

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:

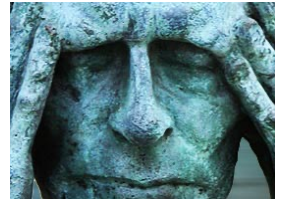
- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır
- Bilişsel önyargılar, ruhsal bozuklukların gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunur



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

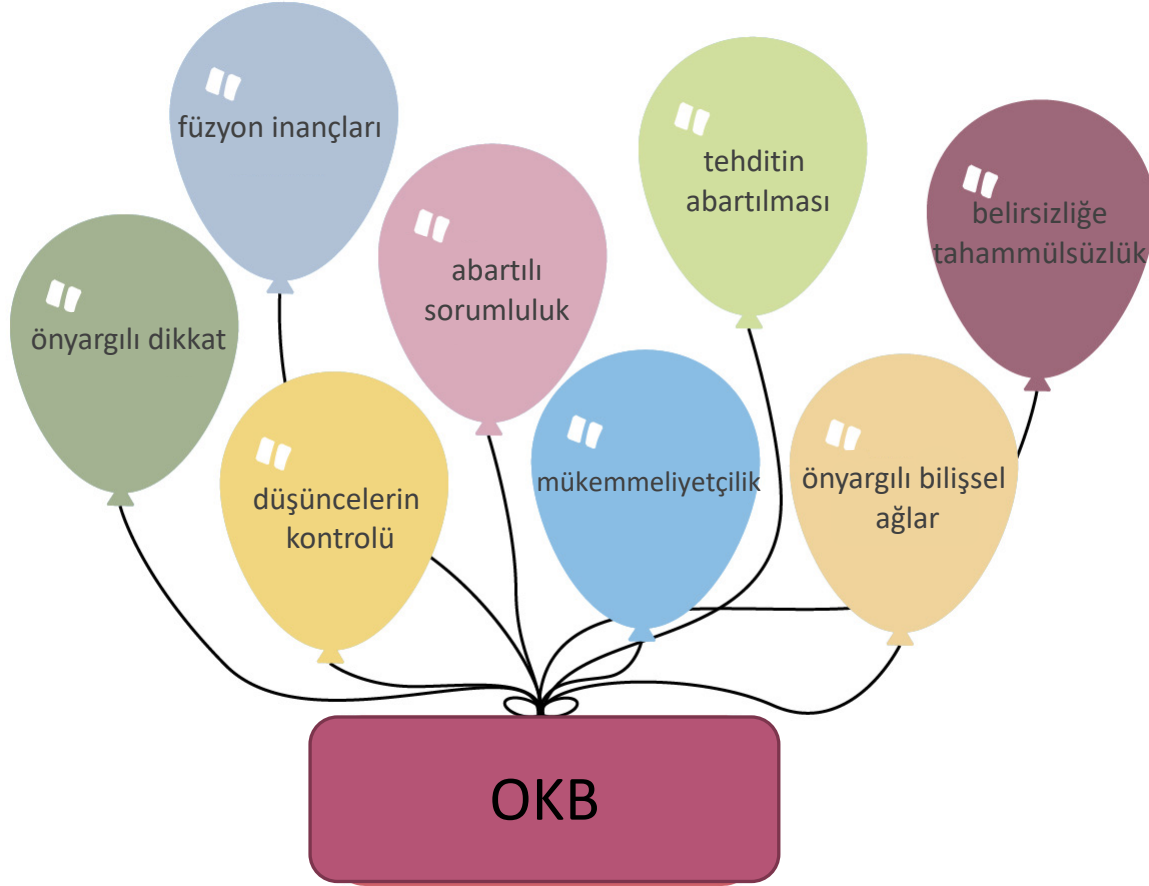
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

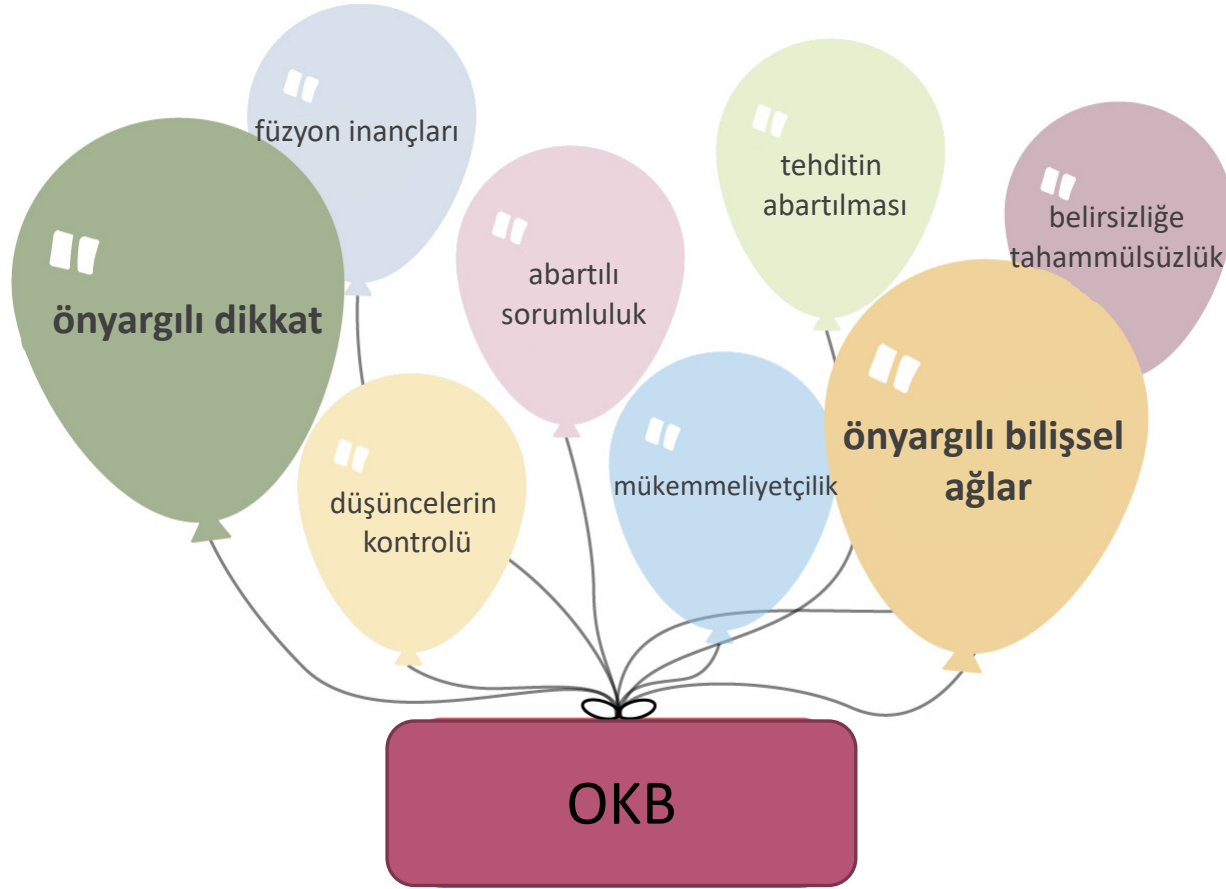
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar



Modül 8: Önyargılı dikkat ve bilişsel ağlar



Modül 8: Önyargılı dikkat ve bilişsel ağlar



Önyargılı dikkat

Bu nedir? Başlangıçta kısa bir alıştırma:

Önyargılı dikkat

Bu nedir? Başlangıçta kısa bir alıştırma:

- Aşağıdaki resme yakından bakın ve gözünüze çarpan ilk şeylere dikkat edin

Alıştırma



Alıştırma



Farklı korkuları ve OKB belirtileri olan insanların dikkatini ne çekebilir?

Alıştırma



OKB'nin içeriğine bağılı olarak bu, örneğin bıçak bloğu, elektrikli cihazlar, musluk, ocak düğmeleri veya temizlik ürünleri olabilir

Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder



Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder

"OKB gözlükleri"



Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder

"OKB gözlükleri"

- OKB'si olan insanların OKB ile ilgili uyarınları/bilgileri algılama olasılığı daha yüksektir ve daha hızlıdır



Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder

"OKB gözlükleri"

- OKB'si olan insanların OKB ile ilgili uyarıları/bilgileri algılama olasılığı daha yüksektir ve daha hızlıdır
- Dikkatlerini ondan ayırmakta güçlük çekerler



Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder

"OKB gözlükleri"

- OKB'si olan insanların OKB ile ilgili uyarıları/bilgileri algılama olasılığı daha yüksektir ve daha hızlıdır
- Dikkatlerini ondan ayırmakta güçlük çekerler
- Genellikle çevre, korkularıyla ilgili uyarılar için kelimenin tam anlamıyla "taranır"



Önyargılı dikkat

Bu, kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimimizi ifade eder

"OKB gözlükleri"

- OKB'si olan insanların OKB ile ilgili uyarıları/bilgileri algılama olasılığı daha yüksektir ve daha hızlıdır
- Dikkatlerini ondan ayırmakta güçlük çekerler
- Genellikle çevre, korkularıyla ilgili uyarılar için kelimenin tam anlamıyla "taranır"

Örnekleriniz nelerdir?



OKB gözlükleri- Örnekler

Keskin nesnelere,
kıymıklar, kırıklar,
bıçaklar

OKB gözlükleri- Örnekler

Keskin nesnelere,
kıymıklar, kırıklar,
bıçaklar

Kir, yapışkan kalıntı,
terli eller, lekeler

OKB gözlükleri- Örnekler

Keskin nesnelere,
kıymıklar, kırıklar,
bıçaklar

Kir, yapışkan kalıntı,
terli eller, lekeler

Arabadaki sesler,
engebeli yollar,
yolun yanında
yatan nesnelere

OKB gözlükleri- Örnekler

Kilitler, prizler,
elektrik
anahtarları

Keskin nesnelere,
kıymıklar, kırıklar,
bıçaklar

Kir, yapışkan kalıntı,
terli eller, lekeler

Arabadaki sesler,
engebeli yollar,
yolun yanında
yatan nesnelere

OKB gözlükleri- Örnekler

Kilitler, prizler,
elektrik
anahtarları

Keskin nesnelere,
kıymıklar, kırıklar,
bıçaklar

Ne yardımcı olur?

Kir, yapışkan kalıntı,
terli eller, lekeler

Arabadaki sesler,
engebeli yollar,
yolun yanında
yatan nesnelere

Dikkat odađı

- Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarana kaydırmayı deneyin:



Dikkat odađı

- Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarana kaydırmayı deneyin:
 - **Görsel** uyarın (örneğin, her şeyi kir için kompulsif olarak taradığınızda)



Dikkat odađı

- Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarana kaydırmayı deneyin:
 - **Görsel** uyarın (örneğin, her şeyi kir için kompulsif olarak taradığınızda)
 - **İşitsel** uyarın (örneğin, bir araba tıkırtısı gibi uyarı seslerini obsesif bir şekilde dinlediğinizde)



Dikkat odađı

- Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarana kaydırmayı deneyin:
 - **Görsel** uyarın (örneğin, her şeyi kir için kompulsif olarak taradığınızda)
 - **İşitsel** uyarın (örneğin, bir araba tıkırtısı gibi uyarı seslerini obsesif bir şekilde dinlediğinizde)
 - **Koku alma** uyarana (örneğin, algınızı başka türlü kokulara, dumana veya yanmış kablolarla yönlendirdiğinizde)



Dikkat odađı

- Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarana kaydırmayı deneyin:
 - **Görsel** uyarın (örneğin, her şeyi kir için kompulsif olarak taradığınızda)
 - **İşitsel** uyarın (örneğin, bir araba tıkırtısı gibi uyarı seslerini obsesif bir şekilde dinlediğinizde)
 - **Koku alma** uyarana (örneğin, algınızı başka türlü kokulara, dumana veya yanmış kablolarla yönlendirdiğinizde)


Bu yeni, alternatif uyarılar neler olabilir?




Alternatif uyarılar

Görsel	İşitsel	Koku alma

Alternatif uyarılar

Görsel	İşitsel	Koku alma
<p>Şunları arayın (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Odadaki tüm mavi şeyler• Siyah araba sayısı• İnsanların göz rengi• Mutlu veya sinirli yüzler• Sarı veya siyah saç• Giyim eşyası• ... 		

Alternatif uyarılar

Görsel	İşitsel	Koku alma
<p>Şunları arayın (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Odadaki tüm mavi şeyler• Siyah araba sayısı• İnsanların göz rengi• Mutlu veya sinirli yüzler• Sarı veya siyah saç• Giyim eşyası• ... 	<p>Şunları dinleyin (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Arabada esen rüzgar• Çocuk kahkahası• Radyo• Erkek, sonra kadın sesleri• Rüzgarın hışırtısı• Kuş cıvıltıları• ... 	

Alternatif uyarılar

Görsel	İşitsel	Koku alma
<p>Şunları arayın (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Odadaki tüm mavi şeyler• Siyah araba sayısı• İnsanların göz rengi• Mutlu veya sinirli yüzler• Sarı veya siyah saç• Giyim eşyası• ... 	<p>Şunları dinleyin (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Arabada esen rüzgar• Çocuk kahkahası• Radyo• Erkek, sonra kadın sesleri• Rüzgarın hışırtısı• Kuş cıvıltıları• ... 	<p>Kokla (örnekler):</p> <ul style="list-style-type: none">• Çiçekler• Parfüm• Sigara dumanı• Yağmurlu ıslak giysiler• Yemek kokuları• ... 

Alıştırma: Dikkatin Odaklanması

Hadi birlikte deneyelim:

Alıştırma: Dikkatin Odaklanması

Hadi birlikte deneyelim:

- Bir duyu türü seçin: görsel, işitsel veya koku alma



Alıştırma: Dikkatin Odaklanması

Hadi birlikte deneyelim:

- Bir duyu türü seçin: görsel, işitsel veya koku alma
- Sonraki 30 saniye boyunca, bu duyuya odaklanmaya çalışın ve dikkati belirli bir uyarana yönlendirin



Alıştırma: Dikkatin Odaklanması

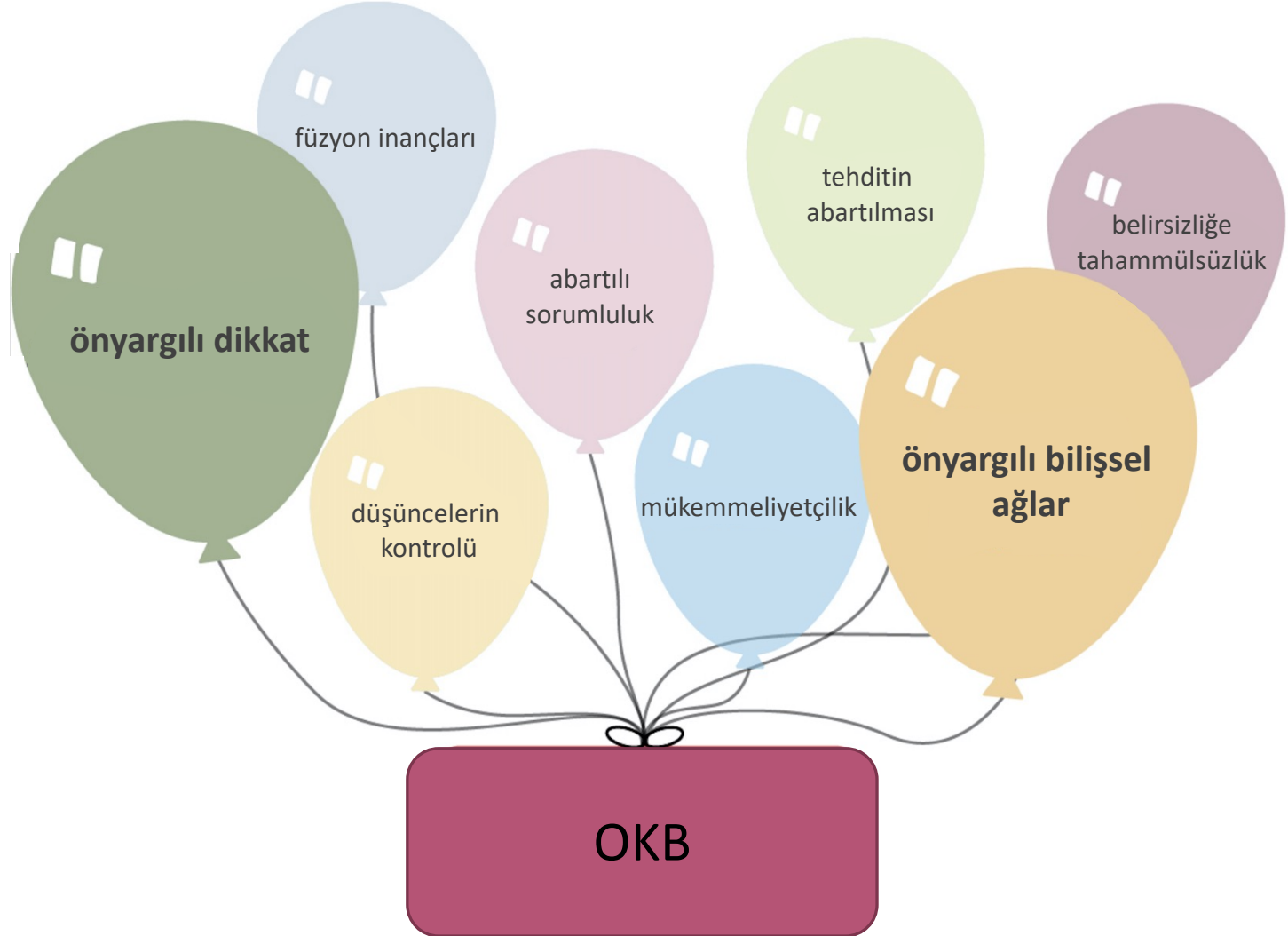
Hadi birlikte deneyelim:

- Bir duyu türü seçin: görsel, işitsel veya koku alma
- Sonraki 30 saniye boyunca, bu duyuya odaklanmaya çalışın ve dikkati belirli bir uyarana yönlendirin

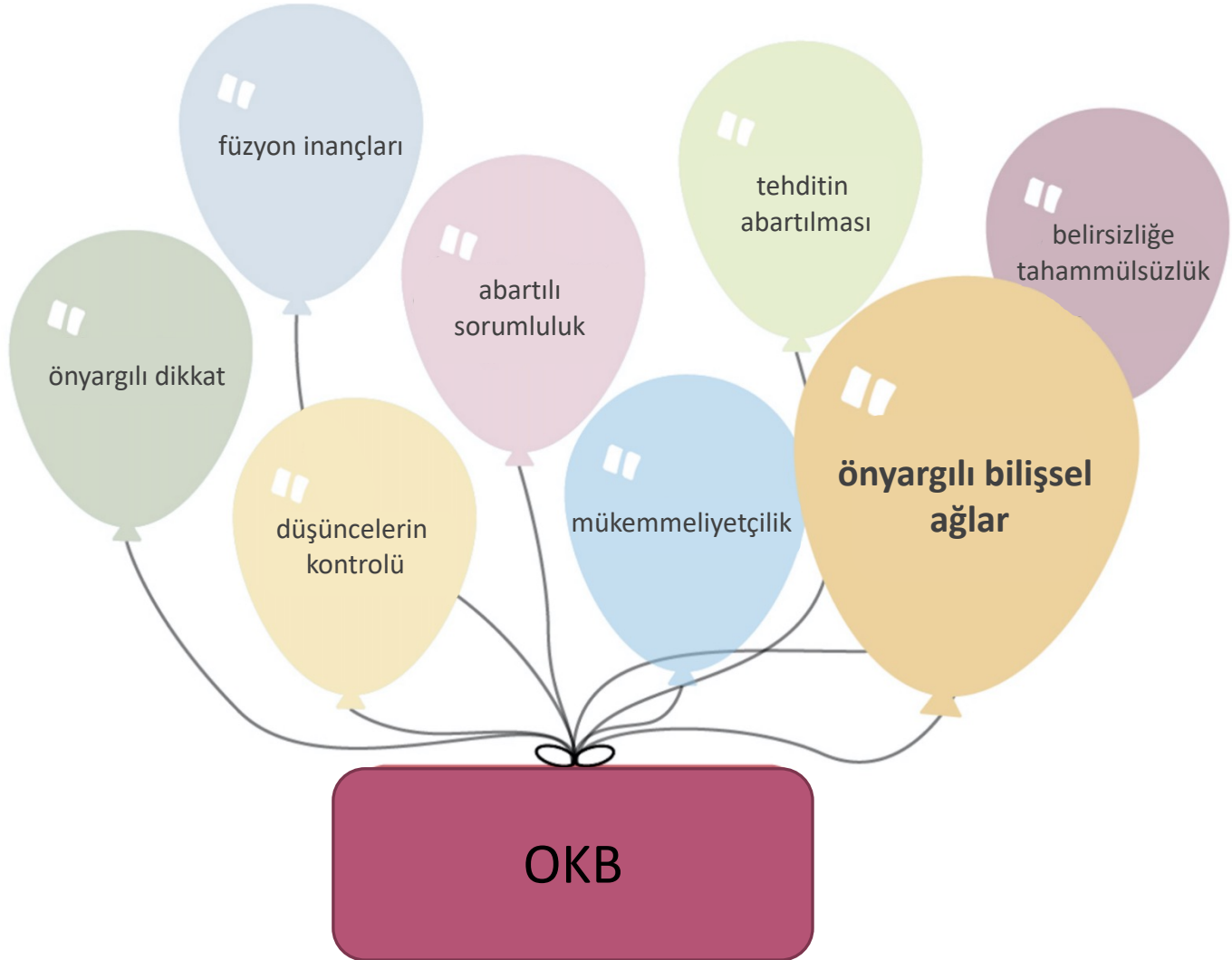
Deneyiminiz nasıldı?



Modül 8: Önyargılı dikkat ve bilişsel ağlar



Modül 8: Önyargılı dikkat ve bilişsel ağlar



Bilişsel ağlar

Bilişsel ağ nedir? İşte bunu göstermek için kısa bir alıştırma:

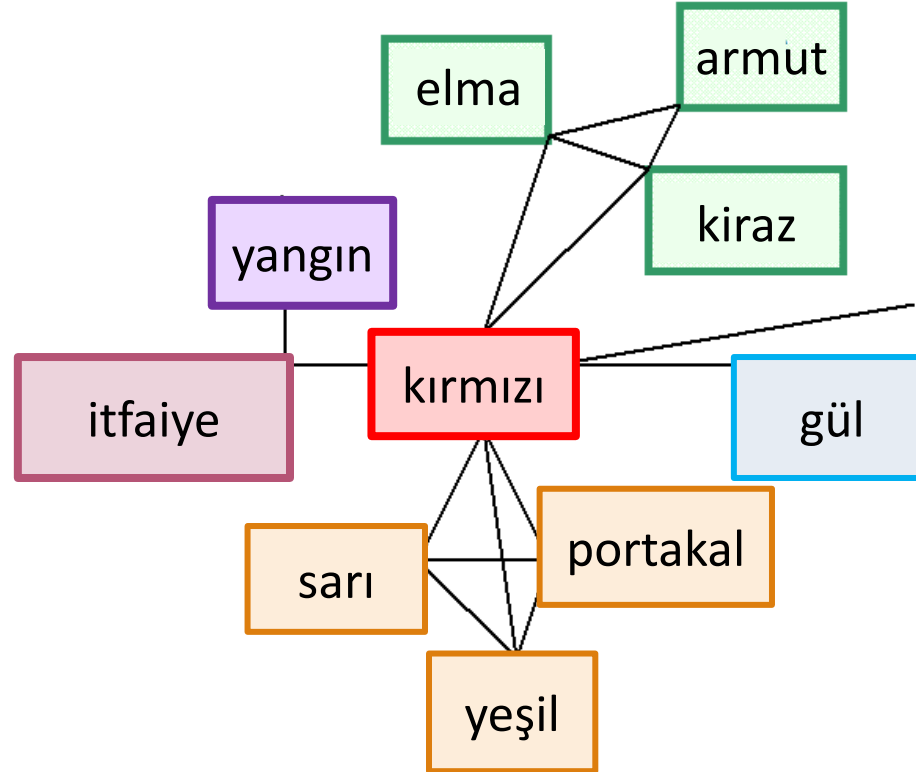
Bilişsel ağlar

Bilişsel ağ nedir? İşte bunu göstermek için kısa bir alıştırma:

"Kırmızı" kelimesiyle neyi ilişkilendirirsiniz?

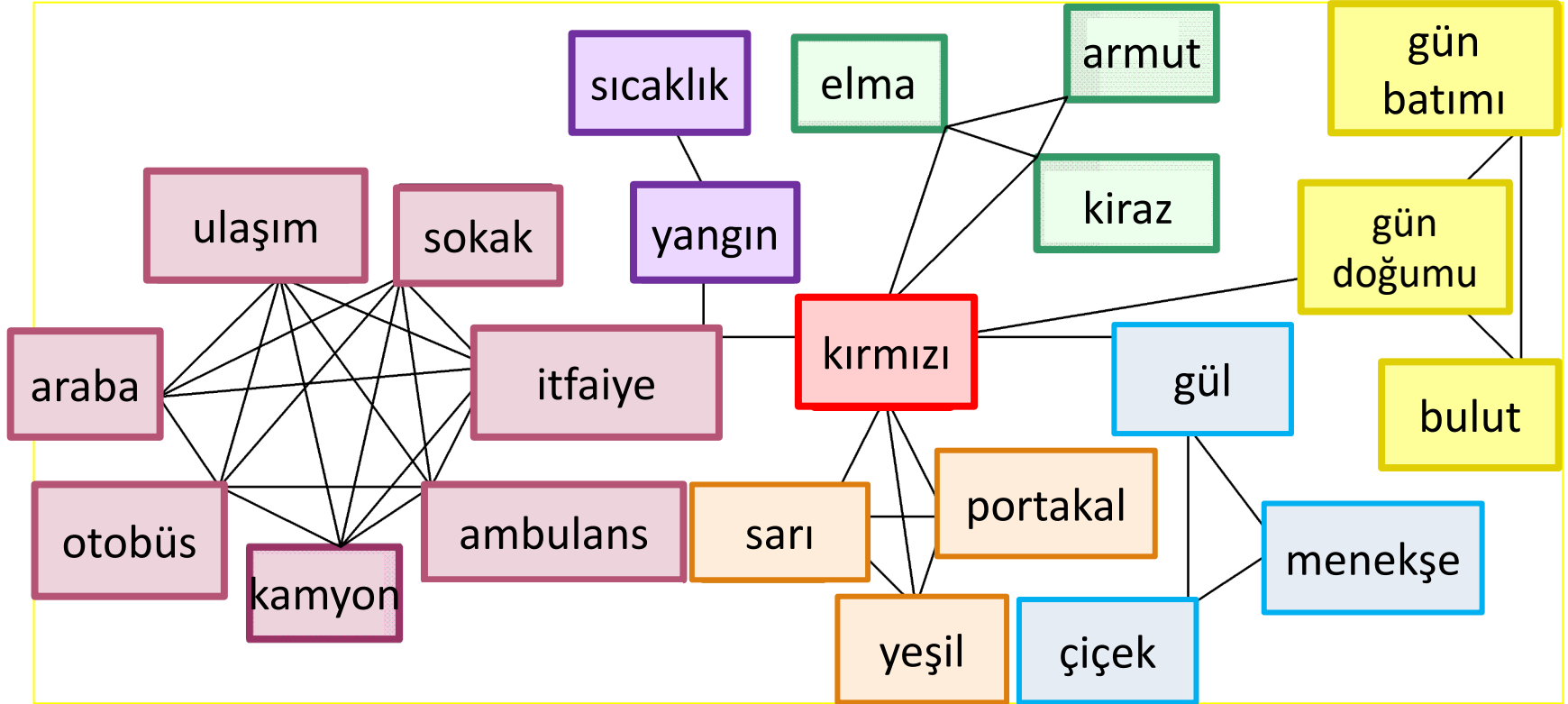
kırmızı

Bilişsel ağlar



Bu kelimelerin her biri için muhtemelen daha fazla kelime düşünebilirsiniz

Bilişsel ağlar



İlişkisel ağlar

- Tüm düşüncelerimiz (bilişlerimiz) "ilişkisel olarak" birbirine bağlıdır

İlişkisel ağlar

- Tüm düşüncelerimiz (bilişlerimiz) "ilişkisel olarak" birbirine bağlıdır
- Kelimelerin yanı sıra, bilişler aynı zamanda anılar, duygular, fikirler ve hatta harekete geçme dürtüleri bile olabilir

İlişkisel ağlar

- Tüm düşüncelerimiz (bilşlerimiz) "ilişkisel olarak" birbirine bağlıdır
- Kelimelerin yanı sıra, bilşler aynı zamanda anılar, duygular, fikirler ve hatta harekete geçme dürtüleri bile olabilir

Bu bağlantıyı anlamanıza yardımcı olmak için işte kısa bir alıştırma:

İlişkisel ağlar

- Tüm düşüncelerimiz (bilişlerimiz) "ilişkisel olarak" birbirine bağlıdır
- Kelimelerin yanı sıra, bilişler aynı zamanda anılar, duygular, fikirler ve hatta harekete geçme dürtüleri bile olabilir

Bu bağlantıyı anlamanıza yardımcı olmak için işte kısa bir alıştıırma:

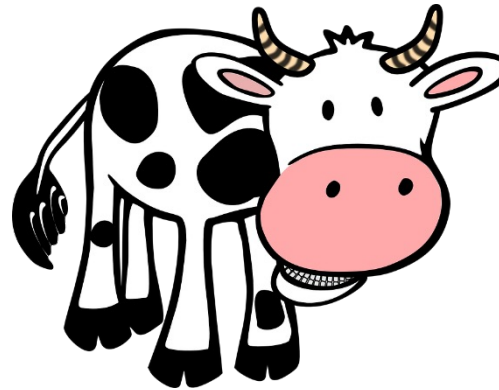
Lütfen sıradaki soruları çok hızlı ve fazla düşünmeden cevaplayınız

Sorular

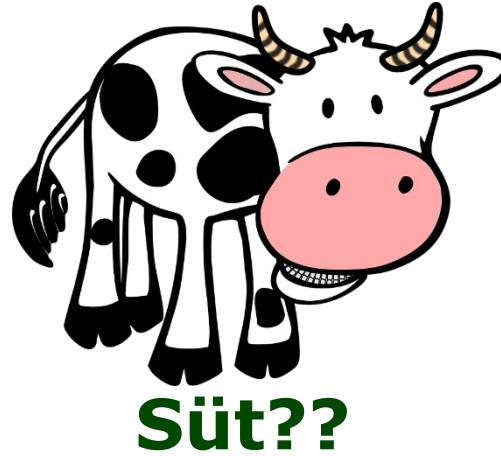
????



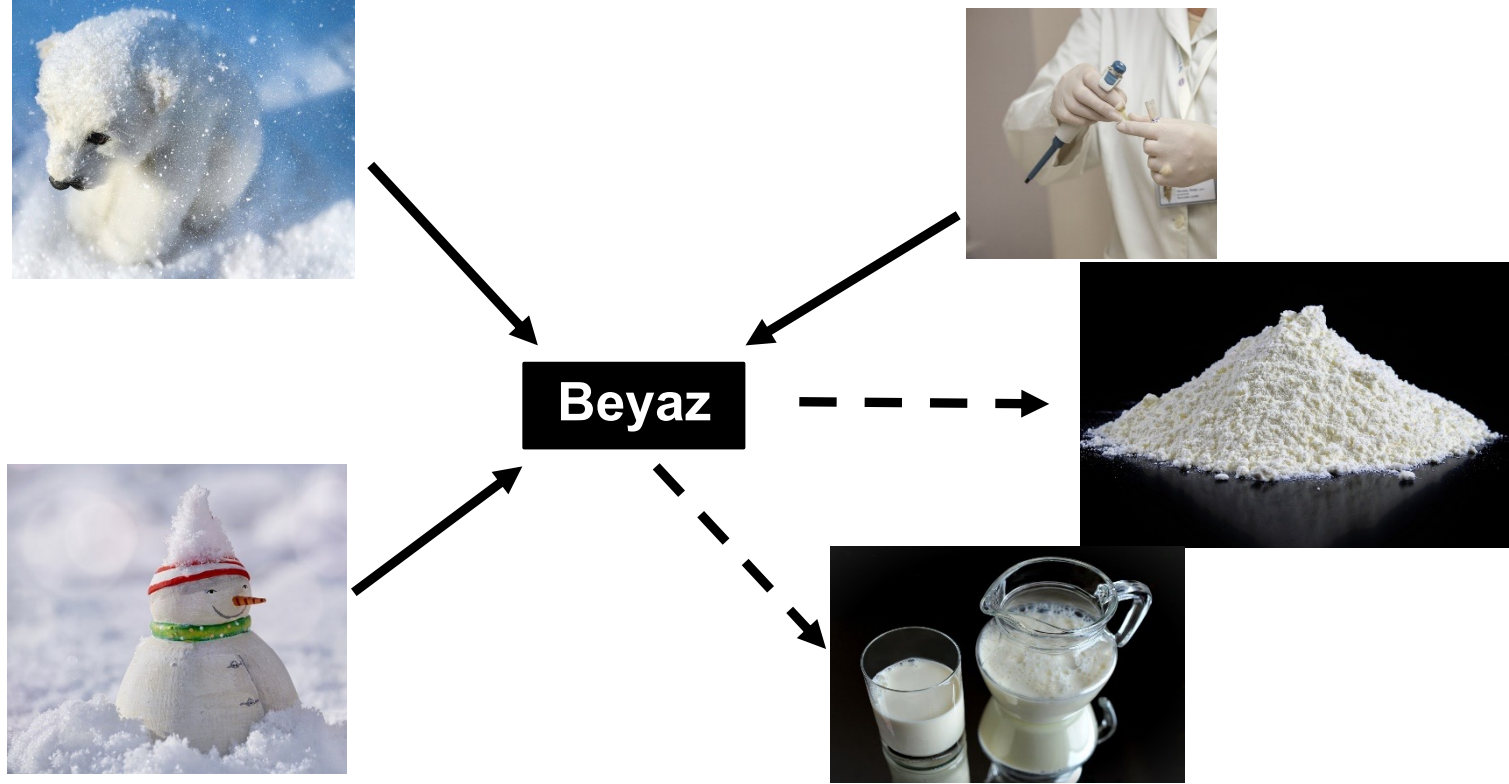
İnek ne içer?



İnek ne içer?



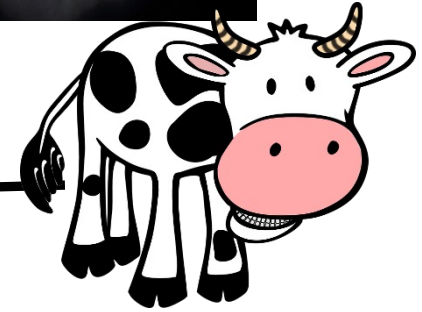
Terimler "etkinleştirildi"...



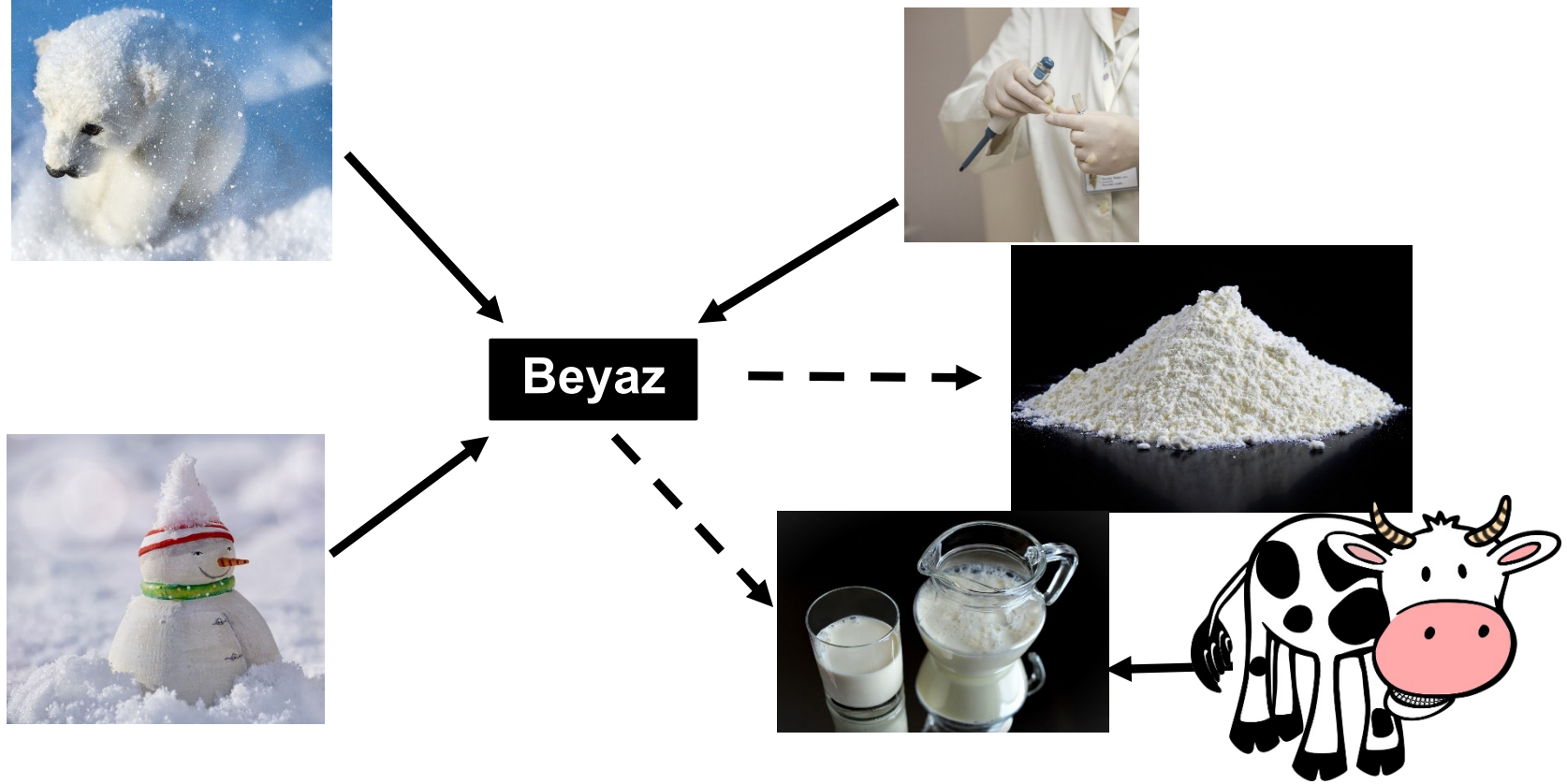
..ve zaman baskısı altında daha hızlı
geri alındı



Beyaz



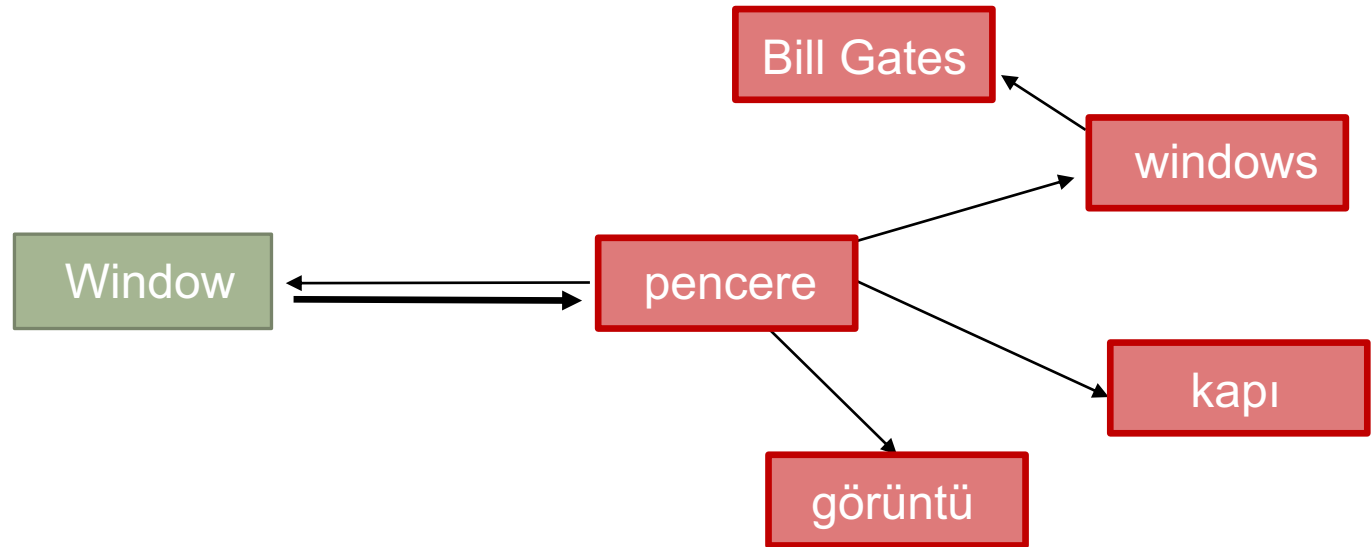
..ve zaman baskısı altında daha hızlı geri alındı



- Bir biliş (bu durumda "beyaz") etkinleştirilirse, "ilişkili" bilişler de etkinleştirilir ve daha hızlı geri çağrılabilir

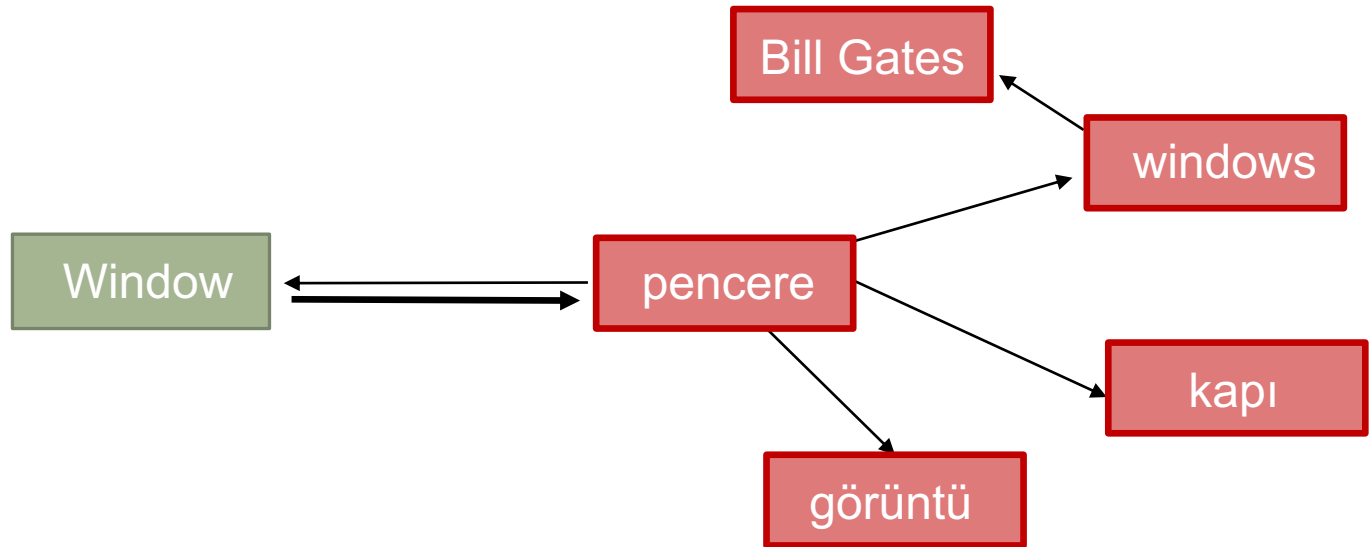
Bağlantı gücü 1

- 2 biliş arasındaki bağlantı gücü karşılıklı olarak farklı olabilir



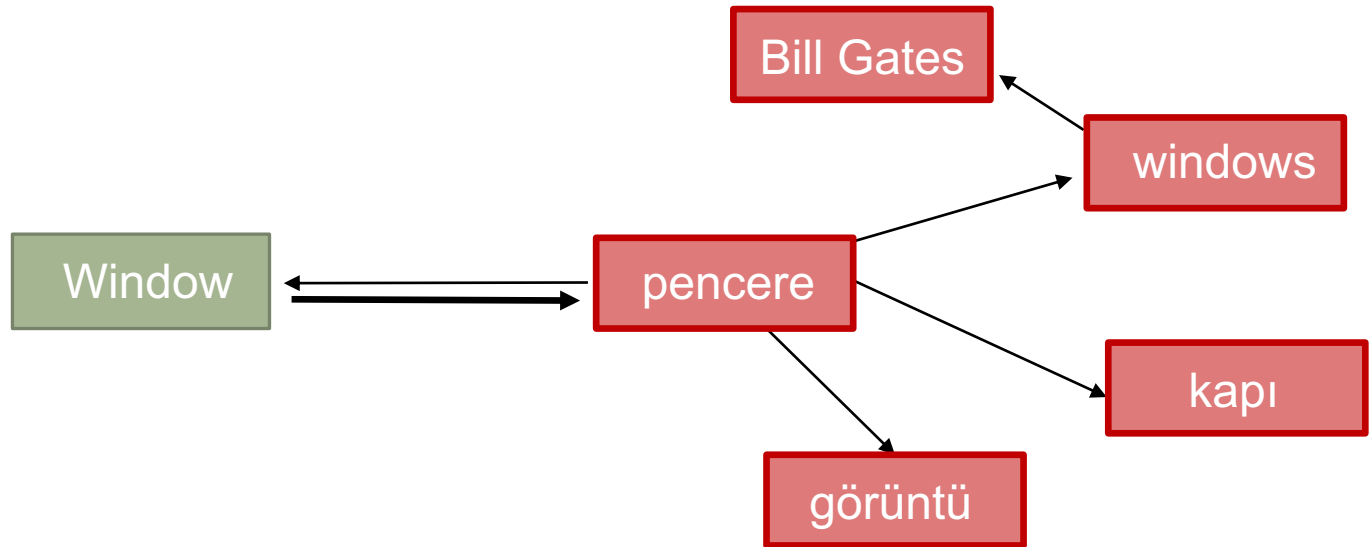
Bağlantı gücü 1

- 2 biliş arasındaki bağlantı gücü karşılıklı olarak farklı olabilir
- Bu nedenle, bağlantı gücü, diğer şeylerin yanı sıra, toplam mevcut bağlantı sayısına bağlıdır



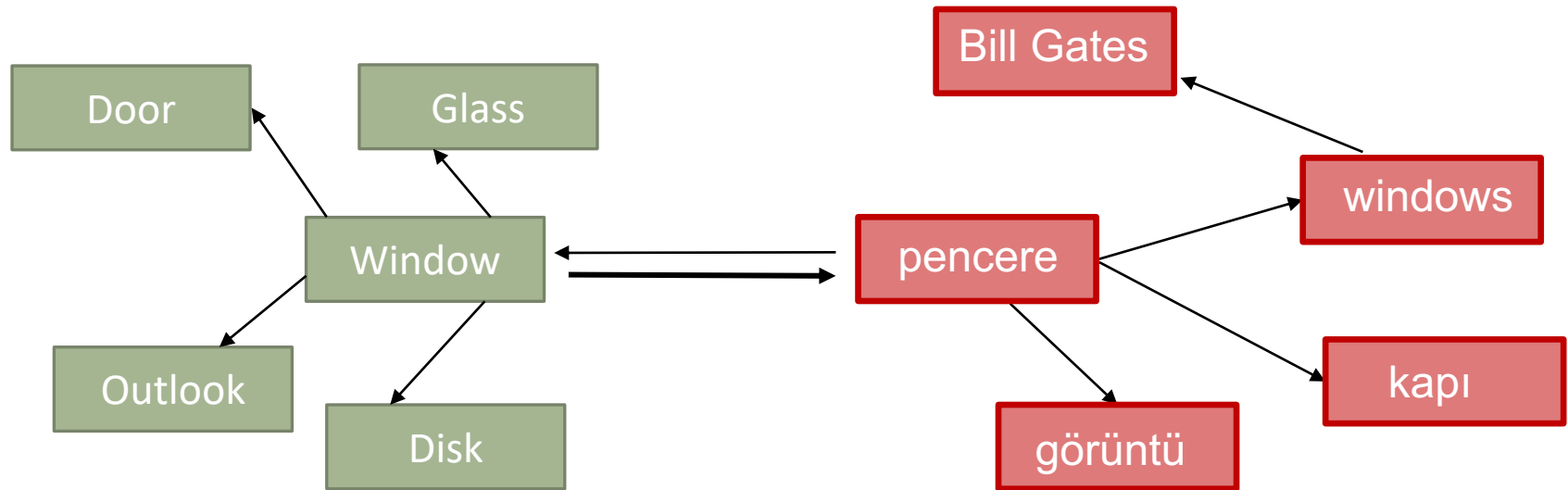
Bağlantı gücü 1

- 2 biliş arasındaki bağlantı gücü karşılıklı olarak farklı olabilir
 - Bu nedenle, bağlantı gücü, diğer şeylerin yanı sıra, toplam mevcut bağlantı sayısına bağlıdır
- Bir biliş ile başka bir biliş arasında ne kadar farklı bağlantı varsa, bireysel bağlantı gücü o kadar düşük olur (*fan etkisi*)



Bağlantı gücü 2

İki biliş arasındaki bağlantı gücü aynı zamanda ne sıklıkta birlikte ortaya çıktıklarına da bağlıdır



Bağlantı gücü 2

İki biliş arasındaki bağlantı gücü aynı zamanda ne sıklıkta birlikte ortaya çıktıklarına da bağlıdır

- Bilişler ne kadar sıklıkla birlikte düşünülür veya hayal edilirse, bağlantı o kadar güçlü olur

Önyargılı bilişsel ağlar

- Çok sık birlikte meydana gelen bilişler, özellikle güçlü bir şekilde ilişkilidir

Önyargılı bilişsel ağlar

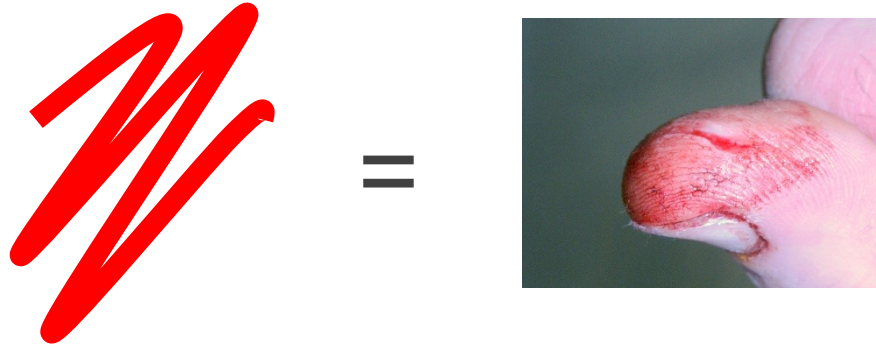
- Çok sık birlikte meydana gelen bilişler, özellikle güçlü bir şekilde ilişkilidir
 - Biri aktif olunca, diğeri hemen akla gelir

Önyargılı bilişsel ağlar

- Çok sık birlikte meydana gelen bilişler, özellikle güçlü bir şekilde ilişkilidir
 - Biri aktif olunca, diğeri hemen akla gelir
- OKB'si olan bireyler genellikle tek taraflı çağrışımlar sergilerler

Önyargılı bilişsel ağlar

- Çok sık birlikte meydana gelen bilişler, özellikle güçlü bir şekilde ilişkilidir
 - Biri aktif olunca, diğeri hemen akla gelir
- OKB'si olan bireyler genellikle tek taraflı çağrışımlar sergilerler



Obsesif korkuya karşı önyargılı

Önyargılı bilişsel ağlar

- Çok sık birlikte meydana gelen bilişler, özellikle güçlü bir şekilde ilişkilidir
 - Biri aktif olunca, diğeri hemen akla gelir
- OKB'si olan bireyler genellikle tek taraflı çağrışımlar sergilerler



≠



Alternatif ilişkilere erişimin azalması

Diğer örnekler

- **13 sayısı** artık sadece talihsizlik, tehlike, tedbir, şanssızlık ile ilişkilendiriliyor...



Diğer örnekler

- **13 sayısı** artık sadece talihsizlik, tehlike, tedbir, şanssızlık ile ilişkilendiriliyor...
 - ... ve Bitlis'in plaka kodu, genç veya benzeri ile değil



Diğer örnekler

- **13 sayısı** artık sadece talihsizlik, tehlike, tedbir, şanssızlık ile ilişkilendiriliyor...
 - ... ve Bitlis'in plaka kodu, genç veya benzeri ile değil
- **Kanser** kelimesi sadece hastalık, ölüm, ölme, sakatlık ve acı korkusu ile ilişkilendirilir...



Diğer örnekler

- **13 sayısı** artık sadece talihsizlik, tehlike, tedbir, şanssızlık ile ilişkilendiriliyor...
 - ... ve Bitlis'in plaka kodu, genç veya benzeri ile değil
- **Kanser** kelimesi sadece hastalık, ölüm, ölme, sakatlık ve acı korkusu ile ilişkilendirilir...
 - *ve burç veya sahildeki hayvanla* ile değil



Diğer örnekler

- Bıçak görüntüsü yalnızca tehlike, kan, öldürme ya da cinayet gibi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir...

Diğer örnekler

- Bıçak görüntüsü yalnızca tehlike, kan, öldürme ya da cinayet gibi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir...
 - ... ve artık *kaşık, çatal, fıstık ezmesi veya ekmek* gibi tarafsız çağrışımlarla değil

Diğer örnekler

- Bıçak görüntüsü yalnızca tehlike, kan, öldürme ya da cinayet gibi olumsuz çağrışımlarla ilişkilendirilir...
 - ... ve artık *kaşık, çatal, fıstık ezmesi veya ekmek* gibi tarafsız çağrışımlarla değil
- Ve benzeri...

Bütün bunların anlamı ne?

- Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere yönelik önyargılı olabilir

Bütün bunların anlamı ne?

- Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere yönelik önyargılı olabilir
 - Obsesyonların çok hızlı bir şekilde geri çağrılabilir olması ve giderek daha müdahaleci hale gelmesi şaşırtıcı değildir

Bütün bunların anlamı ne?

- Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere yönelik önyargılı olabilir
 - Obsesyonların çok hızlı bir şekilde geri çağrılabilir olması ve giderek daha müdahaleci hale gelmesi şaşırtıcı değildir
- Ancak, ağlar uygulama yoluyla genişletilebilir

Bütün bunların anlamı ne?

- Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere yönelik önyargılı olabilir
 - Obsesyonların çok hızlı bir şekilde geri çağrılabilir olması ve giderek daha müdahaleci hale gelmesi şaşırtıcı değildir
- Ancak, ağlar uygulama yoluyla genişletilebilir
 - Yeni ilişkiler bularak veya eski ilişkileri yeniden etkinleştirerek ve eğiterek

Bütün bunların anlamı ne?

- Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere yönelik önyargılı olabilir
 - Obsesyonların çok hızlı bir şekilde geri çağrılabilir olması ve giderek daha müdahaleci hale gelmesi şaşırtıcı değildir
- Ancak, ağlar uygulama yoluyla genişletilebilir
 - Yeni ilişkiler bularak veya eski ilişkileri yeniden etkinleştirerek ve eğiterek
- Bu amaçla "**ilişki bölünmesi**" adı verilen bir teknik geliştirilmiştir

İlişki bölünmesi

- Amaç:

İlişki bölünmesi

- Amaç:
 - Kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak

İlişki bölünmesi

- Amaç:
 - Kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak
 - İlişkileri zayıflatmak

İlişki bölünmesi

- Amaç:
 - Kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak
 - İlişkileri zayıflatmak
 - Böylece düşünceleri OKB konusundan uzaklaştırmak ve başka yönlele kaydırmak daha kolay olur

İlişki bölünmesi

- Amaç:
 - Kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak
 - İlişkileri zayıflatmak
 - Böylece düşünceleri OKB konusundan uzaklaştırmak ve başka yönler kaydırmak daha kolay olur
- Bu amaçla, OKB ile ilgisiz **yeni** çağrışımlar yapılmalı veya eski/sabit OKB ile ilgisiz çağrışımlar yeniden etkinleştirilmelidir

İlişki bölünmesi

- Amaç:
 - Kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak
 - İlişkileri zayıflatmak
 - Böylece düşünceleri OKB konusundan uzaklaştırmak ve başka yönler kaydırmak daha kolay olur
- Bu amaçla, OKB ile ilgisiz **yeni** çağrışımlar yapılmalı veya eski/sabit OKB ile ilgisiz çağrışımlar yeniden etkinleştirilmelidir
- Uzun vadede, bu OKB semptomatolojisinde bir azalmaya yol açmalıdır

İlişki bölme – nasıl çalışır?

- 1. İlk olarak, OKB korkularınızı temsil eden bir anahtar terim seçin**



İlişki bölme – nasıl çalışır?

- 1. İlk olarak, OKB korkularınızı temsil eden bir anahtar terim seçin**
- 2. Bu terim için en az 3 alternatif çağrışım yazınız**



İlişki bölme – nasıl çalışır?

- 1. İlk olarak, OKB korkularınızı temsil eden bir anahtar terim seçin**
- 2. Bu terim için en az 3 alternatif çağrışım yazınız**
 - Bunlar tarafsız veya olumlu olmalı, OKB korkularıyla hiçbir ilgisi olmamalı ve bu nedenle OKB ağının dışına yönlendirilmelidir



İlişki bölme – nasıl çalışır?

- 1. İlk olarak, OKB korkularınızı temsil eden bir anahtar terim seçin**
- 2. Bu terim için en az 3 alternatif çağrışım yazınız**
 - Bunlar tarafsız veya olumlu olmalı, OKB korkularıyla hiçbir ilgisi olmamalı ve bu nedenle OKB ağının dışına yönlendirilmelidir
 - Her tür çağrışım oluşturabilirsiniz, hatta sizin için kafiye veya benzersiz bir öneme sahip olanları bile



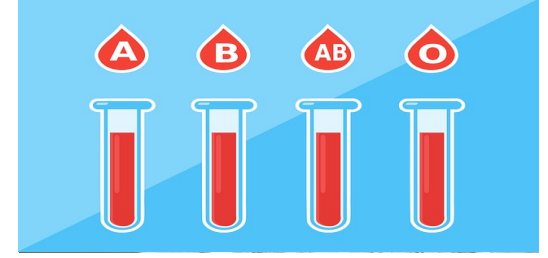
pamuk prenses

“...Kan gibi kırmızı dudaklar...”



kan

Kan grubu



biftek



kan portakalı



kan kardeşler



kanama



kanepa (kafiye/uyak)



CREATED BY VECTOXPORTRAL.COM

ateş

ateşli silah



kamp ateşi



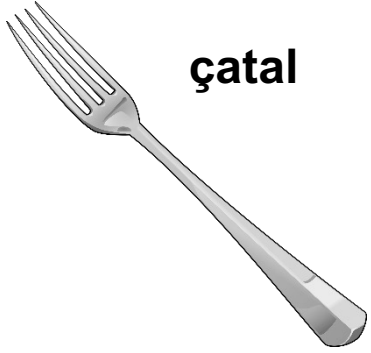
şömine ateşi



ateşkes



bıçak



çatal



kaşık



tabak

çakı (kafiye/uyak)



tereyağını sür



Örnekler

Kendi örnekleriniz?

Ne yardımcı olabilir?

- Yeni çağrışımların provasını yapın (örneğin, *bıçak – kaşık; bıçak – çatal; bıçak – reçel*)



Ne yardımcı olabilir?

- Yeni çağrışımların provasını yapın (örneğin, *bıçak – kaşık; bıçak – çatal; bıçak – reçel*)
- Bunu art arda birkaç kez yapın (günde en fazla 10 dakika)



Ne yardımcı olabilir?

- Yeni çağrışımların provasını yapın (örneğin, *bıçak – kaşık; bıçak – çatal; bıçak – reçel*)
- Bunu art arda birkaç kez yapın (günde en fazla 10 dakika)
 - Önemli olan çağrışımın yönü, yani: *bıçak → kaşık; bıçak → çatal; bıçak → reçel* ve tersi değil!



Ne yardımcı olabilir?

- Alıştırmaları gün boyunca birkaç kez yapın, ancak **aktif olarak obsesyonlarınız varken yapmayın**



Ne yardımcı olabilir?

- Alıştırmaları gün boyunca birkaç kez yapın, ancak **aktif olarak obsesyonlarınız varken yapmayın**
- Bu, yeni çağrışımların obsesyonunuza yanıt olarak dikkat dağıtma veya kompulsiyon olarak kullanılmasını önler



Öğrenme hedefleri

- OKB ile ilgili uyarılar genellikle daha çabuk tanınır ve dikkat çeker

Öğrenme hedefleri

- OKB ile ilgili uyarılar genellikle daha çabuk tanınır ve dikkat çeker
- Dikkatinizi odaklamayı öğrenebilirsiniz: Dikkatinizi diğer bilgilere veya uyarılara yönlendirmeye çalışın

Öğrenme hedefleri

- OKB ile ilgili uyarılar genellikle daha çabuk tanınır ve dikkat çeker
- Dikkatinizi odaklamayı öğrenebilirsiniz: Dikkatinizi diğer bilgilere veya uyarılara yönlendirmeye çalışın
- Düşüncelerimiz bir ağ gibi organize edilmiştir ve bilişler birbiriyle bağlantılıdır

Öğrenme hedefleri

- OKB ile ilgili uyarılar genellikle daha çabuk tanınır ve dikkat çeker
- Dikkatinizi odaklamayı öğrenebilirsiniz: Dikkatinizi diğer bilgilere veya uyarılara yönlendirmeye çalışın
- Düşüncelerimiz bir ağ gibi organize edilmiştir ve bilişler birbiriyle bağlantılıdır
 - OKB'si olan kişiler için, ağlar genellikle OKB ile ilgili bilgilere karşı güçlü bir şekilde önyargılıdır

Öğrenme hedefleri

- OKB ile ilgili uyarılar genellikle daha çabuk tanınır ve dikkat çeker
- Dikkatinizi odaklamayı öğrenebilirsiniz: Dikkatinizi diğer bilgilere veya uyarılara yönlendirmeye çalışın
- Düşüncelerimiz bir ağ gibi organize edilmiştir ve bilişler birbiriyle bağlantılıdır
 - OKB'si olan kişiler için, ağlar genellikle OKB ile ilgili bilgilere karşı güçlü bir şekilde önyargılıdır
- Önyargılı ağlar uygulama yoluyla genişletilebilir

Öğrenme hedefleri

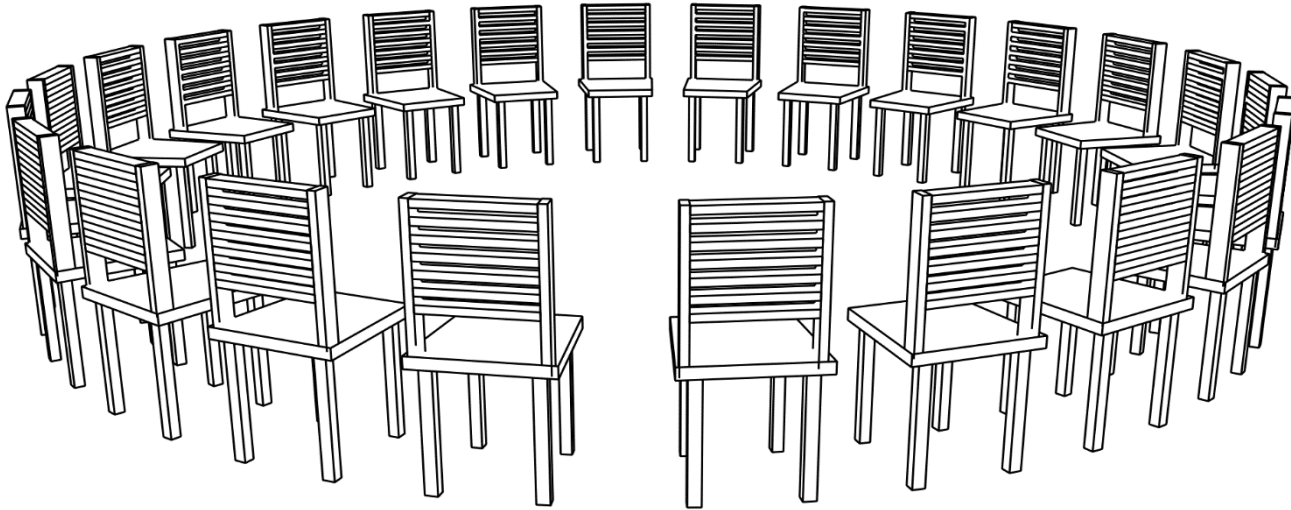
- "İlişki bölme", OKB ile ilgisiz yeni çağrışımlar oluşturarak veya eski/sabit çağrışımları yeniden etkinleştirerek OKB ile ilgili düşüncelerin azaltılmasına yardımcı olur

Öğrenme hedefleri

- "İlişki bölme", OKB ile ilgisiz yeni çağrışımlar oluşturarak veya eski/sabit çağrışımları yeniden etkinleştirerek OKB ile ilgili düşüncelerin azaltılmasına yardımcı olur
- Yeni çağrışımlar oluşturarak veya eskilerini yeniden etkinleştirerek ve eğiterek

Kapanış turu

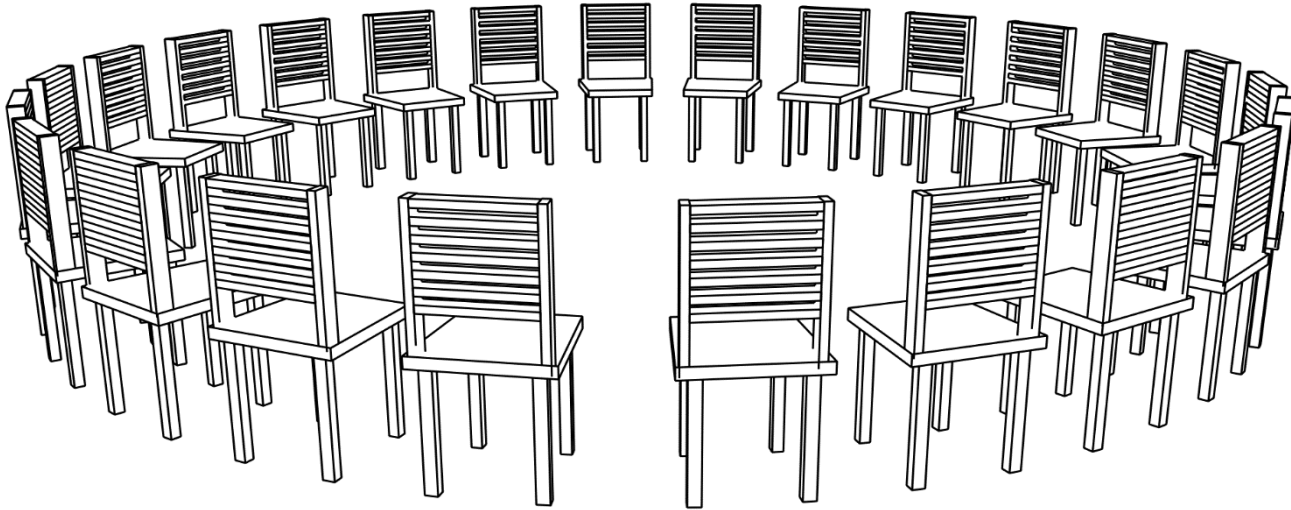
Bugün ne öğrendim?

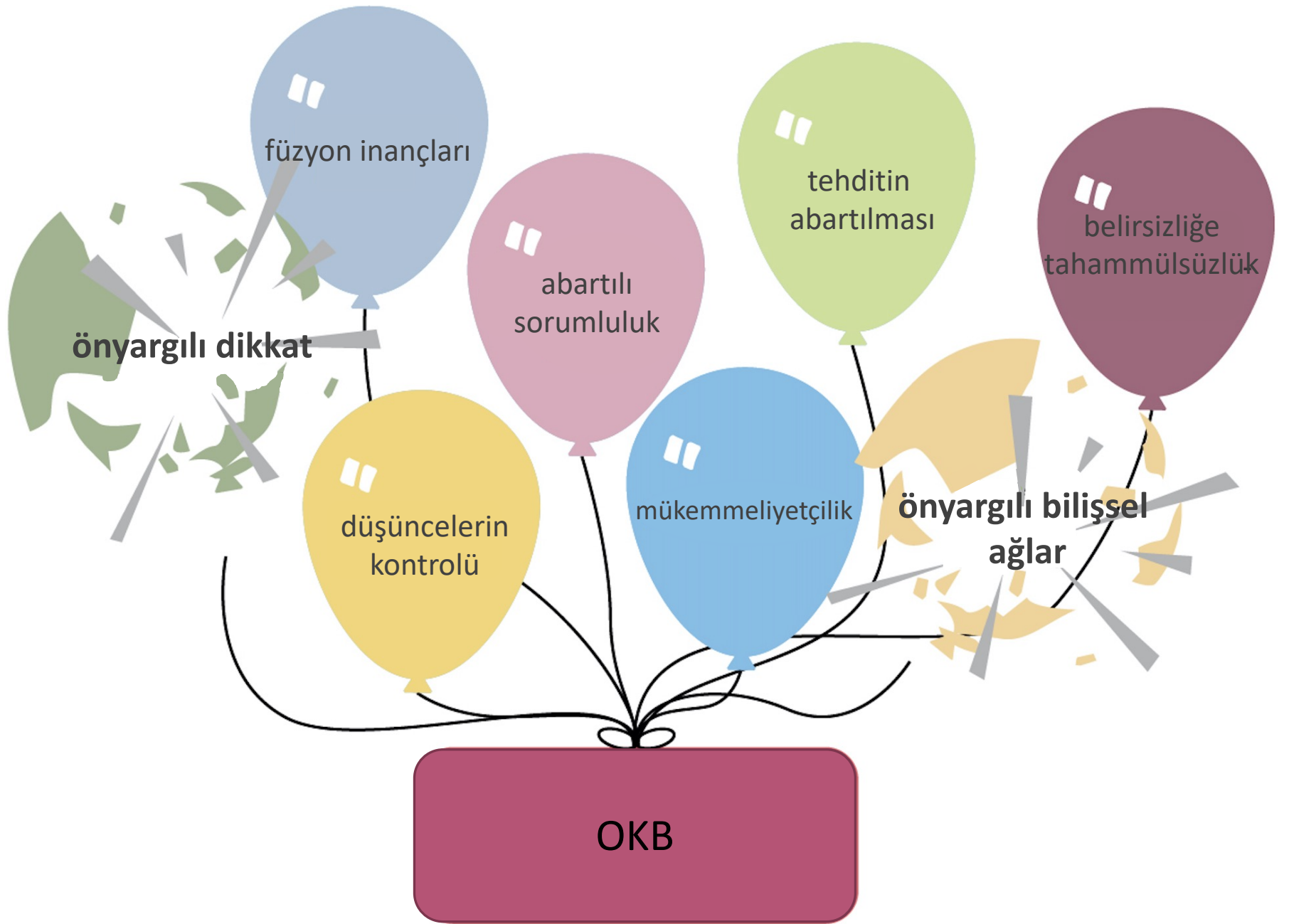


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 8: ÖNYARGILI DİKKAT VE BİLİŞSEL AĞLAR/İLİŞKİLER

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
vectorportal.com	VectorPortal	Çakı Vektörü	CC	Çakı Vektörü

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
kremlin.ru	Wikimedia	Встреча президента России Владимира Путина с первым президентом Казахстана Нурсултаном Назарбаевым.	CC	Встреча президента России Владимира Путина с первым президентом Казахстана Нурсултаном Назарбаевым.

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	Küche	PP	Küche
BreaW	pixabay	Auge	CC	Auge 1
Alexas_Fotos	pixabay	Auge	CC	Auge 2
Geralt	Pixabay	Ohr	CC	Ohr

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
PublicDomainPictu res	pixabay	Erwachsene	CC	Riechen
KarinKarin	pixabay	Spielzeugauto	CC	Spielzeugauto
jill111	pixabay	Frühling	CC	Vogel
LionsRise	pixabay	Blume	CC	Blume

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
Couleur	pixabay	Eisbär	CC	Eisbär
DarkoStojanovic	pixabay	Mediziner	CC	Mediziner
Suju	pixabay	Schneemann	CC	Schneemann
Clker-Free-Vector- Images	pixabay	Kuh	CC	Kuh

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
Bru-nO	pixabay	Mehl	CC	Mehl
Congerdesign	pixabay	Milch	CC	Milch
Labormikro	flickr	Schnitt in den Daumen...	PP	Daumen
Annca	pixabay	Rosen	CC	Rosen

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
Wikimedia	pixabay	Krabbe	CC	Krabbe
geralt	pixabay	Gesicht	CC	Gesicht
455992	pixabay	Schneewittchen	CC	Schneewittchen 1
tookapic	pixabay	Schneewittchen	CC	Schneewittchen 2

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
BenHaenchen	Wikimedia	Die kleinsten Blutsbrüder Deutschlands:	PP	Winnetou
gate74	pixabay	Fleisch	CC	Fleisch
Corey Ryan Hanson	pixabay	Parmak kanaması	CC	Kanama
200degrees	pixabay	Kan Grubu Sağlık	CC	Kan grubu

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
LauraLisLT	pixabay	Blutorange	CC	Blutorange
silviarita	pixabay	Obst	CC	Obst
Vectorportal.com	VectorPortal	İki koltuklu kanepenin vektör görüntüsü	CC	Kırmızı kanepeler
Vectorportal.com	VectorPortal	Ahşap kavrama vektör klips li tabanca	CC	Silah Vektör

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
rawpixel	pixabay	Feiern	CC	Kamin
Free-Photos	pixabay	Lagerfeuer	CC	Lagerfeuer
RoAll	pixabay	Event	CC	Anfeuern
KlausHausmann	pixabay	Star	CC	KlausHausmann

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
AliciaDixiecup	wikimedia	GOD SAVE THE SHEEN.	CC	Charlie Sheen
Silvia Klippert (painting) / John Klippert (photo)	wikimedia	painting	CC	Rolling Stones
Stokpic	pixabay	Paar	CC	Paar

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
aungkarns	openclipart	television,TV	CC	TV
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Sex and the city	PP	Sex and the city
Stefan Brending	Wikimdia	Westernhagen	PP	Westernhagen 1

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

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

Fotoğrafçı Adı / Sanatçı Name Photographer	Kaynak/ Source	Resim Adı/ Picture Name	CC = ilgili creative commons lisansı ile kullanılır; PP = sanatçının kişisel izniyle kullanılmıştır CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist	Tanım- Açıklama/ Description
Christopher Lau	AG Neuropsychologie	Westernhagen	PP	Westernhagen 2
silberfuchs	pixabay	Löffel	CC	Löffel
silberfuchs	Pixabay	Besteck	CC	Messer
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis