

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

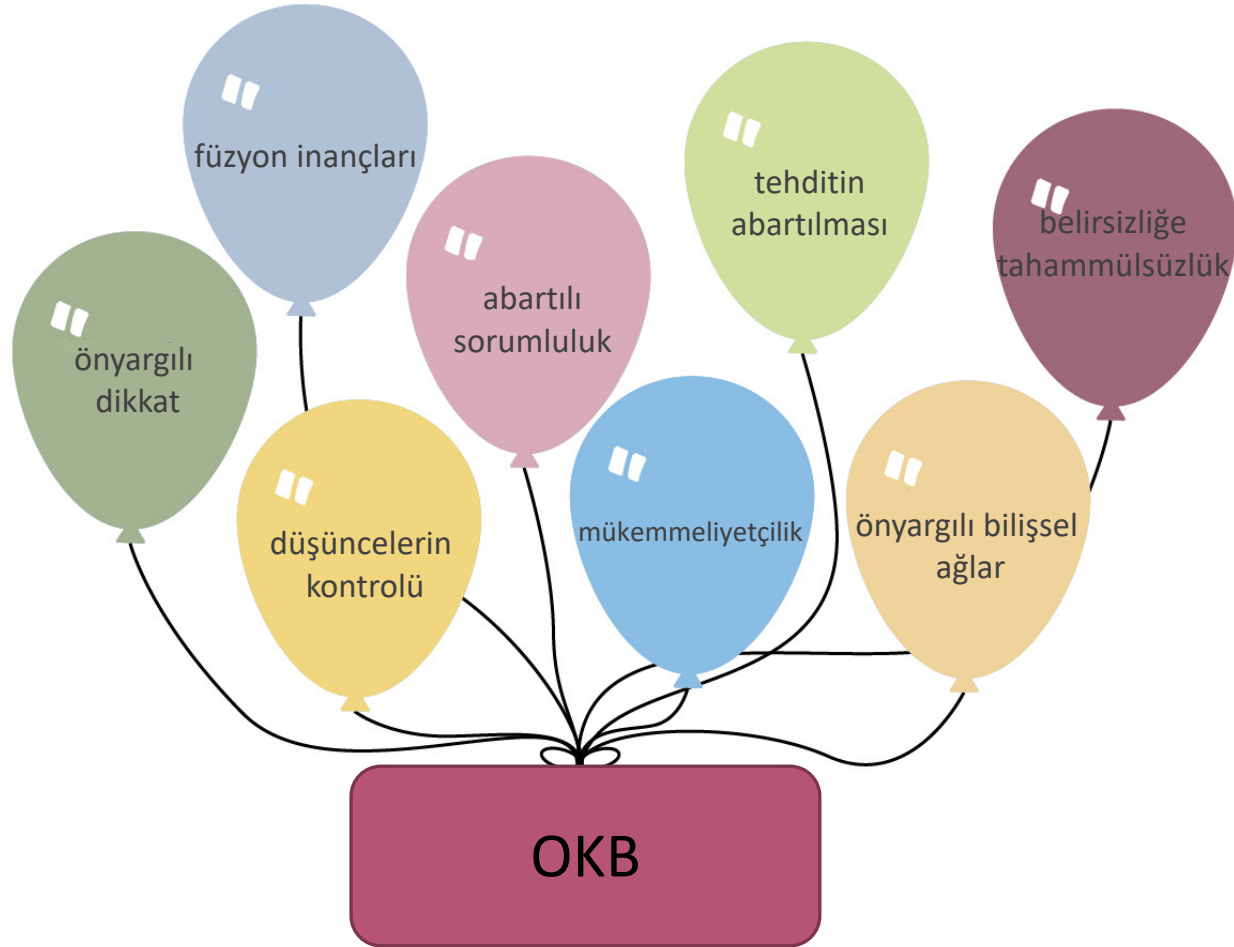
Ödevi ne yaptın?

Nerede sorunlar ortaya çıktı?

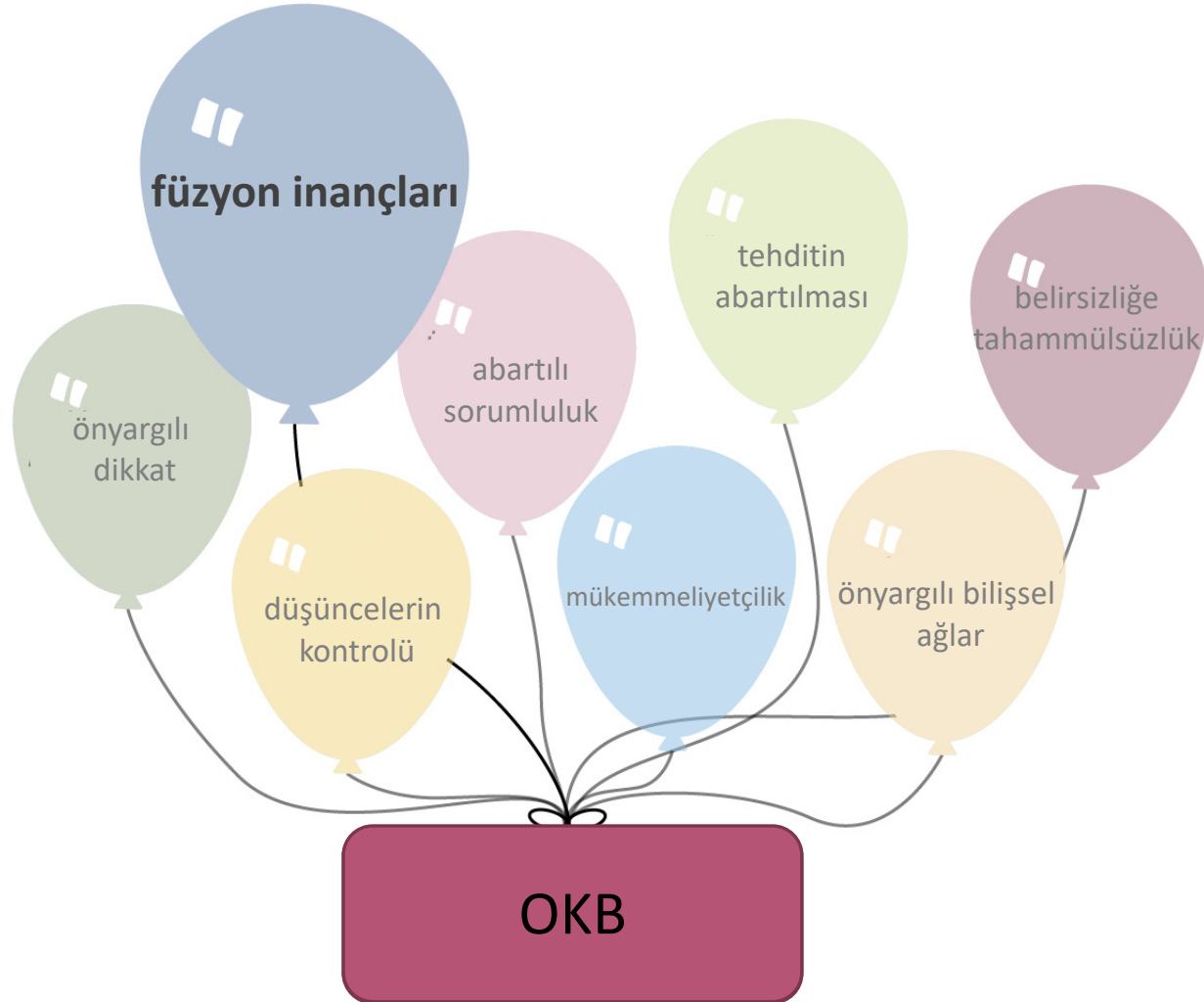
En çok ne işe yaradı?



OKB'de bilişsel önyargılar

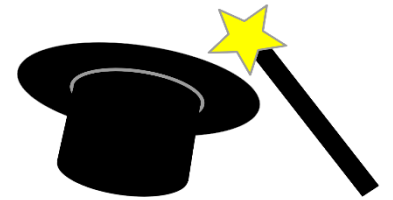


Modül 4: Füzyon inançları



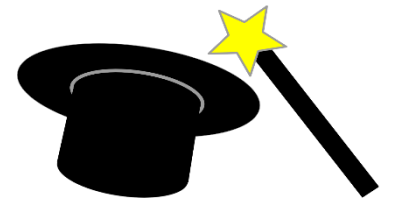
Füzyon inançları

- OKB'de önemli bir rol oynar



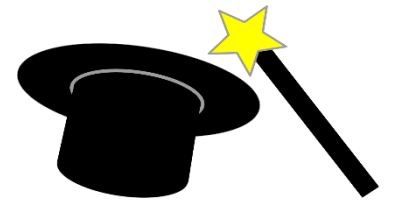
Füzyon inançları

- OKB'de önemli bir rol oynar
- ...olursa, etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden korkarlar



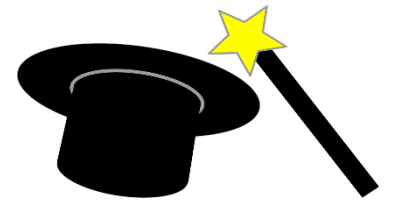
Füzyon inançları

- OKB'de önemli bir rol oynar
- ...olursa, etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden korkarlar
 - ...belirli düşünceleri düşünürler



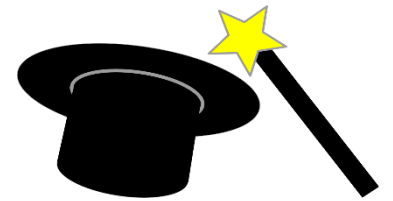
Füzyon inançları

- OKB'de önemli bir rol oynar
- ...olursa, etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden korkarlar
 - ...belirli düşünceleri düşünürler
 - ...belirli eylemleri tamamlayamazlar



Füzyon inançları

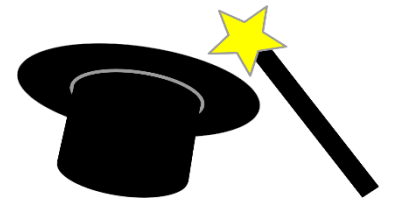
- OKB'de önemli bir rol oynar
- ...olursa, etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden korkarlar
 - ...belirli düşünceleri düşünürler
 - ...belirli eylemleri tamamlayamazlar
- Böylece, düşünce veya eylemleri başka bir yerde meydana gelen bir olayla ilişkilendirirler



Füzyon inançları

- OKB'de önemli bir rol oynar
- ...olursa, etkilenenler kötü bir şey olabileceğinden korkarlar
 - ...belirli düşünceleri düşünürler
 - ...belirli eylemleri tamamlayamazlar
- Böylece, düşünce veya eylemleri başka bir yerde meydana gelen bir olayla ilişkilendirirler

Buna aşına mısın?



Örnekler

*Bir kapı aralığından geçerken
aklıma "kötü" bir düşünce
gelirse, anneme kötü bir şey
olacak.*

Örnekler

*Bir kapı aralığından geçerken
aklıma "kötü" bir düşünce
gelirse, anneme kötü bir şey
olacak.*

*Masamı temizlemezsem
sınavımda başarısız olacağım.*

Örnekler

*Bir kapı aralığından geçerken
aklıma "kötü" bir düşünce
gelirse, anneme kötü bir şey
olacak.*

*Bir nesneye üç kez
dokunmazsam, kötü şeyler
olacak.*

*Masamı temizlemezsem
sınavımda başarısız olacağım.*

Örnekler

Bir kapı aralığından geçerken aklıma "kötü" bir düşünce gelirse, anneme kötü bir şey olacak.

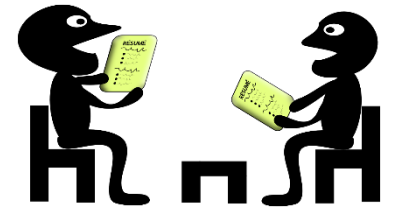
Bir nesneye üç kez dokunmazsam, kötü şeyler olacak.

Kocam doktordayken "kötü" düşüncelere kapılırsam, ona ciddi bir hastalık teşhisi konacak.

Masamı temizlemezsem sınavımda başarısız olacağım.

Arařtırma

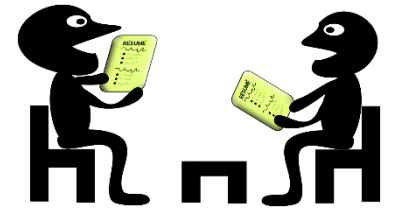
Ruhsal bozukluğu olmayan 100 kişiye füzyon inançlarını sorduk



Arařtırma

Ruhsal bozukluğu olmayan 100 kişiye füzyon inançlarını sorduk

Ne düşünüyorsun...



Arařtırma

Bu ifadelere kaç kişi katılıyor?

Yüzde	
?	İ huzuru bulmak için belirli ritüelleri yerine getiriyorum
?	Asfalt bir yolda yürürken çatlaklara basmaktan kaçınıyorum
?	Bazen maçı bizzat izleseymdim, tuttuğum takımın kazanacağını hissine kapılıyorum

Arařtırma

Bu ifadelere kaç kişi katılıyor?

Yüzde	
%42	İ huzuru bulmak için belirli ritüelleri yerine getiriyorum
?	Asfalt bir yolda yürürken çatlaklara basmaktan kaçınıyorum
?	Bazen maçı bizzat izleseymdim, tuttuğum takımın kazanacağını hissine kapılıyorum

Arařtırma

Bu ifadelere kaç kişi katılıyor?

Yüzde	
%42	İ huzuru bulmak için belirli ritüelleri yerine getiriyorum
%29	Asfalt bir yolda yürürken çatlaklara basmaktan kaçınıyorum
?	Bazen maçı bizzat izleseydim, tuttuğum takımın kazanacağını hissine kapılıyorum

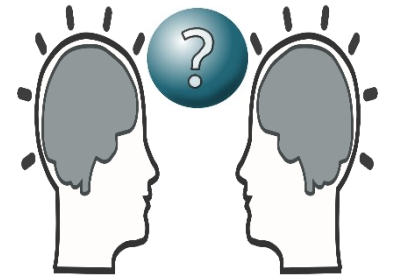
Arařtırma

Bu ifadelere kaç kişi katılıyor?

Yüzde	
%42	İ huzuru bulmak için belirli ritüelleri yerine getiriyorum
%29	Asfalt bir yolda yürürken çatlaklara basmaktan kaçınıyorum
%15	Bazen maçı bizzat izleseymdim, tuttuğum takımın kazanacağını hissine kapılıyorum

Zaten normal olan nedir?

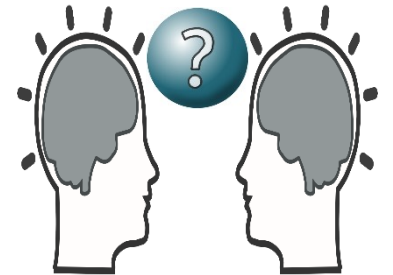
Arasındaki fark nedir?



Zaten normal olan nedir?

Arasındaki fark nedir?

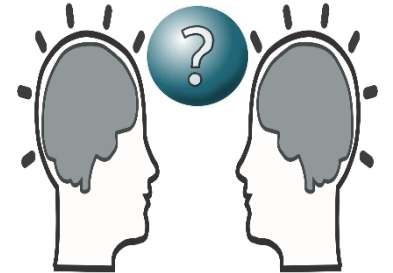
- **OKB'si olan bir kişinin**



Zaten normal olan nedir?

Arasındaki fark nedir?

- **OKB'si olan bir kişinin**
füzyon inançları ile



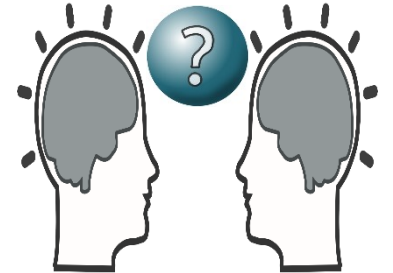
Zaten normal olan nedir?

Arasındaki fark nedir?

- **OKB'si olan bir kişinin**

füzyon inançları ile

- **herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan bir kişinin füzyon inançları?**



OKB'si olmayan kişilerde füzyon inançları

- Korkulan tetikleyicilere daha az dikkat

OKB'si olmayan kişilerde füzyon inançları

- Korkulan tetikleyicilere daha az dikkat
 - Örneğin. asfalt yoldaki her kara kedi veya her çatlak kaydedilmez

OKB'si olmayan kişilerde füzyon inançları

- Korkulan tetikleyicilere daha az dikkat
 - Örneğin. asfalt yoldaki her kara kedi veya her çatlak kaydedilmez
- Anksiyete ile güçlü bir bağlantı yok

OKB'si olmayan kişilerde füzyon inançları

- Korkulan tetikleyicilere daha az dikkat
 - Örneğin. asfalt yoldaki her kara kedi veya her çatlak kaydedilmez
- Anksiyete ile güçlü bir bağlantı yok
- Girici düşüncelerle bile eyleme geçme dürtüsü yok

OKB'si olmayan kişilerde füzyon inançları

- Korkulan tetikleyicilere daha az dikkat
 - Örneğin. asfalt yoldaki her kara kedi veya her çatlak kaydedilmez
- Anksiyete ile güçlü bir bağlantı yok
- Girici düşüncelerle bile eyleme geçme dürtüsü yok
- Düşünceler "inatçı" değildir ve hızlı bir şekilde değiştirilebilir



Füzyon inançları ve duygular

Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir

Füzyon inançları ve duygular

Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir

- Bu duygular hoş değildir



Füzyon inançları ve duygular

Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir

- Bu duygular hoş değildir
- OKB'si olan kişiler onları azaltmaya çalışır, ör. kompulsiyonlar yaparak



Füzyon inançları ve duygular

Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir

- Bu duygular hoş değildir
- OKB'si olan kişiler onları azaltmaya çalışır, ör. kompulsiyonlar yaparak

Buna aşına mısın?



Füzyon inançları ve duygular

Füzyon inançları genellikle korku veya suçluluk duygularıyla ilişkilidir

- Bu duygular hoş değildir
- OKB'si olan kişiler onları azaltmaya çalışır, ör. kompulsiyonlar yaparak

Buna aşına mısın?

Ama duygularımız her zaman güvenilir midir?



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez

Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek
- Kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu her zaman yanlış veya kötü bir şey yaptığınız anlamına gelmez



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek
- Kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu her zaman yanlış veya kötü bir şey yaptığınız anlamına gelmez
- Biri sinirleniyorsa, onu sinirlendiren biri olması gerekmez



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek
- Kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu her zaman yanlış veya kötü bir şey yaptığınız anlamına gelmez
- Biri sinirleniyorsa, onu sinirlendiren biri olması gerekmez
- "Kendimi güvensiz hissediyorum" ile "Durum tehlikeli" aynı değildir



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek
- Kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu her zaman yanlış veya kötü bir şey yaptığınız anlamına gelmez
- Biri sinirleniyorsa, onu sinirlendiren biri olması gerekmez
- "Kendimi güvensiz hissediyorum" ile "Durum tehlikeli" aynı değildir

Füzyon inançları veya batıl inançlar iyi bir yol gösterici olabilir mi?



Duygular her zaman güvenilir değildir!

- Korku her zaman tehlikenin varlığını göstermez
 - Örneğin. Korku filmi izlemek
- Kendinizi suçlu hissediyorsanız, bu her zaman yanlış veya kötü bir şey yaptığınız anlamına gelmez
- Biri sinirleniyorsa, onu sinirlendiren biri olması gerekmez
- "Kendimi güvensiz hissediyorum" ile "Durum tehlikeli" aynı değildir

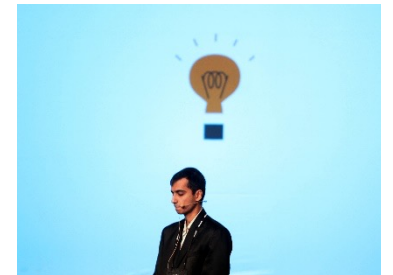
Füzyon inançları veya batıl inançlar iyi bir yol gösterici olabilir mi?

Hadi deneyelim ...



Düşünce egzersizi

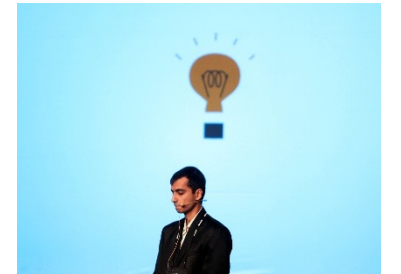
Aşağıdaki sorunu hayal edin:



Düşünce egzersizi

Aşağıdaki sorunu hayal edin:

Büyük bir mali sıkıntı içindesiniz ve iki arkadaşınızdan tavsiye istiyorsunuz



Düşünce egzersizi

"Bir bankadan kredi talebinde bulunmak istersen, doğru seçimi yapabilmen için önceden mümkün olduğunca fazla bilgi toplamana yardımcı olabilirim. Size kefil olmaktan mutluluk duyarım."



Pragmatik
gerçekçi



Düşünce egzersizi

"Bir bankadan kredi talebinde bulunmak istersen, doğru seçimi yapabilmen için önceden mümkün olduğunca fazla bilgi toplamana yardımcı olabilirim. Size kefil olmaktan mutluluk duyarım."



Pragmatik
gerçekçi

"Bir bankadan kredi talep etmek istiyorsan mutlaka yanınızda bir şans tılsımı taşımalısın. Ayrıca, sağ elimi beş kez 100 dolarlık bir banknotun üzerine koyacağım ve seni düşüneceğim. Bu işe yararmalı."



Füzyon
inananı



Düşünce egzersizi

"Bir bankadan kredi talebinde bulunmak istersen, doğru seçimi yapabilmen için önceden mümkün olduğunca fazla bilgi toplamana yardımcı olabilirim. Size kefil olmaktan mutluluk duyarım."

"Bir bankadan kredi talep etmek istiyorsan mutlaka yanınızda bir şans tılsımı taşımalsın. Ayrıca, sağ elimi beş kez 100 dolarlık bir banknotun üzerine koyacağım ve seni düşüneceğim. Bu işe yararmalı."

Kime güveneceksin?



Düşünce egzersizi

"Bir bankadan kredi talebinde bulunmak istersen, doğru seçimi yapabilmen için önceden mümkün olduğunca fazla bilgi toplamana yardımcı olabilirim. Size kefil olmaktan mutluluk duyarım."

"Bir bankadan kredi talep etmek istiyorsan mutlaka yanınızda bir şans tılsımı taşımalsın. Ayrıca, sağ elimi beş kez 100 dolarlık bir banknotun üzerine koyacağım ve seni düşüneceğim. Bu işe yararmalı."

Kime güveneceksin?

Bu füzyon inançlarının anlamı nedir?



Düşünceler nesnelere hareket ettirebilir mi?

Füzyon inançları kendilerini şu şekilde de gösterebilirler:



Düşünceler nesnelere hareket ettirebilir mi?

Füzyon inançları kendilerini şu şekilde de gösterebilirler:

İnsanları veya olayları düşünerek onları etkileyebileceğinize dair yanlış inanç da füzyon inancı olarak nitelendirilir



Düşünceler nesnelere hareket ettirebilir mi?

Füzyon inançları kendilerini şu şekilde de gösterebilirler:

İnsanları veya olayları düşünerek onları etkileyebileceğinize dair yanlış inanç da füzyon inancı olarak nitelendirilir

Buna aşına mısın?



Arasında bir ayırım yapılır

Düşünce-Eylem-Füzyonu: Düşünceler eylemleri etkiler veya onlarla bir tutulur.

- *Çocuklarıma zarar verebileceğimi düşünürsem, yaparım! Birine zarar vermeyi düşünmek, ona zarar vermekle aynı şeydir!*

Arasında bir ayırım yapılır

Düşünce-Eylem-Füzyonu: Düşünceler eylemleri etkiler veya onlarla bir tutulur.

- *Çocuklarıma zarar verebileceğimi düşünürsem, yaparım! Birine zarar vermeyi düşünmek, ona zarar vermekle aynı şeydir!*

Düşünce-Nesne-Füzyonu: Düşünceler nesnelere değiştirebilir.

- *İbadet sırasında rahatsız edici bir düşüncem olursa, kiliseye saygısızlık etmiş olurum!*

Arasında bir ayırım yapılır

Düşünce-Eylem-Füzyonu: Düşünceler eylemleri etkiler veya onlarla bir tutulur.

- *Çocuklarıma zarar verebileceğimi düşünürsem, yaparım! Birine zarar vermeyi düşünmek, ona zarar vermekle aynı şeydir!*

Düşünce-Nesne-Füzyonu: Düşünceler nesnelere değıştirebilir.

- *İbadet sırasında rahatsız edici bir düşüncem olursa, kiliseye saygısızlık etmiş olurum!*

Düşünce-Olay-Füzyonu: Düşünceler olayları etkiler.

- *Aklıma kötü bir düşünce gelirse, bir kazaya sebep olabilirim.*

Arasında bir ayırım yapılır

Düşünce-Eylem-Füzyonu: Düşünceler eylemleri etkiler veya onlarla bir tutulur.

- *Çocuklarımın zarar vermemi, yaparım! Birine aynı şeydir!*

Düşünce-Nesne: Düşünceler nesnelere göre değişirebilir.

- *İbadet sırasında saygısızlık olursa, kiliseye*

Düşünce-Olay: Düşünceler olayları etkiler.

- *Aklıma kötü bir düşünce gelince, bir kazaya sebep olabilirim.*

Ama bu mümkün mü?

Hadi bir deneyelim!

Alıştırma

1. Lütfen diğer grup üyelerinden birinin yapmasını istediğiniz bir hareket düşünün

Alıştırma

1. Lütfen diğer grup üyelerinden birinin yapmasını istediğiniz bir hareket düşünün
2. Aklınızdan başka bir grup üyesini seçin

Alıştırma

1. Lütfen diğer grup üyelerinden birinin yapmasını istediğiniz bir hareket düşünün
2. Aklınızdan başka bir grup üyesini seçin
3. Kişiyi sadece düşüncelerinizle harekete geçirmeye çalışın

Alıştırma

1. Lütfen diğer grup üyelerinden birinin yapmasını istediğiniz bir hareket düşünün
2. Aklınızdan başka bir grup üyesini seçin
3. Kişiyi sadece düşüncelerinizle harekete geçirmeye çalışın

İşe yaradı mı?

Saldırgan obsesyonlar

Bildiğiniz herhangi bir saldırgan obsesyon örneği var mı?

Saldırgan obsesyonlar

Bildiğiniz herhangi bir saldırgan obsesyon örneği var mı?

- *"Eşimi mutfak bıçağıyla bıçaklayabilirim"*

Saldırgan obsesyonlar

Bildiğiniz herhangi bir saldırgan obsesyon örneği var mı?

- *"Eşimi mutfak bıçağıyla bıçaklayabilirim"*
- *"Birini yola itebilirim"*

Saldırgan obsesyonlar

Bildiğiniz herhangi bir saldırgan obsesyon örneği var mı?

- *"Eşimi mutfak bıçağıyla bıçaklayabilirim"*
- *"Birini yola itebilirim"*
- *"Bir çocuğa uygunsuz bir şekilde dokunabilirim"*

Saldırgan obsesyonlar

Bildiğiniz herhangi bir saldırgan obsesyon örneği var mı?

- *"Eşimi mutfak bıçağıyla bıçaklayabilirim"*
- *"Birini yola itebilirim"*
- *"Bir çocuğa uygunsuz bir şekilde dokunabilirim"*
- *"Arabamla birinin üzerinden geçebilirim!"*

Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

Hayır! Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez!

Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

Hayır! Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez!

- Araba sürerken bazen insanlar şöyle düşünür:
“Şu anda karşıdan gelen trafiğe girersem, kötü bir kazaya neden olurum.”



Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

Hayır! Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez!

- Araba sürerken bazen insanlar şöyle düşünür:
“Şu anda karşıdan gelen trafiğe girersem, kötü bir kazaya neden olurum.”
- Çok az kişi bunu eyleme geçirir



Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

Hayır! Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez!

- Araba sürerken bazen insanlar şöyle düşünür:
“Şu anda karşıdan gelen trafiğe girersem, kötü bir kazaya neden olurum.”
- Çok az kişi bunu eyleme geçirir
- Medya sık sık bizi rahatsız edici görüntülerle karşı karşıya getiriyor



Düşünceler = Eylemler?

Saldırgan obsesyonlar saldırgan eylemlere neden olur mu?

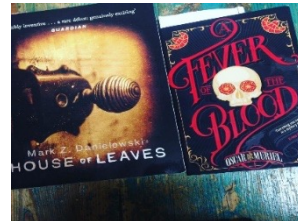
Hayır! Saldırgan eylemler mutlaka saldırgan obsesyonları takip etmez!

- Araba sürerken bazen insanlar şöyle düşünür:
“Şu anda karşıdan gelen trafiğe girersem, kötü bir kazaya neden olurum.”
- Çok az kişi bunu eyleme geçirir
- Medya sık sık bizi rahatsız edici görüntülerle karşı karşıya getiriyor
 - Zihinsel görüntüler veya düşünceler mutlaka gerçek niyeti göstermez ↔ Sadece beynin onları işlediğini gösterir



Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar



Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

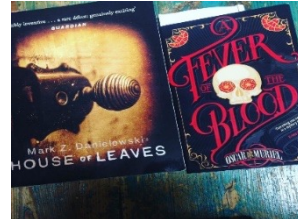


Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

Peki neden sahip olmak istemediğimiz zihinsel görüntülere ve düşüncelere sahibiz? Neden istemediğimiz görüntüler zihnimizde beliriyor?



Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

Peki neden sahip olmak istemediğimiz zihinsel görüntülere ve düşüncelere sahibiz? Neden istemediğimiz görüntüler zihnimizde beliriyor?

- Kişinin düşüncelerini tamamen kontrol etmesi mümkün değildir ve düşüncelerin bastırılması, bastırılan düşünceyi yoğunlaştırır (bkz. Modül 5)



Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

Peki neden sahip olmak istemediğimiz zihinsel görüntülere ve düşüncelere sahibiz? Neden istemediğimiz görüntüler zihnimizde beliriyor?

- Kişinin düşüncelerini tamamen kontrol etmesi mümkün değildir ve düşüncelerin bastırılması, bastırılan düşünceyi yoğunlaştırır (bkz. Modül 5)
- Bilişlerimiz (düşüncelerimiz) ilişkisel olarak birbirine bağlıdır, bu nedenle bir düşünceye sahip olmak ilgili diğer düşünceleri harekete geçirebilir (bkz. Modül 8)

Düşünceler = Eylemler?

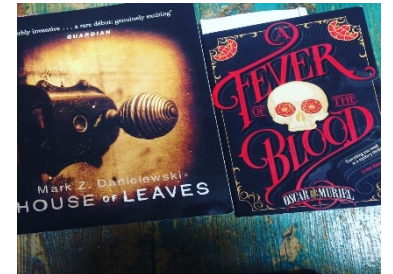
- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar



Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

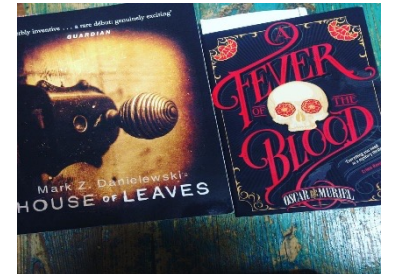


Düşünceler = Eylemler?

- Bazı yazarlar akıllarında acımasız sahneler yaratıp romanlarına yazarlar

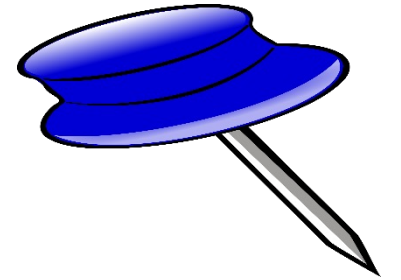
Bu yüzden diğer insanlardan daha sık mı cinayet işliyorlar?

→ Hayır!



Ne yapabilirsin?

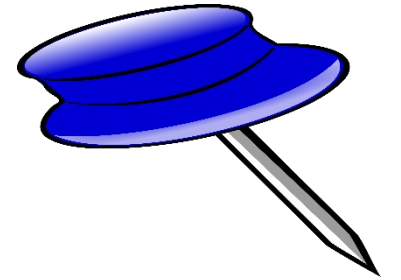
Şunları hatırlamak önemlidir:



Ne yapabilirsin?

Şunları hatırlamak önemlidir:

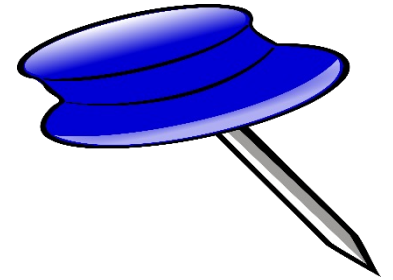
- Düşüncelerim ile ilgisiz olaylar arasında hiçbir bağlantı **yoktur**



Ne yapabilirsin?

Şunları hatırlamak önemlidir:

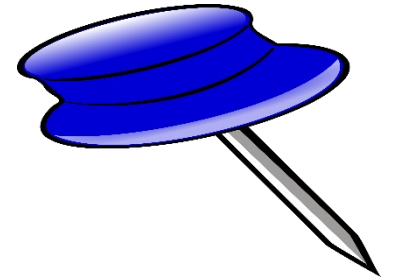
- Düşüncelerim ile ilgisiz olaylar arasında hiçbir bağlantı **yoktur**
- *"Bunların füzyon inançları olduğunu biliyorum: OKB'nin bir belirtisidir!"*



Ne yapabilirsin?

Şunları hatırlamak önemlidir:

- Düşüncelerim ile ilgisiz olaylar arasında hiçbir bağlantı **yoktur**
- *"Bunların füzyon inançları olduğunu biliyorum: OKB'nin bir belirtisidir!"*
- *"Ne kadar çabalarsam çabalayayım, **ilgisiz** durumları düşüncelerim ve eylemlerim yoluyla tamamen etkileyemiyorum."*



...İnancı bozan düşünceler

...İnancı bozan düşünceler

- OKB'si olan birçok kişi aslında obsesyonlarının ve kompulsiyonlarının dış olaylar üzerinde sihirli bir etkiye sahip olamayacağını bilir

...İnancı bozan düşünceler

- OKB'si olan birçok kişi aslında obsesyonlarının ve kompulsiyonlarının dış olaylar üzerinde sihirli bir etkiye sahip olamayacağını bilir
- Ancak çoğu zaman belli bir şüphe kalır

...İnancı bozan düşünceler

- OKB'si olan birçok kişi aslında obsesyonlarının ve kompulsiyonlarının dış olaylar üzerinde sihirli bir etkiye sahip olamayacağını bilir
- Ancak çoğu zaman belli bir şüphe kalır
- OKB bazen bir illüzyon ustasıdır, ancak bir falcı değildir!



Mesafe stratejisi

Bir füzyon inancı veya "saldırgan" bir obsesyon ortaya çıkar çıkmaz ne yapabilirsiniz?

Mesafe stratejisi

Bir füzyon inancı veya "saldırgan" bir obsesyon ortaya çıkar çıkmaz ne yapabilirsiniz?

- Düşünceyi tanıyın ve onu bir düşünce olarak etiketleyin (gerçek veya doğruya karşı)

Ek: Özdeğer

Özdeğer: Nedir?

- Kişinin kendisine verdiği değer

Özdeğer: Nedir?

- Kişinin kendisine verdiği değer
- Kişinin kendini öznel olarak değerlendirmesi

Özdeğer: Nedir?

- Kişinin kendisine verdiği değer
- Kişinin kendini öznel olarak değerlendirmesi
- Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünden ziyade senin kendin hakkında ne düşündüğün önemlidir

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırdıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- Düşük özdeğer, aşağıdaki gibi psikolojik sorunlara yol açabilir:

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- Düşük özdeğer, aşağıdaki gibi psikolojik sorunlara yol açabilir:
 - Güvensizlik, aşırı çekingenlik

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- Düşük özdeğer, aşağıdaki gibi psikolojik sorunlara yol açabilir:
 - Güvensizlik, aşırı çekingenlik
 - Anksiyete

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- Düşük özdeğer, aşağıdaki gibi psikolojik sorunlara yol açabilir:
 - Güvensizlik, aşırı çekingenlik
 - Anksiyete
 - Depresif belirtiler

Düşük özdeğerin sonuçları

- OKB'si olan insanlar genellikle düşük öz-değere sahiptirler çünkü sıklıkla kendilerinde "bir şeylerin yanlış olduğunu" veya "çıldırıldıklarını" düşünürler, bu da kendi kendini damgalamaya yol açar
- Düşük özdeğer, aşağıdaki gibi psikolojik sorunlara yol açabilir:
 - Güvensizlik, aşırı çekingenlik
 - Anksiyete
 - Depresif belirtiler
 - Yalnızlık

Özdeğer kaynakları

- Özdeğer sabit değildir, daha doğrusu farklı aktivitelere göre değişiklik gösterebilir (aşağıdaki raf resmine bakın)



Özdeğer kaynakları

- Özdeğer sabit değildir, daha doğrusu farklı aktivitelere göre değişiklik gösterebilir (aşağıdaki raf resmine bakın)
- Can alıcı nokta, sadece zayıflıklarımıza ("boş raflar") mı yoksa güçlü yanlarımıza ve yeteneklerimize ("dolu raflar") mi dikkat ettiğimizdir



Özdeğer kaynakları

- Özdeğer sabit değildir, daha doğrusu farklı aktivitelere göre değişiklik gösterebilir (aşağıdaki raf resmine bakın)
- Can alıcı nokta, sadece zayıflıklarımıza ("boş raflar") mı yoksa güçlü yanlarımıza ve yeteneklerimize ("dolu raflar") mi dikkat ettiğimizdir

Uzun zamandır hangi rafa bakmadın?



Özdeğer kaynakları

- Özdeğer sabit değildir, daha doğrusu farklı aktivitelere göre değişiklik gösterebilir (aşağıdaki raf resmine bakın)
- Can alıcı nokta, sadece zayıflıklarımıza ("boş raflar") mı yoksa güçlü yanlarımıza ve yeteneklerimize ("dolmuş raflar") mi dikkat ettiğimizdir

Uzun zamandır hangi rafa bakmadın?

Orada hangi gizli hazineleri keşfedebilirsin?



Güçlü yönlerini hatırlama

- Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun

Güçlü yönlerini hatırlama

- Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun
- Bir şeyi iyi yaptığınız ve belki de bunun için iltifat aldığınız somut durumları düşünün – bunlar küçük şeyler de olabilir

Güçlü yönlerinizi hatırlama

- Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun
- Bir şeyi iyi yaptığınız ve belki de bunun için iltifat aldığınız somut durumları düşünün – bunlar küçük şeyler de olabilir

Kendin hakkında neyi seviyorsun?

Güçlü yönlerini hatırlama

- Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun
- Bir şeyi iyi yaptığınız ve belki de bunun için iltifat aldığınız somut durumları düşünün – bunlar küçük şeyler de olabilir

Kendin hakkında neyi seviyorsun?

Neyde iyisin?

Güçlü yönlerini hatırlama

- Arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun
- Bir şeyi iyi yaptığınız ve belki de bunun için iltifat aldığınız somut durumları düşünün – bunlar küçük şeyler de olabilir

Kendin hakkında neyi seviyorsun?

Neyde iyisin?

Bir güç düşünün!

Öğrenme hedefleri

- Füzyon inançlarını OKB belirtisi olarak tanımlayın!

Öğrenme hedefleri

- Füzyon inançlarını OKB belirtisi olarak tanımlayın!
- Düşünceleriniz veya eylemlerinizle ilgisiz durumları veya nesnelere etkileyemezsiniz. Deneyin!

Öğrenme hedefleri

- Füzyon inançlarını OKB belirtisi olarak tanımlayın!
- Düşünceleriniz veya eylemlerinizle ilgisiz durumları veya nesnelere etkileyemezsiniz. Deneyin!
- Saldırgan obsesyonlar mutlaka saldırgan eylemlere neden olmaz

Öğrenme hedefleri

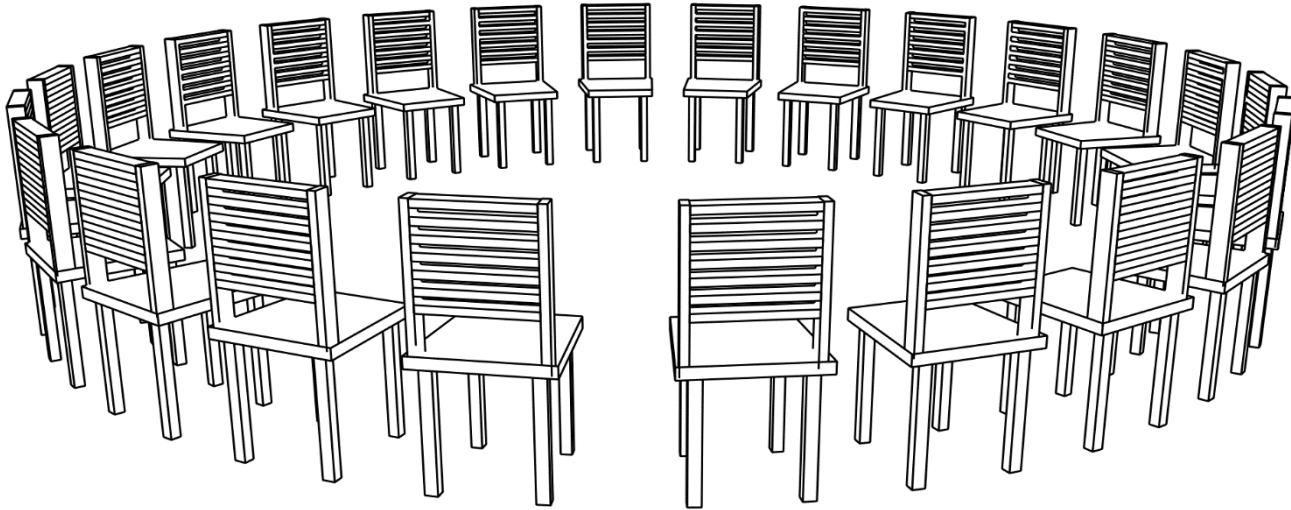
- Füzyon inançlarını OKB belirtisi olarak tanımlayın!
- Düşünceleriniz veya eylemlerinizle ilgisiz durumları veya nesnelere etkileyemezsiniz. Deneyin!
- Saldırgan obsesyonlar mutlaka saldırgan eylemlere neden olmaz
- Güçlü yönlerinize – raftaki daha dolu bölümlere odaklanmanız özdeğerinizi arttırmanıza yardımcı olur

Öğrenme hedefleri

- Füzyon inançlarını OKB belirtisi olarak tanımlayın!
- Düşünceleriniz veya eylemlerinizi ilgisiz durumları veya nesnelere etkileyemezsiniz. Deneyin!
- Saldırgan obsesyonlar mutlaka saldırgan eylemlere neden olmaz
- Güçlü yönlerinize – raftaki daha dolu bölümlere odaklanmanız özdeğerinizi arttırmanıza yardımcı olur
 - Örneğin, arkadaşlarınıza veya ailenize güçlü yönlerinizi ve sizi ne için takdir ettiklerini sorun

Kapanış turu

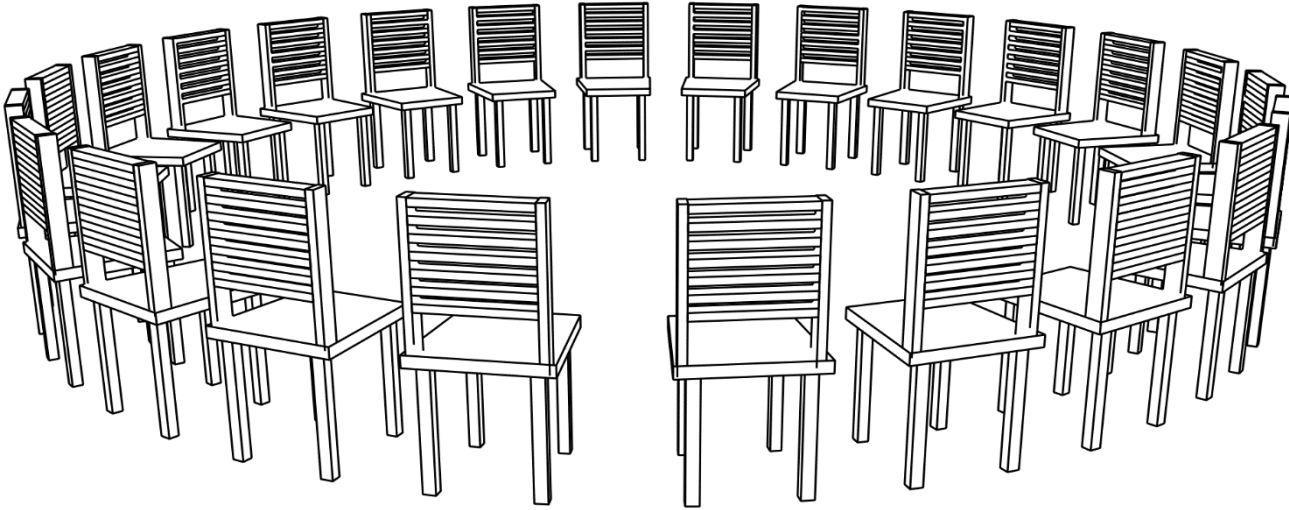
Bugün ne öğrendim?

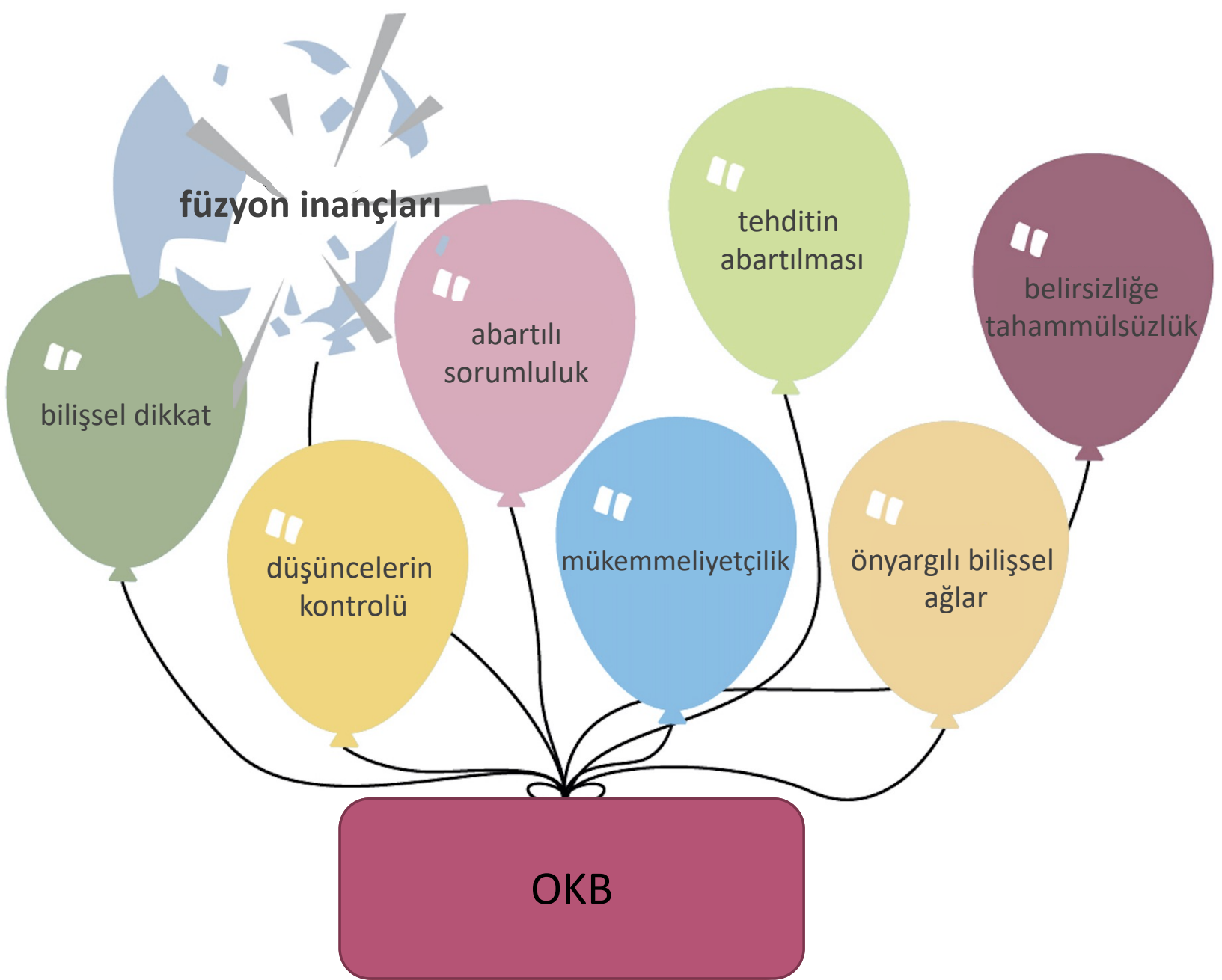


Kapanış turu

Bugün ne öğrendim?

Bu hafta sunulan stratejilerden hangisini uygulamak istiyorum?





Çok teşekkür ederim, bugünlük
bu kadar.

MODÜL 4: FÜZYON İNANÇLARI

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 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
ptitnauge	Openclipart	Magic wand and hat – chapeau et baguette magique	CC	Zauberhut
mazeo	Openclipart	Job Interview	CC	Unterhaltung
benoit Petit	Openclipart	Brain activity - Métacognition	CC	Kopf

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
isahia658	Openclipart	QuestionMark Icon	CC	Fragezeichen
Fitz Crittle Photography	Flickr	the sunrise drew them in	PP	Ballons
Arvin61r58	Openclipart	Frown Smiley	CC	Trauriger Smiley
Bodle Strain	flickr	-	PP	Mann am Zaun

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
ImagineCup	flickr	Imagine Cup 2012 - Day 4 Finalist Presentations	PP	Denken
Dominiquechappard	openclipart	AI Happy	CC	Strichmännchen 1
Images Money	flickr	Pile of Euro Notes	PP	Euronoten
nicubunu	openclipart	Stick figure : male	CC	Strichmännchen 2

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
j4p4n	openclipart	Headeache Lady	CC	Kopfschmerz/ Konzentration
netalljoy	openclipart	classic car	CC	Auto
Lousie McLaren	flickr	Currently reading...	PP	Bücher
nicubunu	openclipart	pin	CC	Pin

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
Marco Verch	flickr	Crystal Ball and hand	PP	Glaskugel
photofree.ga	openclipart	Circle of Chairs 2 nd perspective	CC	Stuhlkreis
Steve Wilson	flickr	Neues Regal	CC	Bücherregal