

HOŞGELDİNİZ

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

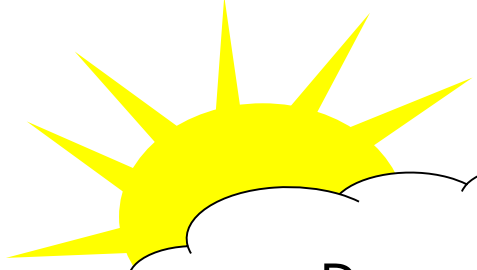
02/17

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

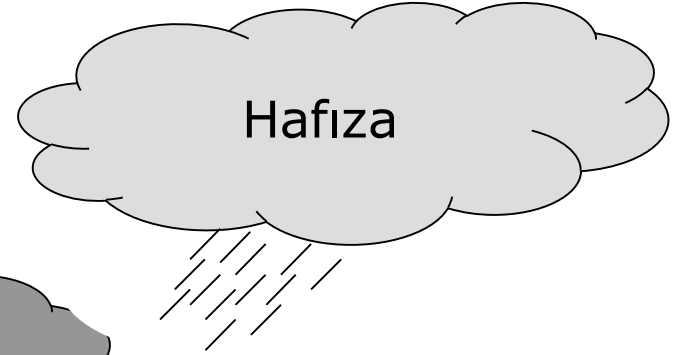
D-MCT: Uzay pozisyonu



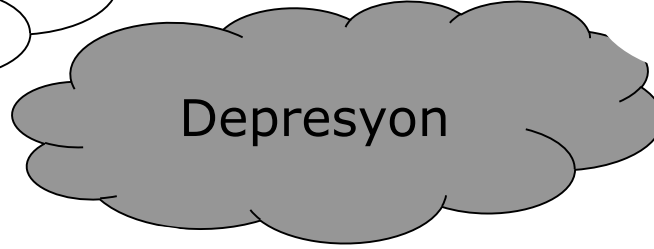
Günün Konusu



Davranış



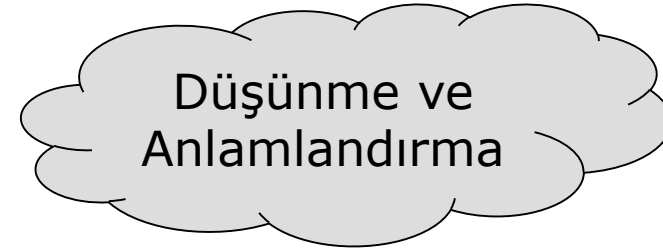
Hafıza



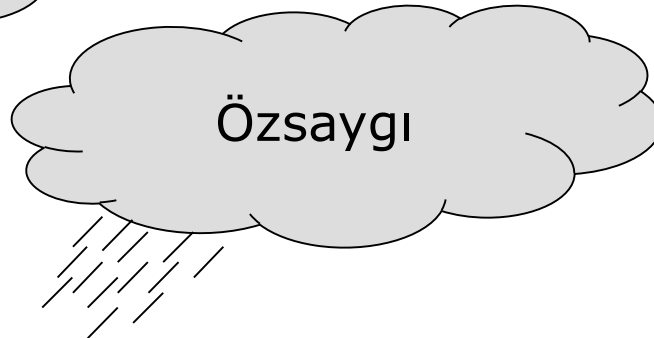
Depresyon



Duyguların
kabulü



Düşünme ve
Anlamlandırma



Özsaygı

Günün D-MCT Konusu:



Davranışlar ve Stratejiler

1. Ruminasyon



1. Ruminasyon

- Depresyonda olan birçok insan, bitmeyen ruminasyonlardan, derin düşünme halleri ve endişeden şikayet eder.



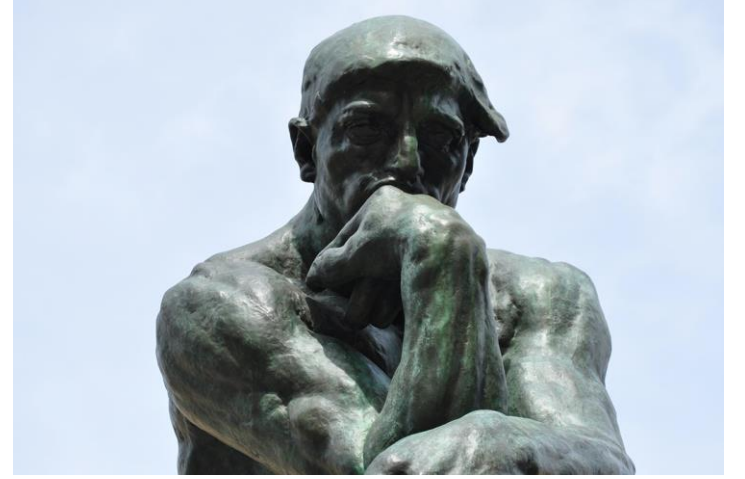
1. Ruminasyon

- Depresyonda olan birçok insan, bitmeyen ruminasyonlardan, derin düşünme halleri ve endişeden şikayet eder.
- Derin, tekrarlayıcı düşünceler ve endişe yaşıyor musun?



Ruminasyon yardım eder mi ...

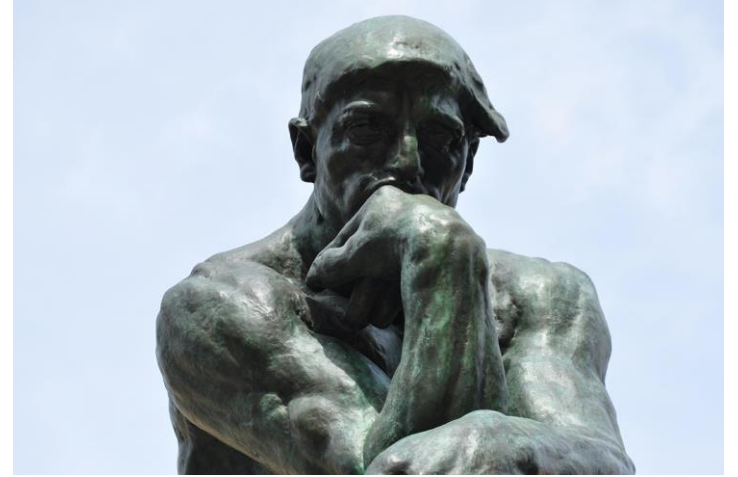
Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır



Ruminasyon yardım eder mi ...

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

➤ ... problem çözmeye?



Ruminasyon yardım eder mi ...

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

- ... problem çözmeye?
- ... gelecekteki problemlerden kaçınmaya?



Ruminasyon yardım eder mi ...

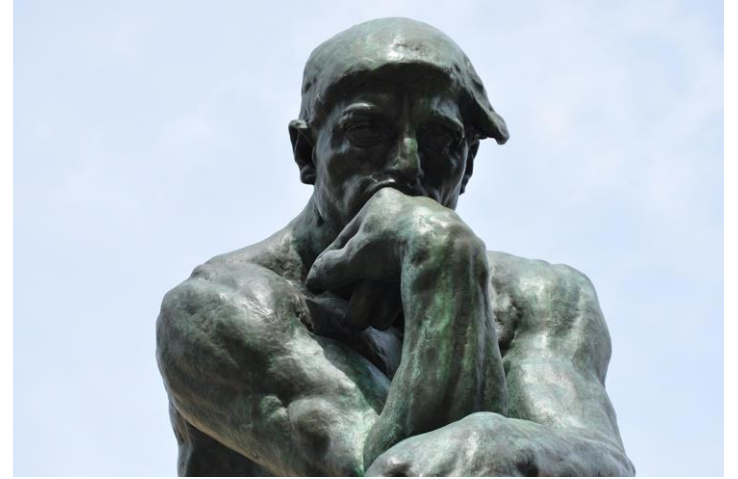
Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

- ... problem çözmeye?
- ... gelecekteki problemlerden kaçınmaya?
- ... zihninizdekileri düzenlemeye?



Ruminasyon yardımcı değildir!

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır



Ruminasyon yardımcı değildir!

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

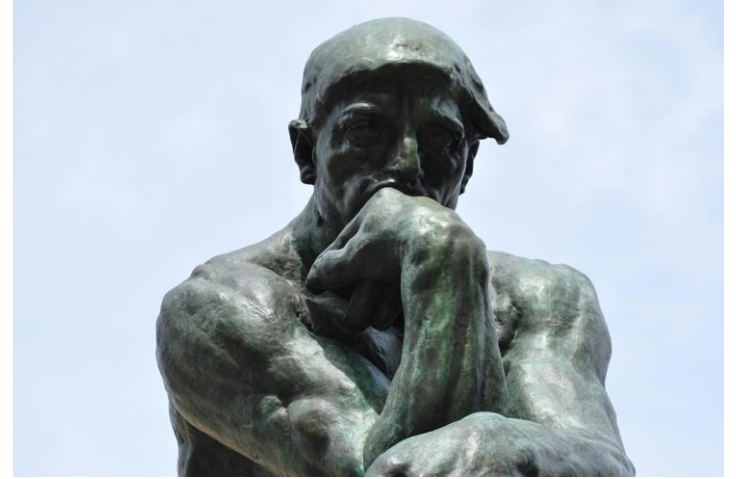
- Peki ruminasyon tehlikeli mi?



Ruminasyon yardımcı değildir!

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

- Peki ruminasyon tehlikeli mi?
- Zihninizi "kaybedeceğiniz" anlamına gelen bir işaret mi?



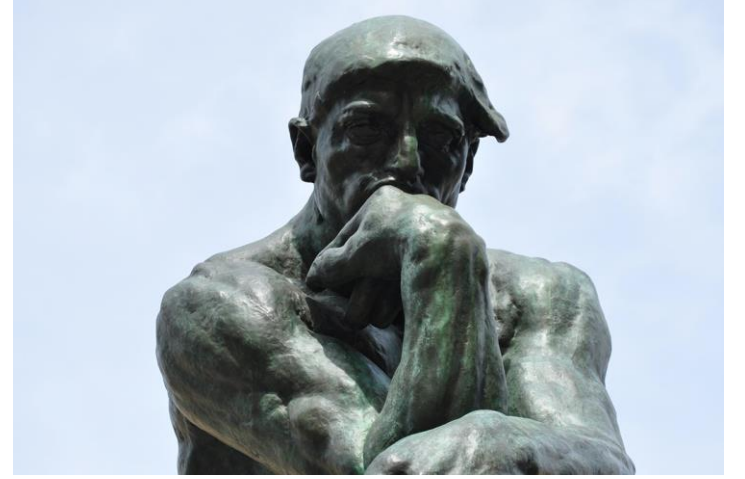
Ruminasyon yardımcı değildir!

Nolen-Hoeksema, 1991; Wells, 2009'dan alınmıştır

- Peki ruminasyon tehlikeli mi?
- Zihninizi "kaybedeceğiniz" anlamına gelen bir işaret mi?
- Bir kez başlayınca durdurulmaz mı?



Yardımcı değil,tehlikeli de değil!



Yardımcı değil, tehlikeli de değil!

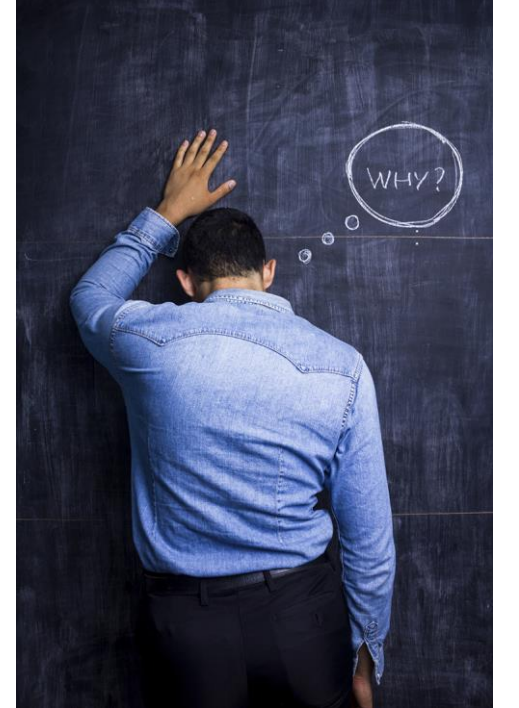
Ruminasyonun özellikleri?

- Ruminasyon ile düşüncelere dalmayı ayıran nedir? (ör: problem)
- Ruminasyonun planlama yapmaktan farkı nedir?



Tipik depresif ruminasyonlar

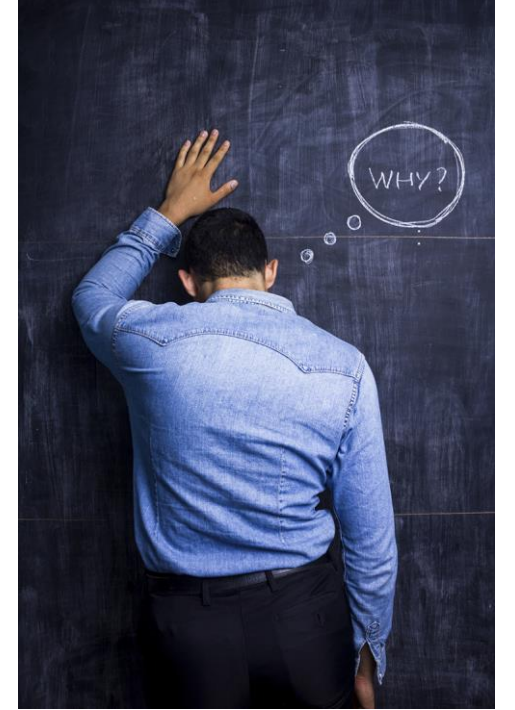
1. İçerik



Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine düşünmek...

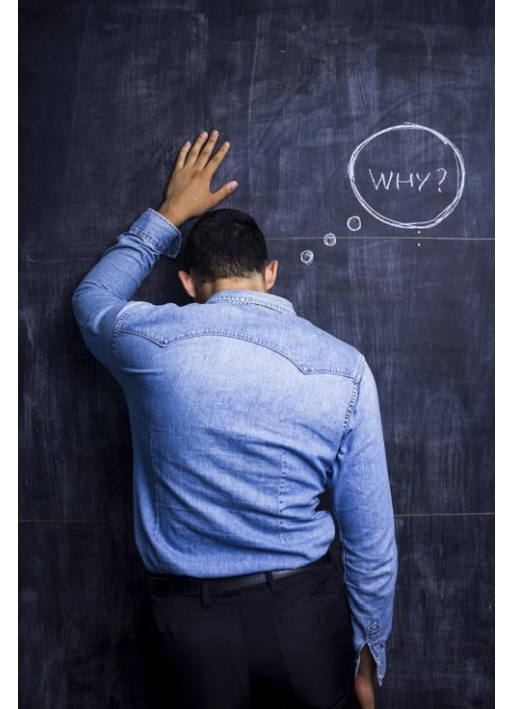


Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine düşünmek...

- ... "Niçin?" (örn: hastalığın sebebi).

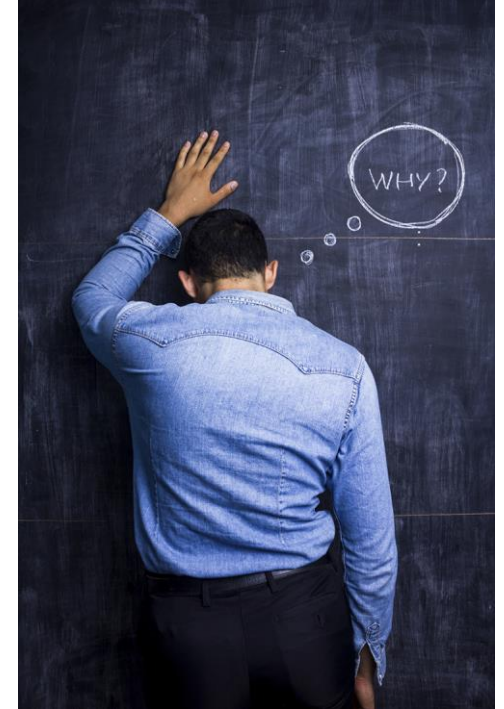


Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine düşünmek...

- ... "Niçin?" (örn: hastalığın sebebi).
- ... daha önce meydana gelen olaylar.

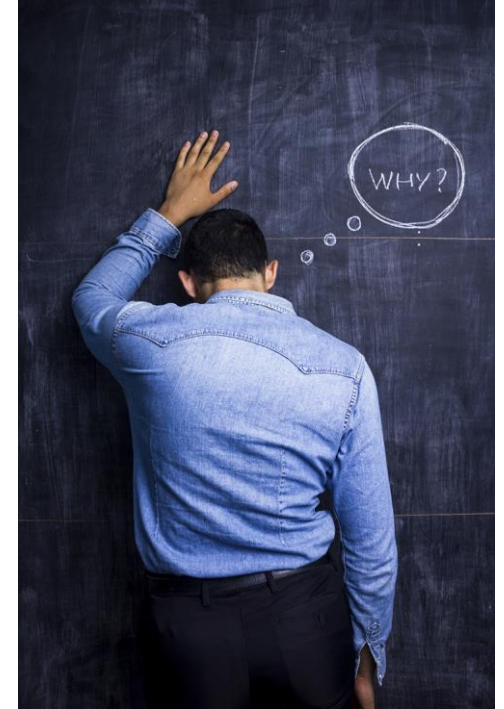


Tipik depresif ruminasyonlar

1. İçerik

Üzerine düşünmek...

- ... "Niçin?" (örn: hastalığın sebebi).
- ... daha önce meydana gelen olaylar.
- ... ruminasyonlar.



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında ...



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında ...

- ... bir son bulmak zordur ve halkanın etrafına döner dururuz ("**sonsuz döngüler**").



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında ...

- ... bir son bulmak zordur ve halkanın etrafına döner dururuz ("**sonsuz döngüler**").
- ... içgörüyü kaybetme riski vardır.



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında...



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında...

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



Tipik depresif ruminasyonlar

2. Türü ve Şekli

Ruminasyon sırasında...

- ... genellikle bir "çözüm" yoktur (problem çözmekten farkı).
- ... nadiren eylem görülür (planlamadan farkı).





Ruminasyona karşı ne yardımcı olur?



Ruminasyona karşı ne yardımcı olur?

Bu olumsuz düşünceleri bastırmaya yardımcı olur mu?

Düşünceyi Bastırmak

Bunu dene!

Gelecek 1 dakika boyunca bir
fil düşünmemeye çalışın!



Düşünceyi bastırmaya çalışmak işe yarıyor mu? Hayır!



Düşünceyi bastırmaya çalışmak işe yarıyor mu? Hayır!

Çoğunuz muhtemelen hemen bir fil ve/ veya bir fille ilgili bir şey hakkında düşündünüz (hayvanat bahçesi, safari, Afrika gibi).



Düşünceyi bastırmaya çalışmak işe yarıyor mu? Hayır!

Çoğunuz muhtemelen hemen bir fil ve/ veya bir fille ilgili bir şey hakkında düşündünüz (hayvanat bahçesi, safari, Afrika gibi).



Kendinizi suçlayan hoş olmayan düşünceleri ("Ben başarısızım" gibi) aktifçe bastırmaya çalıştığınızda bu etki daha da güçlüdür.



Sonuç

Problemlili strateji: "Olumsuz düşünceler düşünmeme izin verilmiyor."

Olumsuz düşünceleri bastırmak ve bunu yapmaya teşebbüs etmek mümkün değildir, bu nedenle sinir bozucu olabilir.

Bilinçli olarak bir şey hakkında düşünmek istememek, bu düşünceleri güçlendirebilir.



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009

Örneğin, düşüncelerinizi gözlemleyebileceğiniz ancak onları yargılayamadığınız bir yer:



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009

Örneğin, düşüncelerinizi gözlemleyebileceğiniz ancak onları yargılayamadığınız bir yer:

Ne olduğu hakkında bir düşünce



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009

Örneğin, düşüncelerinizi gözlemleyebileceğiniz ancak onları yargılayamadığınız bir yer:

Ne olduğu hakkında bir düşünce

➤ **Bu bir düşünce!** Gerçek değil!



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009

Örneğin, düşüncelerinizi gözlemleyebileceğiniz ancak onları yargılayamadığınız bir yer:

Ne olduğu hakkında bir düşünce

- **Bu bir düşünce!** Gerçek değil!
- zihninizdeki bir deneyim. Düşünceyi kaydetmeye çalışın, ancak yargılamamaya özen gösterin.



Bunun yerine: İçsel bir alan ara...

Wells, 2009

Örneğin, düşüncelerinizi gözlemleyebileceğiniz ancak onları yargılayamadığınız bir yer:

Ne olduğu hakkında bir düşünce

- **Bu bir düşünce!** Gerçek değil!
- zihninizdeki bir deneyim. Düşünceyi kaydetmeye çalışın, ancak yargılamamaya özen gösterin.

Tren istasyonunda olduğunu hayal et. Düşünceler gibi, trenler geliyor ve gidiyor - ama sen hiçbir trene binmiyorsun.



Alıştırma: İçsel bir alan ara...

Müdahale etmeden veya onları değerlendirmeden Düşüncelerinizi gözlemleyin (Ben bir aptalım, yine ruminasyon yapıyorum).



Düşüncelerinizin istasyondaki tren, gökyüzündeki bulutlar ya da suda yüzen bir yaprak gibi gitmesine izin verin.

Nefes egzersizi...

Nefes egzersizi sırasında ne yaptınız?

- Konsantrasyonunu nefesine yönelttin.
- Nefesini değiştirmeden gözlemledin.
- Düşüncelerini ve duygularını yargılamadan veya müdahale etmeden algılayıp farkına vardın.



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?

Depresif dnemdeyken ...



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?

Depresif dnemdeyken ...

- ... başkaları ile iletişim kurmak zor olabilir.



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?

Depresif dnemdeyken ...

- ... başkaları ile iletişim kurmak zor olabilir.
- ... etkilenenler sıklıkla başkaları tarafından yanlış anlaşıldığını hisseder.

("Onlar iyi durumdalar, onların problemlerini tercih ederdim.")



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?

Depresif dnemdeyken ...

- ... başkaları ile iletişim kurmak zor olabilir.
- ... etkilenenler sıklıkla başkaları tarafından yanlış anlaşıldığını hisseder.

("Onlar iyi durumdalar, onların problemlerini tercih ederdim.")

- ... bir şeyler yapmaya ynelik istikrar azalır.



2. İçe kapanma Bu nasıl meydana gelir?

Depresif dnemdeyken ...

- ... başkaları ile iletişim kurmak zor olabilir.
- ... etkilenenler sıklıkla başkaları tarafından yanlış anlaşıldığını hisseder.

("Onlar iyi durumdadalar, onların problemlerini tercih ederdim.")

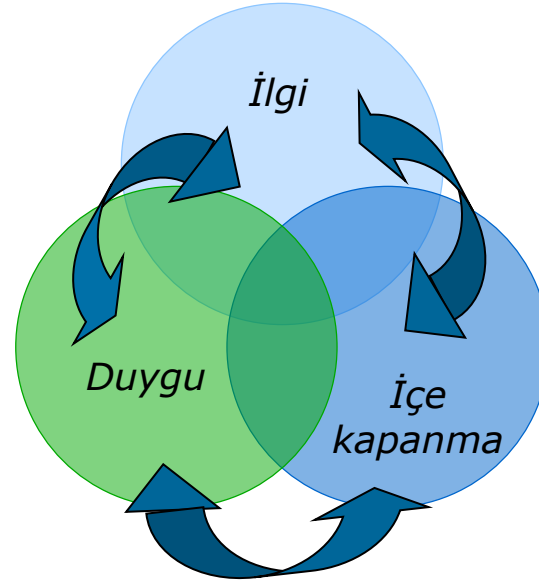
- ... bir şeyler yapmaya ynelik istikrar azalır.
- ... başkalarına olan ilgi azalır (başkalarının problemlerine).



İçe kapanma anlaşılabilir.
Ancak yardımcı olur mu?

Hayır – içe kapanma kısır döngüye neden olur!

"İşler benim için iyi gitmiyor.
Kendimi dağılıyormuş gibi hissediyorum."



"Ruh halim
kötüleşiyor."

"Daha fazla geri çekilip,
daha az etkileneceğim."



Kısrır döngüyü aşmaya çalış



Kısır döngüyü aşmaya çalış

- Her başlangıç zordur! **Ama:** Kendini aş ve ileriye doğru bir adım at.



Kısır döngüyü aşmaya çalış

- Her başlangıç zordur! **Ama:** Kendini aş ve ileriye doğru bir adım at.
- **Adım adım:** Büyüklere yol gösteren küçük adımlara izin ver. Kendini teslim etme!



Kısır döngüyü aşmaya çalış

- İhtiyaçlarına önem ver (hijyen, alışveriş gibi) ama seni mutlu eden şeyler de yap (müzik dinlemek, yürüyüş)



Kısır döngüyü aşmaya çalış

- İhtiyaçlarına önem ver (hijyen, alışveriş gibi) ama seni mutlu eden şeyler de yap (müzik dinlemek, yürüyüş)
- Aktivitelerden zevk almadığında hatırla: **Aktiviteler daha iyi hissetmeni sağlar!**



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

- Bazı davranışlar depresyonu azaltmak yerine güçlendirir. (ör: içe kapanma)



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

- Bazı davranışlar depresyonu azaltmak yerine güçlendirir. (ör: içe kapanma)
- Ruminasyon sorunları çözmeye yardımcı olmaz, olumsuz düşünce ve hisleri güçlendirir.



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

- Bazı davranışlar depresyonu azaltmak yerine güçlendirir. (ör: içe kapanma)
- Ruminasyon sorunları çözmeye yardımcı olmaz, olumsuz düşünce ve hisleri güçlendirir.
- Ruminatif düşünceleri bastırmaya çalışmak, daha fazla müdahaleci düşünceye yol açar ve bu nedenle yararlı değildir.



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

Bunun yerine:



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

Bunun yerine:

- Yargılamadan algılama alıştırmaları yapın (nefes, dinlenme egzersizleri, yoga).



Davranışlar ve Stratejiler

Önemli noktalar

Bunun yerine:

- Yargılamadan algılama alıştırmaları yapın (nefes, dinlenme egzersizleri, yoga).
- Özellikle depresif dönemlerde diğer kişilerle temas kurmak ve faaliyetlere katılmaya devam etmek önemlidir (küçük adımlar).

Teşekkürler!

