

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 "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır



Üstbiliş Eğitimi

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

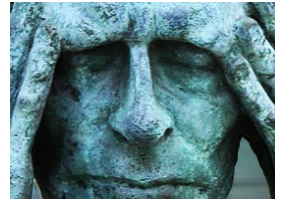
- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur



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

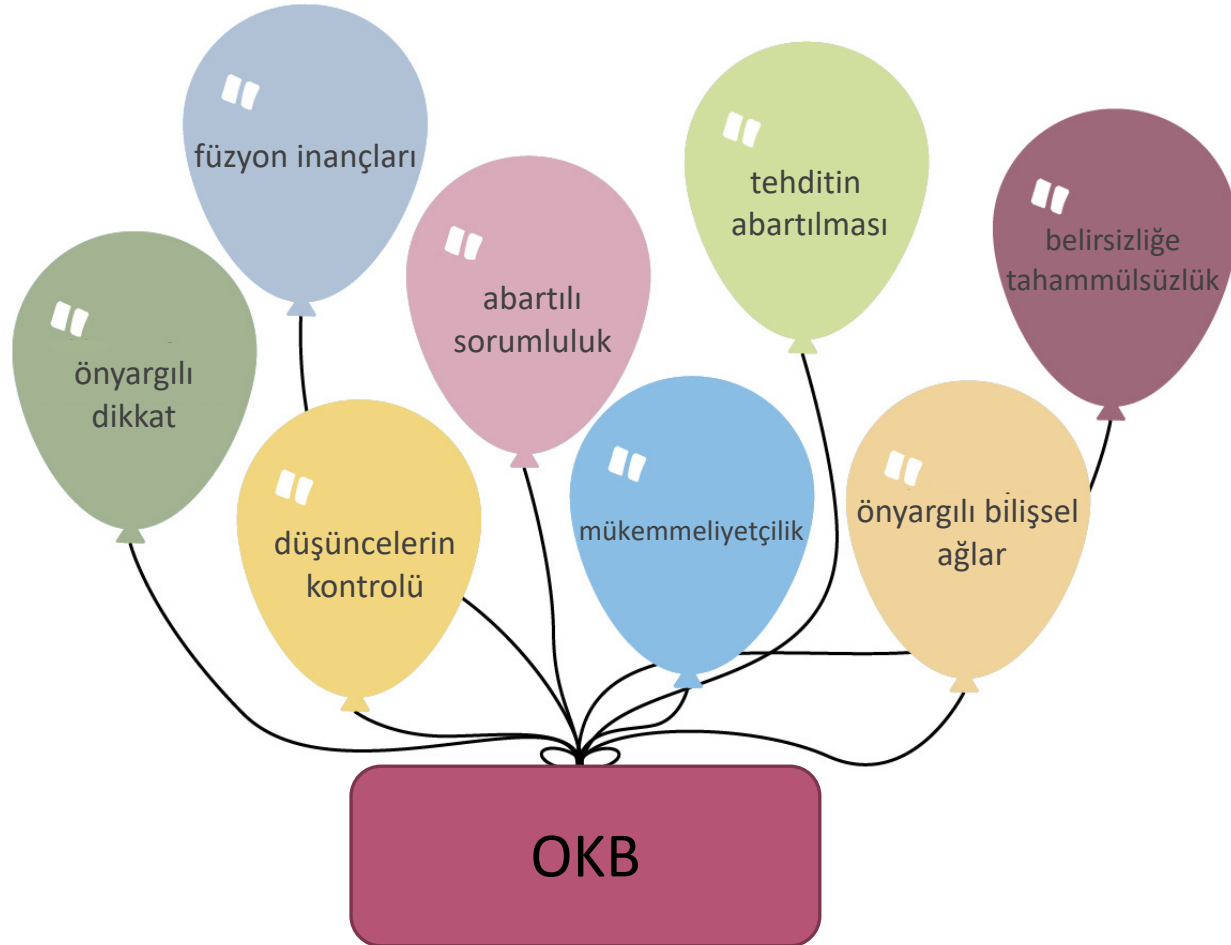
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

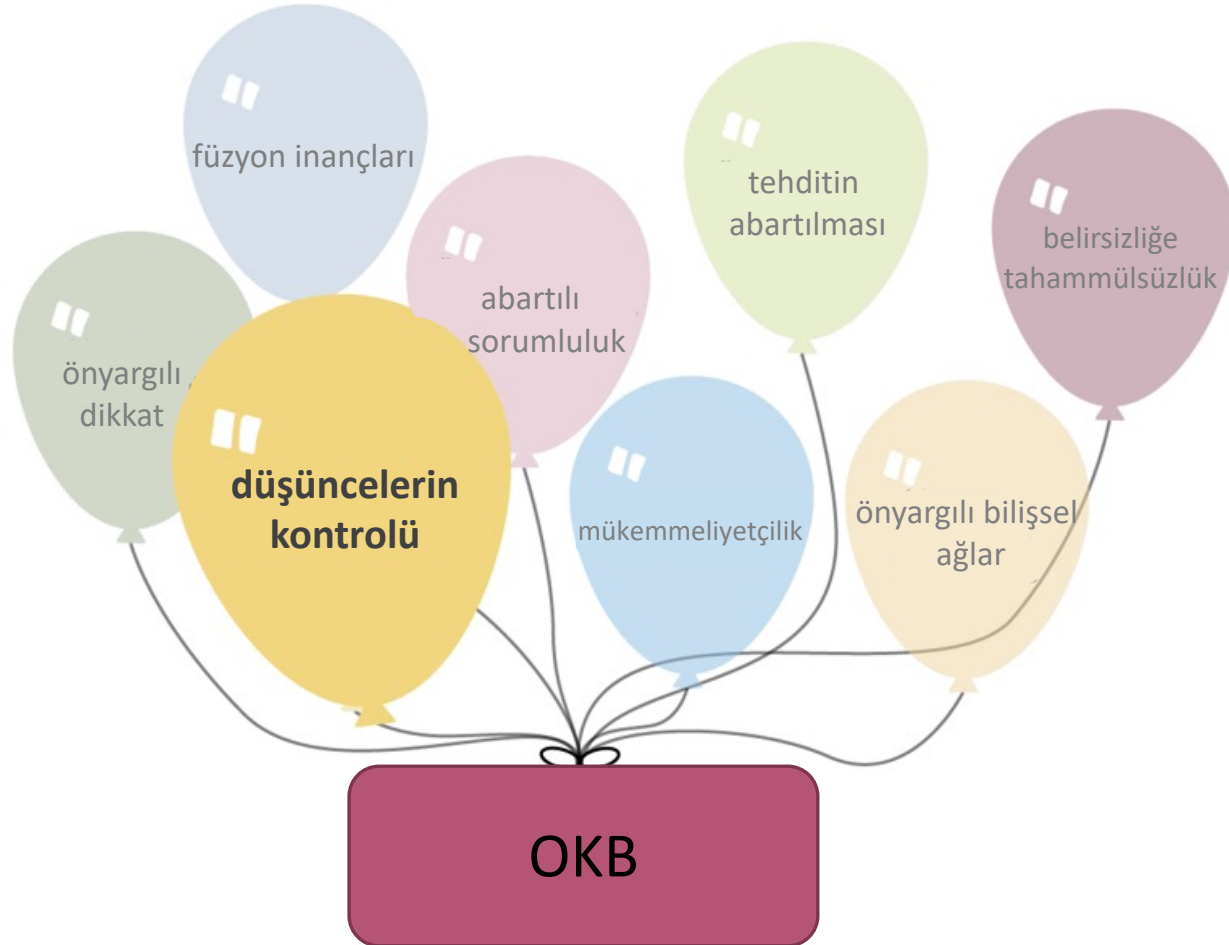
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



Modül 5: Düşüncelerin kontrolü



Düşüncelerimizi kontrol edebilir miyiz?

Tüm düşüncelerimizi kontrol etmek mümkün mü?



Düşüncelerimizi kontrol edebilir miyiz?

Tüm düşüncelerimizi kontrol etmek mümkün mü?

Düşüncelerin amaçlanandan farklı bir yol izlediği örnekler aklınıza geliyor mu?



Düşüncelerimizi kontrol edebilir miyiz?

Tüm düşüncelerimizi kontrol etmek mümkün mü?

Düşüncelerin amaçlanandan farklı bir yol izlediği örnekler aklınıza geliyor mu?

Düşüncelerimizin çoğu kontrol edilebilir, ancak her zaman ve mükemmel şekilde değil.



Örnekler

Olumlu:

- Zeka parıltıları
- Espritüellik veya hazırcevaplık
- Ani, güzel anılar, spontan fikirler ve ilhamlar



Örnekler

Olumlu:

- Zeka parıltıları
- Espritüellik veya hazırcevaplık
- Ani, güzel anılar, spontan fikirler ve ilhamlar

Olumsuz:

- Sınavlar sırasında boşluk bırakma
- Freudyan dil sürçmesi (örneğin, "Tebrikler" yerine "Terlikler").
- Dile dolanan rahatsız edici şarkı

Düşünce bastırılması

- Olumsuz düşüncelerin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması normaldir

Düşünce bastırılması

- Olumsuz düşüncelerin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması normaldir
- Sonuç: Olumsuz duygular tetiklenir

Düşünce bastırılması

- Olumsuz düşüncelerin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması normaldir
- Sonuç: Olumsuz duygular tetiklenir
- Yaygın tepki: Birçok insan aktif olarak düşüncelerini bastırmaya çalışır

Düşünce bastırılması

- Olumsuz düşüncelerin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması normaldir
- Sonuç: Olumsuz duygular tetiklenir
- Yaygın tepki: Birçok insan aktif olarak düşüncelerini bastırmaya çalışır

Kendin dene:

Lütfen bir sonraki dakika boyunca bir fil düşünmeyin!

Düşünce bastırılması

İşe yaradı mı?



Düşünce bastırılması

İşe yaradı mı?

Muhtemelen, aklınıza hemen bir fil görüntüsü geldi.



Düşünce bastırılması

İşe yaradı mı?

Muhtemelen, aklınıza hemen bir fil görüntüsü geldi.

Düşünce bastırması işe yaramıyor – Tam tersi!



Düşünce bastırılması

- Düşünce bastırılması genellikle geri teper ve paradoksal olarak bu düşüncenin yoğunluğunu, sıklığını ve canlılığını artırır

Düşünce bastırılması

- Düşünce bastırılması genellikle geri teper ve paradoksal olarak bu düşüncenin yoğunluğunu, sıklığını ve canlılığını artırır
- Bu özellikle obsesyonlar gibi olumsuz ve stresli düşünceler için geçerlidir

Düşünce bastırılması II

1. Lütfen aşağıdaki cümleyi kendiliğinden tamamlayın: "*Günde bir elma ... tutar*"



Düşünce bastırılması II

1. Lütfen aşağıdaki cümleyi kendiliğinden tamamlayın: "*Günde bir elma ... tutar*"
2. Lütfen şimdi "doktoru uzak" ifadesini düşünmeyin!



Düşünce bastırılması II

1. Lütfen aşağıdaki cümleyi kendiliğinden tamamlayın: "*Günde bir elma ... tutar*"
2. Lütfen şimdi "doktoru uzak" ifadesini düşünmeyin!

Aklınıza "doktoru uzak" ibaresi geldiyse lütfen elinizi kaldırın



Düşünce bastırılması II

1. Lütfen aşağıdaki cümleyi kendiliğinden tamamlayın: "*Günde bir elma ... tutar*"
2. Lütfen şimdi "doktoru uzak" ifadesini düşünmeyin!

Aklınıza "doktoru uzak" ibaresi geldiyse lütfen elinizi kaldırın

3. Bir elmanın C vitamini yoğunluğu hakkında ne biliyorsunuz? Her gün elma yemek gerçekten doktora gitme ihtiyacını ortadan kaldırır mı?



Düşünce bastırılması II

1. Lütfen aşağıdaki cümleyi kendiliğinden tamamlayın: "*Günde bir elma ... tutar*"
2. Lütfen şimdi "doktoru uzak" ifadesini düşünmeyin!

Aklınıza "doktoru uzak" ibaresi geldiyse lütfen elinizi kaldırın

3. Bir elmanın C vitamini yoğunluğu hakkında ne biliyorsunuz? Her gün elma yemek gerçekten doktora gitme ihtiyacını ortadan kaldırır mı?
4. Neden cümleye "doktoru uzak" ifadesini eklediğinizi sanıyorsunuz?

Düşünceler her zaman doğruyu söyler mi?

- Her gün elma yemenin gerçekten doktora gitme ihtiyacını ortadan kaldıracağını düşünüyor musunuz?



Düşünceler her zaman doğruyu söyler mi?

- Her gün elma yemenin gerçekten doktora gitme ihtiyacını ortadan kaldıracağını düşünüyor musunuz?
- Her gün elma yerseniz ve yine de hastalansanız ne yapardınız?



Düşünceler her zaman doğruyu söyler mi?

- Her gün elma yemenin gerçekten doktora gitme ihtiyacını ortadan kaldıracağını düşünüyor musunuz?
- Her gün elma yerseniz ve yine de hastalansanız ne yapardınız?
- Ya o an aklınıza “Günde bir elma doktoru uzak tutar” sözü gelse?



Düşüncelerimize göre mi hareket ediyoruz?

Bu, eylemlerle ilgili herhangi bir şeyi değiştirir mi?



Düşüncelerimize göre mi hareket ediyoruz?

Bu, eylemlerle ilgili herhangi bir şeyi değiştirir mi?

Düşüncenin dediğini yapıp elma yemeye devam edip doktora gitmeyecek misin?



Düşüncelerimize göre mi hareket ediyoruz?

Bu, eylemlerinle ilgili herhangi bir şeyi değiştirir mi?

Düşüncenin dediğini yapıp elma yemeye devam edip doktora gitmeyecek misin?

Bu size OKB hakkında ne söylüyor?



"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir

"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler şu durumlarda da ortaya çıkar...

"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler şu durumlarda da ortaya çıkar...
 - ...onlara sahip olmak istemediğimizde

"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler şu durumlarda da ortaya çıkar...
 - ...onlara sahip olmak istemediğimizde
 - ..."kötü" olduklarını bildiğimizde

"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler şu durumlarda da ortaya çıkar...
 - ...onlara sahip olmak istemediğimizde
 - ..."kötü" olduklarını bildiğimizde
- "Doğru" şeyi yapmak, mutlaka "doğru şekilde düşünmeyi" gerektirmez!

"Kötü" düşüncelere rağmen doğru olanı yapmak

- "Kötü" düşünceleri bastırmak veya düzeltmek gerekli değildir
- Düşünme genellikle otomatiktir. Düşünceler şu durumlarda da ortaya çıkar...
 - ...onlara sahip olmak istemediğimizde
 - ..."kötü" olduklarını bildiğimizde
- "Doğru" şeyi yapmak, mutlaka "doğru şekilde düşünmeyi" gerektirmez!
- Bir şeyi "yanlış" veya "kötü" düşünebilir ve yine de "doğru" veya "iyi" davranabilirsiniz

Saldırgan düşünceler...

- ... oldukça normaldir

Saldırgan düşünceler...

- ... oldukça normaldir
- ... bastırma yoluyla yoğunlaşır

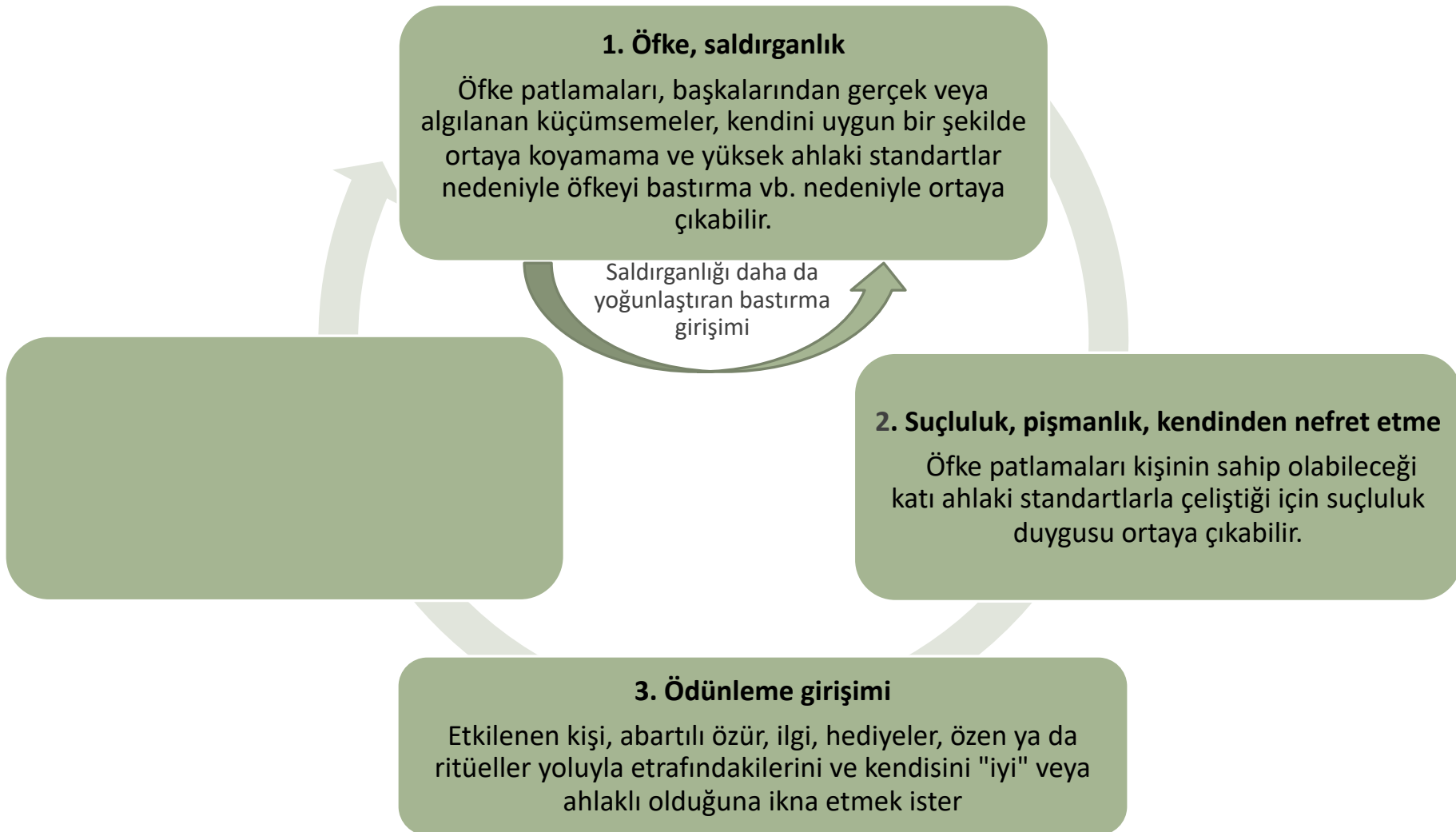
Kısır döngü: saldırganlık – suçluluk – hayal kırıklığı



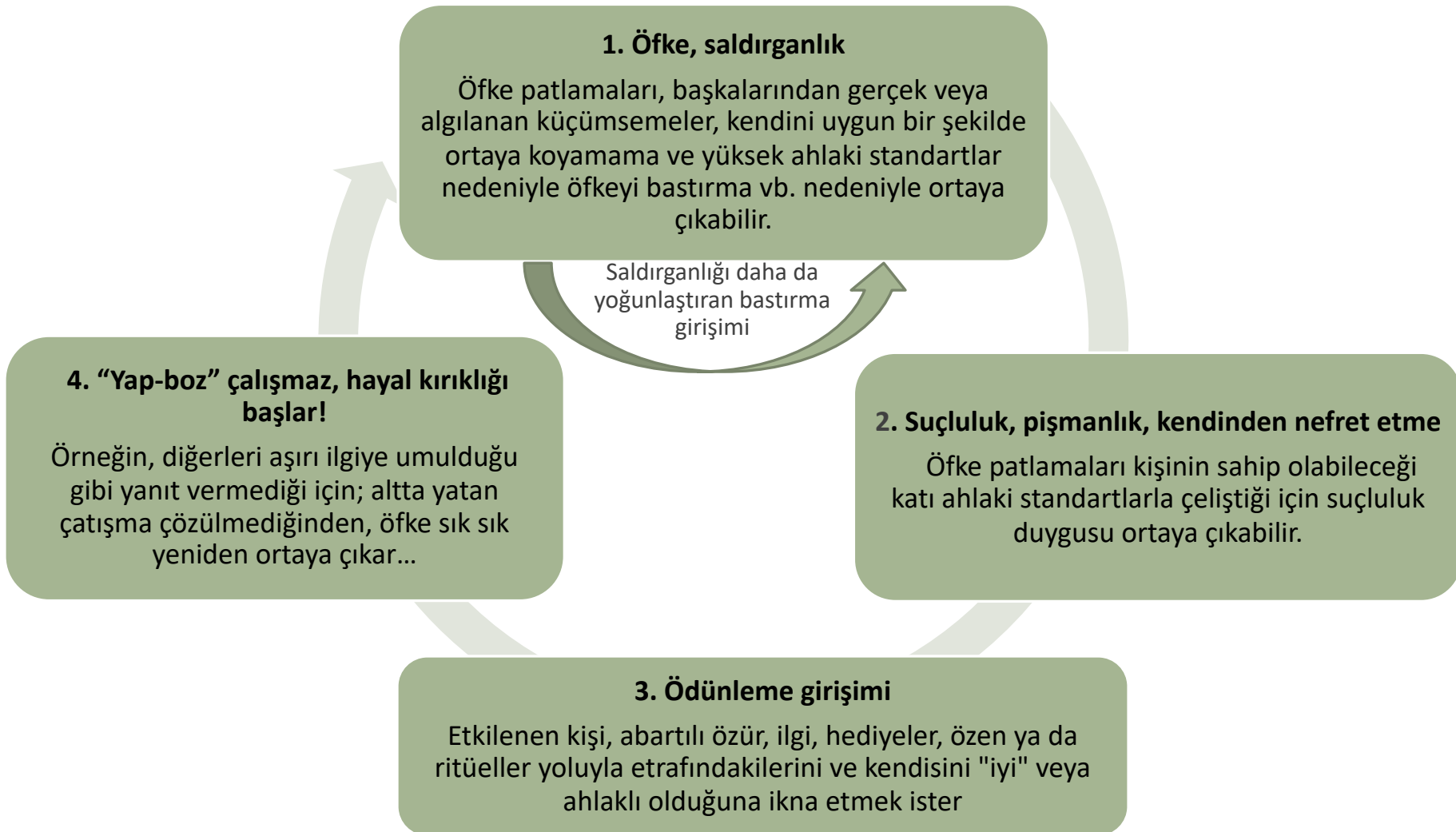
Kısır döngü: saldırganlık – suçluluk – hayal kırıklığı



Kısır döngü: saldırganlık – suçluluk – hayal kırıklığı



Kısır döngü: saldırganlık – suçluluk – hayal kırıklığı



Kısır döngüden nasıl kurtulurum?

- Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın

Kısır döngüden nasıl kurtulurum?

- Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın
 - Kör öfke, karşı saldırganlık takip ettikçe ve suçluluk duyguları ortaya çıktıkça, sadece sorunu pekiştirir

Kısır döngüden nasıl kurtulurum?

- Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın
 - Kör öfke, karşı saldırganlık takip ettikçe ve suçluluk duyguları ortaya çıktıkça, sadece sorunu pekiştirir
- Abartılı ahlaki sorgulayın

Kısır döngüden nasıl kurtulurum?

- Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın
 - Kör öfke, karşı saldırganlık takip ettikçe ve suçluluk duyguları ortaya çıktıkça, sadece sorunu pekiştirir
- Abartılı ahlaki sorgulayın

"Sadece her şeyi her zaman mükemmel yaparsam mı gerçekten değerli olurum?"

Kısr döngüden nasıl kurtulurum?

- Olumsuz duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edin veya ele alın
 - Kör öfke, karşı saldırganlık takip ettikçe ve suçluluk duyguları ortaya çıktıkça, sadece sorunu pekiştirir
- Abartılı ahlakı sorgulayın

"Sadece her şeyi her zaman mükemmel yaparsam mı gerçekten değerli olurum?"

- Sevdiklerinize karşı olumsuz duygular veya kötü sözler ölümcül günahlar değildir, insanidir

Obsesyonlar ve saldırganlık

- Obsesyonların yaygın içeriği: saldırganlık ve ölüm
 - Örneğin. birinin zarar görebileceği korkusu

Obsesyonlar ve saldırganlık

- Obsesyonların yaygın içeriği: saldırganlık ve ölüm
 - Örneğin. birinin zarar görebileceği korkusu
- Genellikle dayanılmazdır

Obsesyonlar ve saldırganlık

- Obsesyonların yaygın içeriği: saldırganlık ve ölüm
 - Örneğin. birinin zarar görebileceği korkusu
 - Genellikle dayanılmazdır
- Peki OKB'si olan kişiler saldırgan ve şiddet eğilimli midir?

Obsesyonlar ve saldırganlık

- Obsesyonların yaygın içeriği: saldırganlık ve ölüm
 - Örneğin. birinin zarar görebileceği korkusu
 - Genellikle dayanılmazdır
- Peki OKB'si olan kişiler saldırgan ve şiddet eğilimli midir?
 - Hayır

Olumsuz düşüncelerle baş etmenin alternatif yolu

- Düşüncelerden uzaklaşın
 - İçeriğe odaklanmadan düşünceleri tanımlama ve etiketleme

Olumsuz düşüncelerle baş etmenin alternatif yolu

- Düşüncelerden uzaklaşın
 - İçeriğe odaklanmadan düşünceleri tanımlama ve etiketleme
- Düşünceleri aktif olarak bastırmayın
 - Zihninizde olup bitenleri yargılamadan gözlemleyin

Olumsuz düşüncelerle baş etmenin alternatif yolu

- Düşüncelerden uzaklaşın
 - İçeriğe odaklanmadan düşünceleri tanımlama ve etiketleme
- Düşünceleri aktif olarak bastırmayın
 - Zihninizde olup bitenleri yargılamadan gözlemleyin
- Bu sadece bir düşünce, kafadaki bir olay
 - İçeriğin doğru olduğu anlamına gelmez

Olumsuz düşüncelerle baş etmenin alternatif yolu

- Düşüncelerden uzaklaşın
 - İçeriğe odaklanmadan düşünceleri tanımlama ve etiketleme
- Düşünceleri aktif olarak bastırmayın
 - Zihninizde olup bitenleri yargılamadan gözlemleyin
- Bu sadece bir düşünce, kafadaki bir olay
 - İçeriğin doğru olduğu anlamına gelmez
- Obsesyonları oldukları gibi görün: obsesyonlar
 - Onların da diğer düşünceler gibi geçip gitmelerine izin verin

Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?

- Çalmasına izin verdin



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?

- Çalmasına izin verdin

Ne olacak?



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?

- Çalmasına izin verdin

Ne olacak?

- Kişi tekrar deneyecektir



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?

- Çalmasına izin verdin

Ne olacak?

- Kişi tekrar deneyecektir

Bundan sonra ne olacak?



Yararlı metafor

1. Bir çağrı aldığınızı hayal edin?
2. Numarayı görürsün ve içinden aramayı cevaplamak gelmez.

Ne yapıyorsun?

- Çalmasına izin verdin

Ne olacak?

- Kişi tekrar deneyecektir

Bundan sonra ne olacak?

- Bir noktada kişi artık aramaz



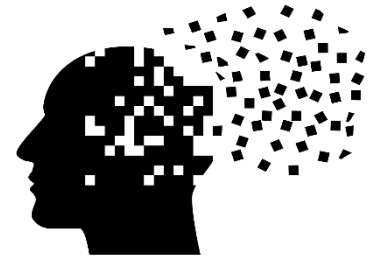
Yararlı metafor

Obsesyonlarla başa çıkmak için muhtemelen daha yararlı olan alternatif bir yol bulmanıza yardımcı olması için bu metaforu kullanın



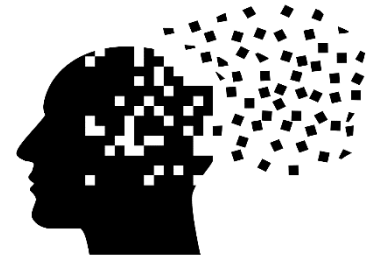
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin



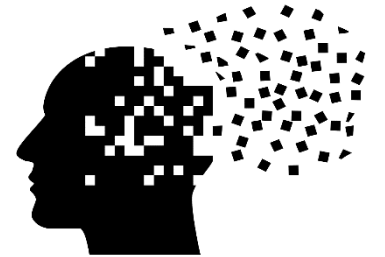
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğin



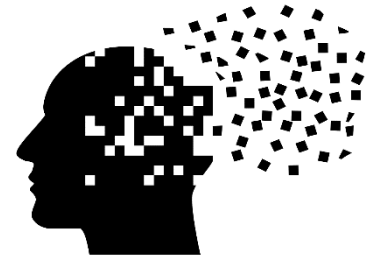
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğin
 - *"Yine o obsesyon var"*



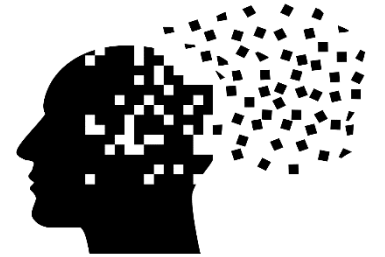
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğin
 - *"Yine o obsesyon var"*
 - *"Suçlu olduğumu düşündüm"*



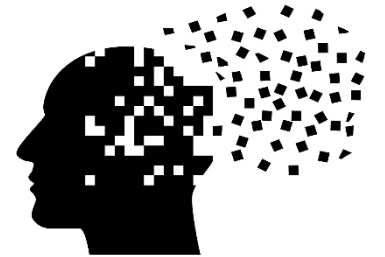
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğın
 - *"Yine o obsesyon var"*
 - *"Suçlu olduğumu düşündüm"*
 - *"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"*



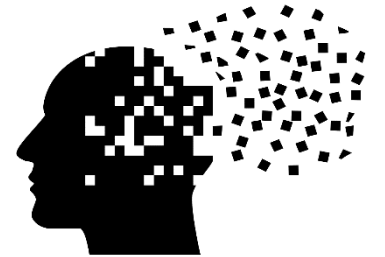
Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğin
 - *"Yine o obsesyon var"*
 - *"Suçlu olduğumu düşündüm"*
 - *"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"*
- "Bunun sadece bir düşünce – bir obsesyon" olduğunu kabul edin



Bu somut olarak nasıl çalışır?

- Düşüncenin gelmesine izin verin
- Ona uzaktan bakın ve kendinize şunu söyleyin, örneğin
 - *"Yine o obsesyon var"*
 - *"Suçlu olduğumu düşündüm"*
 - *"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"*
- "Bunun sadece bir düşünce – bir obsesyon" olduğunu kabul edin
- Düşünceler mutlak gerçekler değildir!



Fark nerede?

A Düşüncesi

"Bu tehlikeli"

Fark nerede?

A Düşüncesi

"Bu tehlikeli"

B Düşüncesi

"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"

Fark nerede?

A Düşüncesi

"Bu tehlikeli"

B Düşüncesi

"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"

- İddia edilen bir gerçeği açıklar

Fark nerede?

A Düşüncesi

"Bu tehlikeli"

- İddia edilen bir gerçeği açıklar

B Düşüncesi

"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"

- Bir düşünceyi tanımlar – bu düşünce doğru olabilir veya olmayabilir

Fark nerede?

A Düşüncesi

"Bu tehlikeli"

- İddia edilen bir gerçeği açıklar

B Düşüncesi

"Bunun tehlikeli olduğunu düşündüm"

- Bir düşünceyi tanımlar – bu düşünce doğru olabilir veya olmayabilir
- Düşüncenin içeriğinden daha fazla uzaklaşmayı sağlar ve düşüncenin geçmesini kolaylaştırır

Düşünce egzersizi

- Hayal etmek, düşüncelerin geçici olaylar olarak gösterilmesine ve yola devam etmeye yardımcı olabilir

Düşünce egzersizi

- Hayal etmek, düşüncelerin geçici olaylar olarak gösterilmesine ve yola devam etmeye yardımcı olabilir
- Sizin için en uygun değişkeni seçin

Düşünce egzersizi

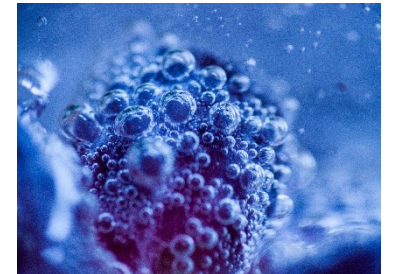
Bir fırtına olarak düşünceler:



Düşünce egzersizi

Hava kabarcıkları olarak düşünceler:

Bireysel düşüncelerinizi, bir bardaktaki karbonik asit kabarcıkları gibi, birdenbire ortaya çıkan, yukarı doğru yükselen ve sonra kaybolan olarak da hayal edebilirsiniz



Düşünce egzersizi

Bir tiyatro oyunu olarak düşünceler:

Bir tiyatro salonu hayal edin. Obsesyonlarınız aynı eski hikayeyi canlandırırken arka sırada oturun. Bu hikaye onuncu kez oynandı. Esnersin ve oyun bitmeden gidersin.



Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Obsesyonlara mesafe koymak için ifadeleri bilinçli olarak kullanmak da faydalı olabilir



Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Obsesyonlara mesafe koymak için ifadeleri bilinçli olarak kullanmak da faydalı olabilir

Bunu yapmak için herhangi bir cümle bulabilir misiniz?



Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Bu mantıksız. Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Bu mantıksız. Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.

İnsanlar her zaman hata yapar.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Bu mantıksız. Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.

İnsanlar her zaman hata yapar.

Bir düşünce bir gerçek değildir.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu bana tehdit edici ve acil geliyor. Ancak, duygular mutlak gerçekler değildir.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Bu mantıksız. Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.

İnsanlar her zaman hata yapar.

Bir düşünce bir gerçek değildir.

Mesafe koymak için faydalı ifadeler

Bunun bir obsesyon olduğunu biliyorum ve buna çok fazla dikkat etmeyeceğim.

Bu bana tehdit edici ve acil geliyor. Ancak, duygular mutlak gerçekler değildir.

Bu düşünce bana bundan sorumlu olduğumu söylüyor. Ancak düşünceler güvenilir olmayabilir.

Bu mantıksız. Bu düşünce şuan bana yardımcı olmuyor.

İnsanlar her zaman hata yapar.

Bu korkudan kurtulmak için iyi bir egzersizdir.

Bir düşünce bir gerçek değildir.

Dikkati yönlendirme

- Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...

Dikkati yönlendirme

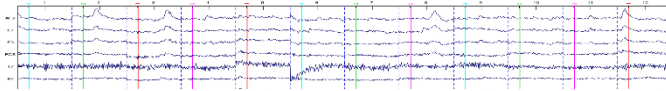
- Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...
 - ... başka bir düşünceye

Dikkati yönlendirme

- Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...
 - ... başka bir düşünceye
 - ...obsesyon tarafından kesintiye uğramadan önce yapmak üzere olduğunuz şeye

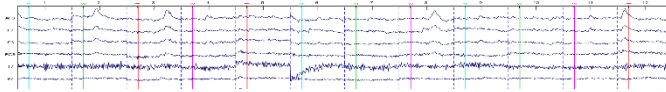
Dikkati yönlendirme

- Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...
 - ... başka bir düşünceye
 - ...obsesyon tarafından kesintiye uğramadan önce yapmak üzere olduğunuz şeye
- Düşünceleri bir tür "fon gürültüsü" olarak düşünebilirsiniz



Dikkati yönlendirme

- Düşünceleri bastırmak yerine, dikkatinizi bilinçli olarak da yönlendirebilirsiniz, örneğin...
 - ... başka bir düşünceye
 - ...obsesyon tarafından kesintiye uğramadan önce yapmak üzere olduğunuz şeye
- Düşünceleri bir tür "fon gürültüsü" olarak düşünebilirsiniz



- Hangi sesleri dinlemek isteyip hangilerini dinlememek size kalmış!

Bir orkestra olarak düşünceler

- Siz orkestra şefisiniz ve düşünce orkestranızda kimin, ne zaman ve ne kadar dinleneceğine siz karar verirsiniz.



Bir orkestra olarak düşünceler

- Siz orkestra şefisiniz ve düşünce orkestranızda kimin, ne zaman ve ne kadar dinleneceğine siz karar verirsiniz.
- Hangi düşünce ilk kemanı çalar?



Bir orkestra olarak düşünceler

- Siz orkestra şefisiniz ve düşünce orkestranızda kimin, ne zaman ve ne kadar dinleneceğine siz karar verirsiniz.
- Hangi düşünce ilk kemanı çalar?
- Bugün kim solo yapacak?



Bir orkestra olarak düşünceler

- Siz orkestra şefisiniz ve düşünce orkestranızda kimin, ne zaman ve ne kadar dinleneceğine siz karar verirsiniz.
- Hangi düşünce ilk kemanı çalar?
- Bugün kim solo yapacak?
- Bugün izin alıp ara veren kim?



Öğrenme Hedefleri

- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez

Öğrenme Hedefleri

- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez
- Düşüncelerin bastırılması işe yaramaz
 - Tam tersi, bastırma geri tepebilir ve olumsuz düşüncelerin geri dönme olasılığını artırabilir

Öğrenme Hedefleri

- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez
- Düşüncelerin bastırılması işe yaramaz
 - Tam tersi, bastırma geri tepebilir ve olumsuz düşüncelerin geri dönme olasılığını artırabilir
- Kendinizi obsesyonlarınızdan uzaklaştırmaya çalışın
 - Bu "sadece bir düşüncedir" ve gerçeğe eşit olmak zorunda değildir

Öğrenme Hedefleri

- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez
- Düşüncelerin bastırılması işe yaramaz
 - Tam tersi, bastırma geri tepebilir ve olumsuz düşüncelerin geri dönme olasılığını artırabilir
- Kendinizi obsesyonlarınızdan uzaklaştırmaya çalışın
 - Bu "sadece bir düşüncedir" ve gerçeğe eşit olmak zorunda değildir
- Düşünceler gerçekler değildir!

Öğrenme Hedefleri

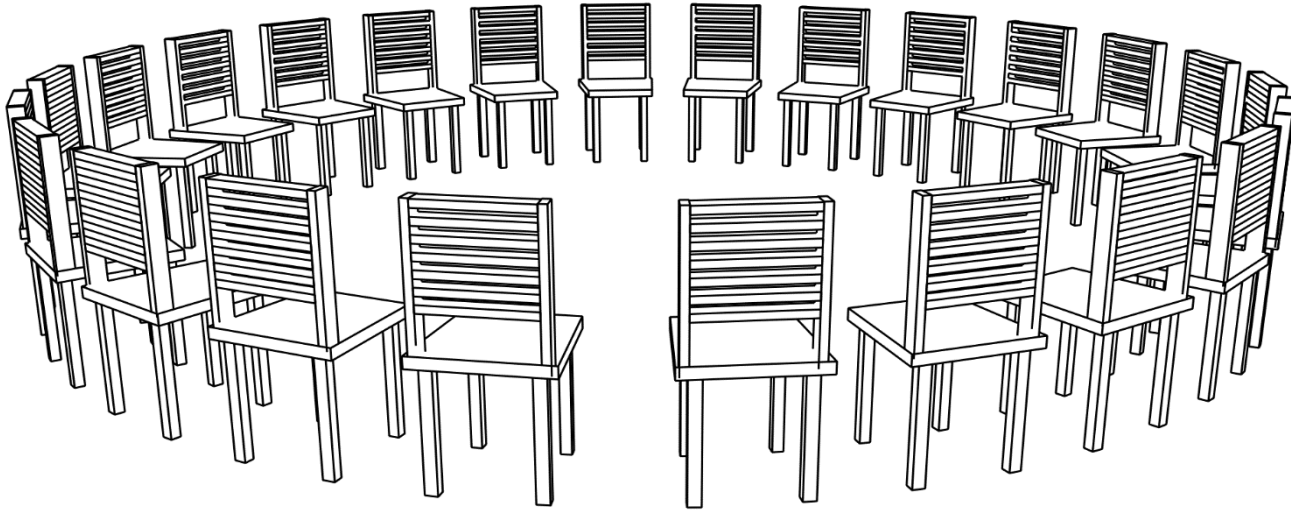
- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez
- Düşüncelerin bastırılması işe yaramaz
 - Tam tersi, bastırma geri tepebilir ve olumsuz düşüncelerin geri dönme olasılığını artırabilir
- Kendinizi obsesyonlarınızdan uzaklaştırmaya çalışın
 - Bu "sadece bir düşüncedir" ve gerçeğe eşit olmak zorunda değildir
- Düşünceler gerçekler değildir!
- Obsesyonları fark edin, tanımlayın ve geçip gitmelerine izin verin

Öğrenme Hedefleri

- Düşünceler genellikle yönlendirilebilir, ancak tamamen kontrol edilemez
- Düşüncelerin bastırılması işe yaramaz
 - Tam tersi, bastırma geri tepebilir ve olumsuz düşüncelerin geri dönme olasılığını artırabilir
- Kendinizi obsesyonlarınızdan uzaklaştırmaya çalışın
 - Bu "sadece bir düşüncedir" ve gerçeğe eşit olmak zorunda değildir
- Düşünceler gerçekler değildir!
- Obsesyonları fark edin, tanımlayın ve geçip gitmelerine izin verin
- Mesafe koymayı kolaylaştıran faydalı ifadeler arayın

Kapanış turu

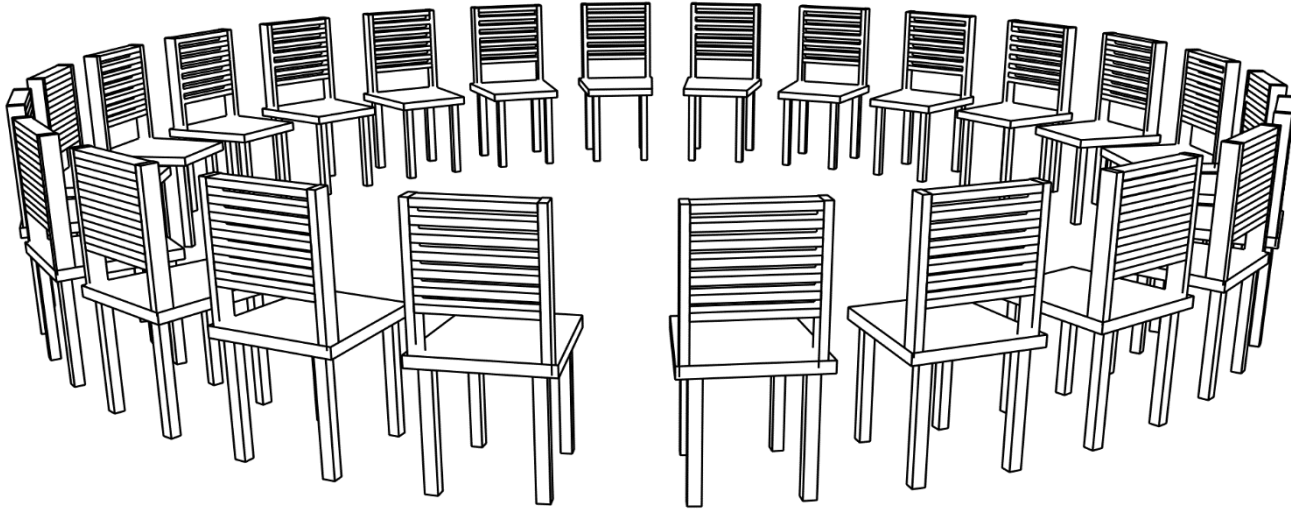
Bugün ne öğrendim?

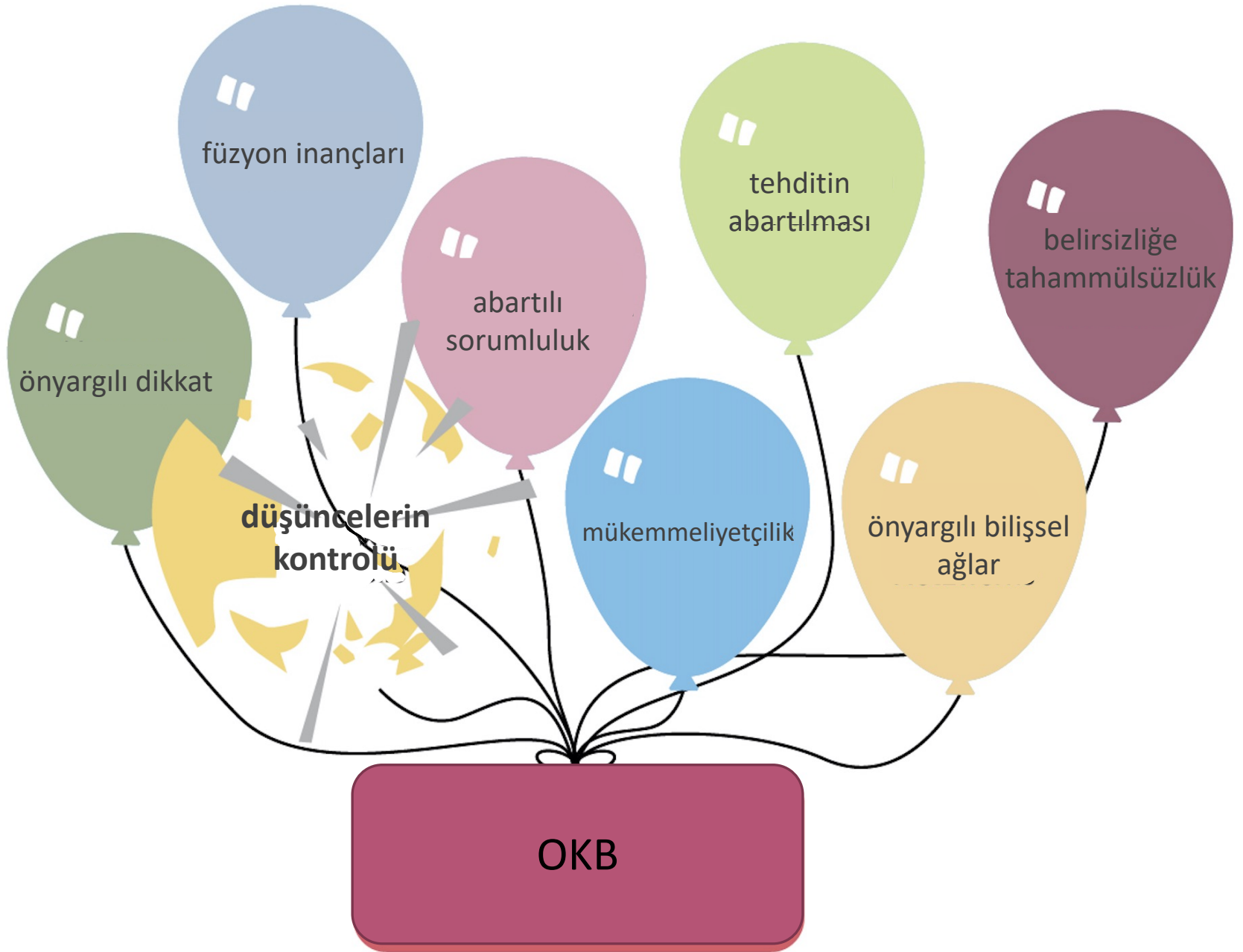


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 5: DÜŞÜNCELERİN KONTROLÜ

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
marauder	Openclipart	Old Rowing	CC	Steuerrad
GDJ	clipartx	Bright Idea	CC	Idee
designerpoint	pixabay	Afrikanischer Elefant	CC	Afrikanischer Elefant

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
Tim Reckmann	flickr	Apfel	CC	Apfel
rgesthuizen	openclipart	Analouge	CC	Telefon

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
GDJ	openclipart	Falling apart	CC	Kopf
javier ruiz77	flickr	Storm	PP	Sturm
ryan melaugh	flickr	IMG_1331	PP	Wasser
skeeze	pixabay	palais garnier	CC	Theater

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
Chris Waits	Flickr	CLouds	PP	Wolken
Niklas_kobi	Openclipart	EEGall	CC	EEG
4997826	pixabay	Klassische Musik- Orchester – Chor	CC	Orchester
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis