

Modül 3: Belirsizliğe tahammülsüzlük

- ▶ Kesinlik ihtiyacı OKB'li kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir
- ▶ Belirsizliğe/şüpheye katlanmak genellikle zordur
- ▶ Bu, bir şeylerin "doğru olmadığı" hissini içerir (örneğin, *"Işığın kapalı olduğunu görüyorum, karanlıkta oturuyorum ama yine de ışığın kapalı olup olmadığından emin değilim."*)

OKB hastaları genellikle belirsizliği eyleme geçirerek çözmeye çalışırlar...

- ▶ Kompulsiyonlar (örneğin, aşırı el yıkama), ritüeller ve güvence arayışı
- ▶ Daha fazla kaçınma ve güvenlik davranışı (örneğin, kapı kollarına dokunmamak, kapı kollarına sadece eldivenle dokunmak)
- ▶ Ancak kesinlik duygusu geçicidir ve olası tüm tehlikeleri önlemek imkansızdır

Duygusal akıl yürütme

- ▶ Belirsizlik duygusu, beynin korku merkezi adı verilen bir bölgesini harekete geçirir
- ▶ Korku merkezi harekete geçtiğinde, çevrede neyin tehdit edici olabileceğine odaklanırsınız
- ▶ Korku aslında durumu tehlikeli gösteriyor (*"Korkuyorum, bu yüzden tehlikeli olmalı!", "Güvensiz hissediyorum, bu yüzden burada bir sorun var. Bir hata yapmış olmalıyım."*)

Duygularımız her zaman gerçeği yansıtmaz!

- ▶ Belirsizliği OKB'nizin bir belirtisi olarak kabul edin ve ondan zihinsel olarak uzaklaşmaya çalışın
- ▶ OKB'nize karşı koyun! Kendinizi obsesyonlardan uzaklaştırmanıza ve belirsizlik hissine tahammül etmenize yardımcı olacak bir cümle bulun

Ne yapabilirsin?

- ▶ Tepki önleme ile maruz kalma, OKB'si olan hastalar için en etkili tedavidir. Bununla ilgili zaten deneyiminiz varsa, önceki maruziyetlerinizi gözden geçirin
- ▶ Nasıl çalışır?
 - Obsesyon ve kompulsiyonları tetikleyebilecek durumlardan veya uyaranlardan kaçınmak yerine kademeli olarak yüzleşin

- Güvenlik davranışlarını ve izleyen kompulsiyonları/etkisizleştirmeleri yapmamak

Alıştırma 1:

Anksiyete ve belirsizliği bir belirti olarak tanımanıza ve ondan zihinsel olarak uzaklaşmanıza yardımcı olacak bir cümle bulun. Örnekler:

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

Kişisel ifadenizi buraya not edin:

Ek: Depresyon

- ▶ Sağlıklı insanlar bile bazı günlerde üzüntü, kötü ruh hali, enerji eksikliği ve düşük benlik saygısı yaşarlar, örneğin. bir krizden sonra
- ▶ Klinik depresyon: belirtiler daha uzun süre (en az 2 hafta) devam eder ve yaşam kalitesini ve işlevselliği azaltır
- ▶ Depresyon genellikle OKB ile ortaya çıkar: Depresyon genellikle OKB ile ilişkili birden fazla sorundan kaynaklanır, örneğin. sosyal geri çekilme
- ▶ Özellikle **aşırı genelleme** (ben her zaman şanssızım) gibi tipik bilişsel önyargılar, depresyonun sürmesine katkıda bulunabilir

Ne yapabilirsin?

- ▶ "Siyah-beyaz" düşüncesinden kaçın, aksilikler ve diğer olumsuz olaylar için daha yararlı / dengeli açıklamalar oluşturun
- ▶ Önemli: Açık olun."Her zaman" veya "asla" gibi genellemelerden ve "değersiz, kötü" gibi kendiniz için abartılı ifadelerden kaçın

- Doğrudan kendinizden başkalarına sonuçlara atlamayın! Kendinizi değersiz, çirkin veya yeteneksiz olarak görmeniz, başkalarının da sizi aynı şekilde gördüğü anlamına gelmez → Olaylara bakmanın çok farklı yolları ve standartları vardır

Alıştırma 2:

Aşırı genellemeler

Aşırı genelleme eğiliminde misiniz? Bunun farkına varın ve onu daha uygun bir değerlendirmeye değiştirin. Kendi örneklerinizi ekleyin.

Olay	Aşırı genelleme	Yararlı Değerlendirme
Artık bir pantolonun düğmesini kapatamazsınız	"Şişmanım ve çirkinim."	"Pantolonların artık olmaması çok kötü. Ya ben kilo aldım ya da ilk kez kurutma makinesine girdikleri için. Güzelliğim birkaç kiloya bağlı değil."
Bir sınavda başarısız oldunuz	"Asla başaramam, başarısızım!"	"Evet, bu sınavı geçemedim. Bu can sıkıcı. Diğer sınavları çoktan geçtim. Bir sonraki sınav için elimden geleni yapacağım."

Alıştırma 3:

Güçlü yönlerinizi hatırlamak

Görevler:

1. Kendi güçlü yönlerinizi düşünün
2. Bu güçlü yanlarınızı gösterebileceğiniz somut bir durum hayal edin
3. Durumlara göre güçlü yönlerinizi yazın

Örnek:

Güç: Dekorasyondan iyi anlarım.

Durumlar: Geçen hafta bir arkadaşımın yeniden dekore etmesine yardım ettim.

Bu onun için çok büyük bir yardımdı.

Güç 1: _____

Güç 2: _____

Güç 3: _____

Durumlar: _____

Notlar

Cevaplanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek isteyeceğiniz deneyimler için alan:

Diğer notlar:
