

Modül 6: Tehdidin abartılması

OKB'si olan insanlar genellikle tehditlerin veya kötü olayların olasılığını abartırlar. Nedenler şunlar olabilir:

- ▶ Yanlış bilgi
 - Örnek: Bazı ebeveynler, çocuklarına dikkatli olmayı öğretmek için tehdit olasılığını abartırlar (örneğin, ışıklar kapatılmazsa yangın riski)
→ Bu durum çocuklarda anksiyetenin artmasına neden olabilir!
- ▶ Gerçekçi olmayan karamsarlık
 - OKB'si olan insanlar, diğerlerine kıyasla birçok alanda (örneğin, genel hastalık riski) kişisel risklerinin daha yüksek olduğunu tahmin etmektedir
- ▶ Geleceğe olumsuz bakış
 - Gelecekteki olayları anlamak için olumsuz bir olay kullanılır: *"Aksilikler hep üst üste gelir. Bir kez olan, tekrar tekrar olur."*
 - Bu yüzden, yanlış veya abartılı sonuçlara varılır
 - Bu, kaçınma davranışını arttırabilir
- ▶ Felaketleştirme
 - OKB'si olan insanlar genellikle olayların olumsuz sonuçlarını OKB'si olmayan insanlardan çok daha fazla abartırlar
 - Endişeleri "derinlemesine düşünmezler": Her zaman en kötüsünden korkarlar ve korku ya da anksiyete duyduklarında kompulsiyonlar yaparlar

Ne yapabilirsin?

- ▶ Korkularınızı mantıklı veya gerçekçi sonlarına kadar düşünmeye çalışın
- ▶ En büyük endişenizin sonuçlarını düşünün (örneğin, işte bir hata yapmak). Birçok korku, gün ışığında bakıldığında ilk ortaya çıktıkları zamanki kadar yıkıcı görünmez

Amaç: Kendinizi bilgilendirin!

- ▶ Mümkünse korkularınızı her zaman tüm yönleriyle değerlendirin, sadece olumsuz sonuçlara odaklanmayın, bunun yerine daha az yıkıcı ve hatta tarafsız olasılıkları dikkate alın
 - İlgili bilgileri toplayın. Korkularınıza karşı hangi faktörlerin ağır bastığını öğrenmek için güvenilir kaynakları kontrol edin
 - Kendinizi yalnızca en kötü durum hakkında değil, aynı zamanda bir durumun daha az yıkıcı, tarafsız ve hatta olumlu sonuçları hakkında da bilgilendirin
 - Alternatif açıklamalar düşünün

- Bir olayın olasılığını bulduğunuzda karşı olasılığı da göz önünde bulundurun

Alıştırma 1: Tabloyu kendi örneklerinizle doldurun.

Obsesyon	Tahmini olasılık?	Yeni bilgiler, araştırma sonucu	Alternatif düşünceler ve karşı olasılık
HIV kapmak	Birçok insan HIV/AIDS'ten öldü, bu yüzden HIV/AIDS'e yakalanma ve sonra da ölme olasılığı çok yüksek olmalı %30 olabilir	İnsanların büyük çoğunluğuna HIV bulaşmaz Yaşam boyu yaygınlık <%1	Hastalığa yakalanmama olasılığı %99'un üzerindedir HIV/AIDS ölüm oranları her yıl azalmaktadır Hasta olabileceğime dair hiçbir belirti yok

Korkulan olay ne kadar olasıdır?

- ▶ Kontrol kompulsiyonları olan birçok kişi bu olasılığı abartır
- ▶ Gerçek olasılık istatistiksel olarak tahmin edilebilir. Bu olay için gerekli ön koşulların bireysel olasılıklarını çarparak
- ▶ Bu matematiksel olarak çarpma ile yapılır

Örnek: Kendi dairenizde hırsızlık

- Bir apartman dairesine zorla girilme olasılığı istatistiksel olarak %10 civarındadır (yüksek tut).
- Kapının açık olması ve evde kimsenin olmaması ihtimali daha yüksek olabilir: belki %20.
- Bir hırsızın yarın mahallenizi ziyaret etme olasılığı da yüksek seviyede tutulursa %20 olabilir.
- Hedeflenen tüm yerler arasından evinizin/dairenizin seçilme olasılığı yüksek bir ihtimalle %40 olabilir.

Bir hırsızın yarın dairenize girme olasılığını hesaplamak için şimdi bu bireysel olasılıkları çarpmalısınız ve bu nedenle bu olay **%0.16** olasıdır!

$$(0.1[\%10] \times 0.2 [\%20] \times 0.2 [\%20] \times 0.4 [\%40]) = 0.0016$$

Alıştırma 2:

Olasılığı hesapla

Korkulan bir olayın meydana gelmesi için bir araya gelmesi gereken faktörleri belirleyin. Etkileyen her faktörün 0,01'den (= %1) 0,5'e (= %50) ila 1'e (= %100) kadar belirli bir olasılığı vardır ve diğer faktörlerle çarpılmalıdır. Her ek faktör/koşul, meydana gelme olasılığını önemli ölçüde azaltır.

Olumsuz olay	Her olasılık
Faktör 1:	% _____ = _____
Faktör 2:	% _____ = _____
Faktör 3:	% _____ = _____
Faktör 4:	% _____ = _____

Faktör 5:	%_____ = _____
Sonuç, yukarıdaki sayıların çarpımından (x) elde edilir: 0,____x 0,____x 0,____x 0,____x 0,____=0,____ (örneğin, 0,5 %50 anlamına gelir) Bu, %_____ 'ye eş değerdir.	

Abartmanın farkına varın ve açıklayın

- ▶ Tanıdığınız kişilere sorun ve kendi tahmininizle karşılaştırın
- ▶ Olumsuz bir olay olasılığını abartma eğiliminde olabileceğinizi her zaman aklınızda bulundurun
- ▶ En büyük korkunuzun gerçekleşmesi için birçok bireysel faktörün aynı anda çakışması gerektiğini düşünün
- ▶ Genellikle bu çok mümkün değildir

Ek: Ruminasyon

Depresyonu olan ve ayrıca OKB'si olan birçok kişi, bitmek bilmeyen ruminasyondan, derin düşüncelere dalmaktan ve endişelenmekten şikayet eder. Ruminasyonun özellikleri şunlardır:

- ▶ İçerik:
 - "Neden?" (Örneğin: Bir hastalığın nedeni) üzerine ruminasyon
 - Geçmiş olaylar üzerine ruminasyon
 - Ruminasyon yaptığınız gerçeği üzerine ruminasyon
- ▶ Tip ve Hareket tarzı:
 - Ruminasyon yaparken bir son bulmak zordur ve sık sık daireler çizeriz ("sonsuz döngüler" oluşturarak)
 - Ruminasyon yaptığınız gerçeğine dair farkındalığı kaybetme riski vardır
 - Genellikle bir "çözüm" yoktur (problem çözmeden farkı)
 - Nadiren eyleme dönüşür (planlamadan farkı)
 - Düşünce genellikle soyut, genel ve belirsizdir

Ruminasyon, iyice düşünme veya planlama ile aynı şey değildir!

Alıştırma 3:

Ruminasyon yaparken kullanmak istediğiniz bir strateji düşünün, örneğin fiziksel bir egzersiz.

Hangi strateji ruminasyonu engellemenize yardımcı olur?

Notlar

Yanıtlanmamış sorular veya ortaya çıkan sorunlar veya bir sonraki oturumda bahsetmek istediğiniz deneyimler için alan:

Diğer notlar:
