

## Modül 8: Önyargılı dikkat ve bilişsel ağlar

### Önyargılı dikkat

Kişisel önemi olan şeylere daha fazla dikkat etme eğilimindeyiz

#### "OKB gözlükleri"

- ▶ OKB'si olan insanların, OKB ile ilgili uyarıları/bilgileri algılama olasılığı daha yüksek ve daha hızlıdır, dikkatlerini ondan ayırmakta güçlük çekerler
- ▶ Genellikle çevre, korkularıyla ilgili uyarılar için kelimenin tam anlamıyla "taranır"
- ▶ Örnekler:
  - Keskin nesnelere, kıymıklar, kırıklar, bıçaklar
  - Kir, yapışkan kalıntı, terli eller, lekeler
  - Kilitler, prizler, elektrik anahtarları
  - Arabadaki sesler, engebeli yollar, yolun yanında yatan nesnelere

#### Dikkat odağı

- ▶ Dikkatinizi aynı duyu türünün başka bir uyarısına kaydırmayı deneyin
  - Kendinizi dürtüsel olarak kir veya tehlikeli nesnelere için tararken bulunduğunuzda, dikkatinizi başka bir görsel uyarana kaydırın
  - Veya kendinizi kompulsif bir şekilde araba tıkırtısı gibi tehditkar sesleri dinlerken bulunduğunuzda, dikkatinizi başka bir işitsel uyarana kaydırın
  - Veya kendinize ait koku, duman veya yanmış kabloları koklarken elinizdeki başka bir koku alma (yani koklama) uyarısına kaydırın

#### Örnekler:

Görsel	İşitsel	Kokusal
<b>Şunları arayın:</b>	<b>Şunları dinleyin:</b>	<b>Kokla:</b>
▪ Odadaki tüm mavi şeyler	▪ Arabada esen rüzgar	▪ Çiçekler
▪ Siyah araba sayısı	▪ Çocuk kahkahası	▪ Parfüm
▪ İnsanların göz rengi	▪ Radyo	▪ Sigara dumanı
▪ Mutlu veya sinirli yüzler	▪ Erkek, sonra kadın sesleri	▪ Yağmurlu ıslak giysiler
▪ Sarı veya siyah saç	▪ Rüzgarın hisirtisi	▪ Yemek kokuları

**Alıştırma 1:**

Bir duyu türü (görsel, işitsel veya koku alma) seçin ve sonraki 30 saniye boyunca bu duyuya odaklanmaya çalışın ve dikkatinizi belirli bir uyarana yönlendirin. Deneyiminiz nasıldı?

---

---

---

---

---

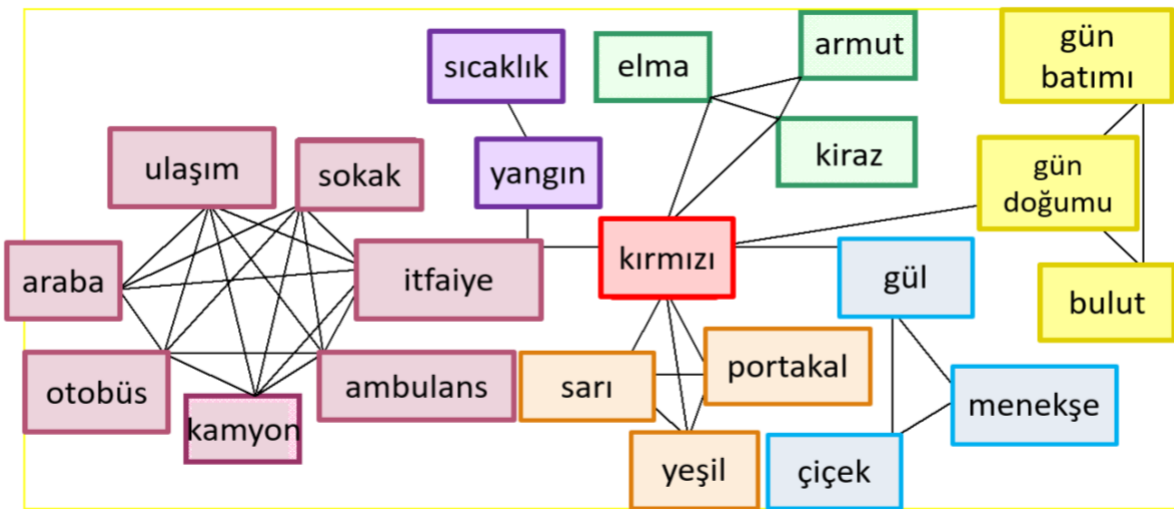
---

---

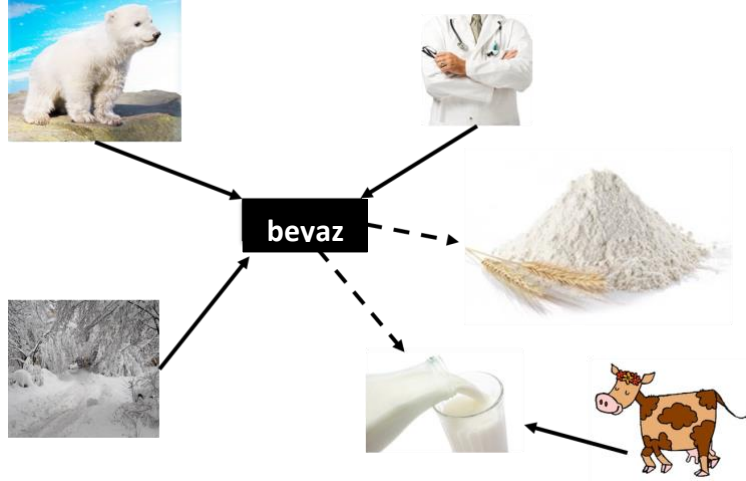
---

**Önyargılı bilişsel ağlar****Bilişsel ağlar**

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



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



### Bağlantı gücü

- ▶ İki 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 bağ varsa, bireysel bağlantı gücü o kadar düşük olur (*hayran etkisi*)
  - Önyargılı ağlar uygulama yoluyla genişletilebilir!
- ▶ İki biliş arasındaki ilişkinin 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. Biri aktif olunca, diğeri hemen akla gelir
- ▶ OKB'si olan bireyler genellikle tek taraflı çağrışımlar sergilerler
  - Örnek: kırmızı → kan, kırmızı → tehlike, kırmızı → AIDS
  - Obsesif korkuya karşı önyargılı
  - Alternatif çağrışımlara erişimin azalması (örneğin kırmızı → güller, kırmızı → elma, kırmızı → aşk, kırmızı → robin)
- ▶ Bilişsel ağlar, OKB'si olan bireylerde OKB ile ilgili bilgilere doğru önyargılı olabilir. Obsesyonların çok çabuk geri çağrılabilir olması ve giderek daha müdahaleci hale gelmesi şaşırtıcı değildir
- ▶ Ancak, ağlar yeni çağrışımlar bularak veya eski çağrışımları yeniden etkinleştirerek ve eğiterek genişletilebilir

- Bu amaçla "**ilişki bölünmesi**" adı verilen bir teknik geliştirilmiştir

### İlişki bölünmesi

- ▶ İlişki bölünmesinin amacı, kemikleşmiş OKB odaklı düşüncelerden kurtulmak ve ilişkileri zayıflatmaktır, böylece düşünceleri OKB konusundan uzaklaştırmak ve başka yönlere 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

#### Alıştırma 2:

- ▶ Bölünmeyeceğiniz **sessiz bir yere** gidin. Alıştırmaları rahat bir ortamda, yani şu anda **herhangi bir obsesyonunuz olmadığı**nda yapmalısınız
- ▶ Kişisel OKB ağnızın önemli bileşenleri olan **bireysel terimleri** yazın. Bu terimler, her zaman endişenizin bir parçası olan ve hemen obsesyonlarınızı düşünmenize neden olan kelimeler veya düşüncelerdir. OKB'nizle ilgili **en az 2 terim** seçin
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
- ▶ Bu terim için en az **3 alternatif çağrışım** yazınız. Bunlar **tarafsız veya olumlu olmalı** ve OKB korkularıyla hiçbir ilgisi olmamalı ve bu nedenle OKB ağnının dışına yönlendirilmelidir
  - Her türlü çağrışım oluşturabilirsiniz: **bağlamsal bağlantılar** veya **tekerlemeler** veya **sizin için benzersiz öneme sahip olanlar** (Önemli olan çağrışımın yönüdür, yani: *bıçak -> kaşık; bıçak -> çatal; bıçak -> reçel ve tersi değil!*)
    1. \_\_\_\_\_  
Bağlantı 1: \_\_\_\_\_
    - Bağlantı 2: \_\_\_\_\_
    - Bağlantı 3: \_\_\_\_\_
    - Bağlantı 4: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Bağlantı 1: \_\_\_\_\_

Bağlantı 2: \_\_\_\_\_

Bağlantı 3: \_\_\_\_\_

Bağlantı 4: \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

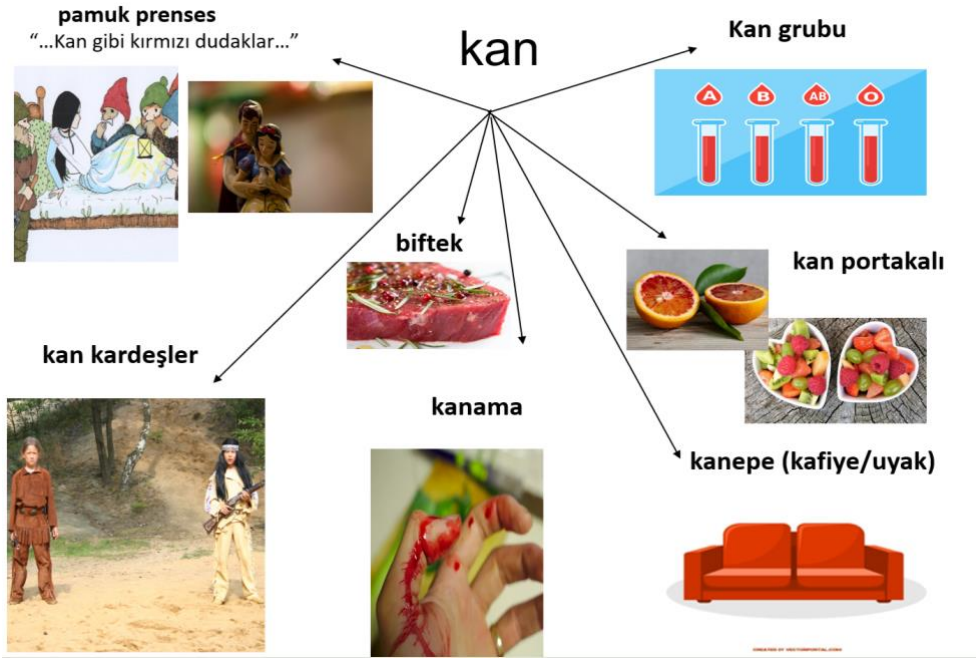
Bağlantı 1: \_\_\_\_\_

Bağlantı 2: \_\_\_\_\_

Bağlantı 3: \_\_\_\_\_

Bağlantı 4: \_\_\_\_\_

- ▶ Yeni çağrışımları uygulamanıza yardımcı olması için kendinize bir **alıştırma sayfası** yapın
- ▶ **Günde 10 dakika** alıştırma yapın, yeni çağrışımlarda döngü yapın. Bunun için OKB ile ilgili terime ilişkin yeni çağrışımları kendinize tekrarlayın
- ▶ Önemli olan, **çağrışımın yönüdür**, yani her zaman OKB terimlerinden uzak, nötr veya pozitif çağrışıma doğru, asla tersi değil. Yeni terimi **olabildiğince doğru bir şekilde hayal etmeye** çalışın. Yeni terimle ilgili hayal gücünüze ne kadar çok **duyu** dahil ederseniz, yeni bağlantı o kadar güçlü bir şekilde bağlanır. İsterseniz alıştırma kağıdınızı resimlerle tasarlayabilirsiniz
- ▶ Alıştırmaları **aktif olarak obsesyonlarınız varken yapmayın**. Bu, yeni çağrışımların obsesyonlarınıza yanıt olarak dikkat dağıtma veya kompulsiyon olarak kullanılmasını önler



### Notlar

Yanıtlanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek istediğiniz deneyimler için alan:

---

---

---

---

---

---

---

---

Diğer notlar:

---

---

---