

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:

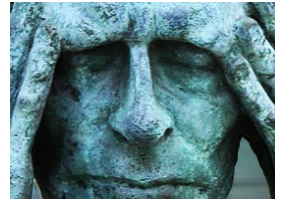
- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur



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

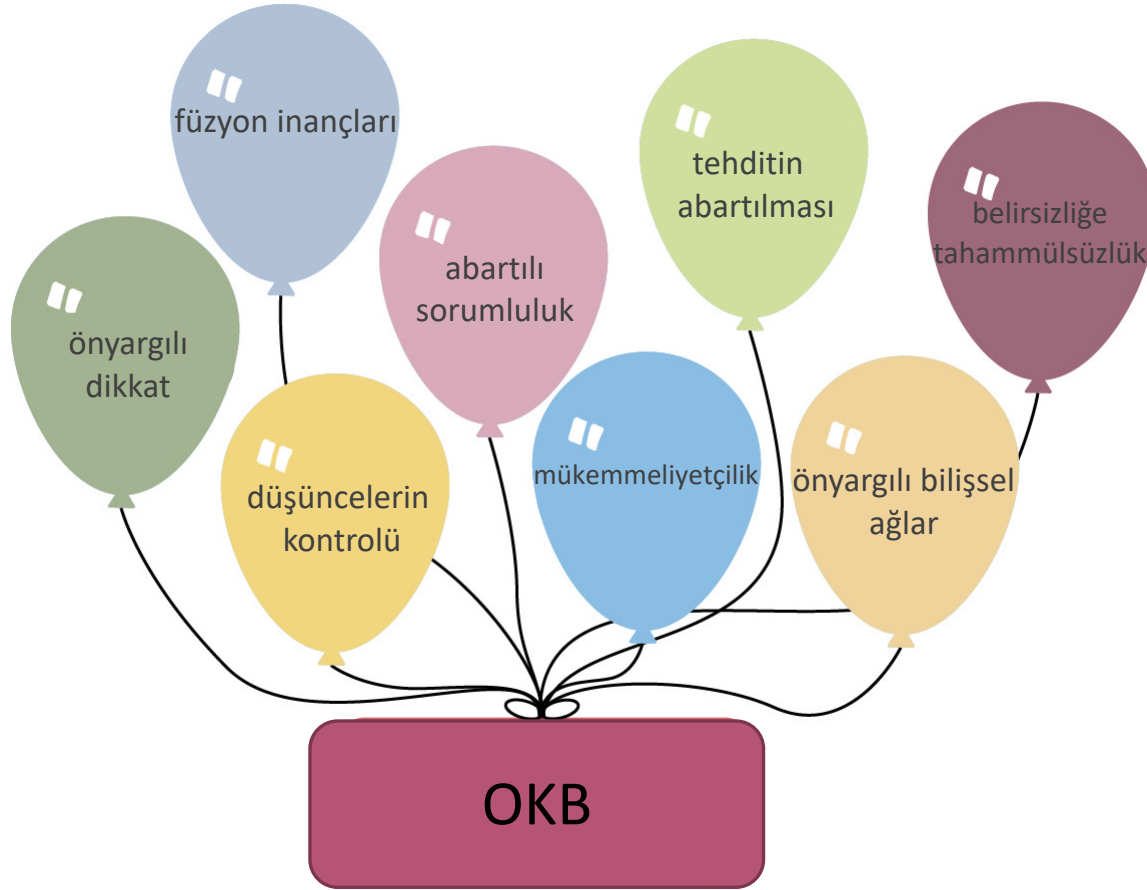
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

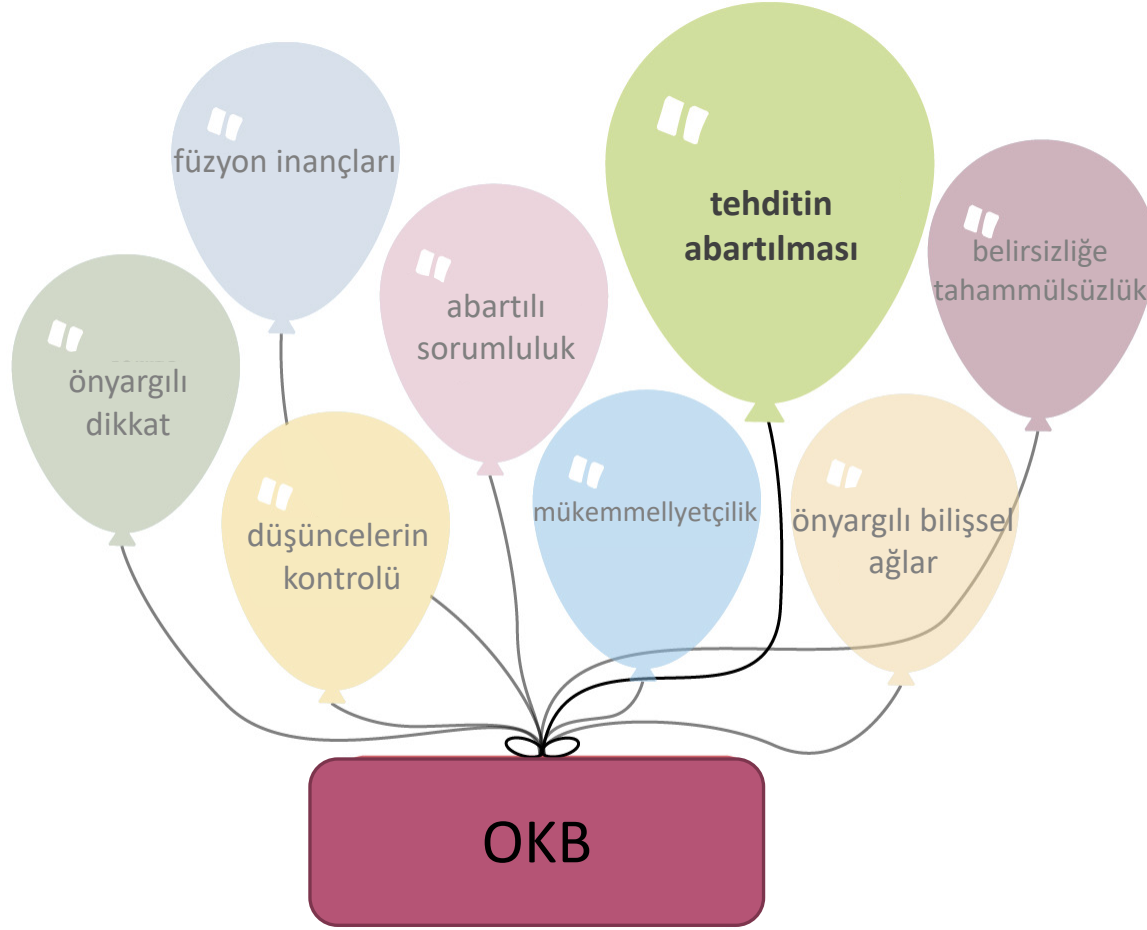
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



Modül 6: Tehditin abartılması



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

- Olasılık %1'den azdır!



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

- Olasılık %1'den azdır!
- İnsanlar genellikle tehdit olasılığını abartırlar



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

- Olasılık %1'den azdır!
- İnsanlar genellikle tehdit olasılığını abartırlar
- Bu genellikle OKB'si olan insanlarda bilişsel bir önyargıdır



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

- Olasılık %1'den azdır!
- İnsanlar genellikle tehdit olasılığını abartırlar
- Bu genellikle OKB'si olan insanlarda bilişsel bir önyargıdır
 - Örneğin. OKB'si olan bazı insanlar, HIV kliniğindeki kapı koluna dokunmaktan çekinirler



Tehditlerin abartılması

HIV pozitif olan biriyle cinsel ilişkiye girerseniz size bulaşma olasılığının ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?

- Olasılık %1'den azdır!
- İnsanlar genellikle tehdit olasılığını abartırlar
- Bu genellikle OKB'si olan insanlarda bilişsel bir önyargıdır
 - Örneğin. OKB'si olan bazı insanlar, HIV kliniğindeki kapı koluna dokunmaktan çekinirler
- Yanlış değerlendirmelerin nedenlerinden biri: **eksik veya çok az bilginin olması veya hiç bilginin olmaması**



Tehditlerin abartılması

- **Yanlış bilgilendirme örneği:** Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar, örn.



Tehditlerin abartılması

- **Yanlış bilgilendirme örneği:** Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar, örn.
 - Yabancılar tarafından kaçırılma



Tehditlerin abartılması

- **Yanlış bilgilendirme örneği:** Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar, örn.
 - Yabancılar tarafından kaçırılma
 - Işıklar kapatılmazsa yangın riski



Tehditlerin abartılması

- **Yanlış bilgilendirme örneği:** Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar, örn.
 - Yabancılar tarafından kaçırılma
 - Işıklar kapatılmazsa yangın riski
- Bu durum çocuklarda anksiyetenin artmasına neden olabilir



Tehditlerin abartılması

- **Yanlış bilgilendirme örneği:** Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar, örn.
 - Yabancılar tarafından kaçırılma
 - Işıklar kapatılmazsa yangın riski
- Bu durum çocuklarda anksiyetenin artmasına neden olabilir
- Yanlış anlamaların diğer nedenleri...



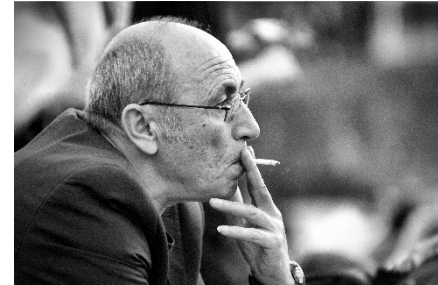
(Gerçekci olmayan) İyimserlik

Genel nüfusta yaygındır

(Gerçekci olmayan) İyimserlik

Genel nüfusta yaygındır

Aranızda sigara içen var mı? Ya da aranızda hiç sigara içen oldu mu?

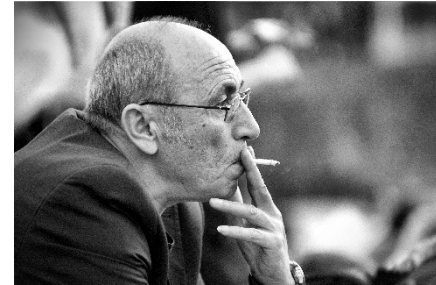


(Gerçekci olmayan) İyimserlik

Genel nüfusta yaygındır

Aranızda sigara içen var mı? Ya da aranızda hiç sigara içen oldu mu?

Sizce, genel olarak sigara içen birinin akciğer kanserine yakalanma riski ne kadar yüksektir?



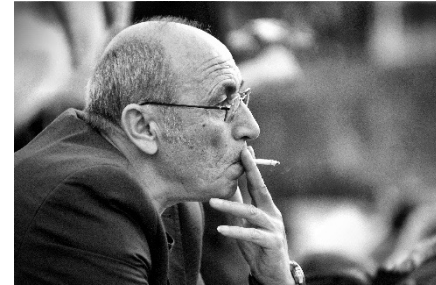
(Gerçekci olmayan) İyimserlik

Genel nüfusta yaygındır

Aranızda sigara içen var mı? Ya da aranızda hiç sigara içen oldu mu?

Sizce, genel olarak sigara içen birinin akciğer kanserine yakalanma riski ne kadar yüksektir?

Kişisel riskinizi ne kadar yüksek tahmin ediyorsunuz?



(Gerçekci olmayan) İyimserlik

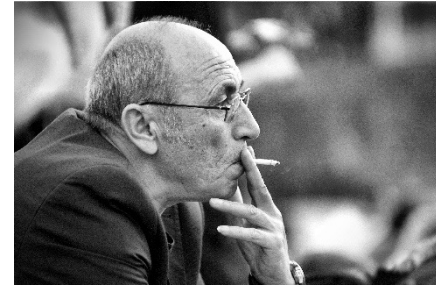
Genel nüfusta yaygındır

Aranızda sigara içen var mı? Ya da aranızda hiç sigara içen oldu mu?

Sizce, genel olarak sigara içen birinin akciğer kanserine yakalanma riski ne kadar yüksektir?

Kişisel riskinizi ne kadar yüksek tahmin ediyorsunuz?

- Çalışmalar, sigara içen birçok kişinin kendi kişisel akciğer kanseri riskini (diğer sigara içenlerin riskine kıyasla) daha düşük tahmin ettiğini göstermiştir



Gerçekçi olmayan karamsarlık

- OKB'si olmayan insanlar, çoğu konuda bu gerçekçi olmayan iyimserliği gösterir

Gerçekçi olmayan karamsarlık

- OKB'si olmayan insanlar, çoğu konuda bu gerçekçi olmayan iyimserliği gösterir
 - Örneğin. genel hastalık riski

Gerçekçi olmayan karamsarlık

- OKB'si olmayan insanlar, çoğu konuda bu gerçekçi olmayan iyimserliği gösterir
 - Örneğin. genel hastalık riski
- Diğer yandan, OKB'si olan insanlar genellikle **gerçekçi olmayan karamsarlık** yaşarlar

Gerçekçi olmayan karamsarlık

- OKB'si olmayan insanlar, çoğu konuda bu gerçekçi olmayan iyimserliği gösterir
 - Örneğin. genel hastalık riski
 - Diğer yandan, OKB'si olan insanlar genellikle **gerçekçi olmayan karamsarlık** yaşarlar
- Kişisel risklerinin daha yüksek olduğunu tahmin ederler

Gerçekçi olmayan karamsarlık

- OKB'si olmayan insanlar, çoğu konuda bu gerçekçi olmayan iyimserliği gösterir
 - Örneğin. genel hastalık riski
 - Diğer yandan, OKB'si olan insanlar genellikle **gerçekçi olmayan karamsarlık** yaşarlar
- Kişisel risklerinin daha yüksek olduğunu tahmin ederler



Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

*«O (olumsuz olay) bir
tesadüftü. Bir daha
olmayacak.»*

Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

«O (olumsuz olay) bir tesadüftü. Bir daha olmayacak.»

karşı

“Aksilikler hep üst üste gelir. Bir kez olan, tekrar tekrar olur.”

Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

«O (olumsuz olay) bir tesadüftü. Bir daha olmayacak.»

karşı

“Aksilikler hep üst üste gelir. Bir kez olan, tekrar tekrar olur.”

- Bu yüzden, yanlış veya abartılı sonuçlara varılır

Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

«O (olumsuz olay) bir tesadüftü. Bir daha olmayacak.»

karşı

“Aksilikler hep üst üste gelir. Bir kez olan, tekrar tekrar olur.”

- Bu yüzden, yanlış veya abartılı sonuçlara varılır
- Bu, kaçınma davranışını arttırabilir

Geleceğe olumsuz bakış

- Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır:

«O (olumsuz olay) bir tesadüftü. Bir daha olmayacak.»

karşı

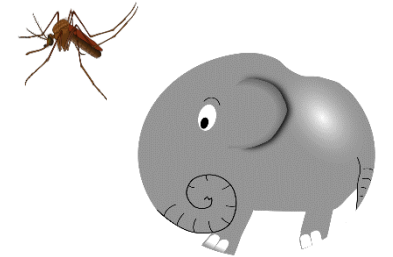
“Aksilikler hep üst üste gelir. Bir kez olan, tekrar tekrar olur.”

- Bu yüzden, yanlış veya abartılı sonuçlara varılır
- Bu, kaçınma davranışını arttırabilir

Buna aşına mısınız?

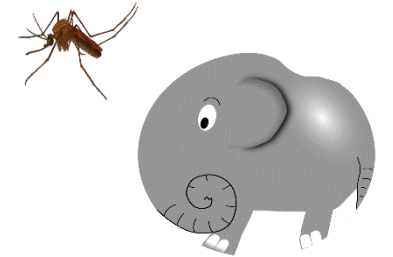
Kötü, daha kötü, en kötü

- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**



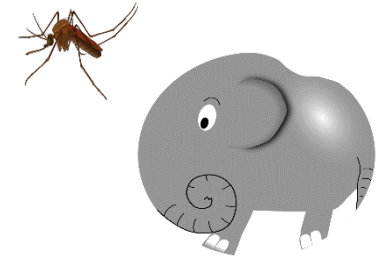
Kötü, daha kötü, en kötü

- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar



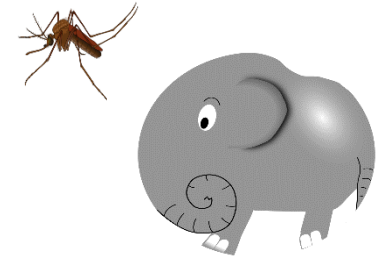
Kötü, daha kötü, en kötü

- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar
 - Endişeleri "derinlemesine düşünmezler"



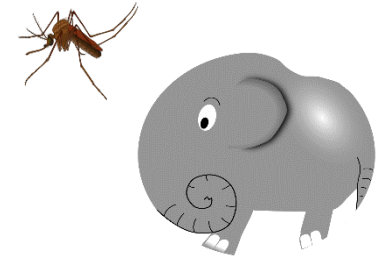
Kötü, daha kötü, en kötü

- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar
 - Endişeleri "derinlemesine düşünmezler"
 - Her zaman en kötü ihtimalin gerçekleşmesinden korkarlar



Kötü, daha kötü, en kötü

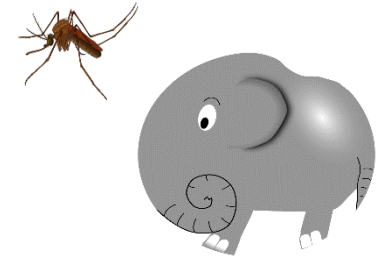
- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar
 - Endişeleri "derinlemesine düşünmezler"
 - Her zaman en kötü ihtimalin gerçekleşmesinden korkarlar
 - Ne zaman korku ya da anksiyete duysalar kompulsiyon yaparlar



Kötü, daha kötü, en kötü

- Kendi hayatlarını üstlenme korkuları: **Felaketleştirme**
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar
 - Endişeleri "derinlemesine düşünmezler"
 - Her zaman en kötü ihtimalin gerçekleşmesinden korkarlar
 - Ne zaman korku ya da anksiyete duysalar kompulsiyon yaparlar

Buna aşına mısın?



Ne yapabilirsin?

- Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın

Ne yapabilirsin?

- Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın
- En büyük endişenizin sonuçlarını düşünün, örn.

Ne yapabilirsin?

- Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın
- En büyük endişenizin sonuçlarını düşünün, örn.
 - İş yerinde hata yapmak

Ne yapabilirsin?

- Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın
- En büyük endişenizin sonuçlarını düşünün, örn.
 - İş yerinde hata yapmak
 - Mikrop kapmak

Ne yapabilirsin?

- Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın
- En büyük endişenizin sonuçlarını düşünün, örn.
 - İş yerinde hata yapmak
 - Mikrop kapmak
- Birçok korku, gün ışığında bakıldığında ilk ortaya çıktıkları zamanki kadar yıkıcı görünmez



Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Mümkünse korkularınızı her zaman tüm yönleriyle değerlendirin

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Mümkünse korkularınızı her zaman tüm yönleriyle değerlendirin

- Sadece olumsuz sonuçlara odaklanmayın

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Mümkünse korkularınızı her zaman tüm yönleriyle değerlendirin

- Sadece olumsuz sonuçlara odaklanmayın
- Diğer daha az yıkıcı ve hatta tarafsız olasılıkları dikkate alın

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

- İlgili bilgileri toplayın



Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

- İlgili bilgileri toplayın
- Korkularınıza karşı hangi faktörlerin ağır bastığını öğrenmek için güvenilir kaynakları kontrol edin



Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

- İlgili bilgileri toplayın
- Korkularınıza karşı hangi faktörlerin ağır bastığını öğrenmek için güvenilir kaynakları kontrol edin
- Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız ve hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin



Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

- İlgili bilgileri toplayın
- Korkularınıza karşı hangi faktörlerin ağır bastığını öğrenmek için güvenilir kaynakları kontrol edin
- Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız ve hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin
- Bir olayın olasılığını bulduğunuzda, karşı olasılığı da göz önünde bulundurun



Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonuçları	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
<ul style="list-style-type: none">HIV kapmak			

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonuçları	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
<ul style="list-style-type: none">HIV kapmak	<ul style="list-style-type: none">Birçok insan HIV/AIDS'ten öldü, bu yüzden HIV/AIDS'e yakalanma ve sonra da ölme olasılığı çok yüksek olmalı%30 olabilir		

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonuçları	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
<ul style="list-style-type: none">HIV kapmak	<ul style="list-style-type: none">Birçok insan HIV/AIDS'ten öldü, bu yüzden HIV/AIDS'e yakalanma ve sonra da ölme olasılığı çok yüksek olmalı%30 olabilir	<ul style="list-style-type: none">İnsanların büyük çoğunluğuna HIV bulaşmazYaşam boyu yaygınlık <%1	

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonuçları	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
<ul style="list-style-type: none">HIV kapmak	<ul style="list-style-type: none">Birçok insan HIV/AIDS'ten öldü, bu yüzden HIV/AIDS'e yakalanma ve sonra da ölme olasılığı çok yüksek olmalı%30 olabilir	<ul style="list-style-type: none">İnsanların büyük çoğunluğuna HIV bulaşmazYaşam boyu yaygınlık <%1	<ul style="list-style-type: none">Hastalığa yakalanmama olasılığı %99'un üzerindedirHIV/AIDS ölüm oranları her yıl azalmaktadırHasta olabileceğime dair hiçbir belirti yok

Alıştırma: Kendinizi bilgilendirin!

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonuçları	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
<ul style="list-style-type: none">HIV kapmak	<ul style="list-style-type: none">Birçok insan HIV/AIDS'ten öldü, bu yüzden HIV/AIDS'e yakalanma ve sonra da ölme olasılığı çok yüksek olmalı%30 olabilir	<ul style="list-style-type: none">İnsanların büyük çoğunluğuna HIV bulaşmazYaşam boyu yaygınlık <%1	<ul style="list-style-type: none">Hastalığa yakalanmama olasılığı %99'un üzerindedirHIV/AIDS ölüm oranları her yıl azalmaktadırHasta olabileceğime dair hiçbir belirti yok
Kendi örnekleriniz?			

Olasılığı hesapla

Genellikle, OKB'si olan insanlar olumsuz olayların meydana gelme olasılığını abartırlar

Olasılığı hesapla

Genellikle, OKB'si olan insanlar olumsuz olayların meydana gelme olasılığını abartırlar

Alıştırma:

Yarın birinin dairenize girme olasılığını tahmin edin



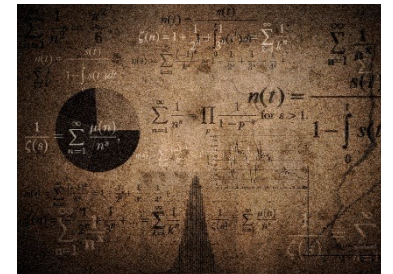
Olasılığı hesapla

Genellikle, OKB'si olan insanlar olumsuz olayların meydana gelme olasılığını abartırlar

Alıştırma:

Yarın birinin dairenize girme olasılığını tahmin edin

Bunun ne kadar olası olduğunu düşünüyorsunuz?



Yanlış tahmin

- Kontrol kompulsiyonları olan birçok kişi bu olasılığı abartır (örneğin, %20)



Yanlış tahmin

- Kontrol kompulsiyonları olan birçok kişi bu olasılığı abartır (örneğin, %20)
- Gerçek olasılık istatistiksel olarak tahmin edilebilir



Yanlış tahmin

- Kontrol kompulsiyonları olan birçok kişi bu olasılığı abartır (örneğin, %20)
- Gerçek olasılık istatistiksel olarak tahmin edilebilir
 - Bu olay için gerekli ön koşulların bireysel olasılıklarını çarparak



Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	??
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	??
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	??
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	??
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	??
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	??
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	??
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	??
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	??
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	%40

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	%40
Bireysel olasılıkları çarparak ...	??

Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	%40
Bireysel olasılıkları çarparak ...	$(0,1 \text{ [%10]} \times 0,2 \text{ [%20]} \times 0,2 \text{ [%20]} \times 0,4 \text{ [%40]}) = \mathbf{0,0016!}$

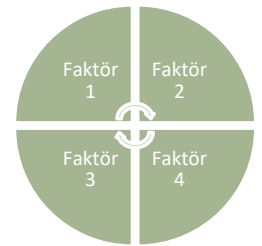
Örnek

Sizce ne kadar olası...	Her olasılık
... bir apartman dairesine zorla girilmek istenmesi (yüksek tut)?	%10
... kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması (yüksek tut)?	%20
... bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etmesi (yükset tut)?	%20
... Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilmesi (yüksek tut)?	%40
Bireysel olasılıkları çarparak ...	$(0,1 \text{ [%10]} \times 0,2 \text{ [%20]} \times 0,2 \text{ [%20]} \times 0,4 \text{ [%40]}) = \mathbf{0,0016!}$

- Tahminler çok yüksek tutulmasına rağmen, olasılık hala sadece %0.16'dır

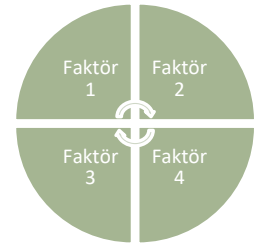
Abartmanın farkına varın ve açıklayın

- Tanıdığınız kişilere sorun ve kendi tahmininizle karşılaştırın



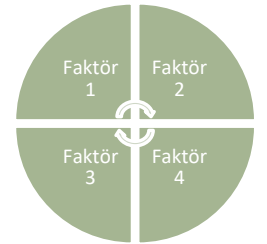
Abartmanın farkına varın ve açıklayın

- Tanıdığınız kişilere sorun ve kendi tahmininizle karşılaştırın
- Olumsuz bir olay olasılığını abartma eğiliminde olabileceğinizi her zaman aklınızda bulundurun



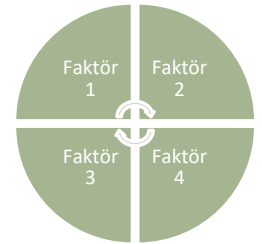
Abartmanın farkına varın ve açıklayın

- Tanıdığınız kişilere sorun ve kendi tahmininizle karşılaştırın
- Olumsuz bir olay olasılığını abartma eğiliminde olabileceğinizi her zaman aklınızda bulundurun
- En büyük korkunuzun gerçekleşmesi için birçok bireysel faktörün aynı anda çakışması gerektiğini düşünün



Abartmanın farkına varın ve açıklayın

- Tanıdığınız kişilere sorun ve kendi tahmininizle karşılaştırın
 - Olumsuz bir olay olasılığını abartma eğiliminde olabileceğinizi her zaman aklınızda bulundurun
 - En büyük korkunuzun gerçekleşmesi için birçok bireysel faktörün aynı anda çakışması gerektiğini düşünün
- Genellikle bu çok mümkün değildir



Ek: Ruminasyon

Ruminasyon

Depresyonu olan ve ayrıca OKB'si olan birçok kiři, bitmek bilmeyen ruminasyondan, derin dūřüncelere dalmaktan ve endiřelenmekten Őikayet eder.



Ruminasyon

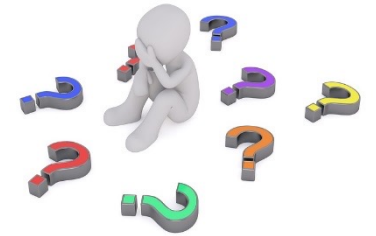
Depresyonu olan ve ayrıca OKB'si olan birçok kiři, bitmek bilmeyen ruminasyondan, derin dūřüncelere dalmaktan ve endiřelenmekten Őikayet eder.

Derin dūřüncelere dalmaya ve endiřelenmeye ařına mısınız?



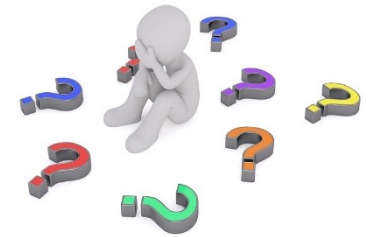
Ruminasyon yardımcı olabilir mi...

- ... sorunları çözmeye?



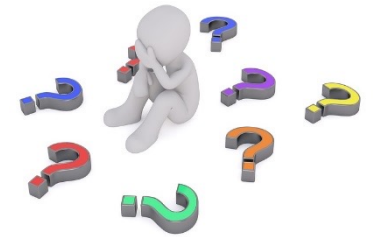
Ruminasyon yardımcı olabilir mi...

- ... sorunları çözmeye?
- ... gelecekte sorunlardan kaçınmaya?



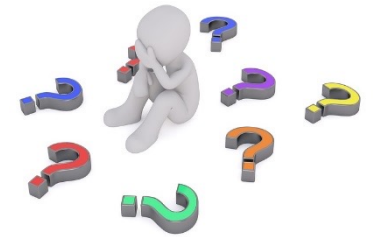
Ruminasyon yardımcı olabilir mi...

- ... sorunları çözmeye?
- ... gelecekte sorunlardan kaçınmaya?
- ... kafanızdaki şeyleri düzenlemenize?



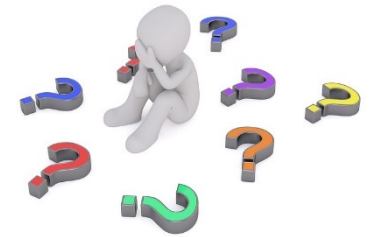
Ruminasyon yardımcı olabilir mi...

- ... sorunları çözmeye?
- ... gelecekte sorunlardan kaçınmaya?
- ... kafanızdaki şeyleri düzenlemenize?
- ... dikkatinizi sorunlardan uzaklaştırmaya?



Ruminasyon yardımcı olmaz!

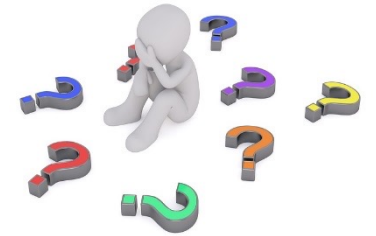
Ruminasyonu iyice düşünmekten ayıran nedir (örneğin, sorunlar)?



Ruminasyon yardımcı olmaz!

Ruminasyonu iyice düşünmekten ayıran nedir (örneğin, sorunlar)?

Ruminasyonun planlamadan farkı nedir?



Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine ruminasyon ...



Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine ruminasyon ...

- ... "Neden?" (örneğin, bir hastalığın nedeni)



Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine ruminasyon ...

- ... "Neden?" (örneğin, bir hastalığın nedeni)
- ... zaten gerçekleşmiş olan geçmiş olaylar



Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine ruminasyon ...

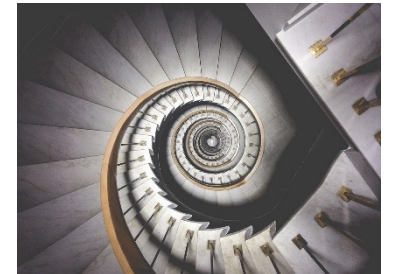
- ... "Neden?" (örneğin, bir hastalığın nedeni)
- ... zaten gerçekleşmiş olan geçmiş olaylar
- ... ruminasyon yaptığın gerçeği



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

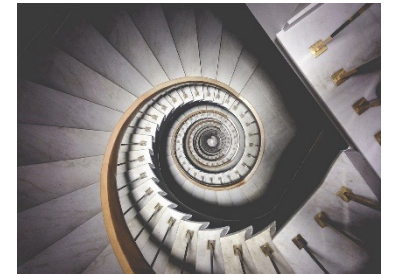


Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

- ... bir son bulmak zordur ve sık sık daireler çizeriz ("sonsuz döngüler" oluşturarak)

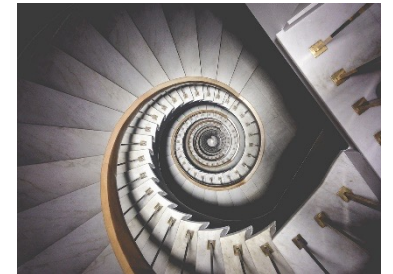


Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

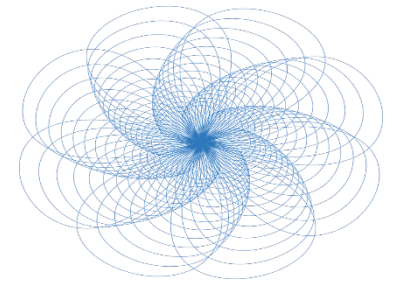
- ... bir son bulmak zordur ve sık sık daireler çizeriz ("sonsuz döngüler" oluşturarak)
- ... ruminasyon yaptığınız gerçeğine dair farkındalığı kaybetme riski vardır



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

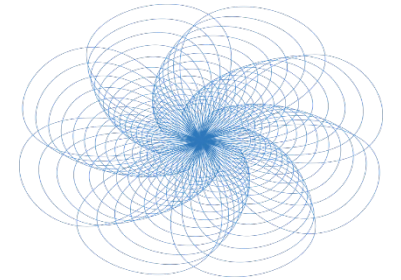


Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

- ... genellikle bir "çözüm" yoktur (problem çözmekten farkı)

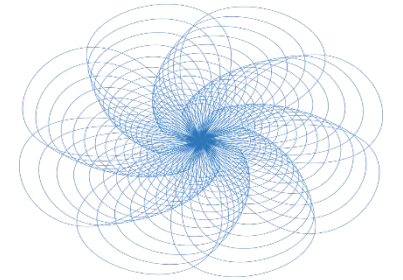


Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

- ... genellikle bir "çözüm" yoktur (problem çözmekten farkı)
- ... nadiren eyleme dönüşür (planlamadan farkı)

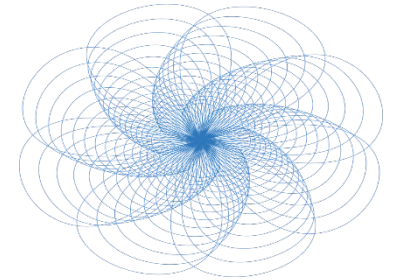


Tipik depresif ruminasyonlar

2. Tip ve Hareket Tarzı

Ruminasyon yaparken ...

- ... genellikle bir "çözüm" yoktur (problem çözmekten farkı)
- ... nadiren eyleme dönüşür (planlamadan farkı)
- ... düşünce genellikle soyut, genel ve belirsizdir



Fiziksel egzersiz

1. Ayğa kalk

Fiziksel egzersiz

1. Ayađa kalk
2. Sol kolu sađa döndürün

Fiziksel egzersiz

1. Ayađa kalk
2. Sol kolu sađa döndürün
3. Sađ kolu sola döndürün

Fiziksel egzersiz

1. Ayađa kalk
2. Sol kolu sađa döndürün
3. Sađ kolu sola döndürün
4. Tek bacağıny kaldır

Fiziksel egzersiz

1. Ayađa kalk
2. Sol kolu sađa döndürün
3. Sađ kolu sola döndürün
4. Tek bacağına kaldır
5. Bacađınla çember çiz

Fiziksel egzersiz

1. Ayađa kalk
2. Sol kolu sađa döndürün
3. Sađ kolu sola döndürün
4. Tek bacağına kaldır
5. Bacađınla çember çiz

Bunu yaparken ruminasyona devam edebilir misin?

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar
- Nedenleri yetersiz bilgi olabilir, bu nedenle yeterli ve güvenilir bilgi edinin

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar
- Nedenleri yetersiz bilgi olabilir, bu nedenle yeterli ve güvenilir bilgi edinin
- Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız veya hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin, böylece durumun dengeli bir resmini çizin

Öğrenme Hedefleri

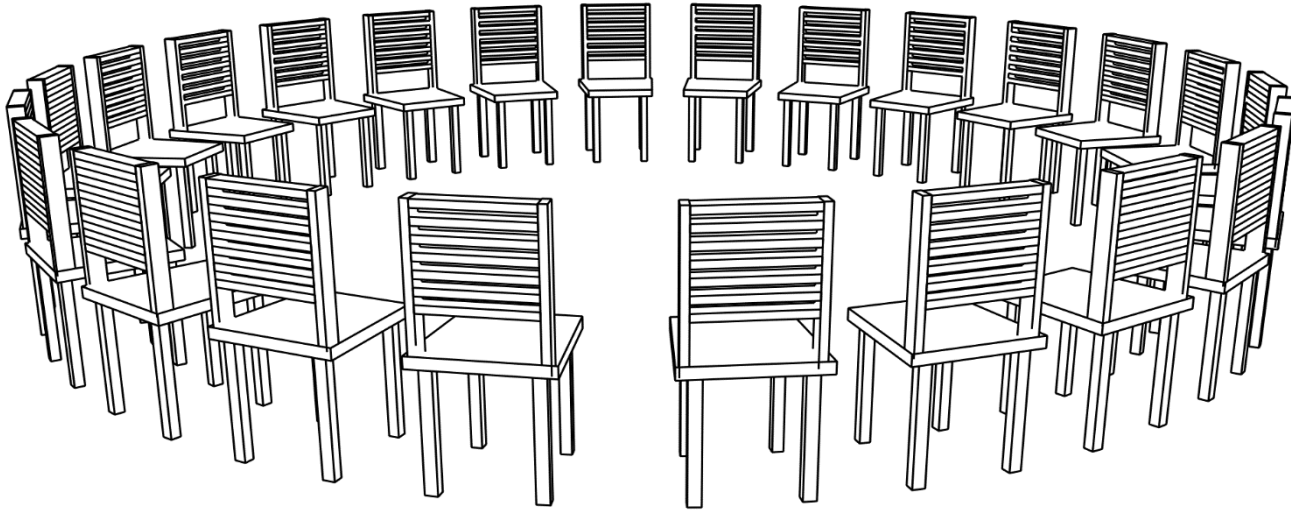
- OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar
- Nedenleri yetersiz bilgi olabilir, bu nedenle yeterli ve güvenilir bilgi edinin
- Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız veya hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin, böylece durumun dengeli bir resmini çizin
- Endişenizin mantıklı sonuçlarını düşünün

Öğrenme Hedefleri

- OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar
- Nedenleri yetersiz bilgi olabilir, bu nedenle yeterli ve güvenilir bilgi edinin
- Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız veya hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin, böylece durumun dengeli bir resmini çizin
- Endişenizin mantıklı sonuçlarını düşünün
- Ruminasyon, iyice düşünme veya planlama ile aynı şey değildir. Ruminasyonunuzu bölmek için kullanmak istediğiniz bir strateji düşünün

Kapanış turu

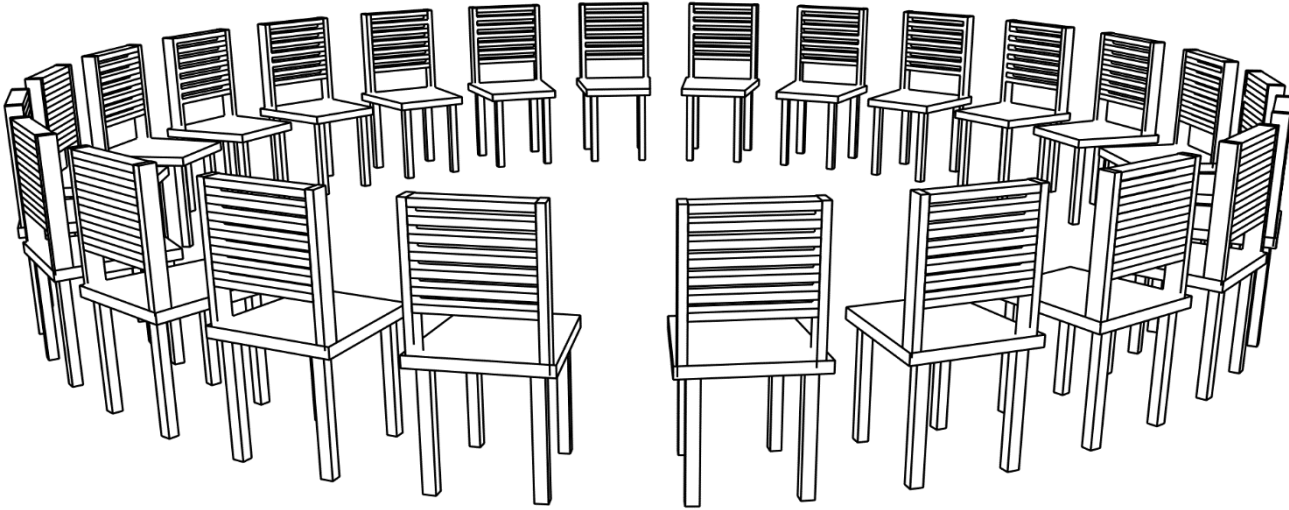
Bugün ne öğrendim?

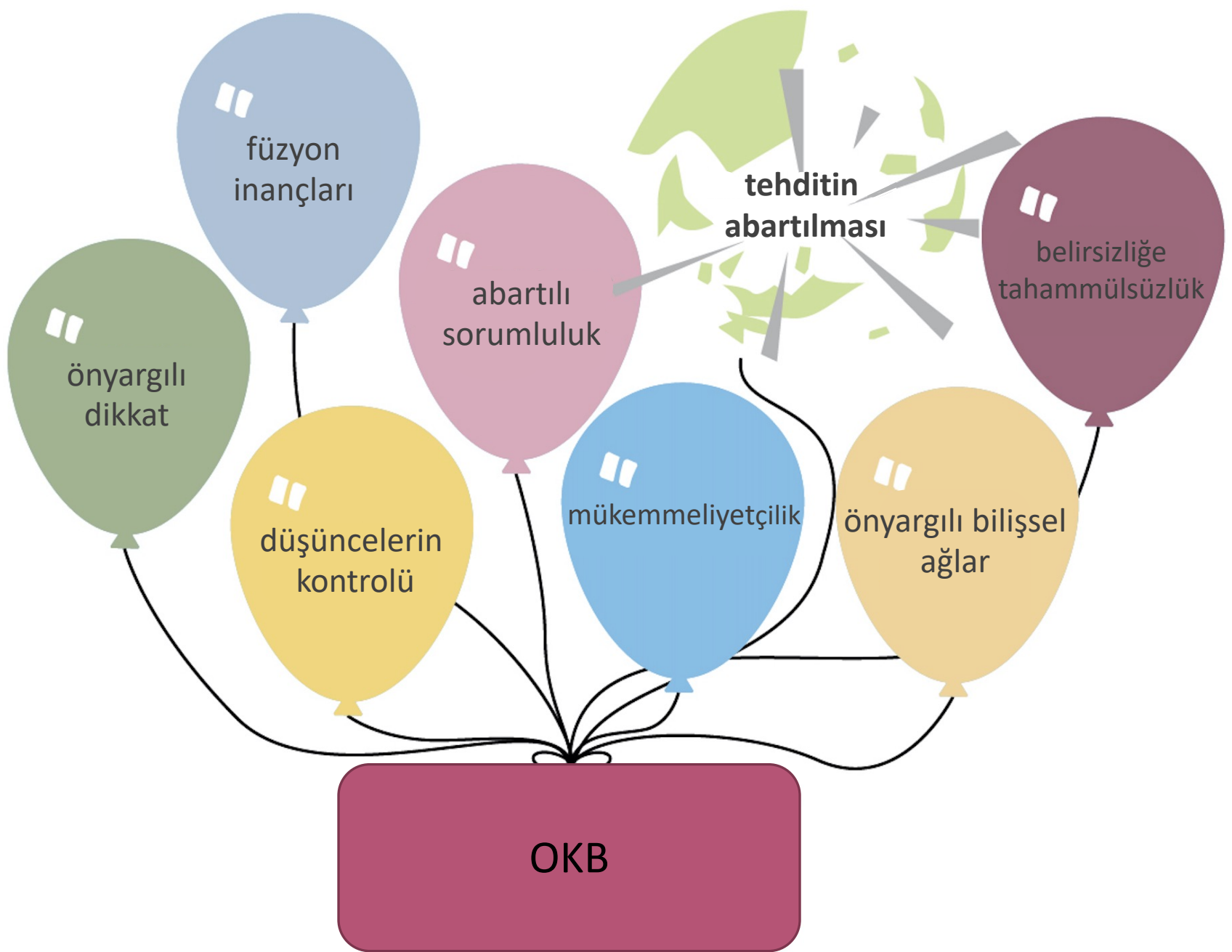


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 6: TEHDİTİN ABARTILMASI

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 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
OpenClipart- Vectors	Openclipart	Verkehrszeichen	CC	Verkehrszeichen 1
Clker-Free- Vector-Images	pixabay	Vorsicht	CC	Verkehrszeichen 2
Johann Ebend	flickr	Raucher	CC	Raucher
AG Neuropsy- chologie	AG Neuropsy-chologie	Weinglas	PP	Weinglas

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
Manuela	openclipart	mosquito	CC	Mücke
palomaironique	openclipart	elephant – funny little Cartoon	CC	Elefant
S. Bhaskara Rao	flickr	Sunrise India	PP	Sonnenaufgang
ProSmile	pixabay	Bücher	CC	Bücher

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
mohamed_hassan	pixabay	Comicfigur	CC	Eibrecher
Tom Brown	Flickr	Mathematics	PP	Formeln
3dman_eu	pixabay	Fragezeichen	CC	Nachdenken
Dergeorge	pixabay	Sorgen	CC	Sorgen

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
Free-Photos	pixabay	Spirale	CC	Spirale 1
glyndwrgirl	pixabay	Spirograph	CC	Spirale 2
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis