

HOŞGELDİNİZ

**Depresyon Tedavisinde
Metakognisyon Eğitimi
(D-MCT)**

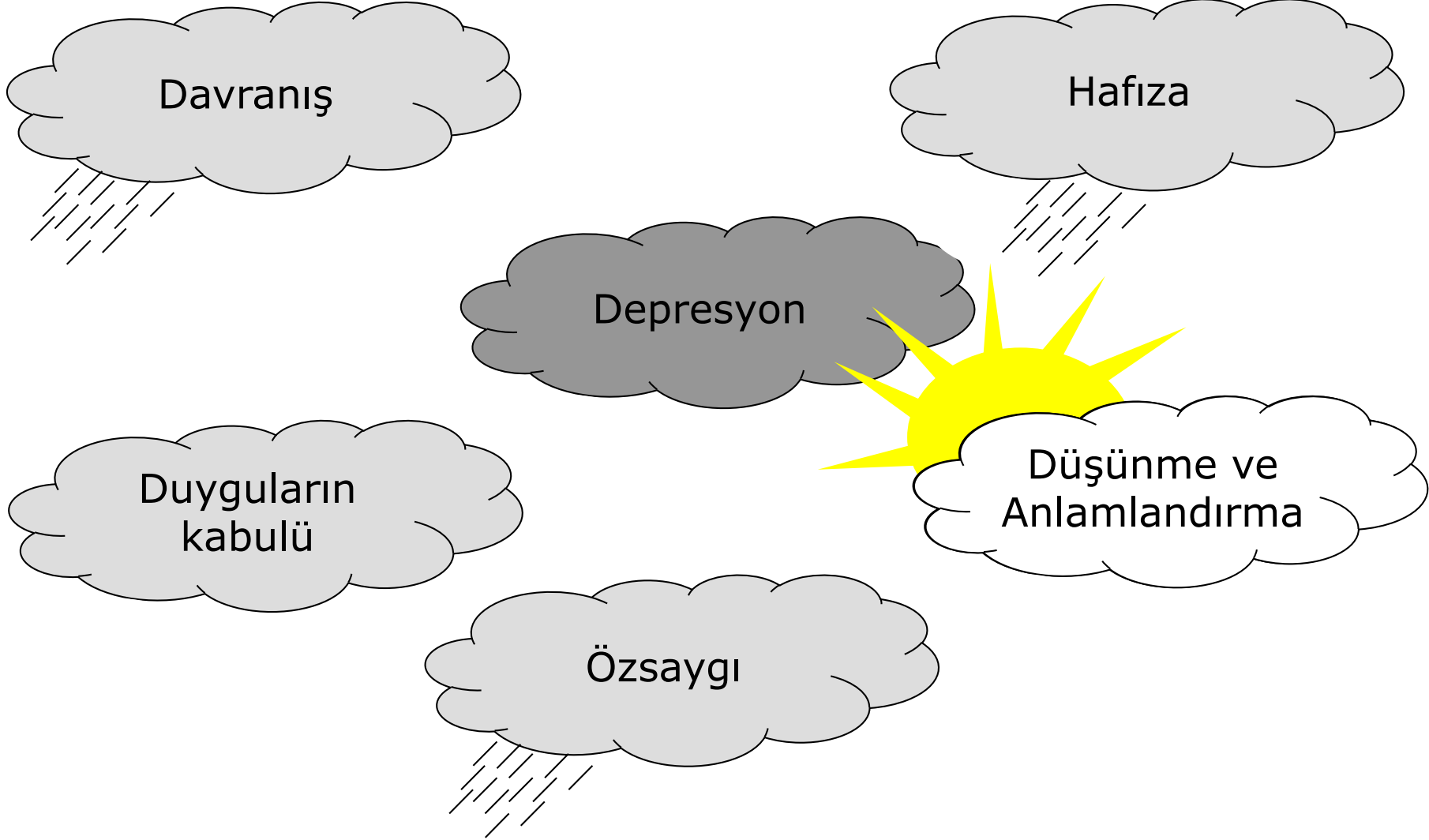
02/17

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Okyay & Taş;
ljelinek@uke.de

D-MCT: Uzay Pozisyonu



Günün Konusu



Günün D-MCT Konusu



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: aceleci olumsuz yorumlar yapmak).

Düşünme ve Anlamlandırmanın depresyon ile ilişkisi nedir?

- Birçok bireyde depresyon gelişimi farklıdır.
- Bu depresif düşünce kalıpları çoğu zaman gerçekliğe dayanmaz veya tek taraflı olma eğilimindedir (örn: aceleci olumsuz yorumlar yapmak).
- Bunları depresyonun gelişimine veya ilerlemesine katkıda bulunabilecek "çarpıtılmış düşünce" olarak tanımlıyoruz.

Sonuca Atlamak

Sonuca Atlamak

Sonuca Atlamak =
Yetersiz bilgilerle karar vermek.

Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

- Sonucu desteklemek için net, gerçek bir kanıt bulunmamasına rağmen **olumsuz yorumlar** yapmak.

Sonuca Atlamak ve Depresyon

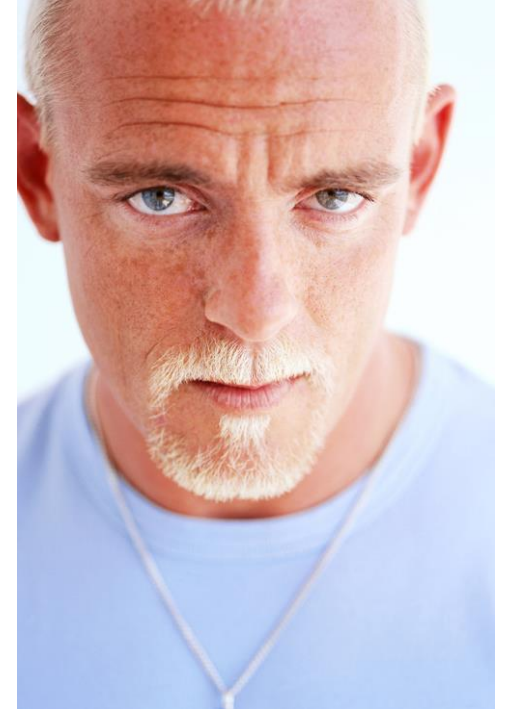
Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

- Sonucu desteklemek için net, gerçek bir kanıt bulunmamasına rağmen olumsuz yorumlar yapmak.
- Tipik depresif düşünme stratejileri
 1. Zihin okuma ve
 2. Geleceği tahmin etmek, fal bakmak.

Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

1. Zihin okuma:

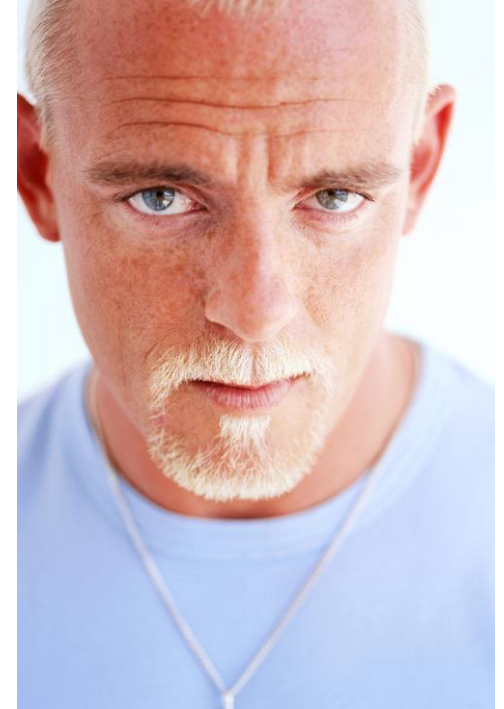


Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

1. Zihin okuma:

- "Anlam çıkarmaya" çalışmak ya da olumsuz varsayımlarda bulunmak.

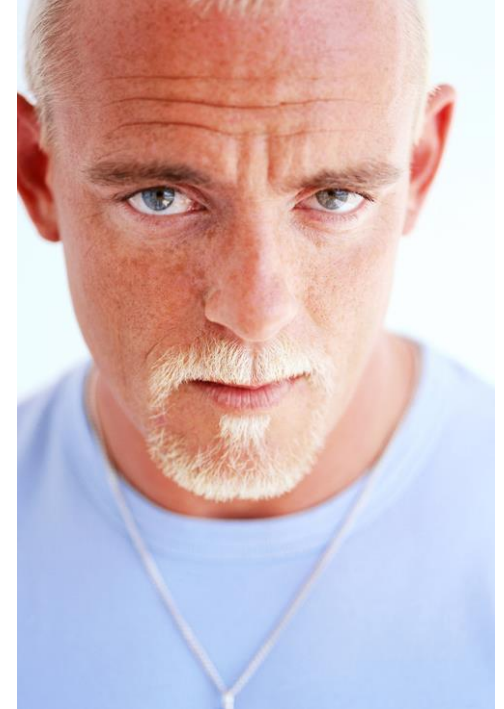


Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

1. Zihin okuma:

- "Anlam çıkarmaya" çalışmak ya da olumsuz varsayımlarda bulunmak.
- Birinin düşünceleri kontrol etmeden inanmaması, beğenmemesi, onaylamaması.

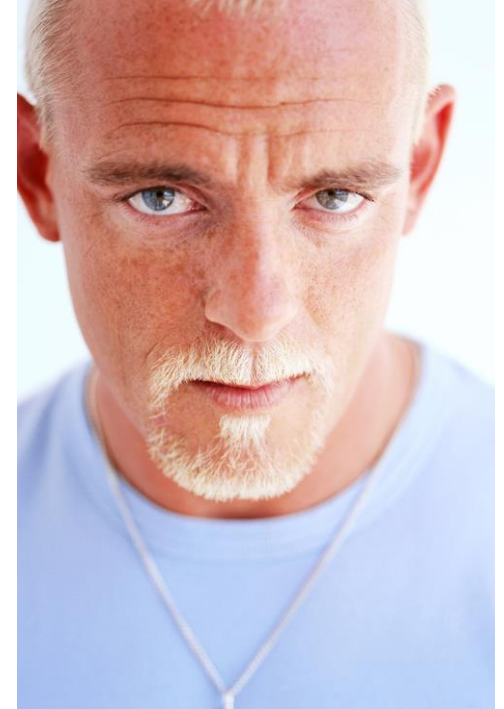


Sonuca Atlamak ve Depresyon

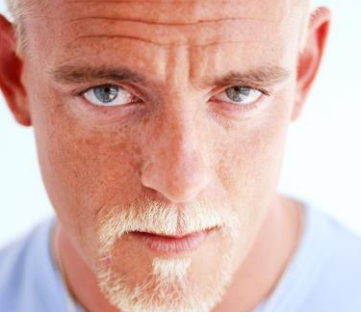
Beck, 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

1. Zihin okuma:

- "Anlam çıkarmaya" çalışmak ya da olumsuz varsayımlarda bulunmak.
- Birinin düşünceyi kontrol etmeden inanmaması, beğenmemesi, onaylamaması.



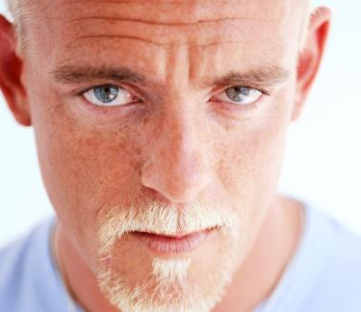
Bu durum sizde de oluyor mu?



Zihin okuma

Daha faydalı düşünce nasıl olabilir?

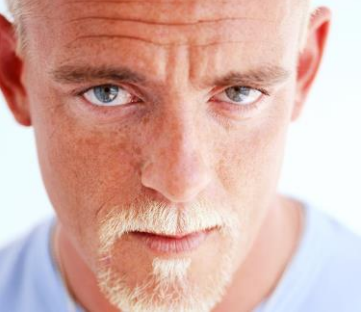
Olay	Olumsuz varsayıma dayalı düşünce	Olumlu ya da tarafsız varsayıma dayalı düşünce
İnsanlar bir arada duruyorlar ve gülüşüyor. Onlara bakıyorsun...	???	???



Zihin okuma

Daha faydalı düşünce nasıl olabilir?

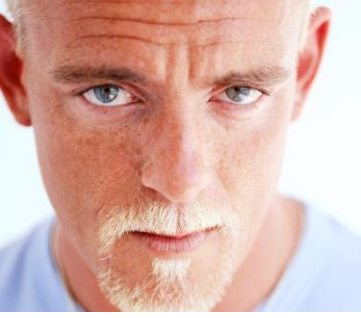
Olay	Olumsuz varsayıma dayalı düşünce	Olumlu ya da tarafsız varsayıma dayalı düşünce
İnsanlar bir arada duruyorlar ve gülüşüyor. Onlara bakıyorsun...	"Bana gülüyorlar çünkü benden hoşlanmıyorlar."	???



Zihin okuma

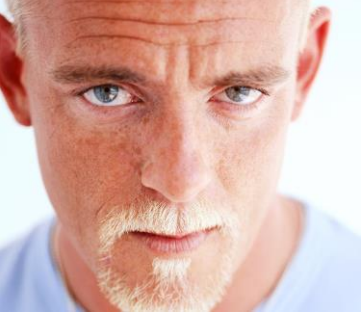
Daha faydalı düşünce nasıl olabilir?

Olay	Olumsuz varsayıma dayalı düşünce	Olumlu ya da tarafsız varsayıma dayalı düşünce
İnsanlar bir arada duruyorlar ve gülüşüyor. Onlara bakıyorsun...	"Bana gülüyorlar çünkü benden hoşlanmıyorlar."	"Komik bir şeyler hakkında konuşuyorlar." "Beni gördüklerine sevindiler."



Sonuca Atlamak: Zihin okuma

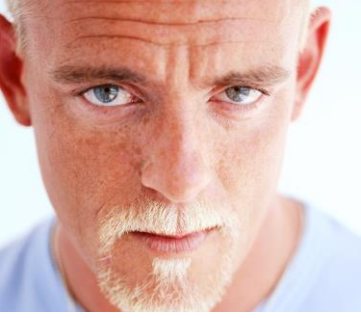
VEYA: Kendinizi başkalarına "yansıtmak"



Sonuca Atlamak: Zihin okuma

VEYA: Kendinizi başkalarına "yansıtma"

Kendimi görme şeklim ile başkalarının beni görme biçimi arasında bir fark var!

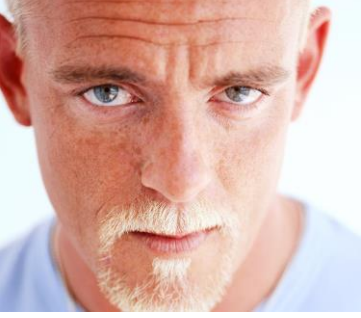


Sonuca Atlamak: Zihin okuma

VEYA: Kendinizi başkalarına "yansıtma"

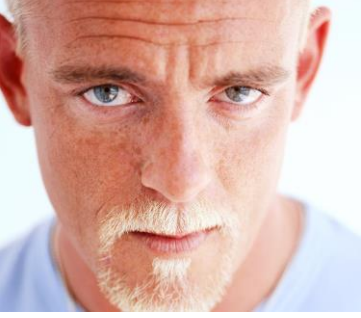
Kendimi görme şeklim ile başkalarının beni görme biçimi arasında bir fark var!

- Kendini değersiz ya da çirkin hissetmene rağmen diğerleri seni böyle görmeyebilir.



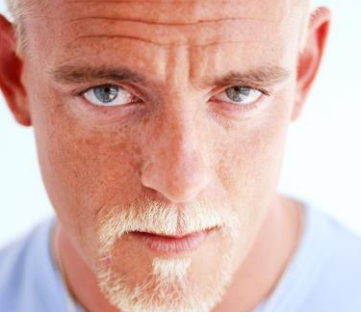
Sonuca Atlamak: Zihin okuma

- Başkalarının düşüncelerini okumaya çalışmak yardımcı olur mu?



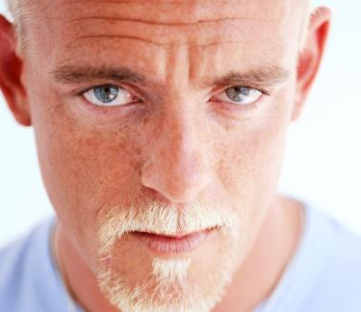
Sonuca Atlamak: Zihin okuma

- Başkalarının düşüncelerini okumaya çalışmak yardımcı olur mu?
 - Faydalı mı? Tehlikeli mi?



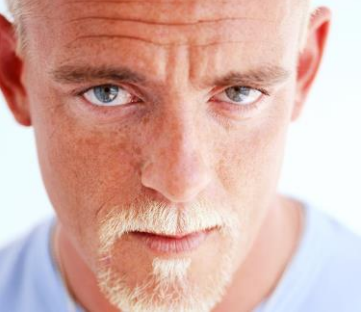
Sonuca Atlamak: Zihin okuma

- Başkalarının düşüncelerini okumaya çalışmak yardımcı olur mu?
 - **Faydalı mı? Tehlikeli mi?**
 - Doğruysak, gerekliyse davranışlarımızı ayarlayabiliriz (diğer bir deyişle "düşmanlardan uzak dururuz"). Bununla birlikte, yanlış olduğunda, bu gereksiz endişeye ve strese neden olabilir.



Sonuca Atlamak: Zihin okuma

- Başkalarının düşüncelerini okumaya çalışmak yardımcı olur mu?
 - Faydalı mı? Tehlikeli mi?
 - Doğruysak, gerekliyse davranışlarımızı ayarlayabiliriz (diğer bir deyişle "düşmanlardan uzak dururuz"). Bununla birlikte, yanlış olduğunda, bu gereksiz endişeye ve strese neden olabilir.
 - Birilerinin ne düşündüğünü bilebilir miyiz?



Sonuca Atlamak: Zihin okuma

- Başkalarının düşüncelerini okumaya çalışmak yardımcı olur mu?
 - **Faydalı mı? Tehlikeli mi?**
 - Doğruysak, gerekliyse davranışlarımızı ayarlayabiliriz (diğer bir deyişle "düşmanlardan uzak dururuz"). Bununla birlikte, yanlış olduğunda, bu gereksiz endişeye ve strese neden olabilir.
 - **Birilerinin ne düşündüğünü bilebilir miyiz?**
 - Birini iyi tanıdığım zaman, olasılık yüksektir. Bununla birlikte, % 100 birisinin ne düşündüğünü asla bilemem.

Alıştırma: "Sanatçı ne düşünüyor?"

Alıştırma: "Sanatçı ne düşünüyor?"

- Klasik resmin doğru başlığını seçmeye ve yanlış başlıkları elemeye çalışın.
- Önerilen başlıkların nedenlerini ve bu başlıklara karşı olan sebepleri tartışın.
- Resmin hangi ayrıntılarının olası başlıklar ile uyummadığına dikkat edin.



- a. Dünyanın Yorgunluğu
- b. Ölülerin Anısına
- c. Ayı düşünen iki adam
- d. Güneş tutulması



- a. Dünyanın Yorgunluğu
- b. Ölülerin Anısına
- c. Ayı düşünen iki adam
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. Güneş tutulması



- a. Salamanca'daki Zehirli Karıştırıcı
- b. Sevilla'lı Su Satıcısı
- c. Malagada Şarap Tadımı
- d. Madrid'li Alkolik



- a. Salamanca'daki Zehirli Karıştırıcı
- b. Sevilla'lı Su Satıcısı
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Malagada Şarap Tadımı
- d. Madrid'li Alkolik



- a. Pedikür
- b. Mutsuz Kız
- c. Korunamayan ayaklar
- d. Kangren





- a. Pedikür
(Edgar Degas,
1873)
- b. Mutsuz Kız
- c. Korunamayan
ayaklar
- d. Kangren





- a. Ölünün Mesajı
- b. Ziyaret
- c. Gri Saçlı
Edebiyatçı
- d. Ölümsüz Sıkıntılar





a. Ölünün Mesajı

b. Ziyaret
(Carl Spitzweg,
1849)

c. Gri Saçlı
Edebiyatçı

d. Ölümsüz Sıkıntılar



Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck , 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

2. Falcılık:



Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck , 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

2. Falcılık:

Hiçbir řeyin iyi gitmeyeceđini tahmin ederek - "kasvetli" tahminler yapmak ya da katastrofik (felaket) hale getirmek.



Sonuca Atlamak ve Depresyon

Beck , 1979; Burns, 1989'den uyarlanmıştır.

2. Falcılık:

Hiçbir řeyin iyi gitmeyeceđini tahmin ederek - "kasvetli" tahminler yapmak ya da katastrofik (felaket) hale getirmek.

Bu duruma aşına mısınız?





Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersen" diye düşünüyorsun.



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim." ➤
- "Kafamı taşa çarpabilirim." ➤
- "Bilincimi kaybedebilirim." ➤
- "Kimse beni bulamaz." ➤

Alternatif tahmin?



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim."
- "Kafamı taşa çarpabilirim."
- "Bilincimi kaybedebilirim."
- "Kimse beni bulamaz."

Alternatif tahmin?

- "Gezerken düşebilirim."



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim."
- "Kafamı taşa çarpabilirim."
- "Bilincimi kaybedebilirim."
- "Kimse beni bulamaz."

Alternatif tahmin?

- "Gezerken düşebilirim."
- "Kafamı çarpabilirim."



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim."
- "Kafamı taşa çarpabilirim."
- "Bilincimi kaybedebilirim."
- "Kimse beni bulamaz."

Alternatif tahmin?

- "Gezerken düşebilirim."
- "Kafamı çarpabilirim."
- "Birkaç dakika başım dönebilir."



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim."
- "Kafamı taşa çarpabilirim."
- "Bilincimi kaybedebilirim."
- "Kimse beni bulamaz."

Alternatif tahmin?

- "Gezerken düşebilirim."
- "Kafamı çarpabilirim."
- "Birkaç dakika başım dönebilir."
- "Kendime geldiğimde yardım çağırabilirim."



Felaketleştirme

Durum: Alışverişe gitmek istiyorsun, fakat "Ya düşersem" diye düşünüyorsun.

Felaketleştirme:

- "Düşüp kafamı çarpabilirim."
- "Kafamı taşa çarpabilirim."
- "Bilincimi kaybedebilirim."
- "Kimse beni bulamaz."

Alternatif tahmin?

- "Gezerken düşebilirim."
- "Kafamı çarpabilirim."
- "Birkaç dakika başım dönebilir."
- "Kendime geldiğimde yardım çağırabilirim."

Bu düşüncelerin hangi birini durdurabilirsiniz!



Muhtemel sonuçlar

Bu düşünceler olumsuz beklentilerinizi artırabilir, böylece gerçekleşebilirler. (→ *kendini gerçekleştiren kehanet*). Örneğin: Projeye başlamadan önce kendine sürekli zamanında bitiremeyeceğini söylemek.



Muhtemel sonuçlar

Bu düşünceler olumsuz beklentilerinizi artırabilir, böylece gerçekleşebilirler. (→ *kendini gerçekleştiren kehanet*). Örneğin: Projeye başlamadan önce kendine sürekli zamanında bitiremeyeceğini söylemek.

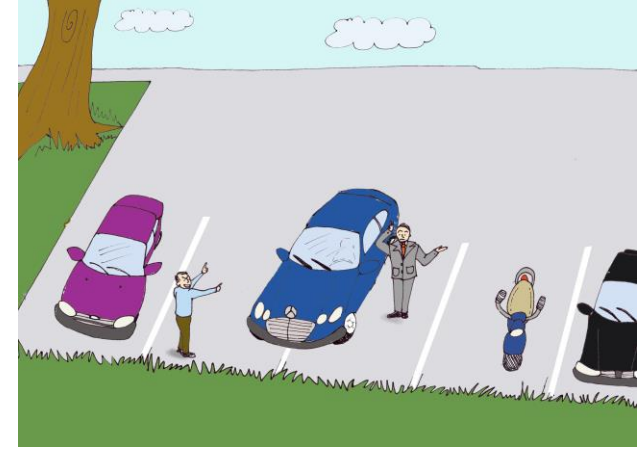
Daha sonra bunu yapamayacağınızı zaten bildiğinizi kendinize söylüyorsunuz. (→ *Atıf yanlılığı*).

Egzersiz

Egzersiz

- Bir hikaye anlatan 3 resim göreceksiniz. Resimlerden her birinin birkaç olası açıklaması var.
- Hikayenin resimleri karışık gösterilecek (ör: son görüntü ilk gösterilen olabilir).
- Her resimden sonra, olasılıkları, olasılıklar için açıklamaları değerlendirin ve lütfen düşüncelerinizi grupta tartışın!

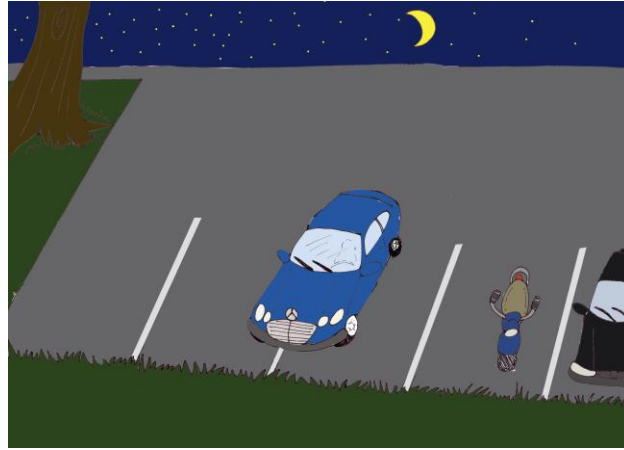
Lütfen muhtemel sonuçları değerlendirin



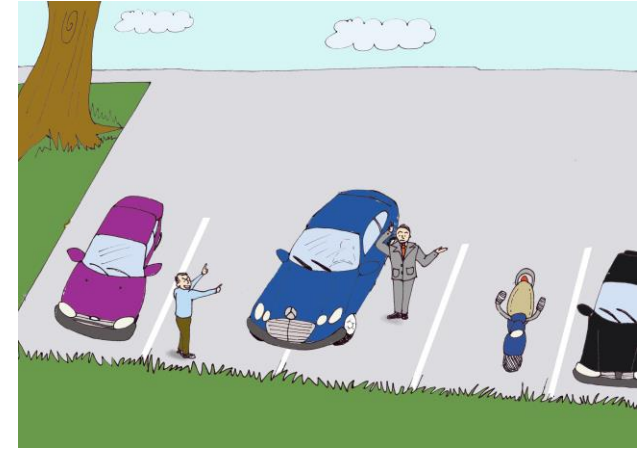
3

- (1) Adamlar gölgede park yeri bulma konusunda tartışıyorlar .
- (2) Biri diğerini iki araçlık yer kapladığı için azarladı.
- (3) Mavi Mercedes sürücüsü haksız yere eleştirilip suçlanıyor.
- (4) İki adam bir araba satışı konusunda anlaşamıyorlar.

Olasılıkları tekrar değerlendirin



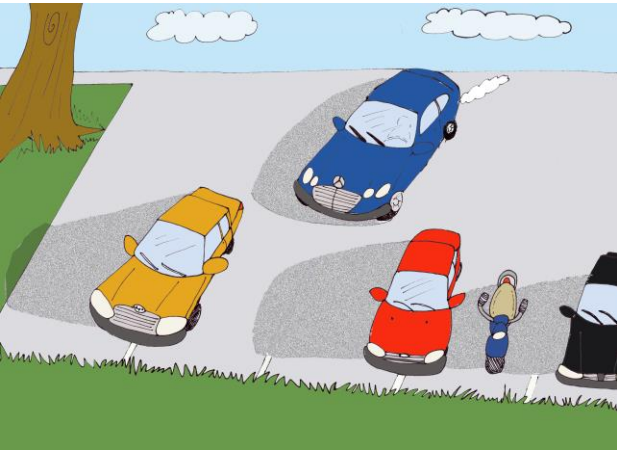
2



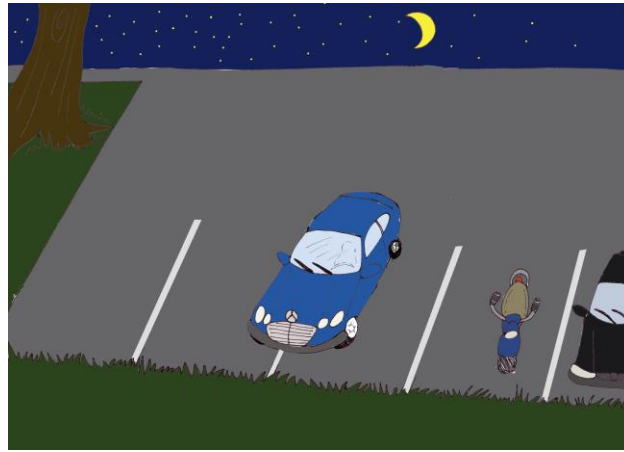
3

- (1) Adamlar gölgede park yeri bulma konusunda tartışıyorlar .
- (2) Biri diğerini iki araçlık yer kapladığı için azarladı.
- (3) Mavi Mercedes sürücüsü haksız yere eleştirilip suçlanıyor.
- (4) İki adam bir araba satışı konusunda anlaşamıyorlar.

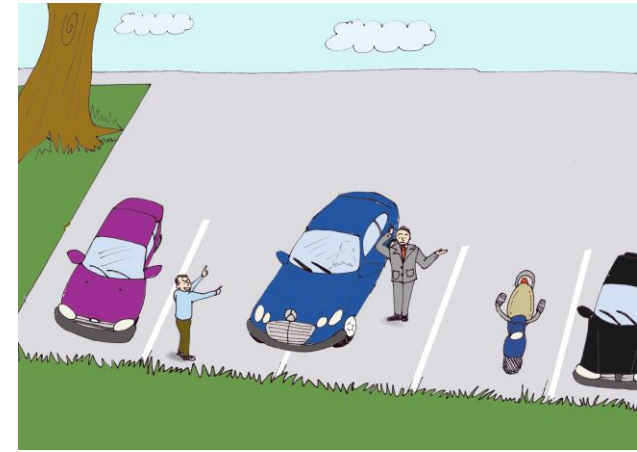
Olasılıkları tekrar değerlendirin



1



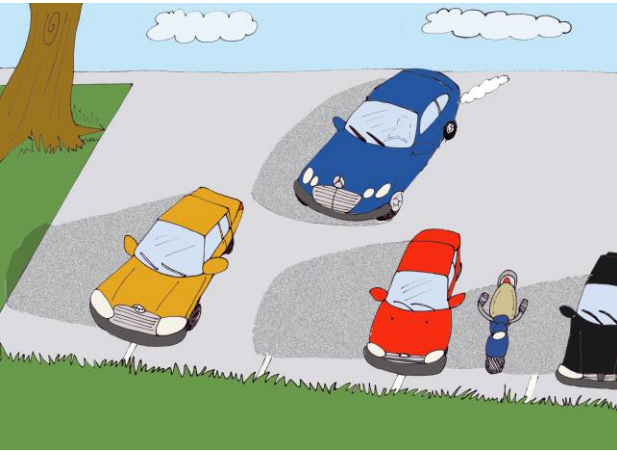
2



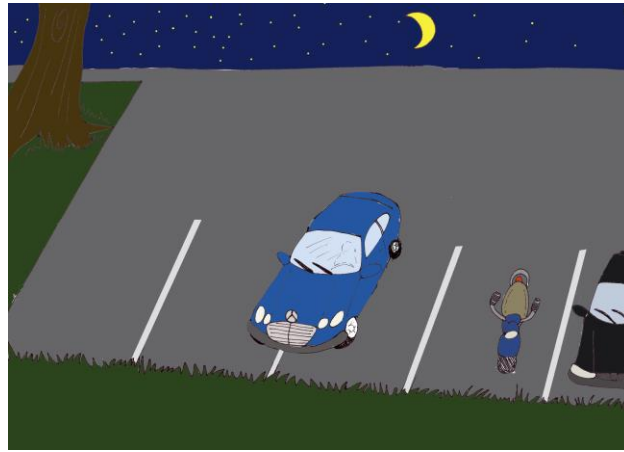
3

- (1) Adamlar gölgede park yeri bulma konusunda tartışıyorlar .
- (2) Biri diğerini iki araçlık yer kapladığı için azarladı.
- (3) Mavi Mercedes sürücüsü haksız yere eleştirilip suçlanıyor.
- (4) İki adam bir araba satışı konusunda anlaşamıyorlar.

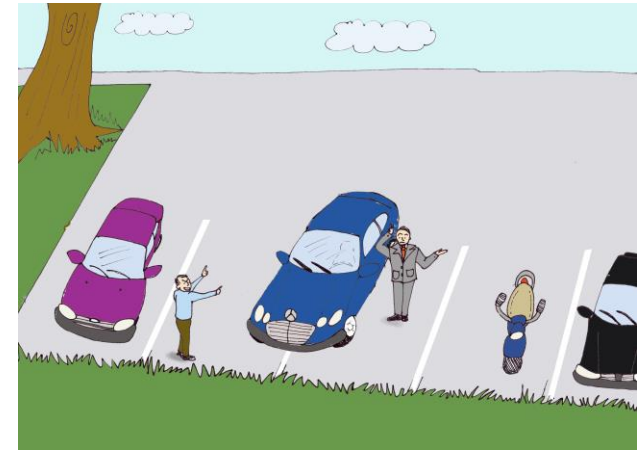
Olasılıkları tekrar değerlendirin



1



2



3

- (1) Adamlar gölgede park yeri bulma konusunda tartışıyorlar .
- (2) Biri diğerini iki araçlık yer kapladığı için azarladı.
- (3) Mavi Mercedes sürücüsü haksız yere eleştirilip suçlanıyor.
- (4) İki adam bir araba satışı konusunda anlaşamıyorlar.



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Önemli Noktalar



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Önemli Noktalar

- Günlük hayatta sonuca atlama eğilimine dikkat edin (zihin okuma-geleceği tahmin etmek, falcılık)



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Önemli Noktalar

- Günlük hayatta sonuca atlama eğilimine dikkat edin (zihin okuma-geleceği tahmin etmek, falcılık)
- Hızlı kararların bazen hatalara sebep olabileceğini unutma (resim ve hikaye örneğindeki gibi).



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Önemli Noktalar

- Günlük hayatta sonuca atlama eğilimine dikkat edin (zihin okuma-geleceği tahmin etmek, falcılık)
- Hızlı kararların bazen hatalara sebep olabileceğini unutma (resim ve hikaye örneğindeki gibi).
- Daha fazla bilgi ve potansiyel açıklamalar elde edilmeye çalışılmalıdır. Örn: Olumsuz düşünceler yerine olumlu ve tarafsız düşünceler de düşünülmelidir.



Düşünme ve Anlamlandırma 4

Önemli Noktalar

- Günlük hayatta sonuca atlama eğilimine dikkat edin (zihin okuma-geleceği tahmin etmek, falcılık)
- Hızlı kararların bazen hatalara sebep olabileceğini unutma (resim ve hikaye örneğindeki gibi).
- Daha fazla bilgi ve potansiyel açıklamalar elde edilmeye çalışılmalıdır. Örn: Olumsuz düşünceler yerine olumlu ve tarafsız düşünceler de düşünülmelidir.
- Eğer bir felaketi öngörürseniz alternatif öngörüler de geliştirmeye çalışın.

Teşekkürler!



Düşünme ve
Anlamlandırma