsizliklerle yaşamak demektir
- Bu (normal, günlük) riskleri kabullenme alıştırmaları yapın ve devam edin ve yaşamak istediğiniz hayatı yaşayın

Öğrenme hedefleri

- Aşırı genellemeleri gerçekçi, doğru ifadelerle değiştirin

Öğrenme hedefleri

- Aşırı genellemeleri gerçekçi, doğru ifadelerle değiştirin
- Doğrudan kendinizden başkalarına sonuçlara varmayın

Öğrenme hedefleri

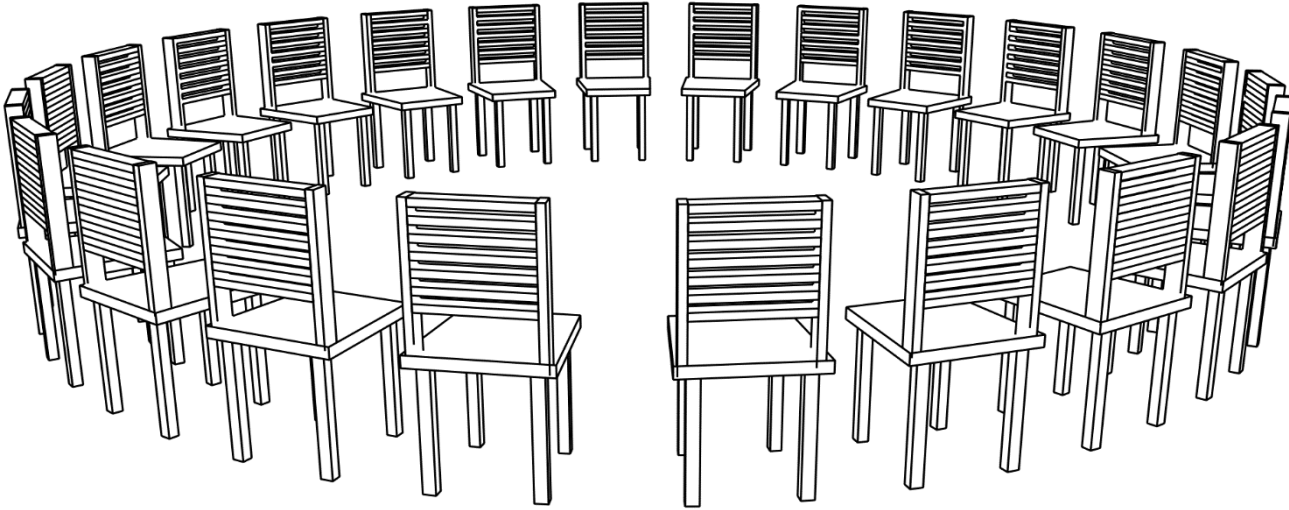
- Aşırı genellemeleri gerçekçi, doğru ifadelerle değiştirin
- Doğrudan kendinizden başkalarına sonuçlara varmayın
 - Hepimizin güçlü ve zayıf yönleri, iyi ve kötü günleri vb. var

Öğrenme hedefleri

- Aşırı genellemeleri gerçekçi, doğru ifadelerle değiştirin
- Doğrudan kendinizden başkalarına sonuçlara varmayın
 - Hepimizin güçlü ve zayıf yönleri, iyi ve kötü günleri vb. var
- Bir sevinç günlüğü tutun ya da gününüzün güzel anlarına odaklanmak için cebinizdeki misketleri kullanın

Kapanış turu

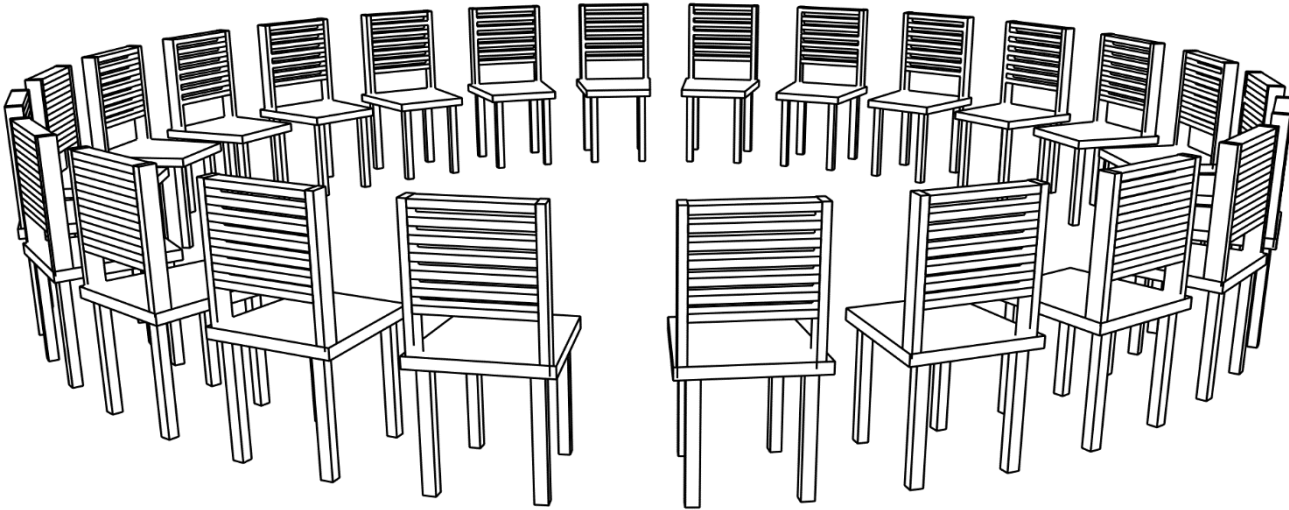
Bugün ne öğrendim?

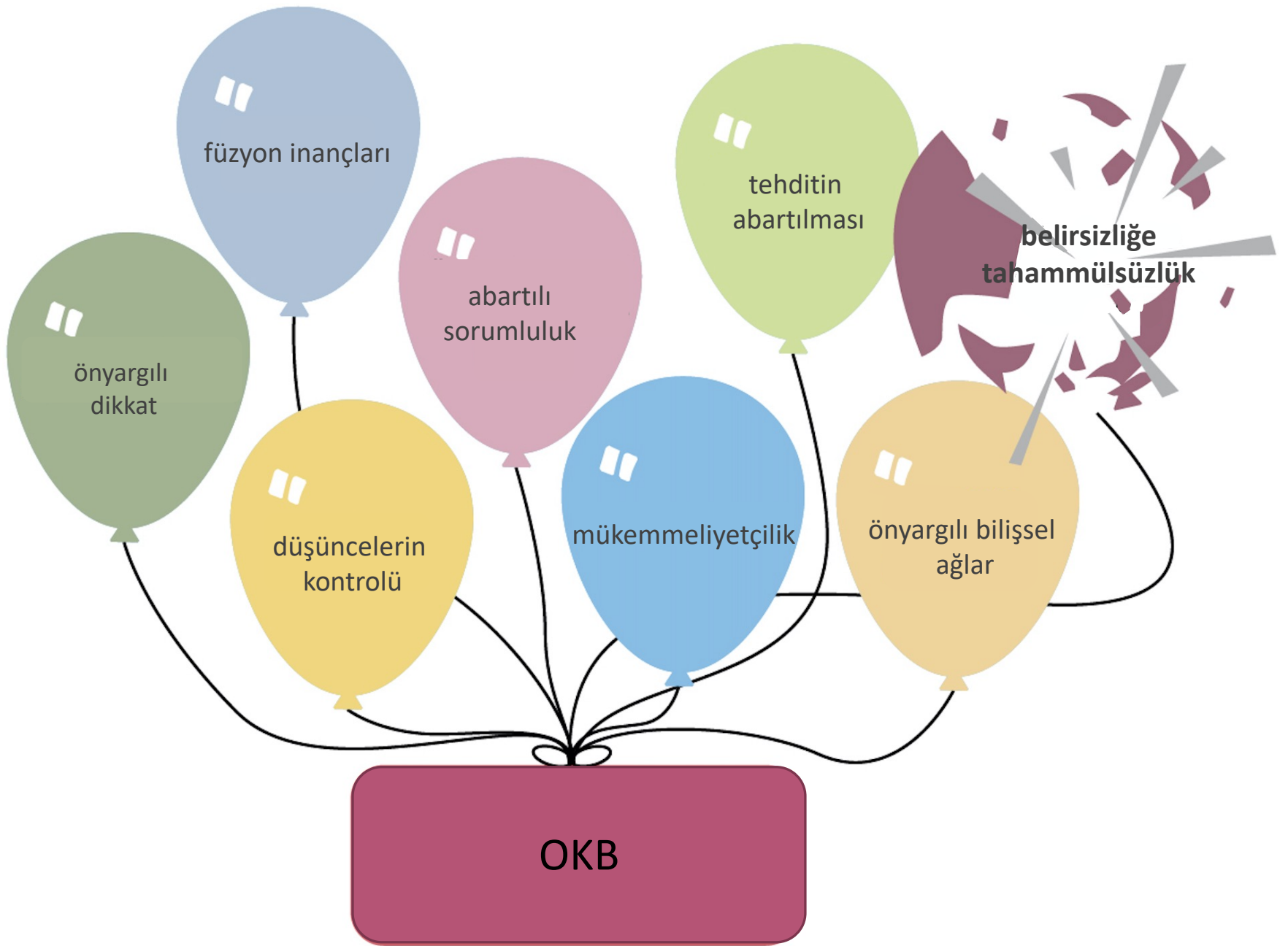


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 3: BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

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
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
Gentle 07	pixabay	wash-hands	CC	Hände waschen
GDJ	openclipart	Happy Family Silhouette	CC	Familie
NicholasJudy567	openclipart	Falling Man	CC	Fallender Mann
linyuda	openclipart	Bungee Jumping	CC	Bungee Jumping

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
Phillppe put	flickr	010315 e res	PP	Gehendes Kind
DataBase Center for Life Science (DBCLS)	Wikimedia	Limbic System	CC	Limbic system
Christopher Lau	AG Neuropsy- chologie	Risiken und Nebenwirkunge n	PP	Risiken und Nebenwirkungen

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
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Messerblock	PP	Messerblock
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Herd	PP	Herd
Dan Perry	Flickr	The Bull at Pinehurst Farms, Sheboygan Falls, Wisconsin	PP	WC-Häuschen

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
Paul Sableman	flickr	Trash Can Full	PP	Müll
Michelle Barth	flickr	Up and Away	PP	Luftballons und Freiheitsstatue
Pogrebnoj- Alexandroff	wikimedia	fingers	PP	Zeigefinger
Petra Links	Flickr	Rome, 2009	PP	Mosaik

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
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis