



Metakognitif Eğitim (MCT)

# MCT 8 A – Ruh hali & Öz-Saygı

© Moritz, Woodward & Akturan (11|21)

[www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct)

Bu modüldeki resimlerin kullanımı için gerekli izin sırasıyla sanatçılardan ve telif hakkı sahipleri nden temin edilmiştir.  
Detaylar için (sanatçı ismi, başlık), lütfen bu sunumun sonundaki ilgili kısma bakınız.



## Bunu neden yapıyoruz?

Ruh sağlığı problemleri yaşayan birçok insan, **depresyona kadar varabilen** düşünme bozunumları göstermektedir.

Bu düşünme bozunumları, yoğun ve sürekli bir eğitim ile değiştirilebilir.



# Depresyon belirtileri nelerdir?

???





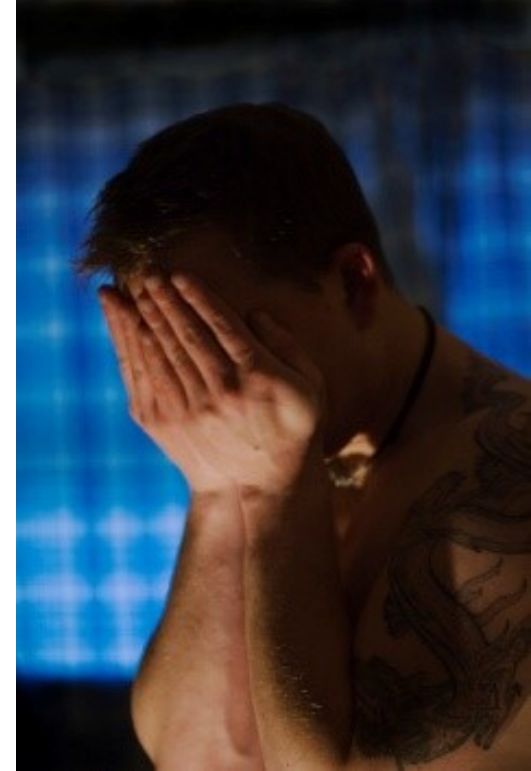
# Depresyon belirtileri nelerdir?

1. keder, çökmüş ruh hali
2. zayıflamış itki ve motivasyon
3. düşük öz-saygı, reddedilme korkusu
4. korkular (örn: geleceğe dair)
5. uyku düzensizlikleri, acı
6. bilişsel bozulmalar (zayıf konsantrasyon ve bellek)
- ...



## Doğuştan mı böyleyim... Yoksa sonradan mı?

Mutlu ya da üzgün olacağımız önceden belirli midir? Ruh halimiz zaman içerisinde değişir mi?

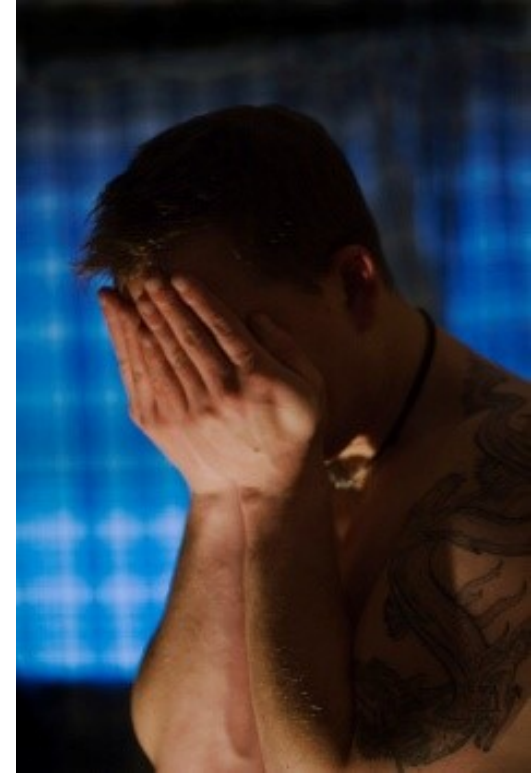




## Doğuştan mı böyleyim... Yoksa sonradan mı?

Mutlu ya da zgn olacağımız önceden belirli midir? Ruh halimiz zaman içerisinde değişir mi?

- “doğa”: Depresif düşünceler ve düşük öz-saygıya genetik bir yatkınlık olduğuna dair kanıt vardır.

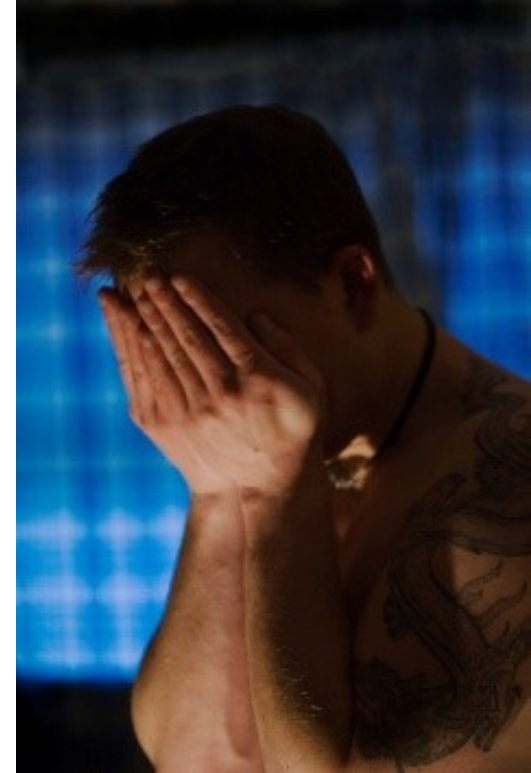




## Doğuştan mı böyleyim... Yoksa sonradan mı?

Mutlu ya da zgn olacağımız önceden belirli midir? Ruh halimiz zaman içerisinde değişir mi?

- “doğa”: Depresif düşünceler ve düşük öz-saygıya genetik bir yatkınlık olduğuna dair kanıt vardır.
- “evre”: Eleştirel ve ihmalkar ebeveynler ve travmatik yaşam olayları da olumsuz bir öz-imaja yol açabilir.



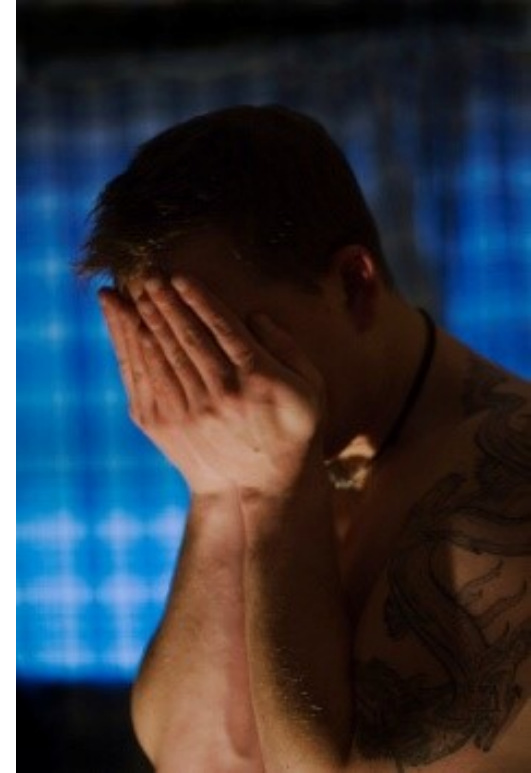


# Doğuştan mı böyleyim... Yoksa sonradan mı?

Mutlu ya da üzgün olacağımız önceden belirli midir? Ruh halimiz zaman içerisinde değişir mi?

- “doğa”: Depresif düşünceler ve düşük öz-saygıya genetik bir yatkınlık olduğuna dair kanıt vardır.
- “çevre”: Eleştirel ve ihmalkar ebeveynler ve travmatik yaşam olayları da olumsuz bir öz-imaja yol açabilir.

**ANCAK:** depresif düşünme yapıları değiştirilebilir. Depresyon kaderimizin değiştirilemez bir parçası değildir!









# Psikoz & Depresyon

## Depresyonun öz-saygı üzerindeki etkileri



 Psikozun ruh hali üzerindeki olumsuz etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa dönemli</u> olumlu etkileri
???	???
???	???
???	???





# Psikoz & Depresyon

## Depresyonun öz-saygı üzerindeki etkileri



 Psikozun ruh hali üzerindeki olumsuz etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa dönemli</u> olumlu etkileri
Psikoz sırasında: sürekli tehdit altında hissetmek	???
Psikoz sırasında: taciz eden ve aşağılayan sesler duymak	???
Psikoz sonrası: utanç duyguları, gelecek paramparça görünür	???





# Psikoz & Depresyon

## Depresyonun öz-saygı üzerindeki etkileri

 Psikozun ruh hali üzerindeki olumsuz etkileri	 Psikozun ruh hali üzerindeki <u>kısa dönemli</u> olumlu etkileri
Psikoz sırasında: sürekli tehdit altında hissetmek	Psikoz sırasında: telaş, heyecan, “en sonunda bir şeyler oluyor”
Psikoz sırasında: taciz eden ve aşağılayan sesler duymak	Psikoz sırasında: size övgü gösteren sesler duymak
Psikoz sonrası: utanç duyguları, gelecek paramparça görünür	Hezeyanlar sırasında (büyüklük): güçlü, yetenekli, önemli olduğun hissi (kudretli düşmanlar) ve kader





# Psikoz & Depresyon

## Psikozun öz-saygı üzerindeki etkileri

Genelde psikozun öz-saygı üzerindeki *kısa süreli olumlu etkileri* psikozun *uzun süreli olumsuz sonuçları* ile silinir, örnekler:

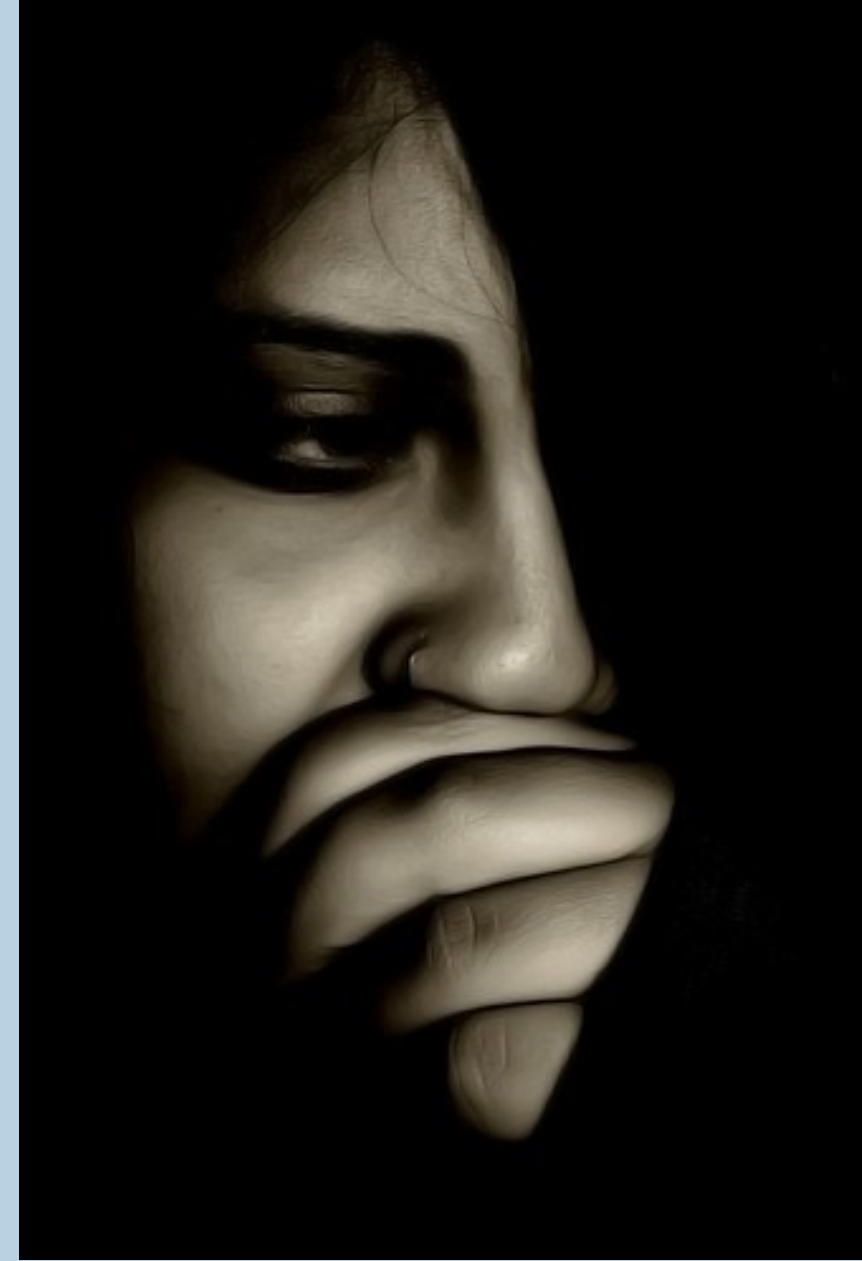
- borçlar: psikozlu bir kimse yanlış olarak kendisinin zengin ya da ünlü olduğuna İnanabilir
- yalnızlık: bazı arkadaşları o kimseye sırtlarını dönmüş olabilirler
- iş durumu: ofisteki uygunsuz davranışlar dolayısıyla işini kaybetmek

Tıbbi bir tavsiye olmadan sadece psikozun tehditkar hatta heyecanlı dünyasını tekrar ziyaret etmek için ilacı kesmek çok tehlikelidir, özellikle psikozda çoğunlukla korkunun hakim olduğunu düşünürsek!





Depresyonda olan ve düşük öz-saygısı olan insanlara özgü düşünceler ve düşünme biçimleri nelerdir?





# 1. Abartılı Genelleme

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Yanlış Genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Yabancı bir kelimeyi yersiz kullandınız; okuduğunuz kitabı anlamıyorsunuz.	<b>“Ben aptalım!”</b> ???
Bir sınavdan kaldın.	<b>“Ben başarısızım!”</b> ???
Bir tartışma sırasında eleştirildiniz.	<b>“Ben değersizim!”</b> ???



# 1. Abartılı Genelleme

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Yanlış Genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Yabancı bir kelimeyi yersiz kullandınız; okuduğunuz kitabı anlamıyorsunuz.	<b>“Ben aptalım!”</b> “Kimse mükemmel değil” “Bu kitap gerçekten ilgimi çekti mi?”
Bir sınavdan kaldın.	<b>“Ben başarısızım!”</b> “Bir dahaki sefere daha sıkı çalışacağım.”
Bir tartışma sırasında eleştirildiniz.	<b>“Ben değersizim!”</b> “Bir ihtimal diğer kişi haklı, ondan bir şey öğrenebilir miyim?”



# 1. Abartılı Genelleme

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Yanlış Genelleme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Yabancı bir kelimeyi yersiz kullandınız; okuduğunuz kitabı anlamıyorsunuz.	<b>“Ben aptalım!”</b> “Kimse mükemmel değil” “Bu kitap gerçekten ilgimi çekti mi?”
Bir sınavdan kaldın.	<b>“Ben başarısızım!”</b> “Bir dahaki sefere daha sıkı çalışacağım.”
Bir tartışma sırasında eleştirildiniz.	<b>“Ben değersizim!”</b> “Bir ihtimal diğer kişi haklı, ondan bir şey öğrenebilir miyim?”

**Hataya yer verin:** Kimse mükemmel değil! Eğer zaman zaman kekeleyorsanız, bu sizin kendinizi ifade edemediğiniz anlamına gelmez. Eğer ara sıra yanlış yapıyorsanız, bu sizin dikkatsiz olduğunuz anlamına gelmez.





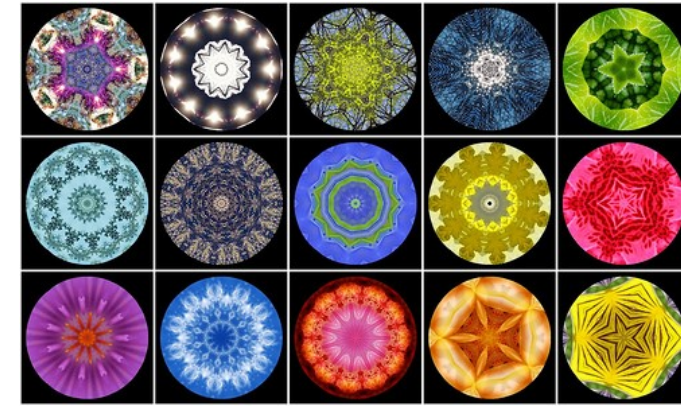
# Bunun yerine: bir kusurdan bütüne genelleme yapmayınız!

Her insan karmaşıktır – bir mosaik gibi: biz hem iyi hem kötü olan birçok küçük parçadan oluşuruz.

Dahası, insan özelliklerini tanımlamanın bir sürü farklı yolu vardır:

**Çekicilik-cazibe nedir?** İç ya da dış güzellik, mükemmel bir beden???

**Başarı nedir?** Kariyer, bir sürü arkadaş, kendin ve kendi yaşantın ile hoşnut olmak???





## 2. Seçici algı

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	Seçici ön değerlendirme	Bütünsel değerlendirme
Yakın bir arkadaşınız doğumgünü partinize gelmiyor.	Hayal kırıklığı	???
İnsanlar bir arada duruyorlar. Sizin olduğunuz yöne doğru bakıyorlar.	“Bana gülüyorlar.”	???



## 2. Seçici algı

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	Seçici ön değerlendirme	Bütünsel değerlendirme
Yakın bir arkadaşınız doğumgünü partinize gelmiyor.	Hayal kırıklığı	Harika bir parti, başka kişiler geldi ve gerçekten akşamın tadını çıkardılar
İnsanlar bir arada duruyorlar. Sizin olduğunuz yöne doğru bakıyorlar.	“Bana gülüyorlar.”	???



## 2. Seçici algı

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	Seçici ön değerlendirme	Bütünsel değerlendirme
Yakın bir arkadaşınız doğumgünü partinize gelmiyor.	Hayal kırıklığı	Harika bir parti, başka kişiler geldi ve gerçekten akşamın tadını çıkardılar
İnsanlar bir arada duruyorlar. Sizin olduğunuz yöne doğru bakıyorlar.	“Bana gülüyorlar.”	Bana sadece şans eseri bakıyorlar ya da beni bir başkası ile karıştırdılar.

“Zihin okuma”: Başka kişilerin davranışlarını aşırıyorumlamaktan kaçınınız. Bir duruma uygun bir sürü açıklama olabilir!



### 3. Kendi ltlerinizi nihai ölçüm olarak uygulamak!

Kendimi nasıl yargıladığım ile başkalarının beni nasıl yargıladığı arasında fark var!

- Eğer ben kendimi değersiz, çirkin vb. görüyorsam, başkaları da bu görüşü paylaşmak zorunda değiller.
- Genellikle birçok fikir/yargı/tercih olur. Başkaları benim zeka ya da dış görünüm vb. hakkındaki fikirlerimi paylaşmayabilir.



## 4. Olumlu geribildirim reddetmek; fakat olumsuz eleştirmeden kabullenmek!

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Performansınızı övdüler.	<i>“O sadece beni methetmeye çalışıyor—dürüst davranmıyor”;</i> <i>“Sadece o böyle düşünüyor...”</i> ???
Eleştiri aldınız!	<i>“Maruz kaldım,</i> <i>Ben değersizim...”</i> ???



## 4. Olumlu geribildirim reddetmek; fakat olumsuz eleştirmeden kabullenmek!

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	<i>Depresif değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Performansınızı övdüler.	<i>“O sadece beni methetmeye çalışıyor—dürüst davranmıyor”;</i> <i>“Sadece o böyle düşünüyor...”</i> “Birinin başarıyı onaylaması ne kadar harika!”
Eleştiri aldınız!	<i>“Maruz kaldım, Ben değersizim...”</i> ???



## 4. Olumlu geribildirim reddetmek; fakat olumsuz eleştirmeden kabullenmek!

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?



Olay	<i>Depresif değerlendirme</i>
Performansınızı övdüler.	<i>Olumlu/yapıcı değerlendirme</i> “O sadece beni methetmeye çalışıyor—dürüst davranmıyor”; “Sadece o böyle düşünüyor...” “Birinin başarıyı onaylaması ne kadar harika!”
Eleştiri aldınız!	“Maruz kaldım, Ben değersizim...” “O kişi kötü bir gün geçirmiş olabilir.”; “Bu geribildirimden yararlanabilir miyim?”





## 5. “Ya Hep-Ya Hiç-Düşünme Şekli”/ Felaket tellalı gibi düşünme

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Depresif ön değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Derinizde koyu renkli bir ben görüyorsunuz.	<i>“Kanser oluyorum, öleceğim”</i> ???





## 5. “Ya Hep-Ya Hiç-Düşünme Şekli”/ Felaket tellalı gibi düşünme

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Depresif ön değerlendirme</i> Olumlu/yapıcı değerlendirme
Derinizde koyu renkli bir ben görüyorsunuz.	<i>“Kanser oluyorum, öleceğim”</i> Başkalarına sorunuz ya da bir doktora danışınız





## 6. Olumsuz düşüncelerin bastırılması

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Sorunlu değerlendirme</i>
Tekrarlayan olumsuz düşünceleriniz var (örn: “sen değersizsin”, “başarısız”, “İşte, salaksın sen”).	<i>Olumlu/yapıcı değerlendirme</i> <i>“Bu olumsuz düşünceleri düşünmemeliyim” ...fakat bu işe yaramıyor (→ sonraki alıştırmaya bakınız).</i> ???





## 6. Olumsuz düşüncelerin bastırılması

Daha gerçekçi ve yardımcı bir değerlendirme ne olabilir?

Olay	<i>Sorunlu değerlendirme</i>
Tekrarlayan olumsuz düşünceleriniz var (örn: “sen değersizsin”, “başarısız”, “İşte, salaksın sen”).	<i>Olumlu/yapıcı değerlendirme</i>  <i>“Bu olumsuz düşünceleri düşünmemeliyim” ...fakat bu işe yaramıyor (→ sonraki alıştırmaya bakınız).</i>  Bu düşüncelerin doğrulanıp doğrulanmadığını kendinize sorunuz. Bu düşünceler ile çelişen nedir? Dikkatinizi daha hoş aktivitelere yönlendiriniz.



## 6. Olumsuz düşüncelerin bastırılması

### Alıştırma

Bizi üzen düşünceleri bilerek bastırmak mümkün değildir. Bir şey hakkında düşünmemeye çalışmak o düşüncelerin artmasına yol açar.

Deneyiniz!

Önümüzdeki bir dakika boyunca fil hakkında düşünmeyin!



## 6. Olumsuz düşüncelerin bastırılması

İşe yarıyor mu? Hayır!

Büyük ihtimalle çoğunuzun aklına bir fil ve/veya fille ilgili bir şey geldi (rn: hayvanat bahçesi, safari, Afrika vb.)

Eğer biri bu üzücü düşünceleri (“Ben başarısızım” vb.) etkin bir şekilde bastırmaya çalışırsa, bu etki aksine artıyor. Sonrasında bu düşünceler öyle güçlenebilir ki yabancı ya da kontrol dışı görünebilir!

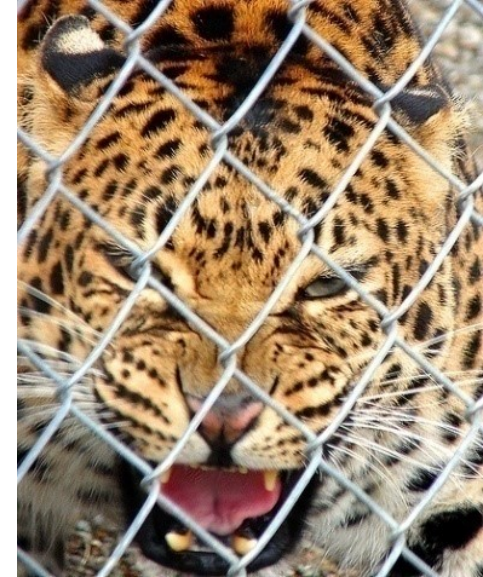




## Bunun yerine:

Eğer güçlü olumsuz düşünceler sizi rahatsız ediyorsa, bunları bile bile bastırmaya çalışmayınız (bu sadece onları arttırır), ancak müdahale etmeden iç durumunuzu gözlemleyiniz- hayvanat bahçesindeki bir ziyaretçinin güvenli bir mesafeden tehlikeli bir hayvanı gözlemlemesi gibi.

Bu düşünceler, hemen hemen kendiliğinden yatışacaktır.





## 7. Öteki düşünce bozunumları

### Başka kişiler ile kıyaslama:

- Kendinizi başkaları ile çok fazla kıyaslamayınız!
- Her zaman sizden daha çekici, daha başarılı ve daha popüler insanlar olacaktır. Ancak, eğer bu “şeytan tüyü sahiplerine” daha yakından bakarsınız, bu kişilerin bile zayıflıklarının ve sıkıntılarının olduğunu fark edeceksiniz.





## 7. Öteki düşünce bozunumları

### Başka kişiler ile kıyaslama:

- Kendinizi başkaları ile çok fazla kıyaslamayınız!
- Her zaman sizden daha çekici, daha başarılı ve daha popüler insanlar olacaktır. Ancak, eğer bu “şeytan tüyü sahiplerine” daha yakından bakarsınız, bu kişilerin bile zayıflıklarının ve sıkıntılarının olduğunu fark edeceksiniz.

### Mutlak talepler:

- Kendinizden aşağıdakiler gibi çok yüksek talepleriniz **olmasın**:

“Her zaman iyi gözükmeliyim”

“Her zaman akıllı görünmeliyim”

“Her zaman en eğlenceli ben olmalıyım”





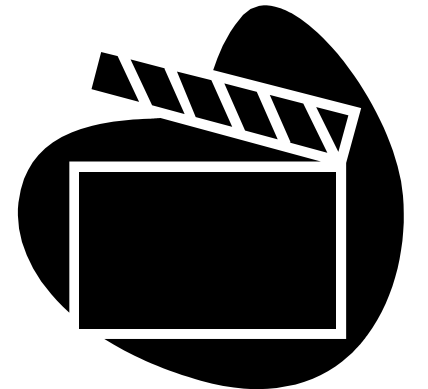
## Video klip: isteğe bağlı

İsteğe bağlı: Bugünün konusu ile ilgili video klibe aŐaęıda belirtilen web sitesinden ulaŐılabilir:  
[http://www.uke.de/mct\\_videos](http://www.uke.de/mct_videos)

Videodan sonra bugünün konusu ile iliŐkisini tartıŐabilirsiniz.

*[Eğiticiler iÇin:*

Bazı video klipler tüm kültürler ve tüm izleyiciler iÇin uygun olmayan dil iŐerebilir. Lütfen videoları göstermeden önce dikkatlice gözden geŐiriniz.]





## Gçlerinizin farkında olun

- Zayıf yanlarınıza odaklanmak yerine gçlerinizin üzerinde durunuz.
- Her insanın diğer kişilerin sahip olmadığı ve gurur duyabileceği güçlü yanları vardır.

*...bunların dünya rekoru ya da ünlü keşifler olmasına gerek yoktur*





# Gçlerinizin farkında olun

1. Kendi gçlerinizle ilgili düşününüz.

*Ben hangi becerilere sahibim? Geçmişte neyle ilgili iltifat almıştım?  
rn: Teknik açıdan becerikliyimdir...*





# Gçlerinizin farkında olun

1. Kendi gçlerinizle ilgili düşününüz.

*Ben hangi becerilere sahibim? Geçmişte neyle ilgili iltifat almıştım?*

*rn: Teknik açıdan becerikliyimdir...*

2. Belirli durumları hayal ediniz.

*Ne zaman ve nerede? Ne yapmıştım ve kim geribildirimde bulunmuştu?*

*rn: Geçen hafta, bir arkadaşa evini dekore etmesine yardım ettim. Ona çok yardımcı olmuştum...*





# Güçlerinizin farkında olun

## 1. Kendi güçlerinizle ilgili düşününüz.

*Ben hangi becerilere sahibim? Geçmişte neyle ilgili iltifat almıştım?*

*örn: Teknik açıdan becerikliyimdir...*

## 2. Belirli durumları hayal ediniz.

*Ne zaman ve nerede? Ne yapmıştım ve kim geribildirimde bulunmuştu?*

*örn: Geçen hafta, bir arkadaşına evini dekore etmesine yardım ettim. Ona çok yardımcı olmuşum...*

## 3. Not ediniz!

*Bunu düzenli olarak okuyun ve arttırınız. Bir kriz anında bu anılara geri gidin (örn: kendinizin değersiz olduğunu düşündüğünüzde).*

*örn: iyi gitmiş olan şeyleri ya da size edilmiş iltifatları yazınız...*





## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- Her gece o güne dair birkaç olumlu şey (5'e kadar) yazınız. Sonra, aklınızdan bunların üzerinden geçiniz.



## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- Her gece o güne dair birkaç olumlu şey (5'e kadar) yazınız. Sonra, aklınızdan bunların üzerinden geçiniz.
- Aynanın karşısında kendinize şunu söyleyiniz: “Ben kendimi beğeniyorum” ya da “Seni beğeniyorum”! (not: İlk başta bunu yapmak biraz sersemce gelebilir!)





## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- Her gece o güne dair birkaç olumlu şey (5'e kadar) yazınız. Sonra, aklınızdan bunların üzerinden geçiniz.
- Aynanın karşısında kendinize şunu söyleyiniz: “Ben kendimi beğeniyorum” ya da “Seni beğeniyorum”! (not: İlk başta bunu yapmak biraz sersemce gelebilir!)
- İltifatları kabul edin ve zor zamanlarda kaynak olarak kullanabilmek için not ediniz.



## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- İçindeyken kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışınız— bunları tüm duyularınız ile anımsamaya çalışınız (görsel, dokunsal, kokusal...), hatta belki bir fotoğraf albümünün yardımı ile.



## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- İçindeyken kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışınız— bunları tüm duyularınız ile anımsamaya çalışınız (görsel, dokunsal, kokusal...), hatta belki bir fotoğraf albümünün yardımı ile.
- Gerçekten hoşunuza giden aktiviteler yapınız – başkalarını da katarsanız daha da iyi olur (örn: sinemaya, restorana gitmek).



## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- İçindeyken kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışınız— bunları tüm duyularınız ile anımsamaya çalışınız (görsel, dokunsal, kokusal...), hatta belki bir fotoğraf albümünün yardımı ile.
- Gerçekten hoşunuza giden aktiviteler yapınız – başkalarını da katarsanız daha da iyi olur (örn: sinemaya, restorana gitmek).
- Egzersiz yapınız (en az 20 dakika) – ama çırpınmak yok – eğer olasıysa dayanıklılık antrenmanı, mesela, uzun bir yürüyüş ya da yavaş koşu.



## Çökkün ruh halini/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için püf noktaları



- İçindeyken kendinizi gerçekten iyi hissettiğiniz durumları hatırlamaya çalışınız— bunları tüm duyularınız ile anımsamaya çalışınız (görsel, dokunsal, kokusal...), hatta belki bir fotoğraf albümünün yardımı ile.
- Gerçekten hoşunuza giden aktiviteler yapınız – başkalarını da katarsanız daha da iyi olur (örn: sinemaya, restorana gitmek).
- Egzersiz yapınız (en az 20 dakika) – ama çırpınmak yok – eğer olasıysa dayanıklılık antrenmanı, mesela, uzun bir yürüyüş ya da yavaş koşu.
- Favori müzik parçalarınızı dinleyiniz.



# Günlük hayatımıza taşıyalım

## Öğrenme hedeflerimiz:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.



# Günlük hayatımıza taşıyalım

## Öğrenme hedeflerimiz:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Biraz önce tartıştığımız tipik depresif bozunmaların farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışınız (broşüre bakınız).



# Günlük hayatımıza taşıyalım

## Öğrenme hedeflerimiz:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Biraz önce tartıştığımız tipik depresif bozunmaların farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışınız (broşüre bakınız).
- Çökkün ruh hali/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için en azından sözkonusu püf noktalarının birkaçını sürekli kullanınız.





# Günlük hayatımıza taşıyalım

## Öğrenme hedeflerimiz:

- Depresyon kaçınılmaz bir kader değildir.
- Biraz önce tartıştığımız tipik depresif bozunmaların farkında olun ve bunları değiştirmeye çalışınız (broşüre bakınız).
- Çökkün ruh hali/düşük öz-saygıyı iyileştirmek için en azından sözkonusu püf noktalarının birkaçını sürekli kullanınız.
- Şiddetli depresif belirtiler durumunda, bir aile hekimine, psikoloğa ya da psikiyatriste danışınız.



## Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozlu birçok insan özellikle psikotik bir epizod geçirdikten sonra düşük öz-saygı sahibi olur (utanç hissi; arkadaşlarının ona sırtlarını çevireceği korkusu).



## Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozlu birçok insan özellikle psikotik bir epizod geçirdikten sonra düşük öz-saygı sahibi olur (utanç hissi; arkadaşlarının ona sırtlarını çevireceği korkusu).

Akut psikozdaki bazı insanlar korku kadar başka duygular da hissettiklerini bildiriyorlar:

- Heyecan (“en sonunda bir şeyler oluyor”)
- Kader hissi (bir misyonu yerine getirecek olmak, önemli olmak)



## Bunun psikoz ile alakası nedir?

Psikozlu birçok insan özellikle psikotik bir epizod geçirdikten sonra düşük öz-saygı sahibi olur (utanç hissi; arkadaşlarının ona sırtlarını çevireceği korkusu).

Akut psikozdaki bazı insanlar korku kadar başka duygular da hissettiklerini bildiriyorlar:

- Heyecan (“en sonunda bir şeyler oluyor”)
- Kader hissi (bir misyonu yerine getirecek olmak, önemli olmak)

**Örnek:** Hasan gizli haber alma teşkilatının onu rahat bırakmadığını sezinliyor. Evden işe giderken son üç gündür trende onun olduğu kompartımana aynı adam giriyor.

**Duygular:** Korku ve tehdit. Ancak aynı zamanda: “Eğer bunu bu kadar büyük bir olay haline getiriyorlarsa, muhtemelen bir nevi James Bond’um ve öteki taraf beni işe almak istiyor olabilir.”

**Ancak:** Sadece rastlantısal! Muhtemelen her ikisi de günlük alışkanlıkları gereği aynı tren kompartımana giriyor oluyorlar.



# İlginiz için teşekkür ederim

*Eğiticiler için:*

Lütfen çalışma kağıtlarını dağıtın. COGITO uygulamamızı tanıtın (ücretsiz indirin).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





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 [www.uke.de/mct](http://www.uke.de/mct). 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.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cycler	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg <a href="http://viciarg.deviantart.com/">http://viciarg.deviantart.com/</a>		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down- 784494	CC	Thumbs down/Daumen runter



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 [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). 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.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscalp	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley