

# 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**

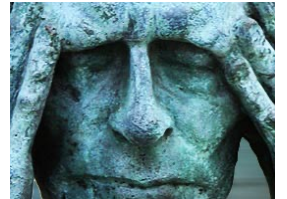
**Üstbiliş** = düşünme hakkında düşünmek



# Üstbiliş Eğitimi

---

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

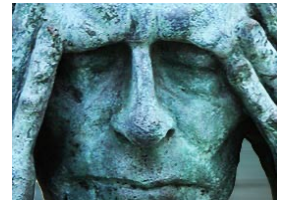


# Üstbiliş Eğitimi

---

İnsan düşüncesi, birçok ruhsal bozuklukta bulunan düşünce tuzaklarına yatkındır:

- Sunumun geri kalanında bu düşünce tuzakları "**bilişsel önyargılar**" olarak adlandırılır

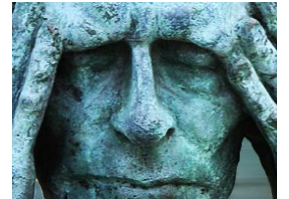


# Üstbiliş Eğitimi

---

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

---

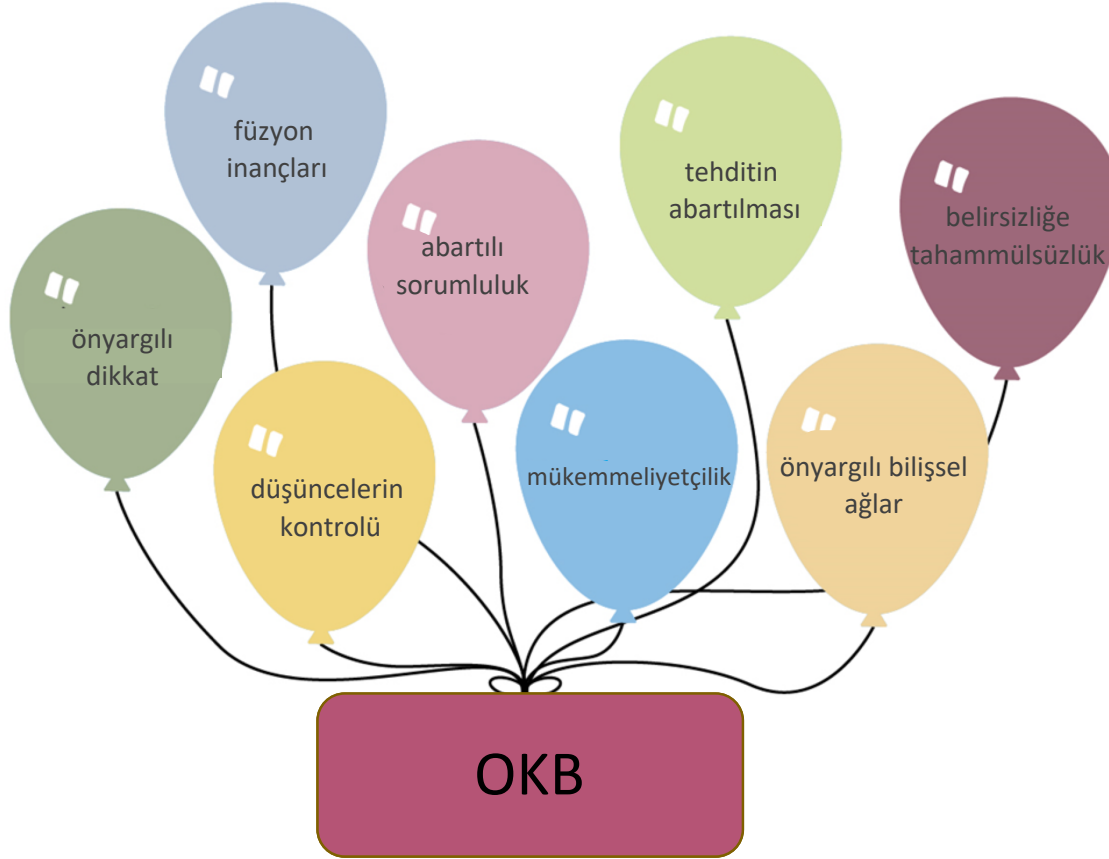
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

En çok ne işe yaradı?



# OKB'de bilişsel önyargılar



# Modül 2: Mükemmeliyetçilik



# Düşünce egzersizi

---

Başlamak için kısa bir düşünce egzersizi

# Düşünce egzersizi

---

Küçük Ali tenis gençlik şampiyonasında oynuyor. Bir sonraki tura geçip geçemeyeceği, ilk servisi başarısız olduğundan ikinci servisine bağlıdır.



# Düşünce egzersizi

---

Küçük Ali tenis gençlik şampiyonasında oynuyor. Bir sonraki tura geçip geçemeyeceği, ilk servisi başarısız olduğundan ikinci servisine bağlıdır.

Ali terliyor, titriyor ve gergin, koçuna bakıyor. Ali ikinci servisi fileye attı ve maçı kaybetti.





# Düşünce egzersizi

Küçük Ali tenis gençlik şampiyonasında oynuyor. Bir sonraki tura geçip geçemeyeceği, ilk servisi başarısız olduğundan ikinci servisine bağlıdır.

Ali terliyor, titriyor ve gergin, koçuna bakıyor. Ali ikinci servisi fileye attı ve maçı kaybetti.

Ali şampiyonluktan çekildi.



# Düşünce egzersizi

Küçük Ali tenis gençlik şampiyonasında oynuyor. Bir sonraki tura geçip geçemeyeceği, ilk servisi başarısız olduğundan ikinci servisine bağlıdır.

Ali terliyor, titriyor ve gergin, koçuna bakıyor. Ali ikinci servisi fileye attı ve maçı kaybetti.

Ali şampiyonluktan çekildi.

Şimdi Ali'nin koçunun vereceği iki farklı tepki hayal edin

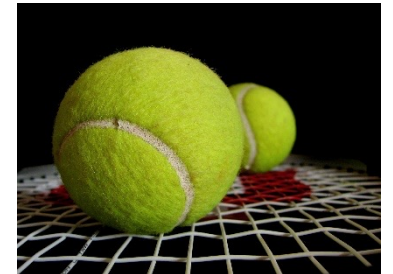
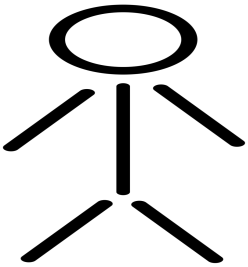


# Düşünce egzersizi

---

*"Bu olmamalı!"  
"Böyle bir durumda hata  
yapamazsın!"  
"Asla başaramayacaksın."*

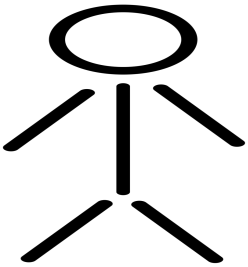
Koç A



# Düşünce egzersizi

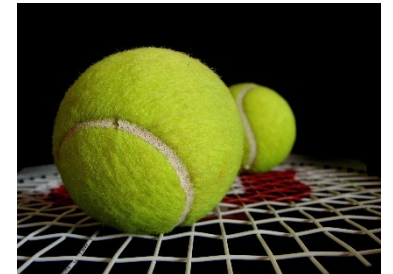
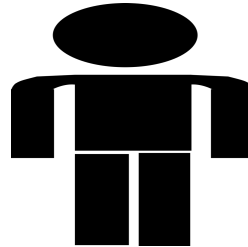
*"Bu olmamalı!"  
"Böyle bir durumda hata  
yapamazsın!"  
"Asla başaramayacaksın."*

Koç A



*"Bu olabilir!"  
"Antrenmandaki servislerin  
harikaydı, bu yüzden  
yapabileceğini biliyoruz!"  
"Hadi, sakın kalmak için neler  
yapabileceğine bakalım."*

Koç B



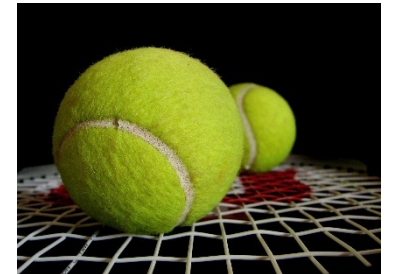
# Düşünce egzersizi

---

*"Bu olmamalı!"  
"Böyle bir durumda hata  
yapamazsın!"  
"Asla başaramayacaksın."*

*"Bu olabilir!"  
"Antrenmandaki servislerin  
harikaydı, bu yüzden  
yapabileceğini biliyoruz!"  
"Hadi, sakın kalmak için neler  
yapabileceğine bakalım."*

**Her iki tepkinin etkileri nelerdir?**



# Düşünce egzersizi

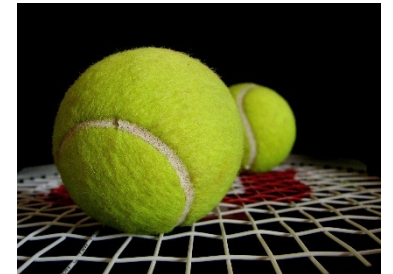
---

*"Bu olmamalı!"  
"Böyle bir durumda hata  
yapamazsın!"  
"Asla başaramayacaksın."*

*"Bu olabilir!"  
"Antrenmandaki servislerin  
harikaydı, bu yüzden  
yapabileceğini biliyoruz!"  
"Hadi, sakın kalmak için neler  
yapabileceğine bakalım."*

**Her iki tepkinin etkileri nelerdir?**

**Bu örnek mükemmeliyetçilikle nasıl ilişkilidir?**



# Mükemmeliyetçilik nedir?

---

???

# Mükemmeliyetçilik nedir?

---

İyi ve değerli bir insan olmak için mükemmel olmanız ve/veya her şeyi mükemmel yapmanız gerektiğine olan inanç

**100**



# Mükemmeliyetçilik nedir?

---

İyi ve değerli bir insan olmak için mükemmel olmanız ve/veya her şeyi mükemmel yapmanız gerektiğine olan inanç

Ve

**100**

# Mükemmeliyetçilik nedir?

---

İyi ve değerli bir insan olmak için mükemmel olmanız ve/veya her şeyi mükemmel yapmanız gerektiğine olan inanç

Ve

En küçük hataların bile ciddi sonuçlara yol açabileceğine ve bu nedenle olmasına izin verilmeyeceğine olan inanç

**100**

# Mükemmeliyetçilik nedir?

---

İyi ve değerli bir insan olmak için mükemmel olmanız ve/veya her şeyi mükemmel yapmanız gerektiğine olan inanç

Ve

En küçük hataların bile ciddi sonuçlara yol açabileceğine ve bu nedenle olmasına izin verilmeyeceğine olan inanç

**Böyle hissettin mi?**

**100**

# Mükemmeliyetçi düşünceler

---

Sapmaya çok az yer bırakan veya hiç yer bırakmayan katı veya kesin kurallar içerir

*"Daima yapmalıyım..."*



# Mükemmeliyetçi düşünceler

---

Sapmaya çok az yer bırakan veya hiç yer bırakmayan katı veya kesin kurallar içerir

*"Daima yapmalıyım..."*

*"Asla yapmamalıyım..."*



# Mükemmeliyetçi düşünceler

---

Sapmaya çok az yer bırakan veya hiç yer bırakmayan katı veya kesin kurallar içerir

*"Daima yapmalıyım..."*

*"Asla yapmamalıyım..."*

Bilimsel çalışmalar:

- Mükemmeliyetçilik OKB'li bireylerde üst seviyededir ve OKB'nin gelişmesine ve sürdürülmesine katkıda bulunabilir



# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım



# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım
- Her zaman mükemmel bir ev sahibi olmalıyım

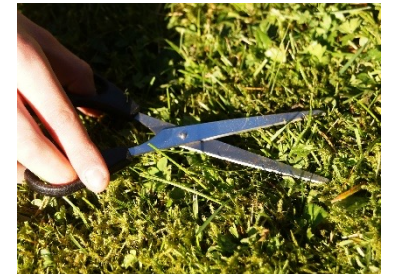




# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım
- Her zaman mükemmel bir ev sahibi olmalıyım
- Dairem her zaman lekesiz görünmeli



# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım
- Her zaman mükemmel bir ev sahibi olmalıyım
- Dairem her zaman lekesiz görünmeli
- Asla hata yapmamalıyım



# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım
- Her zaman mükemmel bir ev sahibi olmalıyım
- Dairem her zaman lekesiz görünmeli
- Asla hata yapmamalıyım
- Hiçbir şeyi unutmamalıyım



# Örnekler

---

- Her zaman her şeye iyi hazırlanmalıyım
- Her zaman mükemmel bir ev sahibi olmalıyım
- Dairem her zaman lekesiz görünmeli
- Asla hata yapmamalıyım
- Hiçbir şeyi unutmamalıyım
- Her zaman her şey için maksimum çabayı göstermeliyim



# Normal nedir?

---

100 kişiyle bir anket yaptık:

Yüzde	
84	Başkaları tarafından zeki olarak görülmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.
67	Sık sık yanlış bir şey söylemekten ve başkalarının aptal olduğumu düşünmesinden korkarım.
65	Uzun zaman önce yaşadığım çatışmalardan bile vicdan azabı çekiyorum.
43	Hatalarım için kendimi affetmiyorum.

# Normal nedir?

---

100 kişiyle bir anket yaptık:

## Bu bireyler kimlerdi?

Yüzde	
84	Başkaları tarafından zeki olarak görülmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.
67	Sık sık yanlış bir şey söylemekten ve başkalarının aptal olduğumu düşünmesinden korkarım.
65	Uzun zaman önce yaşadığım çatışmalardan bile vicdan azabı çekiyorum.
43	Hatalarım için kendimi affetmiyorum.

# Normal nedir?

---

100 kişiyle bir anket yaptık:

**Bu bireyler kimlerdi?**

**Bu bireyler OKB'li miydi?**

Yüzde	
84	Başkaları tarafından zeki olarak görülmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.
67	Sık sık yanlış bir şey söylemekten ve başkalarının aptal olduğumu düşünmesinden korkarım.
65	Uzun zaman önce yaşadığım çatışmalardan bile vicdan azabı çekiyorum.
43	Hatalarım için kendimi affetmiyorum.

# Normal nedir?

Bu insanlar OKB'li veya diđer ruhsal bozukluğu olan bireyler deđildi

100 kişiyle bir anket yaptık:

**Bu bireyler kimlerdi?**

**Bu bireyler OKB'li miydi?**

Yüzde	
84	Başkaları tarafından zeki olarak görülmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.
67	Sık sık yanlış bir şey söylemekten ve başkalarının aptal olduğumu düşünmesinden korkarım.
65	Uzun zaman önce yaşadığım çatışmalardan bile vicdan azabı çekiyorum.
43	Hatalarım için kendimi affetmiyorum.



# "Çıtayı yüksek tutmanın" zararları ve faydaları

---

Kendiniz için yüksek standartlar belirlemenin faydaları ve zararları vardır. Hangileri?

# "Çıtayı yüksek tutmanın" zararları ve faydaları

---

Kendiniz için yüksek standartlar belirlemenin faydaları ve zararları vardır. Hangileri?

**Faydalar: ???**

# Yüksek standartların faydaları

---

- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir



# Yüksek standartların faydaları

---

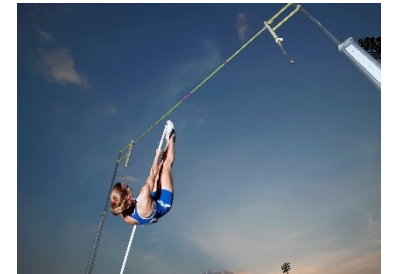
- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir
- Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir



# Yüksek standartların faydaları

---

- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir
- Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir
- Zorlu bir hedefi gerçekleştirmenin verdiği doyum



# Yüksek standartların faydaları

---

- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir
- Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir
- Zorlu bir hedefi gerçekleştirmenin verdiği doyum
- Olası kısa vadeli ödül (örneğin, maaş, terfi, beceri geliştirme)



# Yüksek standartların faydaları

---

- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir
- Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir
- Zorlu bir hedefi gerçekleştirmenin verdiği doyum
- Olası kısa vadeli ödül (örneğin, maaş, terfi, beceri geliştirme)
- Başkalarından (ahlaki olarak) üstün hissetmek



# Yüksek standartların faydaları

---

- Kendiniz için yüksek standartlara sahip olmak, sizi hedeflere ulaşmak için motive edebilir
- Kendiniz için belirlediğiniz yüksek hedeflerin tanınması iyi hissettirebilir
- Zorlu bir hedefi gerçekleştirmenin verdiği doyum
- Olası kısa vadeli ödül (örneğin, maaş, terfi, beceri geliştirme)
- Başkalarından (ahlaki olarak) üstün hissetmek

*"Ben en basit zevklere sahibim. Her zaman en iyisinden memnun olurum."* – Oscar Wilde



# "Çıtayı yüksek tutmanın" zararları ve faydaları

---

Kendiniz için yüksek standartlar belirlemenin faydaları ve zararları vardır. Hangileri?

# "Çıtayı yüksek tutmanın" zararları ve faydaları

---

Kendiniz için yüksek standartlar belirlemenin faydaları ve zararları vardır. Hangileri?

**Zararlar: ???**

# Yüksek standartların zararları

---

- Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır



# Yüksek standartların zararları

---

- Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır
- Hatalar için düşük bir toleransa sahip olmak, onları kontrol etmek için çok zaman harcamak anlamına gelir ve bu da verimli olma açısından ters teper



# Yüksek standartların zararları

---

- Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır
- Hatalar için düşük bir toleransa sahip olmak, onları kontrol etmek için çok zaman harcamak anlamına gelir ve bu da verimli olma açısından ters teper
- Çıtayı çok yükseğe ayarlamak, çoğu zaman onu karşılayamayacağınız anlamına gelir. Bu çok fazla hayal kırıklığı ile ilişkilidir



# Yüksek standartların zararları

---

- Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır
- Hatalar için düşük bir toleransa sahip olmak, onları kontrol etmek için çok zaman harcamak anlamına gelir ve bu da verimli olma açısından ters teper
- Çıtayı çok yükseğe ayarlamak, çoğu zaman onu karşılayamayacağınız anlamına gelir. Bu çok fazla hayal kırıklığı ile ilişkilidir
- Asla tatmin olmayacaksınız çünkü her zaman daha iyi, daha güzel, daha yükseğe ulaşabilir veya daha ileri gidebilirsin. Bu çok fazla mutsuzluk ile ilişkilidir



# Yüksek standartların zararları

---

- Her günün her saniyesinde tam olarak en iyisini beklemek çok fazla enerji gerektirir ve neredeyse imkansızdır
- Hatalar için düşük bir toleransa sahip olmak, onları kontrol etmek için çok zaman harcamak anlamına gelir ve bu da verimli olma açısından ters teper
- Çıtayı çok yükseğe ayarlamak, çoğu zaman onu karşılayamayacağınız anlamına gelir. Bu çok fazla hayal kırıklığı ile ilişkilidir
- Asla tatmin olmayacaksınız çünkü her zaman daha iyi, daha güzel, daha yükseğe ulaşabilir veya daha ileri gidebilirsiniz. Bu çok fazla mutsuzluk ile ilişkilidir
- Uzun vadede, sürekli aşırı yüklenirsek performansımız düşer

# Doğru dengeyi bulmak

---

**Amaç:** Kendi potansiyelinizi kullanın ve sınırlarınızı kabul edin!





# Doğru dengeyi bulmak

---

**Amaç:** Kendi potansiyelinizi kullanın ve sınırlarınızı kabul edin!

Gerçekçi taleplerle makul bir ölçü kullanın!



# Doğru dengeyi bulmak

---

**Amaç:** Kendi potansiyelinizi kullanın ve sınırlarınızı kabul edin!

Gerçekçi taleplerle makul bir ölçü kullanın!

- “Aşırıya kaçmadan” hedeflere ulaşmak (örneğin, aşırı harcama, tamamen tükenme veya tam bir hayal kırıklığı)



# Doğru dengeyi bulmak

---

**Amaç:** Kendi potansiyelinizi kullanın ve sınırlarınızı kabul edin!

Gerçekçi taleplerle makul bir ölçü kullanın!

- “Aşırıya kaçmadan” hedeflere ulaşmak (örneğin, aşırı harcama, tamamen tükenme veya tam bir hayal kırıklığı)
- Bu artık hiç hedef koymamak **değil**, **ulaşılabilir hedefler** koymak anlamına gelir



# Günlük yaşamda mükemmeliyetçilik

---

**Günlük yaşamınızda aşırı mükemmeliyetçilik sizi rahatsız ediyor mu? Ve eğer öyleyse, nasıl?**

# Günlük yaşamda mükemmeliyetçilik

---

**Günlük yaşamınızda aşırı mükemmeliyetçilik sizi rahatsız ediyor mu? Ve eğer öyleyse, nasıl?**

**Daha az mükemmeliyetçi olmanın ne gibi faydaları olabilir? Başka bir deyişle, daha az mükemmeliyetçi olmak neden önemlidir?**

# Günlük yaşamda mükemmeliyetçilik

---

Günlük yaşamınızda aşırı mükemmeliyetçilik sizi rahatsız ediyor mu? Ve eğer öyleyse, nasıl?

Daha az mükemmeliyetçi olmanın ne gibi faydaları olabilir? Başka bir deyişle, daha az mükemmeliyetçi olmak neden önemlidir?

Bunu başarmak için tam olarak ne yapmanız gerekiyor (başlangıçta küçük adımlar bile olsa)?

# Mükemmel bir hayat mı?

---



**Nurgül Yeşilçay, Leonardo Wilhelm DiCaprio ve David Beckham'ın ortak noktası ne?**

# Mükemmel bir hayat mı?

---



**Nurgül Yeşilçay, Leonardo Wilhelm DiCaprio ve David Beckham'ın ortak noktası ne?**

Üçü de ünlü, zengin, çekici, başarılı...



# ... ve hepsinin OKB'si var

---

- Türk oyuncu Nurgül Yeşilçay, anne olduktan sonra temizlik ve hijyen kompulsiyonlarının başladığını ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı aldığını ifade etmiştir

# ... ve hepsinin OKB'si var

---

- Türk oyuncu Nurgül Yeşilçay, anne olduktan sonra temizlik ve hijyen kompulsiyonlarının başladığını ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı aldığını ifade etmiştir
- İtalyan asıllı ABD'li oyuncu ve yapımcı Leonardo Wilhelm DiCaprio'ya çocukken OKB tanısı konmuştur. DiCaprio, bir röportajında özellikle kapılardan tekrar tekrar geçme ve yoldaki görünen tüm çatlaklara basma kompulsiyonlarının ve kirlilik obsesyonlarının olduğunu itiraf etmiştir

# ... ve hepsinin OKB'si var

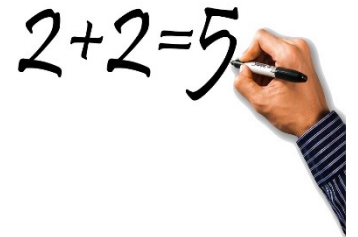
---

- Türk oyuncu Nurgül Yeşilçay, anne olduktan sonra temizlik ve hijyen kompulsiyonlarının başladığını ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı aldığını ifade etmiştir
- İtalyan asıllı ABD'li oyuncu ve yapımcı Leonardo Wilhelm DiCaprio'ya çocukken OKB tanısı konmuştur. DiCaprio, bir röportajında özellikle kapılardan tekrar tekrar geçme ve yoldaki görünen tüm çatlaklara basma kompulsiyonlarının ve kirlilik obsesyonlarının olduğunu itiraf etmiştir
- İngiliz futbol yıldızı David Beckham, günlük hayatını (zaman kaybı ve kişilerarası problemler dahil) açıkça kısıtlayan düzen/sıralama kompulsiyonlarının olduğunu söylemiştir

# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

Dünyanın hataları mazur görmediğini mi sanıyorsun?

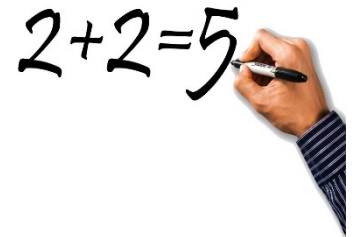


# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

Dünyanın hataları mazur görmediğini mi sanıyorsun?

TV'yi aç!



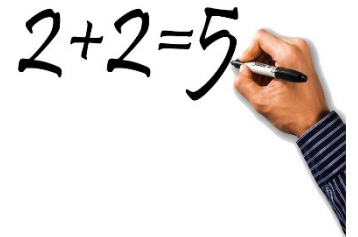
# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

Dünyanın hataları mazur görmediğini mi sanıyorsun?

TV'yi aç!

Çoğu popüler, başarılı ünlünün ve halk figürünün gerçekte ne kadar kusurlu olduğunu görün!



# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

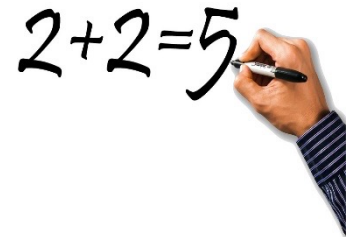
---

Dünyanın hataları mazur görmediğini mi sanıyorsun?

TV'yi aç!

Çoğu popüler, başarılı ünlünün ve halk figürünün gerçekte ne kadar kusurlu olduğunu görün!

**Bir örnek düşünebilir misin?**



# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

- Sezen Aksu: Ünlü Türk şarkıcı, söz yazarı, besteci ve yapımcı olan sanatçı panik atak hastasıdır



# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

- Sezen Aksu: Ünlü Türk şarkıcı, söz yazarı, besteci ve yapımcı olan sanatçı panik atak hastasıdır
- Münir Özkul ve Arda Kural: Ünlü oyuncular, şizofreni

# Başarısızlığa karşı düşük tolerans

---

- Sezen Aksu: Ünlü Türk şarkıcı, söz yazarı, besteci ve yapımcı olan sanatçı panik atak hastasıdır
- Münir Özkul ve Arda Kural: Ünlü oyuncular, şizofreni
- Albert Einstein: Nobel Ödüllü dünyaca ünlü fizikçi disleksi hastasıydı

# Ahlaki rol modellerinde ahlaksızlık

---

Herkes hata yapar ve hata yapmak insana mahsustur



# Ahlaki rol modellerinde ahlaksızlık

---

Herkes hata yapar ve hata yapmak insana mahsustur

Ahlaki rol modeller bile hata yapar



# Mükemmel = istenen şey?

---

Alıntılar:

# Mükemmel = istenen şey?

---

Alıntılar:

*"Bizi sevimli kılan küçük hatalarımız ve zayıflıklarımızdır."*

(Johann Wolfgang von Goethe)

# Mükemmel = istenen şey?

---

Alıntılar:

*"Bizi sevimli kılan küçük hatalarımız ve zayıflıklarımızdır."*

(Johann Wolfgang von Goethe)

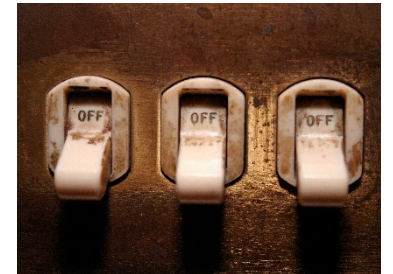
*"Başarısızlığımız, başarımızdan daha öğreticidir."*

(Henry Ford)

# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur





# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur
- **AMA:** Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun

# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur
- **AMA:** Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun
  - Başkalarına davrandığınız kadar kendinize de nazik davranın

# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur
- **AMA:** Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun
  - Başkalarına davrandığınız kadar kendinize de nazik davranın
  - Genellemelerden kaçının: Konuya bağlı kalın ve bir birey olarak kendinize genelleme yapmayın

# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur
- **AMA:** Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun
  - Başkalarına davrandığınız kadar kendinize de nazik davranın
  - Genellemelerden kaçının: Konuya bağlı kalın ve bir birey olarak kendinize genelleme yapmayın
- **Kabul:** Kendinizin eksik veya kusurlu yönlerini de kabul etmeye çalışın ve sonuçlarını düşünün

# Bu konuda ne yapabilirim?

---

- Mükemmeliyetçiliğiniz için bir "kapama düğmesi" yoktur
- **AMA:** Herkesin, hatta ünlülerin bile kusurları olduğunu ve hatalar yapabileceğinin farkında olun
  - Başkalarına davrandığınız kadar kendinize de nazik davranın
  - Genellemelerden kaçının: Konuya bağlı kalın ve bir birey olarak kendinize genelleme yapmayın
- **Kabul:** Kendinizin eksik veya kusurlu yönlerini de kabul etmeye çalışın ve sonuçlarını düşünün
  - Sonuçlar tahmin ettiğiniz kadar olumsuz ve yıkıcı olur mu?

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!



*Aile Çay Bahçesi*

Masa No: .....

CİNSİ	MIKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün



Aile Çay Bahçesi	
Masa No. ....	
CİNSİ	MİKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin



CİNSİ	MİKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	



# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- Bir e-posta veya kısa mesajda bilerek yazım hataları yapın



Aile Çay Bahçesi	
Masa No. ....	
CİNSİ	MIKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- Bir e-posta veya kısa mesajda bilerek yazım hataları yapın
- Birini yanlış isimle çağırın



Aile Çay Bahçesi	
Masa No. ....	
CİNSİ	MIKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- Bir e-posta veya kısa mesajda bilerek yazım hataları yapın
- Birini yanlış isimle çağırın
- Yabancı bir kelimeyi bilerek yanlış kullanın



Aile Çay Bahçesi	
Masa No. ....	
CINSİ	MIKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikilota	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- Bir e-posta veya kısa mesajda bilerek yazım hataları yapın
- Birini yanlış isimle çağırın
- Yabancı bir kelimeyi bilerek yanlış kullanın
- İnsanlar gelmeden temizlik yapmayın



Aile Çay Bahçesi	
Masa No. ....	
CINSİ	MIKTARI
ÇAY	X/1
Latte	
Sıcak Çikilota	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	

# Alıştırma

Herkesin kusurları vardır ve hatalar yapar. Ne yazık ki, mükemmeliyetçiler kendilerini diğerlerinden çok daha sert yargırlar – bu kendine haksızlık!

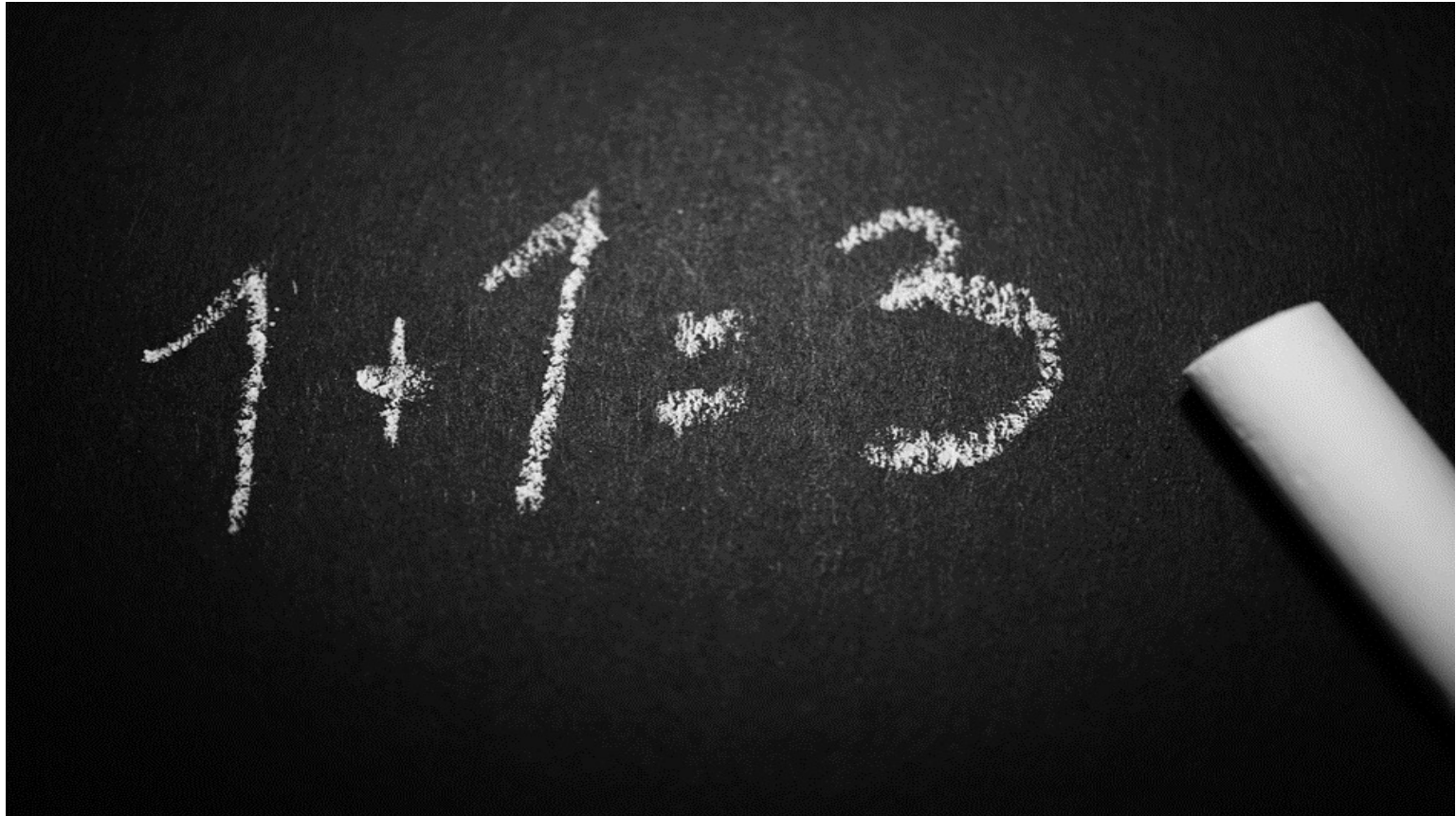
**Alıştırma:** Mükemmellik için çabalamayın! Bilerek hata yapın ve korkulan tahminlerinizin gerçekleşip gerçekleşmediğini görün

- Küçük lekeli bir gömlek veya bluz giyin
- Bir e-posta veya kısa mesajda bilerek yazım hataları yapın
- Birini yanlış isimle çağırın
- Yabancı bir kelimeyi bilerek yanlış kullanın
- İnsanlar gelmeden temizlik yapmayın
- Randevuya geç kalın



Aile Çay Bahçesi	
Masa No: .....	
CINSI	MIKTARI
ÇAY	X/
Latte	
Sıcak Çikolata	
Türk Kahvesi	
Nescafe	
T. Cola	
Şişe Cola	
T. Meyve Suyu	





Ek: Damgalama

---



# Ruhsal sorunlar yaşamak "normal" mi?

---

**Kaç kişi depresyon, anksiyete bozukluğu veya OKB yaşamaktadır?**

# Ruhsal sorunlar yaşamak "normal" mi?

---

**Kaç kişi depresyon, anksiyete bozukluğu veya OKB yaşamaktadır?**

- Araştırmalara göre, nüfusun yaklaşık %20'si yaşamlarında en az bir kez depresyon veya sözde bipolar bozukluk (depresif ve manik dönemler arasında geçiş) yaşamaktadır

# Ruhsal sorunlar yaşamak "normal" mi?

---

## **Kaç kişi depresyon, anksiyete bozukluğu veya OKB yaşamaktadır?**

- Araştırmalara göre, nüfusun yaklaşık %20'si yaşamlarında en az bir kez depresyon veya sözde bipolar bozukluk (depresif ve manik dönemler arasında geçiş) yaşamaktadır
- Anksiyete bozuklukları daha da yaygındır: neredeyse her üç kişiden biri etkilenir

# Ruhsal sorunlar yaşamak "normal" mi?

---

## **Kaç kişi depresyon, anksiyete bozukluğu veya OKB yaşamaktadır?**

- Araştırmalara göre, nüfusun yaklaşık %20'si yaşamlarında en az bir kez depresyon veya sözde bipolar bozukluk (depresif ve manik dönemler arasında geçiş) yaşamaktadır
- Anksiyete bozuklukları daha da yaygındır: neredeyse her üç kişiden biri etkilenir
- En fazla %3'ü OKB yaşamaktadır

# Ruhsal sorunlar yaşamak "normal" mi?

---

## Kaç kişi depresyon, anksiyete bozukluğu veya OKB yaşamaktadır?

- Araştırmalara göre, nüfusun yaklaşık %20'si yaşamlarında en az bir kez depresyon veya sözde bipolar bozukluk (depresif ve manik dönemler arasında geçiş) yaşamaktadır
- Anksiyete bozuklukları daha da yaygındır: neredeyse her üç kişiden biri etkilenir
- En fazla %3'ü OKB yaşamaktadır

Bu bozuklukların tüm semptomlarını olmasa da bazılarını yaşayan insanları düşünürseniz, sayılar çok daha yüksektir.

# Unutma...

---

- Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı

# Unutma...

---

- Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı
- Ruhsal bozukluk bir zayıflık olarak değil, özel bir duyarlılığın ifadesi olarak görülmelidir

# Unutma...

---

- Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı
- Ruhsal bozukluk bir zayıflık olarak değil, özel bir duyarlılığın ifadesi olarak görülmelidir
- Kalıtım: Genler birçok hastalıkta rol oynar



# Unutma...

---

- Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı
- Ruhsal bozukluk bir zayıflık olarak değil, özel bir duyarlılığın ifadesi olarak görülmelidir
- Kalıtım: Genler birçok hastalıkta rol oynar
- Çevre: Stresli veya travmatik deneyimler de ruh sağlığımızı olumsuz etkileyebilir ve ruhsal bozukluğa yatkınlığı olan veya olmayan kişilerde ruhsal bozukluk olasılığını artırabilir

# Unutma...

---

- Hiç kimse ruh sağlığı sorunlarına karşı bağışık değildir! Geçen yıl boyunca her dört kişinin birinden fazlası ruhsal bozukluk yaşamaktaydı
  - Ruhsal bozukluk bir zayıflık olarak değil, özel bir duyarlılığın ifadesi olarak görülmelidir
  - Kalıtım: Genler birçok hastalıkta rol oynar
  - Çevre: Stresli veya travmatik deneyimler de ruh sağlığımızı olumsuz etkileyebilir ve ruhsal bozukluğa yatkınlığı olan veya olmayan kişilerde ruhsal bozukluk olasılığını artırabilir
- Genellikle, ruhsal bozukluğun gelişiminde birçok faktör rol oynar

# Damgalama ve kendini damgalama nedir?

---

- Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla Őu anlama gelir: etki, incinme veya damga

# Damgalama ve kendini damgalama nedir?

---

- Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla şu anlama gelir: etki, incinme veya damga
- Damgalanma, insanların veya grupların olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar

# Damgalama ve kendini damgalama nedir?

---

- Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla şu anlama gelir: etki, incinme veya damga
- Damgalanma, insanların veya grupların olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar
- Bu genellikle çok fazla bilinçli farkındalık olmadan otomatik olarak gerçekleşir

# Damgalama ve kendini damgalama nedir?

---

- Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla şü anlama gelir: etki, incinme veya damga
- Damgalanma, insanların veya grupların olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar
- Bu genellikle çok fazla bilinçli farkındalık olmadan otomatik olarak gerçekleşir
- Damgalama, bireylerin değersizleşmesine ve/veya yabancılaşmasına neden olabilir

# Damgalama ve kendini damgalama nedir?

---

- Damgalama = Yunanca kelime. Kelimenin tam anlamıyla şu anlama gelir: etki, incinme veya damga
- Damgalanma, insanların veya grupların olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmesi ile ortaya çıkar
- Bu genellikle çok fazla bilinçli farkındalık olmadan otomatik olarak gerçekleşir
- Damgalama, bireylerin değersizleşmesine ve/veya yabancılaşmasına neden olabilir
- Kendini damgalama", damgalanan bireyin damgalamayı içselleştirmesi veya başka bir deyişle aslında "değersiz" olduğuna inanması anlamına gelir

# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:



# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:
  - Damgalanma korkusu

# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:
  - Damgalanma korkusu
  - Reddedilme korkusu

# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:
  - Damgalanma korkusu
  - Reddedilme korkusu
  - Değerden düşürölme korkusu ("Sen delisin")

# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:
  - Damgalanma korkusu
  - Reddedilme korkusu
  - Değerden düşürölme korkusu ("Sen delisin")

**Birine OKB'niz olduğunu söylerken ne konuda endişelenirsiniz?**

# Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor?

---

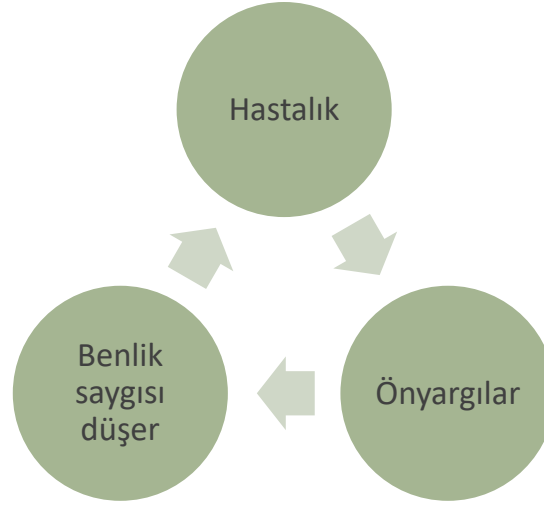
- Ruhsal bozukluğu olan birçok insan, bozukluğunu söylemekte zorlanır. Yaygın nedenler:
  - Damgalanma korkusu
  - Reddedilme korkusu
  - Değerden düşürölme korkusu ("Sen delisin")

**Birine OKB'niz olduğunu söylerken ne konuda endişelenirsiniz?**

**Eğer söylediyse, şimdiye kadar kime söyledin?**

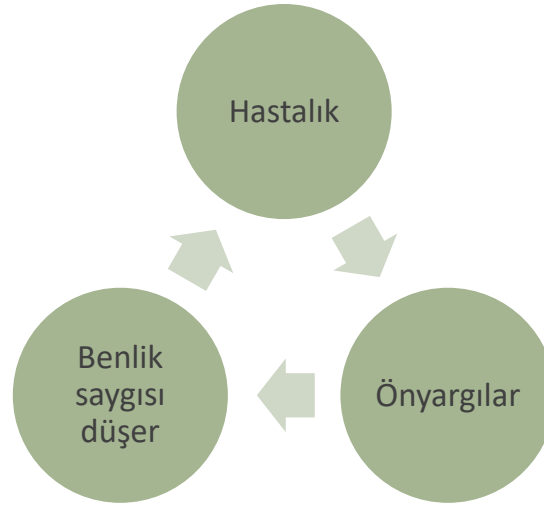
# Ne yapmalıyım?

---



# Ne yapmalıyım?

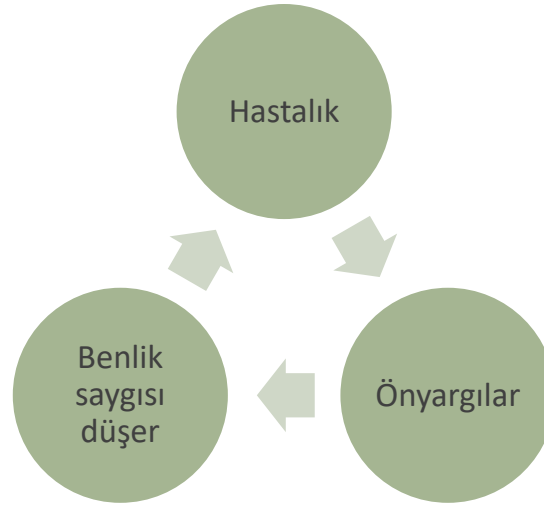
---



- OKB sıklıkla hastaların önyargıyla karşılaşmasına/kendilerini damgalamalarına neden olur ve bu da benlik saygısını düşürür

# Ne yapmalıyım?

---



- OKB sıklıkla hastaların önyargıyla karşılaşmasına/kendilerini damgalamalarına neden olur ve bu da benlik saygısını düşürür
- Kendinizi eğitmek ve OKB'niz hakkında doğru bir şekilde iletişim kurmak yardımcı olabilir



# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

**Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

## **Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlıdır

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

## **Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlıdır
  - Güvendiğiniz ve en çok destek göreceğiniz kişiler...

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

## **Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlıdır
  - Güvendiğiniz ve en çok destek göreceğiniz kişiler...
- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlı değildir

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

## **Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlıdır
  - Güvendiğiniz ve en çok destek göreceğiniz kişiler...
- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlı değildir
  - senin çalışanın...

# Kime ne diyeceğim?

---

- Tanı hakkında başkalarını bilgilendirip bilgilendirmemek size kalmış

## **Tanınızı söylemek ne zaman yararlı veya yararsız olabilir?**

- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlıdır
  - Güvendiğiniz ve en çok destek göreceğiniz kişiler...
- ...ile iletişim kurmak potansiyel olarak yararlı değildir
  - senin çalışanın...
  - yabancı insanlar...

# Tanımı nasıl iletebilirim?

---

- OKB tanısı ile başlamak yerine, önce insanlara toplumda yaygın olabilecek semptomları tarif etmek yararlı olabilir:



# Tanımı nasıl iletebilirim?

---

- OKB tanısı ile başlamak yerine, önce insanlara toplumda yaygın olabilecek semptomları tarif etmek yararlı olabilir:

*“Belki ocağı kapatıp kapatmadığınızdan emin olamama deneyimine aşinasınızdır? Benim için bu çok belirgin. Bu belirsizlikle yaşamayı çok zor bulduğum için evden çıkmadan önce ocağın gerçekten kapalı olduğundan veya kapının düzgün kapatıldığından emin olmak için sık sık kontrol ederim. Bu yüzden dairemde en son ayrılan kişi olmayı sevmiyorum çünkü bu birçok kez kontrol etmem gerektiği ve çoğu zaman bazı şeylere geç kaldığım anlamına geliyor.”*

# Tanımı nasıl iletebilirim?

---

- Yakınlarınızı ve arkadaşlarınızı size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirmek de yardımcı olabilir:

# Tanımı nasıl iletebilirim?

---

- Yakınlarınızı ve arkadaşlarınızı size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirmek de yardımcı olabilir:

*“Benim için zor olsa da kontrol etme dürtülerime direnerek uygulamaya devam etmek istediğim için belirtilerime uymamanızı rica ediyorum.”*

# Tanımı nasıl iletebilirim?

---

- Yakınlarınızı ve arkadaşlarınızı size nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda bilgilendirmek de yardımcı olabilir:

*“Benim için zor olsa da kontrol etme dürtülerime direnerek uygulamaya devam etmek istediğim için belirtilerime uymamanızı rica ediyorum.”*

- Türkiye Psikiyatri Derneği'nin web sitesinde obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerin yakınları için bilgiler bulacaksınız (<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk>)

# Öğrenme hedefleri

---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!

# Öğrenme hedefleri

---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!
- Doğru dengeyi bulun ve çıtayı çok yüksek tutmayın

# Öğrenme hedefleri

---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!
- Doğru dengeyi bulun ve çıtayı çok yüksek tutmayın
- Hatalar affedilebilir ve hatalarımızdan öğrenebiliriz

# Öğrenme hedefleri

---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!
- Doğru dengeyi bulun ve çıtayı çok yüksek tutmayın
- Hatalar affedilebilir ve hatalarımızdan öğrenebiliriz
- Bizi insan ve sevimli yapan küçük kusurlarımızdır



# Öğrenme hedefleri

---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!
- Doğru dengeyi bulun ve çıtayı çok yüksek tutmayın
- Hatalar affedilebilir ve hatalarımızdan öğrenebiliriz
- Bizi insan ve sevimli yapan küçük kusurlarımızdır
- OKB hakkında kendinizi bilgilendirmek ve OKB'yi uygun şekilde iletmek

# Öğrenme hedefleri

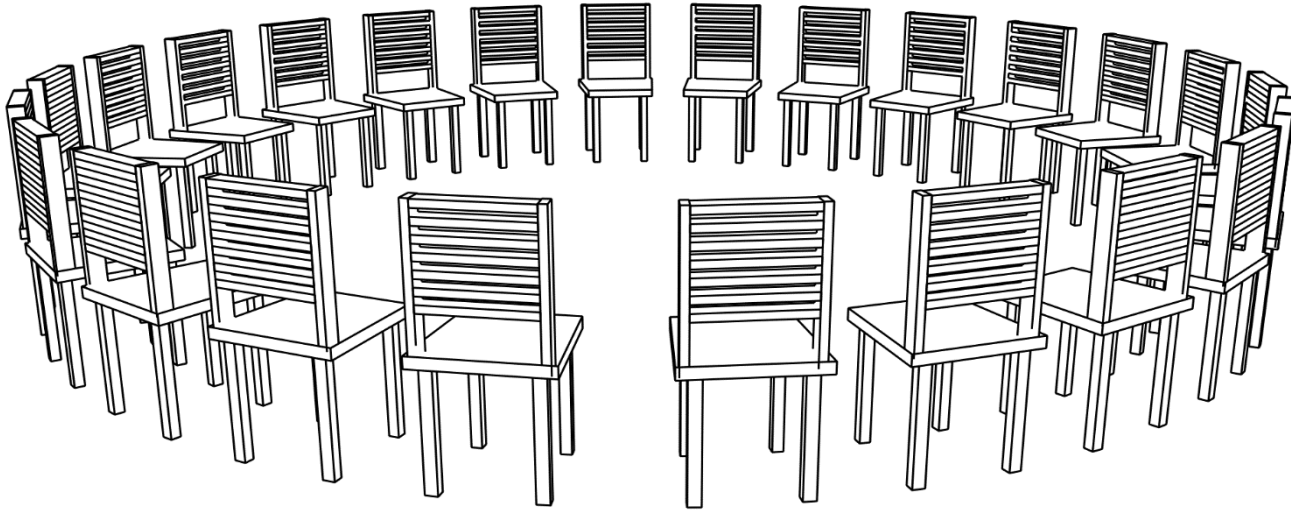
---

- Mükemmeliyetçilik genellikle hayal kırıklığına yol açar ve OKB'nizi daha da kötüleştirebilir. Kendinizden beklentilerinizde daha az katı ve daha esnek olun!
- Doğru dengeyi bulun ve çıtayı çok yüksek tutmayın
- Hatalar affedilebilir ve hatalarımızdan öğrenebiliriz
- Bizi insan ve sevimli yapan küçük kusurlarımızdır
- OKB hakkında kendinizi bilgilendirmek ve OKB'yi uygun şekilde iletmek
- Mümkünse, güvendiğiniz kişileri dahil edin ve onlara size nasıl yardımcı olabileceklerini söyleyin

# Kapanış turu

---

**Bugün ne öğrendim?**

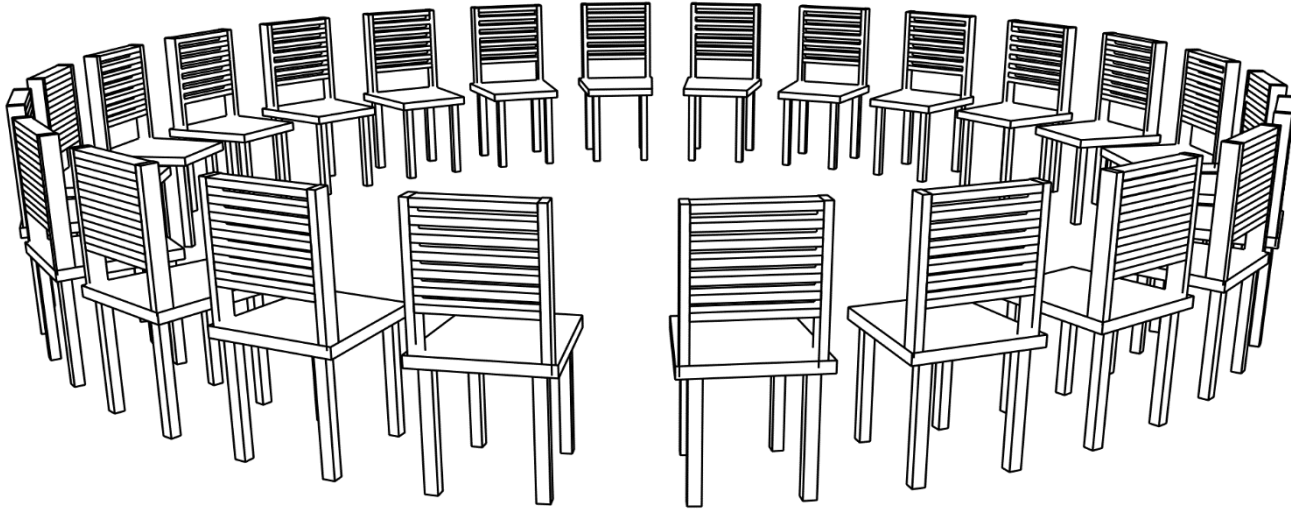


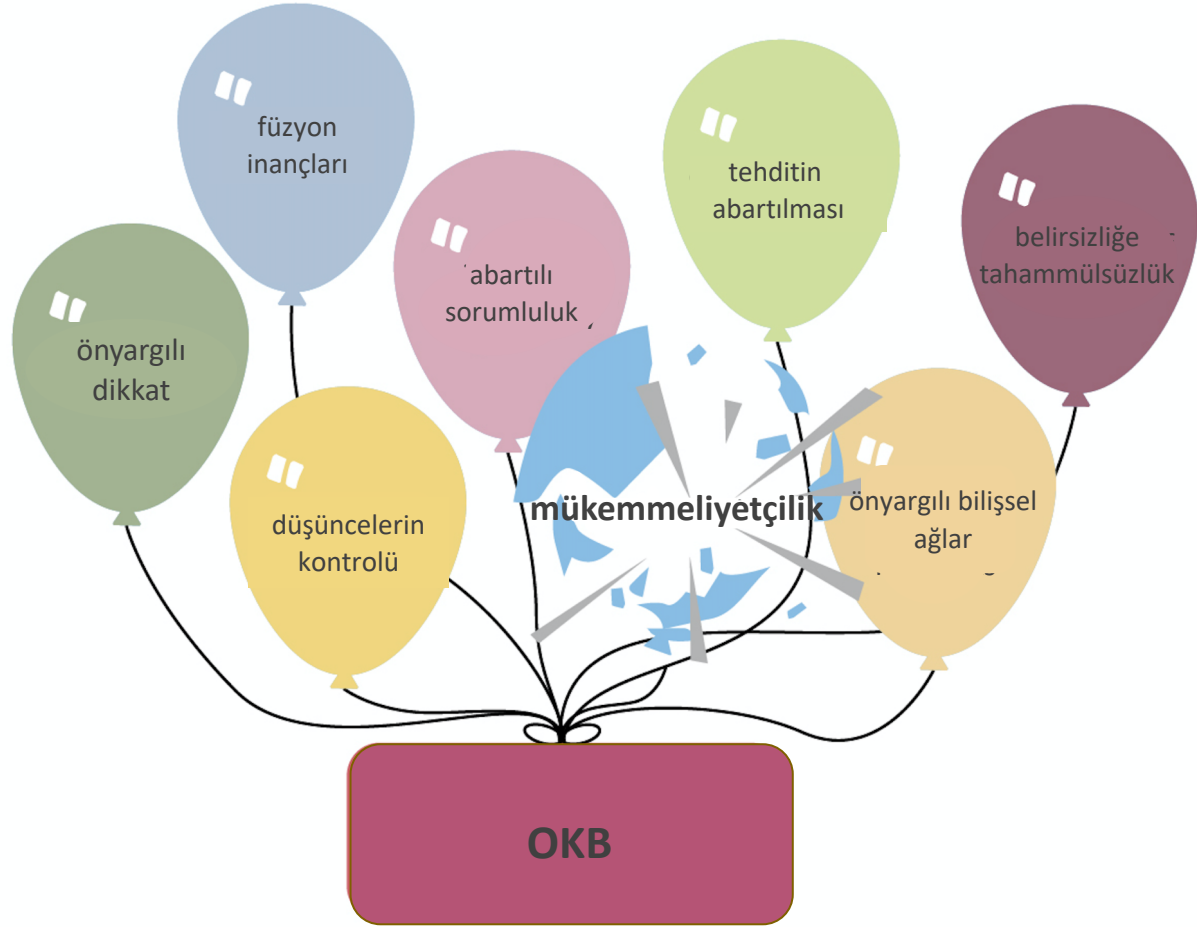
# Kapanış turu

---

**Bugün ne öğrendim?**

**Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?**





Çok teşekkür ederim, bugünlük  
bu kadar.

---

MODÜL 2: MÜKEMMELİYETÇİLİK

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
m. anima	flickr	Lost in the maze	PP	Labyrinth 1
Virtual EyeSee	flickr	Circular Maze	PP	Labyrinth 2
openDemocracy	flickr	headache	PP	Denken/ Kopfschmerz
Marina del Castell	flickr	Victorious	PP	Jubel

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
johnny_automatic	openclipart	tennis player	CC	Tennisspieler
joshbressers	openclipart	Stick Figure	CC	Strichmännchen 1
nicubunu	openclipart	stick figure : male	CC	Strichmännchen 2
Alosh Bennett	flickr	Galaxy Sports	PP	Tennisbälle



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
Firefox OS	wikimedia	Fxemoji_u1F4AF	PP	100
Pogrebnoj- Alexandroff	wikimedia	fingers	PP	Zeigefinger
Monsterkoi	pixabay	rush	CC	Rasenschere
tableatney	flickr	BXP135687	PP	Hochsprung 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 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
Steven Pisano	flickr	Indoor Track and Field – Jim Mitchell Invitational at the Armory	PP	Hochsprung 2
filip bossuyt	flickr	024 art	PP	Hochsprung 3
Kuhnmi	flickr	Stairs	PP	Roter Teppich

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
Tumisu	pixabay	Mistake	CC	Fehler
ϕ	wikimedia	errare humanum est	PP	errare humanum est
Paul Cross	flickr	Old light switches	PP	Lichtschalter
Satırdan kahraman	wikimedia	Yazım hatası olan adisyon	CC	Türkçe: Yazım hatası olan adisyon

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
Satırdan kahraman	wikimedia	Türkçe: Yazım hatası olan park yapılmaz levhası	CC	Türkçe: Yazım hatası olan park yapılmaz levhası
George Becker	pexels	1+1=3 Kara tahta üzerine yazı	CC	1+1=3 Kara tahta üzerine yazı
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 <sup>nd</sup> perspective	CC	Stuhlkreis