

Giriş

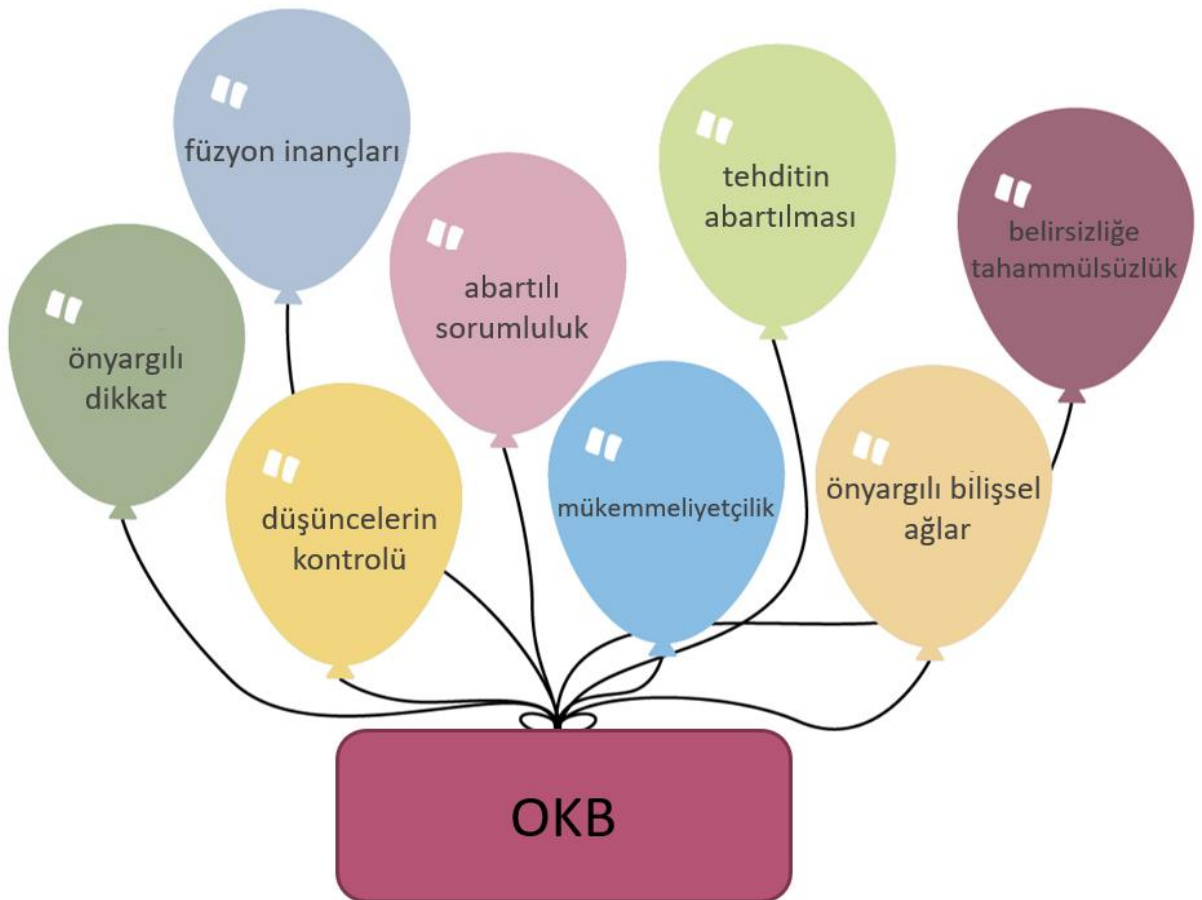
► Üstbilgi:

- **Biliş** = Latince "**düşünme**" kelimesinden gelmektedir
- **Meta** = Yunanca "**hakkında**" kelimesinden gelmektedir
- **Üstbilgi** = düşünme hakkında düşünmek

► Üstbilgi 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
 - MKE-OKB, obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ile ilgili bilişsel önyargıları ele alır

OKB'de bilişsel önyargılar



Grup kuralları

- ▶ Birlikte başlayabilmemiz için lütfen zamanında gelin.
- ▶ Katılımcılar ve terapistler, grupta konuşulan tüm kişisel bilgileri gizli tutmayı kabul ederler: Grup içinde konuşulan her şey grupta kalır!
- ▶ Herkesin konuşma veya susma hakkı vardır. Herkes bir şeyi ne zaman söylemek isteyip istemediğine ve ne kadarını paylaşmak istediğine kendisi karar verebilir.
- ▶ Lütfen birbirinize saygılı davranın ve başkalarının görüşlerine saygı gösterin! Eleştirmek istiyorsanız, bireye değil, belirli davranışa veya tartışma konusuna odaklanın.
- ▶ Lütfen dinleyin ve başkalarının sözünü bitirmesine izin verin!
- ▶ Lütfen birinci kişi ağzından konuşun! (“bir” yerine “ben”).
- ▶ Hata yapmaktan korkmayın. Grupta hatalara açığız çünkü onlardan öğrenebiliriz!
- ▶ Birisi başka sorumluluklar nedeniyle bir toplantıya katılamayacaksa veya erken ayrılmak zorunda kalırsa, lütfen terapistlere toplantıdan önce bildirin!
- ▶ Bir kriz durumunda veya açık uçlu sorularda, lütfen terapistle seanstan sonra (veya gerekirse daha önce) konuşun!