Doç. Dr. Fuat TORUN

5. basım

DEPRESYON

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ IŞIĞINDA KENDİNE YARDIM KILAVUZU

Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi 18

psikonet
...çünkü bilgi özgürlüktür

YAZAR HAKKINDA

Doç. Dr. Fuat Torun, 1972 yılında Artvin'in Şavşat ilçesinde doğdu. İlköğrenimini Şavşat'ta tamamladı. Ortaokul ve liseyi İzmit'te bitirdi. 1997 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2002 yılında Kocaeli Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimini tamamlayarak psikiyatri uzmanı oldu. 2013 yılında ise psikiyatri alanında doçent unvanı almaya hak kazandı.

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği tarafından verilen eğitimleri tamamlayarak Bilişsel Davranışçı Terapi alanında terapist unvanı kazandı.

Ayrıca 2013 yılında kendisine, Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Derneği (EABCT) tarafından Bilişsel Davranışçı Terapist belgesi verilmiştir.

Diğer ilgi alanları arasında; psikiyatrik hastalıkların tedavisi yanında, cinsel işlev bozukluğu, EMDR, aile danışmanlığı, koruyucu ve sosyal psikiyatri bulunmaktadır.

Evli ve iki çocuk babasıdır. Yazarın Psikonet Yayınları tarafından yayımlanmış *'Çekişmeli Boşanmalarda ve Velayet Savaşlarında Ebeveyne Yabancılaşma Sendromu'* adlı bir kitabı bulunmaktadır.

Doç. Dr. Fuat Torun

Depresyon

Bilişsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu

psikonet

Depresyon
Bilişsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu

Copyright ©2017 Fuat Torun
Copyright ©2017 Psikonet Yayınları

Editör: Nihan Azizlerli
Yayına hazırlayan: Cem Çobanlı

1. Basım: Temmuz 2017
5. Basım: Nisan 2020
ISBN: 978-605-83368-8-9

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sk., 9-13 A Esenyurt - İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

Psikonet Yayıncılık ve Eğitim A.Ş.
Meşrutiyet Mahallesi Vali Konağı Caddesi
Çam Apt. No: 161/8 Şişli/İstanbul
Tel.: (0212) 231 84 43
Faks: (0212) 231 22 77
info@psikonet.com
www.psikonet.com

Bu kitabın tüm yayın hakları Psikonet Yayınları'na aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncıların yazılı izni olmadan, fotokopi ve kayıt alma veya herhangi bir veri deposu ya da bilgi çekme sistemi gibi, şimdi bilinen ya da bundan sonra icat edilecek olan elektronik, mekanik veya diğer araçlarca tekrar basılamaz veya üretilemez veya kullanılamaz.

İçindekiler

Önsöz 7
Sunuş 8

Depresyonla İlgili Genel Bilgiler 11

1 Otomatik Düşünceler 17
Otomatik Düşüncelerin Keşfi 18
Olay-Düşünce-Sonuç (ODS) Modeli 21
Farklı Bakış Açıları 25

2 İşlevsel Olmayan Düşünceler (Düşünce Hataları) 29
Ya Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme 29
Felaketleştirme 30
(-meli), (-malı) İfadeleri 31
Duygusal Çıkarsama 32
Kişiselleştirme 33
Akıl Okuma 33
Aşırı Genelleme 34
Etiketleme 35
Olumluyu Yok Sayma 35
Seçici Soyutlama / Zihinsel Filtreleme 36
Aşırı Büyültme ve Küçültme 37
Keyfi Çıkarsama (Sonuca Atlama) 38

3 Ara İnançlar (Kurallar - Tutumlar - Varsayımlar) 43
Ara İnançların Ortaya Çıkarılması Neden Önemlidir? 43
Kural, Tutum ve Varsayımların Değiştirilmesi Kolay mıdır? 45
Ara İnançlar Nasıl Fark Edilir? 45

4 Temel İnançlar - Şemalar 53
Yeniden Atfetme 58

5 Depresyonu Aşmanıza Katkı Sağlayacak Ek Öneriler 63
İlgi ve İstek Kaybı 63
Zevk Alamama 64
Uykusuzluk 65
Konsantrasyon Güçlüğü 69
İntihar Düşünceleri 72

6 Davranış Aktivasyonu 77
Hedefler 79
Etkinlik Çizelgesi 80

7 Öfke 89
Spor ya da Egzersiz Yapmak 95

Sonsöz 96

Kaynakça 97

Olumlu Cümleler (Kartlar) 98
Başa Çıkma Cümleleri (Kartlar) 100
Olay, Duygu ve Düşünce Tablosu 102
Düşünce Kayıt Formu 103

Önsöz

Çocukken anne ve babamın evinde, bahçede çimlerin bakımını yazları ben üstlenirdim. Ayrık otlarını ayıklamak önemli bir işti. Çimlerin arasında kalan boşluklara yerleşirler ve orada genişlerlerdi. Ama çimlerin sık olduğu yerlere yerleşemezlerdi. O nedenle ayrık otlarını temizleseniz bile boş kalan yerlere çim ekmeniz gerekirdi. Yoksa, başka bir ayrık otu orayı ele geçirirdi. Bahçede herhangi bir nedenle boş kalan toprak parçaları için de aynı durum geçerliydi.

İnsan ruh sağlığını ilgilendiren konuların da benzer olarak boş bırakılmaya gelmeyeceğini düşünüyorum. Biz kanıta dayalı, tıbbi tekniklerin yaygınlaştırmasında yavaş kalırsak, boşlukları kerameti kendinden menkul, "kesin bilgi tüccarlarının" kapladığını görüyoruz.

Diğer kitaplarımız gibi, elinizde tuttuğunuz, değerli dostum Fuat Torun'un bu kitabı da böyle bir çabanın eseri. Depresyonu anlaşılır bir dille anlatarak işe başlıyor ve günlük yaşantılarımızdan örnekler ile düşüncelerimizin duygularımızla olan ilişkisini gözler önüne sererek, kendi kendimize de uygulayabileceğimiz kanıta dayalı teknikleri bizlere öğretiyor.

2005 yılında çıkardığımız ve ilk yıllardan beri en iyi satanlar listelerinin müdavimi *'İyi Hissetmek'* kitabı bu alandaki en oturaklı kitaplardan biri halen. Ancak depresyonun dikkat eksikliği ve isteksizlik dönemlerinde bazen hazmedilmesi güç oluyordu. O nedenle depresyonda bilişsel ve davranışçı tekniklere giriş için bu yeni kitabımızın çok faydalı olacağına inanıyorum.

Dr. H. Alp Karaosmanoğlu

Sunuş

Depresyon, ruhsal rahatsızlıklar içerisinde en sık ve en yaygın olarak görülen sorunlardan biridir. Depresyon yaşayan bireylerin kimi sorunun farkında olup yardım arayışı içerisine girerken, kimi de sorunun farkında bile olmaz.

Depresyonlu bireylerin yakınları bazen "yediğin önünde yemediğin arkanda" diyerek sorunu küçümsemekte, bazen de "her şeyi sen yapıyorsun, takma kafana" diyerek hastalara 'koçluk' yapmaktadır.

Depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörlerden hiçbirinin tek başına depresyonu ortaya çıkartıp sürdürdüğü söylenemez. Birçok faktörün iç içe geçmesi ve etkileşmesi sonucunda depresyon ortaya çıkar. Kuşkusuz her depresyon hastası aynı değildir ve kendine özgüdür. Günümüzde kabul edilen çağdaş yaklaşıma göre 'hastalık yok, hasta vardır' anlayışı egemendir. Yani her hasta kendine özgü özellikleri ile ele alınmalıdır.

Depresyon yüzyıllardır bilinmekte ve farklı yollarla tedavi edilmeye çalışılmaktadır. Depresyonun tedavisinde günümüzde birçok terapi ekolü bulunmakta ve her terapi ekolü kendine özgü yöntemlerle depresyonu tedavi etmeye çalışmaktadır. Kimi terapi yöntemlerinde yıllarca sürecek ve maliyetli tedaviler uygulanmakta ve sonucu tam olarak öngörülememektedir.

Bu terapi yöntemlerinin bazıları hastanın çocukluğuna kadar inip depresyonu çözebileceğini iddia etmekte ve ehil olmayan terapistlere giden hastalara "annen ile çocukluk döneminde sorun yaşamışsın" ya da "baban

ile ilişkinde yaşadığın Ödipus karmaşası bu soruna neden olmaktadır" gibi hasta için bir şey ifade etmeyen ve aile ilişkilerinin bozulmasına bile neden olabilecek yorumlar yapılabilmektedir. Günümüzde depresyonda birçok tedavi yöntemi uygulanmakta kiminde etkili sonuçlar alınırken, kiminde ise sonuçlar kalıcı olmamaktadır. Bazı tedavi yöntemlerinde ise hastaların enerjileriyle oynamak, koçluk etmek ve akla hayale gelmeyecek yöntemlerle hastaların umutları sömürülmektedir.

Depresyonun tedavisinde yaygın olarak kullanılan yöntemlerden birisi de depresyonun biyolojik yönünden hareketle uygulanan ilaç tedavileridir. İlaç tedavileri en etkili tedavi yöntemlerinden biri olmakla birlikte düşüncelerde değişim kısmi olarak kaldığı için tekrarlama olasılığı yüksektir. Ayrıca ilaç tedavileri depresyonda yaygın olarak kullanılmaya başlandığı dönemlerde 6 aylık bir süre önerilmiş olmakla birlikte, ilaç endüstrisinin de etkisiyle yapılan çalışmalar sonucunda bu tedaviler yıllarca sürdürülmektedir. İlaç tedavisinin uzun sürmesinin nedenlerinden birisi bırakıldığı zaman ortaya çıkan kesilme belirtilerinin hastalar tarafından hastalığın tekrar başlaması olarak yorumlanmasıdır. Diğer bir nedeni ise hastanın düşünce ve davranışlarında kalıcı değişimler yaşanmadığı için başa çıkma becerilerindeki eksiklikler nedeniyle depresyonun sık sık tekrarlamasıdır. Ayrıca depresyonlu hasta sayısının fazla ve psikiyatri uzmanı sayısının az olması, hastanelerde muayene sürelerinin kısa olması da ilaç tedavilerindeki artışın bir diğer nedenidir. Hastanelerde muayene sürelerinin yetersiz olması ve hekimlerin bu kısa süre içerisinde hastalara önerileri de sınırlı kalmakta ve ortada sağlıksız bir tablo bulunmaktadır.

Peki bu kitabı yazma fikri nasıl oluştu?

Uzun süredir İstanbul'da bir eğitim hastanesinde psikiyatri uzmanı olarak çalışıyorum. Bu sürede binlerce hastayı muayene edip tedavi etmeye çalıştım. Ayrıca uzunca bir süre kendime ait muayenehanede çalışma fırsatım oldu. Her iki durumda da oldukça iyi gözlemler yapma şansına sahip oldum. Hastalar hem muayenehanede hem de hastanede kitap önerisinde bulunmamı istediler. Önerdiğim kitapların hacimli ve karmaşık olması nedeniyle hastalar tarafından çok fazla okunamadığına şahit oldum.

Kitapların bir kısmı ya profesyoneller için yazılmıştı ve hastalar tarafından yeterince anlaşılmıyordu ya da hastalar için yazılmış olmakla birlikte karmaşıklığı okunmasını güçleştiriyordu. Uzun süredir kısa, öz ve anlaşılabilir bir kaynağın olması gerektiğine olan inancımla bu kitabı yazmaya karar verdim.

Bu kitap 'Bilişsel Davranışçı Terapi' temeline göre yazılmış ancak daha da kolay anlaşılması için bazı yönleri ayrıntılı, bazı yönleri ise daha kısa olarak anlatılmıştır. Bilişsel davranışçı terapi 20. yüzyıl ortasında Aaron Beck tarafından geliştirilen, sorun odaklı ve sınırlı sayıda seans ile hastaları tedavi etmeye çalışan bir terapi yöntemidir. Yani, 'şimdi ve burada'ya odaklanır. **'İnsanları hastalandıran şey yaşadıkları olaylar değil, olaylar sonucunda bu olaylara yükledikleri anlamlardır, yani düşünceleridir'** temel prensibiyle oluşmuş bir terapi yöntemidir. Kısa süreli ve sonuçları diğer terapi yöntemlerine göre daha kalıcıdır. Çünkü düşünce biçimi değişirse birçok şey değişmekte ve depresyonun tekrarlama olasılığı daha da azalmaktadır. Bu terapi yöntemi ile kişiler başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve sorunlarını daha rahat çözebilmektedirler.

Bu kitap daha çok hastalar için yazılmış olmakla birlikte profesyoneller tarafından da okunacak yönleri bulunmaktadır. Umarım hem hasta hem de profesyonellere faydası olur.

Psikiyatri uzmanlık eğitimine başladığım ilk günden beri bana desteğini esirgemeyen ve kendisini model aldığım en önemli isim olan Prof. Dr. Bülent Coşkun'a teşekkür etmek isterim. Kitabı okuyup düzeltmeler konusunda önerileri benim için yol gösterici oldu.

Bir önceki kitabımı da yayımlayan sevgili arkadaşım Dr. Alp Karaosmanoğlu'na ve kitabın editörü Nihan Azizlerli'ye de ayrıca teşekkür ederim.

Kitap fikrinin ortaya çıkması ile birlikte fikren ve eleştirileri ile de bana desteğini esirgemeyen sevgili eşim Sebahat'e ve bu süreçte en az benim kadar heyecanlanan sevgili oğullarım Taylan ve Çağan'a sevgilerimi sunuyorum.

Doç. Dr. Fuat Torun

Göztepe, Nisan 2017

Depresyonla İlgili Genel Bilgiler

Depresyon ruhsal bozukluklar içerisinde en sık görülen hastalıklardan birisidir. Depresyonu bir hastalık olarak düşünmek işinizi kolaylaştırabilir. Depresyon her bireyde görülen ve karşılaştığımız olaylar ve durumlar karşısında ortaya çıkan üzüntü duygusundan farklı bir tepkidir. Depresyon, kendiliğinden de sonlanabilen ancak kendiliğinden sonlanması beklendiğinde kronikleşebilen bir durumdur. Bu nedenle çevrenizden sıklıkla duyabileceğiniz "kendiliğinden geçer", "her şey sende bitiyor, istersen yenebilirsin" gibi yaklaşımlar geç kalınmasına neden olabilir ve dolayısıyla tedaviyi de güçleştirebilir.

Doğada her şey neden–sonuç ilişkisiyle birbirine bağlıdır. Ortada depresyon varsa nedenleri de vardır. Bu nedenler bir sacayağı şeklinde "biyo-psiko-sosyal" olarak adlandırılabilir. Çoğu depresyon hastasında tekil bir neden belirleyebilmek oldukça zordur. Birçok faktör karşılıklı etkileşim içerisinde depresyona neden olabilmektedir. Kimi zaman biyolojik nedenler, yani kişinin genetik yapısı ve beyinde ortaya çıkan biyokimyasal değişimler depresyona neden olurken, kimi zaman da kişilik yapısı, aile ve çevre ile kurulan ilişki biçimi ve yaşadığı sorunlar da depresyona yol açar. Bütün bunlara ek olarak, depresyona neden olan en önemli şey kişinin

düşünüş biçimidir. Çoğu zaman kişiler düşünüş biçimini fark edebilir ve değiştirebilirse depresyonda kalıcı düzelmeler sağlanabilir.

Unutulmamalıdır ki her birey uygun koşullar oluştuğunda depresyona girer. Önemli olan bu koşulların oluşmasını engellemek ya da koşullar oluştuktan sonra ortaya çıkan depresyonu ortadan kaldıracak adımlar atabilmektir.

Peki depresyon nedir?

Depresyon dilimize **çöküntü** olarak da çevrilebilmektedir. Eğer bir kişide içe kapanma, eskiden zevk aldığı şeylerden zevk alamama, ağlama, insanlarla görüşmek istememe gibi birtakım değişimler oluyorsa depresyonda olma olasılığı vardır.

Depresyon tanısı nasıl konur?

Depresyon tanısı koyabilmek için doktorlar '*dokuzda beş ve süre ilkesi*'ni dikkate alırlar. Aşağıda sıralanan dokuz tanı kriterinin beş tanesinin olması ama birinci ya da ikinci maddeden mutlaka birinin bulunması gereklidir. Bu maddeler eğer en az iki hafta süresince varsa ve hemen her gün ve gün boyu sürüyorsa depresyon tanısı konabilir.

1. İlgi ve istek kaybı
2. Kendini üzgün, umutsuz çaresiz hissetmek
3. Uyku bozukluğu
4. Halsizlik, yorgunluk
5. İştahsızlık ya da aşırı yeme
6. Kendini işe yaramaz hissetmek
7. Konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık

8. Konuşma ya da davranışların yavaşlamış olması, ya da huzursuz ve tedirgin görünmek
9. Ölümün daha iyi olacağı düşünceleri

Kabaca yukarıdaki ölçütlerden tanı konması gerekli olan minimum sayıda kriteri yani 5 kriteri karşılıyorsanız hafif derecede, 7 tanesini karşılıyorsanız orta derecede ve hepsini karşılıyorsanız ağır derecede depresyonda olabilirsiniz.

Ayrıca internette kolayca bulabileceğiniz ve kendi kendinize doldurabileceğiniz Beck Depresyon Ölçeği'ni doldurup 17 puan ve üzerinde aldıysanız depresyonda olma olasılığınız oldukça yüksektir. Eğer doldurduğunuz ölçek puanı yüksek ise paniğe kapılmanıza gerek yok. Çünkü ölçekler her zaman %100 doğrulukla sonuç vermezler ve yanılma payları vardır. Önemli olan ölçek puanınızın yanında sizin kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Bu ölçeği haftalık olarak doldurup aradaki değişimleri görebilirsiniz. Ölçekten aldığınız toplam puan azalıyorsa iyileşme, artıyorsa kötüleşmeden söz edilebilir.

Depresyon bizim gibi duygu ve düşüncelerini tam olarak ifade edemeyen toplumlarda yukarıdaki belirtilerin dışında kronik ağrı, yorgunluk gibi belirtilerle de kendini gösterebilir. İnsan sıkıntısını ya dili ya da bedeni ile ortaya koyar. **Dil konuşmayınca beden konuşur.** Sağlık ocaklarına başvuran hastaların %10'unda depresyon tanısı konacak düzeyde belirtiler bulunmaktadır. Hastanelere psikiyatri polikliniğinin dışındaki polikliniklere başvuran hastaların önemli bir kısmında da sıkıntı bedeni konuşturmakta ve depresyon bulunduğu halde fark edilememektedir.

Depresyon kimlerde daha sık görülür ve hangi yaşlarda ortaya çıkar?

Depresyon kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülmektedir. Bu durum gerek hormonal faktörler gerekse de kadının sosyal konumundan kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Depresyon "beşikten mezara" her yaşta görülebilmektedir. En sık ortaya çıktığı yaş 'yirmili' ve 'otuzlu' yaşlardır. Yeni doğan bir bebekte aşırı ağlama ile kendini gösteren depresyon, yaşlı bireylerde ise unutkanlık, bedensel belirtiler ve içe kapanma ile ortaya çıkabilir.

Depresyonu ortaya çıkartan risk faktörleri nelerdir?

İşsizlik, yoksulluk, çocukluk dönemi fiziksel ve cinsel şiddet ya da ihmal öyküsü, boşanmış olma (özellikle erkeklerde), travma ve 11 yaşından önce anne veya baba kaybı sayılabilir.

Depresyon tanısı konduktan sonraki aşama nedir?

Eğer kendinizde depresyon olduğunu düşünüyorsanız kendi kendinize yapabileceğiniz şeyler de bulunmaktadır. Bu kitapta anlatacağım bazı pratik önerilerle depresyonunuzu ortadan kaldırma şansınız bulunmaktadır. Unutulmamalıdır ki, depresyon ruhsal sorunların 'grip' ya da 'nezlesi' gibidir. Yani çok sık görülür, nezle ve grip gibi kendiliğinden geçebilir. Bu aşamada alınacak bazı tedbirler hastalığı ortadan kaldırabilir, aksi durumda alt solunum yollarına ilerleyip daha ciddi bir sorun haline gelip yatırabilir. Depresyon sık görülür, koşullar veya düşünüş biçimi değişmediği sürece tekrarlayabilir.

Depresyonun nedeni eğer biyolojik değilse genellikle tekrarlama nedeni koşulların ve düşünüş biçiminin değişmemesidir. Koşulların değişimi daha güç olduğundan düşünüş biçimini değiştirmek depresyonunuzu ortadan kaldırabilir.

Depresyonda olabileceğinizi düşündüğünüzde öncelikli olarak psikiyatri uzmanına başvurmanız gereklidir. Çünkü depresyonun nedenini ancak psikiyatri uzmanları ortaya koyabilir. Bazı fiziksel hastalıkların ilk belirtisi olarak depresyon görülebilmektedir. Bu nedenle psikiyatri uzmanına başvurmadan diğer profesyonellere başvurmak zaman kaybına hatta daha ciddi kayıplara neden olabilir. Psikiyatri uzmanı sizin için en doğru tedavi yöntemini ortaya koyup gerekli yönlendirmeleri yapacaktır.

Düşünüş biçimini değiştirebilmek mümkün müdür?

"Değişmeyen tek şey değişimdir" ya da *"Ne ki durur, ölüdür"* sözleri sıklıkla kullanılır. *'Biraz da bardağın dolu tarafını gör'*den kasıt düşünce biçiminin çarpık olduğunu vurgulamaktır. Düşünce biçimi değiştirilebilirse, olaya bakış açısı da değişecek ve sıkıntılı düşünce ve duygular ortadan kalkacaktır.

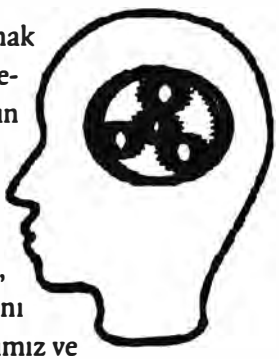
Bu kitapta kısa, öz ve herkesin anlayabileceği türden, teknik detaylara boğulmadan düşünce biçiminin nasıl değiştirilebileceği üzerinde durulacaktır.

Düşüncelerinize dikkat edin;
duygularınıza dönüşür...
Duygularınıza dikkat edin;
davranışlarınıza dönüşür...
Davranışlarınıza dikkat edin;
alışkanlıklarınıza dönüşür...
Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
değerlerinize dönüşür...
Değerlerinize dikkat edin;
karakterinize dönüşür...
Karakterinize dikkat edin;
kaderinize dönüşür...

Mahatma Gandhi

1 Otomatik Düşünceler

Her gün insanların zihninden birçok düşünce ve hayal, otomatik olarak geçer ve çoğu zaman insanlar bunun farkında bile değildirler. **Kişileri sıkıntıya sokan asıl şey zihinlerinden geçen ve farkında olunmayan bu düşüncelerdir.** Bazı tekniklerle bu düşünceler fark edilebilir ve düşünüş biçimi değiştirilebilir.



Evimize aldığımız bir televizyonu kullanmak ne kadar da basit değil mi? Ya da bir cep telefonu? Kullanımı bu kadar basit olan cihazların içinden bile sayfalar dolusu kullanım kılavuzu çıkıyor ve çoğu cihazı kullandığımız halde tam olarak kapsamlarını bilmiyoruz. İnsanları da kompleks bir makineye benzetirsek, görünmez kullanım kılavuzlarının bir kısmını biliyor bir kısmını ise bilmiyoruz. Okumadığımız ve bilmediğimiz sayfalar insanlara sıkıntı yaratabiliyor. Otomatik düşünceler de okumadığımız ve nasıl kullanacağını bilmediğimiz sayfalara benzetilebilir.

Danışanlarıma sıkıntı yaşadıkları bir durumda akıllarından ne geçtiğini sorduğumda, sıklıkla "hiçbir şey geçmiyor" yanıtını alıyorum. Düşüncesi olmayan bir insan olabilir mi? Zihinlerinden bir-

çok düşünce geçtiği halde "hiçbir şey geçmiyor" yanıtı, farkında değilim şeklinde tercüme edilebilir. Oysa onların duygularını etkileyen en önemli şey zihinlerinden geçen ve çoğu zaman farkında olmadıkları otomatik düşüncelerdir. Onlara otomatik düşünceleri nasıl fark edeceklerini öğrettiğimde sonraki seanslarda zihinlerinden bir sürü düşüncenin geçtiğini ve bugüne kadar fark etmediklerine şaştıklarını söylüyorlar.

Otomatik düşünceler ani gelip hızlı geçtiği için fark edilmiyorlar. Otomatik düşünceler kişiler istemeden gelir ve istemeden kaybolurlar. Bu düşüncelerin çoğu zaman farkında olmayız ve biz onları geride bıraktıkları duyguları sorguladığımızda fark ederiz. **Zihnimize gelen düşünceler mantık süzgecinden geçmezler, bu nedenle her türlü düşünce zihne gelebilir.** Zihne gelen bu düşünceler en "aykırı" ya da en "uysal" düşünceler şeklinde olabilirler ve engellenmesi mümkün değildir. Düşüncenin suç olmaması gerekliliği buradan kaynaklanır.

Otomatik Düşüncelerin Keşfi

Otomatik düşünceleri ortaya çıkarmanın en uygun zamanı, duygularınızda ortaya çıkan değişim sırasında "Aklımdan ne geçti?" ya da "Aklımdan geçen düşünce ne idi?" sorusunu kendi kendinize sormaktır. O anda kendinize bu soruyu sormadıysanız, daha sonra o anın hayalini kurarak da "Aklımdan geçen düşünce neydi?" diye kendi kendinize sorup o düşünce ya da düşünceleri not edebilirsiniz.

Örneğin birdenbire ağlayan biri, kendisine "o anda aklımdan geçen düşünce neydi?" diye sorduğunda büyük olasılıkla kendisini sıkıntıya sokan düşünceyi fark edebilir. Ya da, o anda kişi zihninde canlanan bir hayali sorgulayabilir. Nedensiz hiçbir şey yoktur. Ağlıyorsanız da, gülüyorsanız da bir nedeni vardır. Önemli olan bu nedeni ortaya çıkartabilmektir.

Eğer otomatik düşünceyi hemen fark edemediyseniz üzülmeyin, zamanla bu beceriyi kazanacaksınız. Bol bol pratik yapın ve duygularınızda değişim yaşadığınız zamanlarda 'altın değerinde' soruyu kendinize sorun: *"Aklımdan geçen düşünce / şey ne idi?"*

Bazen bazı ortamlar kişilerde sıkıntıyı ortaya çıkartabilir. İçinde bulunduğunuz ortamın sizin için anlamını da kendinize sorabilirsiniz. Sorun ve cevabını yazın. Kültürümüzde yazı çok fazla makbul değil, danışanlarımın bir kısmına yazı yazmasını ya da not tutmasını söylediğimde bazılarının hoşuna gitmiyor, bir kısmı nasıl yazacağını bilmediğini söylüyor, diğerleri de yazmanın faydasına inanmadığını belirtiyor. Terapi uygulamalarında düşüncelerini, duygularını not edenlerin, ya da sadece günlük tutanların bile daha hızlı şekilde iyileştiklerini görüyoruz.

Eğer otomatik düşünceleri bulmakta zorlanırsanız, kendinize *"Böyle bir olayı yaşayan başka bir kişi ne düşünürdü?"* diye de sorabilirsiniz.

Otomatik düşüncelerinizi fark etmek duygularınızdaki değişimin en önemli adımıdır. Eğer otomatik düşüncelerinizi fark etmeye başladıysanız aşağıdaki şekilde notlar almanız işinizi kolaylaştıracaktır. Okuyup geçmeyin, özümseyin ve YAZIN!

OLAY, DUYGU VE DÜŞÜNCE TABLOSU

Tarih	Olay ya da durum	Duygu	Otomatik Düşünceler
Duygunuzdaki değişiminin yaşandığı tarih/saat/yer.	Sizdeki duygu değişimine neden olan olay ya da durumu yazın.	Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz nedir? Duygunun yoğunluğu nedir? (hafif, orta, şiddetli)	Sizdeki duygu değişiminin yaşandığı sırada aklınızdan geçen düşünce ya da hayal nedir?
14 Mart 2017 Evde	*Facebook'ta arkadaşlarımın dışarıda toplandığını gördüm.*	*Üzüntü (orta derecede)*	*Arkadaşlarım bana yeterince değer vermiyor.*
		Kızgınlık (şiddetli)	*Bir daha onları aramayacağım.*

- ❑ İlk aşamada bu çizelgeyi özümsemeniz çok önemli!
- ❑ Bol bol duygusal değişimler yaşadığınız zamanları not edin ve bu tabloyu doldurun!
- ❑ Yanınızda defter taşıyabilir, ya da kitabın arkasında boş olarak verilmiş olan çizelgeyi kullanabilir veya çoğaltabilirsiniz.

Bu çizelgeyi iyi öğrenmek ileriki sayfalarda anlatacağım yöntemleri uygulayabilmeniz açısından önemlidir. Bu çizelgede önemli olan şey duygu ve düşünce arasındaki farklılığı anlayabilmenizdir.

Duygu dediğimiz şey olaylar ya da durumlar karşısında hissettiklerimizdir. Üzüntü, mutluluk, öfke, kızgınlık, sevinç, neşe gibi durumlar duygumuzu ifade etmektedir. Bu sayılanları duygu bölümüne yazmanız gerekmektedir.

Otomatik düşünceler ise yaşadığınız durumda aklınızdan geçen düşüncelerdir. Aklımdan geçen düşünce neydi? sorusuna "kızgınlık hissettim", "üzüldüğümü düşündüm" gibi duygu ifade eden cümleler yazılmamalı, bu duygular duygu sütununa kaydedilmeli-

dir. Düşünce sütununa aklınızdan geçen düşünce ya da hayali yazabilirsiniz.

Bu tabloyu özümsediğinizde, bol bol doldurdukça benzer olayların benzer düşünce ve duygulara neden olduğunu görmeniz muhtemeldir. Aynı düşünceler aynı duygulara neden oluyorsa, düşünceyi değiştirmek duygularda ve davranışlarda da değişime neden olacaktır. O halde düşünce biçiminizi anlamakta fayda var.

Olay-Düşünce-Sonuç (ODS) Modeli

Yukarıdaki tablo ODS modeli ile açıklanmaktadır. Bu modele ABC modeli de denilmektedir. ABC Olay, Düşünce ve Sonucun İngilizce karşılıklarının baş harfleridir (Activating events, Beliefs, Consequences). Fakat ABC kısaltması Türkçe'de herhangi bir çağrışım yapmamaktadır. Ben bunu Türkçe karşılıklarının baş harfleri ile kullanmayı tercih ediyorum. ODS modeli demem de bu nedenledir. Kişiler genellikle duygularının kontrolleri dışında ortaya çıktığına ve onları kontrol edemeyeceklerine inanırlar. Bazıları dışsal nedenlere atıfta bulunarak (beni kızdırdılar), bazıları da "huyum böyle", "biz ailecek böyleyiz", "bizim genlerimizde var" gibi ifadelerle duygularını açıklamaktadır. Fakat ODS modeli bu duruma farklı bir açıklama getirmektedir. Bu modele göre insanların duygularını belirleyen asıl şey yaşadıkları olaylar değil, o olaylara kişilerin yaptığı atıflardır. Yani bir olay yaşandığında kişiler nasıl düşünüyorsa duyguları da o yönde olmaktadır. Olaya ilişkin olumlu yorumlar getirdiklerinde olumlu duygulara sahip olmakta, olumsuz yorumlarda bulunduklarında ise duyguları negatif yönde olmaktadır. **Yani insanların duygularını belirleyen asıl şey düşünceleridir.** Çünkü aynı olayı aynı anda yaşayan farklı kişilerin tepkileri ve duyguları birbirinden çok farklı olabilmektedir. Demek ki asıl belirleyici olan olaylar değil, olaylara yapılan atıflardır, yani düşüncelerdir.

O– Olay

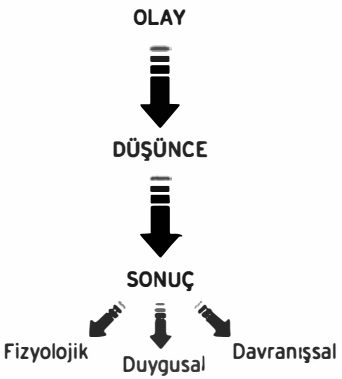
D– Düşünce

S– Sonuç

- O, kişinin duygu değişiminin yaşandığı OLAYI,
- D, kişinin yaşadığı olaya ilişkin yorum ya da DÜŞÜNCEYİ,
- S ise olaya ilişkin kişinin verdiği davranışsal, fizyolojik ya da duygusal tepkiyi yani SONUCU ifade etmektedir.

Aşağıdaki şekilde ODS modeli anlatılmaktadır. Olay, Düşünce ve Sonucun karşılıklı etkileşimi gösterilmektedir.

ODS MODELİ



- Olay doğrudan sonucu doğurmaz.
- Olay düşünceyi doğurur.
- Düşünce sonucu belirler.

ODS modelinin nasıl işlediğine yönelik birkaç örnek verelim:

Örnek

Dört kişi yolda yürüyorsunuz ve tanımadığınız birisi yanınızdan geçerken size küfür etti.

Olay: Tanımadığınız kişinin size küfür etmesi (Olay, dört kişi için de aynıdır)

Düşünce:
1. Kişi: "Deli galiba."
2. Kişi: "Bir hata mı ettik?"
3. Kişi: "Ben ona gününü göstereceğim."
4. Kişi: "Moralimi bozmaya niyetim yok."

Sonuç:
1. Kişi: Herhangi bir fizyolojik tepkisi olmaz, onun adına ÜZÜLÜR, yardım etmek isteyebilir.
2. Kişi: Korkudan çarpıntısı olabilir, nefesi hızlanabilir, UTANIR ya da SUÇLU hisseder, o kişiden kaçınabilir.
3. Kişi: Kan beynine sıçrar, terler, ÖFKELENEBİLİR, üzerine yürür ve bağırır.
4. Kişi: Herhangi bir fizyolojik tepki vermez, GÜLÜP geçer.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi dört kişi de aynı olayı yaşamışlardır. Fakat hepsinin verdikleri tepkiler farklıdır. Verilen tepkilerin farklı olmasını belirleyen şey ise o olayla ilgili kişilerin düşünceleri ve yorumlarıdır. Demek ki tepkiler evrensel değil kişiseldir. Kişinin o an içinde bulunduğu duruma göre yaptığı yorum, duygularını ve davranışlarını büyük oranda belirlemektedir.

Örnek

Dört öğrenci velisi o gün sınav sonuçlarını öğreniyorlar. Dördünün de çocuklarının notları ortalamanın oldukça altında kalmış.

Olay: Sınav notlarının ortalamanın altında olması.

Düşünce:
1. Veli: "Çocuğumu yeterince çalıştıramadım."
2. Veli: "Öğretmen iyi öğretemiyor, iyi öğretseydi çocuğum akıllıdır, iyi not alırdı."
3. Veli: "Çocuğum yeterince zeki değil."
4. Veli: "Çocuğum kötü bir gününde olmalı."

Sonuç:
1. Veli: Karnı ağrıyabilir. SUÇLU hisseder ve bir sonraki sınavlar için hazırlık yapmaya başlar.
2. Veli: Gözleri 'faltaşı' gibi açılır, nefesi daralır, öğretmene ÖFKELENİR, öğretmenle konuşmaya gider.
3. Veli: Kafasını sallar, omuzları çöker, ÜZÜLÜR, sonucu kabullenir, çocuğuna özel ders aldırma çabası içine girer.
4. Veli: Fizyolojik tepkilerinde değişiklik olmaz, hafif TEBESSÜM eder, sana güveniyorum der.

Bu örnekte de yaşanan olay aynı olmasına karşın, velilerin duyguları birbirinden farklı olmuştur. Biri kendini suçlu hissetmiş, biri öfkelenmiş, biri üzülmüş, bir diğeri ise hafifçe tebessüm etmiştir. Bu derece farklı duygular ve davranışlar sergilenmesinin nedeni velilerin o sırada kafalarından geçen düşüncelerdir. Demek ki asıl belirleyici olan şey DÜŞÜNCELERDİR.

Örnek

Eşinin telefonunu kurcalarken bir başka kadının fotoğrafını gören ve telefonu kurcaladıkça o kadınla yazışmalarını görüp aldatıldığını anlayan dört kadının verdikleri tepkileri inceleyelim.

Olay: Eşi tarafından aldatılmak.

Düşünce:
1. Kadın: "Beni artık yeterince çekici bulmuyor."
2. Kadın: "Ben de onu aldatacağım."
3. Kadın: "Bende bir kusur olmalı."
4. Kadın: "Geçmişte de yapmıştı, erkektir elinin kiridir, ne yapsa yeridir."

Sonuç:
1. Kadın: Solgun bir yüz ifadesi vardır. ÜZÜLÜR, 'çekiciliğini' arttırmak için 'çılgınca' çabalar içine girer.
2. Kadın: Yüzü kızarır, çarpıntısı olur, terler, ÖFKELENİR biraz da SUÇLU hisseder ve eşini aldatacağı bir partner bulma arayışına girer.
3. Kadın: Kafasını öne eğer, UTANIR, durumu kabullenir ya da kusurunu keşfetmeye çalışır.
4. Kadın: Alışmıştır ve fizyolojik tepki vermez. Eşi ile cinsellik istemediği için dolaylı olarak MEMNUN olur.

Eşi tarafından aldatılmak her kadın için aynı türden bir olaydır. Kadınların verdikleri tepkiler ise birbirlerinden oldukça farklıdır çünkü aldatıldıklarını öğrendiklerinde zihinlerinden farklı farklı düşünceler geçmiştir.

Farklı Bakış Açıları

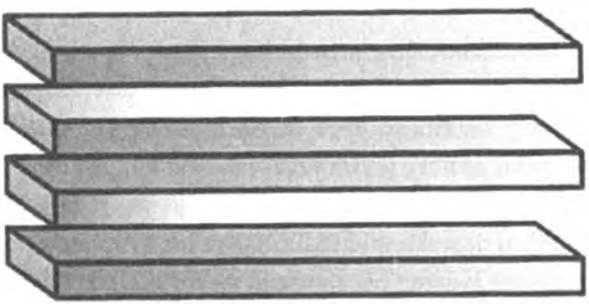
İnsanların yaşadıkları ülkelerin bulundukları siyasi ve sosyo-ekonomik durumlar karşısındaki duyguları ile verdikleri tepkiler de düşünce ve inanç sistemine göre değişebilmektedir. Örneğin ülkemizdeki insanlar benzer şeyler yaşamalarına karşın, bir grup, ülkenin kalkındığını ve demokratikleştiğini söyleyip mutlu olmakta ve mevcut yönetimi desteklemektedir. Başka bir grup, ülkenin daha da geriye gittiğini ve baskıcı bir sistemin geldiğini belirtip üzülmekte-

dir. Diğer bir grup ise bazı yönleri ile ülkenin geliştiğini bazı yönleri ise geriye gittiğini söyleyip nötr kalmakta ve kararsızlık yaşamaktadır. Oysa bu üç grup da aynı ülkede yaşamakta ama duygu ve davranışları farklı farklı olabilmektedir. Bu farklılığı yaratan asıl belirleyici şey kişilerin taşıdığı düşünüş ve inanç sistemidir.

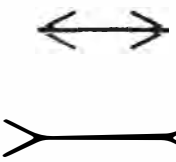
Aşağıdaki resimde ne görüyorsunuz? Şamdan mı, şarap kadehi mi? Yoksa karşılıklı birbirlerine bakan iki kişi mi?



Aşağıdaki resimde kaç tahta parçası görüyorsunuz? Üç mü?, Dört mü?



Peki hangi çizgi daha uzun? Yoksa ikisi aynı uzunlukta mı?



Yukarıdaki resimlerde gördüğünüz gibi aynı resimlere, kişiler farklı perspektiflerden bakıp, farklı şeyler görebilmektedir. **Her zaman durumlar ilk gördüğünüz gibi değildir, farklı perspektiflerden baktığınızda farklı şeyler görebilirsiniz.**

Yaşadığınız olaylarda da aynı durum geçerlidir. Olaya ilişkin bakış açınız yorumunuzu, duygunuzu ve davranışınızı etkileyerek diğerlerinden farklı tepkiler vermenize neden olur. **Unutmayın olayları oldukları gibi değil, olduğunuz gibi değerlendirirsiniz.**

Biz olayları, durumları ya da söylenenleri içinde bulunduğumuz kültür, değerler, inanç sistemi ve geçmiş yaşantılarımız gibi pek çok faktöre göre değerlendiririz. Başka birisi ise aynı olayı kendi yaşantısına ve değerlerine göre değerlendirir.



Yukarıdan bakış denilen bakış açısı ile bakarak resmin bütününü görmekte fayda vardır. Yerdeyken bulunduğunuz noktayı farklı değerlendirirken, uçak ya da helikopter ile havalandığınızda bulunduğunuz yeri daha faklı görürsünüz. Resmin bütününü gördüğünüzde değerlendirmeniz daha da farklı olacaktır. Bunun için yaşadığınız olay ya da duruma ilişkin şu soruları sorun:

- ❑ **Ne oldu?**
- ❑ **Ne zaman oldu?**
- ❑ **Kiminle oldu?**
- ❑ **Nasıl oldu?**
- ❑ **Başkaları bu durumu nasıl değerlendirmektedir?**
- ❑ **Onlar neler hissetmektedir?**
- ❑ **Sonuçta kendim ve başkaları için neyi yapmak daha iyidir?**
- ❑ **En iyi seçenek hangisidir?**
- ❑ **Yaşadığım durum benim değerlendirdiğim gibi mi, yoksa gerçekte daha mı farklı?**

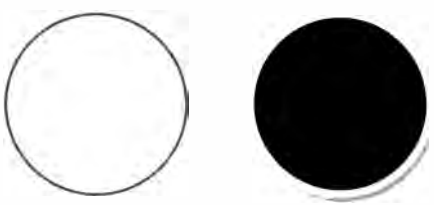
Bazı durumlar vardır, herkes için aynıdır. Bir kilo elma her yerde tartıldığında bir kilodur. Bu gibi durumlar objektif ya da nesnel gerçekliklerdir. Bazı durumlar ise bakış açımıza göre değişir, herkes aynı durumu farklı şekilde değerlendirir. Böyle gerçekliklere ise subjektif ya da öznel gerçeklikler denir. Yaşadığınız durumlarda aklınızdan geçen düşüncelerin size göre mi öyle olduğunu, yoksa herkes için mi öyle olduğunu değerlendirmeniz gereklidir. Eğer ortada öznel bir durum varsa farklı bakış açılarıyla da bakmanız işe yarayabilir.

2 İşlevsel Olmayan Düşünceler (Düşünce Hataları)

Yapılan çalışmalar ve terapiler sonucunda insanların belirli düşünce hataları yaptığı ve bu düşünce hatalarının sonucunda olumsuz duygular hissettiği görülmüştür. Bu tür düşünce hataları "işlevsel olmayan düşünceler" şeklinde adlandırılır. İşlevsel olmayan düşünceler bir 'süzgeç' görevi görerek olumsuz düşünceleri zihinde tutar ve olumluları süzerek ortadan kaldırır. O halde o süzgecin sizde hangi düşünceleri tutup hangi düşünceleri süzdüğünü çok iyi anlamalısınız. Kullanma kılavuzunuzun önemli sayfalarından biri de işlevsel olmayan düşüncelerinizi tespit edebilmektir. Her bireyde görülen işlevsel olmayan düşüncelere sırasıyla göz atalım.

Ya Hep ya Hiç Tarzı Düşünme

Bu tür düşünce biçimine sahip bireyler yaşadıkları durumları uçlarda değerlendirirler. Bunlara, kutuplaşmış ya da siyah beyaz şeklinde düşünceler de denir. Bu tarz düşünen kişiler için bir şey ya siyah ya da beyazdır. Oysa yaşanan durumun birçok açıklaması vardır ve uçlar sürecin sade-ce parçalarıdır. Bu tarz bir düşünceyi inceleyelim:



Girdiği sınavda başarısız olan bir öğrenci, "*Bu sınavda başaramadım, demek ki*

başarısız bir öğrenciyim," diye düşünmektedir. Durumu incelediğimizde bu sınavdan geçer not alamadığını, ancak bu dönem aynı dersten girdiği üçüncü sınav olduğunu ve diğer sınavlardan geçer not aldığını görüyoruz. Diğer derslerden de kötü notların yanında iyi notlar da aldığını öğreniyoruz. Yani bir sınavdan 'başarısız' olmak hep başarısız olduğu anlamına gelmemektedir. Ya da tersi hiç 'başarılı' olmayacağı anlamını taşımamaktadır. Yani ortada BAŞARISIZLIK YOK, SONUÇ VAR'dır. Aşağıdaki çizgi o öğrencinin aldığı notlar olarak düşünülürse notlar 'hep ya da hiç' olarak değerlendirilemeyecek çeşitliliktedir. Ortalamanın üstünde ve altında notlarının olduğu çarpı (x) ile gösterildiği üzere görülecektir.



Felaketleştirme

Bu türden işlevsel olmayan düşüncelerde olayın en kötüsü düşünülür. Adeta "pire deve yapılır." Yaşanan olay ya da durumun tüm sonuçları değerlendirilmeksizin gelecek, olumsuz olarak değerlendirilir ve beklenti içerisine girilir. Felaketleştirmeye örnek olarak verilebilecek bazı düşünceleri sıralayalım:



"Yeterince ders çalışmadım, başarısız olacağım."

"Hiçbir zaman düzelmeyeceğim."

"Kötü bir şey olacak ve ben bunu kaldıramayacağım."

-meli -malı İfadeleri



"Kişinin yaşanan olay ya da durumlar karşısında net bir takım kurallarının olması ve bunları çok fazla değiştirmemesi" diye özetleyebileceğimiz düşünce tarzında esneklik yoktur ve kişi bu kuralları sadece kendisine değil başkalarına da koyar. Koyduğu bu kurallar nedeniyle hem kendisinin hem de başkalarının hayatı "zehir" olabilir.

Unutulmamalıdır ki, hayatta her şey mümkündür ve olması gereken bir şey yoktur. **Her şey olduğu gibi ve bulunduğu bağlam içerisinde değerlendirilmelidir.** Bazen doğru bilinen bir durum ya da davranış başka bir zaman yanlışlanabilmektedir. Yeri gelmişken unutulmaması gereken bir kuralı hatırlatmak isterim:

"O an için olan şey o anın içerisinde değerlendirildiğinde doğru olma olasılığı yüksektir."

"Bu şekilde davranmamalı."

"Hiç hata yapmamalıyım."

"Sınavdan yüksek not almalıyım."

"Mükemmel olmalıyım."

Yukarıdaki örneklerde gördüğünüz gibi, kişi kendine katı kurallar koymakta ve aksinin olmasına tahammül edememektedir. Oysa hayatta bir durumun pek çok sonucu olabilir ve alternatifleri göz ardı etmemek gereklidir.

Duygusal Çıkarsama

Sadece o an öyle hissedildiği için, tersine kanıtlar olsa da bir şeyin olduğuna ya da olacağına inanmaktır. Duygusal çıkarsama yapan biri o an içinde bulunduğu duruma göre yorum yapmaktadır. Depresyondaki kişinin düşünceleri genellikle olumsuz olduğu için, duyguları da olumsuz olmaktadır.



"Bu durumla ilgili kaygılıyım,
demek ki kötü bir şey olacak."

"Şu anda kötü hissediyorum,
mutlaka olumsuz bir olay yaşayacağım."

"Biliyorum ben böyle hissediyorsam,
mutlaka hissettiğim şey gerçekleşecek."

Buradaki örneklerde kişi içerisinde bulunduğu duygusal hâl ile paralel bir olay yaşayacağını düşünmektedir. Oysa gelecekte olacak olayların kişilerin duygularıyla ilgisi yoktur. Olsa olsa bu durum "kendini gerçekleştiren kehanet" ile açıklanabilir. 'Kendini gerçekleştiren kehanet' dediğimiz durumda kişi olumsuz bir şey olacağını düşünür ve ona göre davranmaya başlar. Sonuç nasıl olsa olumsuz olacak diye düşündüğü için kişi olumsuz davranmaya ve tahminlerini haklı çıkaracak şekilde tutum almaya başlar ve sonuç da tahmin ettiği gibi gerçekleşir. Fala inanan kişilerde de fala bakan kişinin kehaneti bu ilke nedeniyle gerçekleşebilir.

Kişiselleştirme



Kişiselleştirme, kişinin kendisi ile ilgili olmayan veya çok az ilgisi olan başkalarının tutum ve davranışlarını kendisiyle bağlantılı görüp olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır.

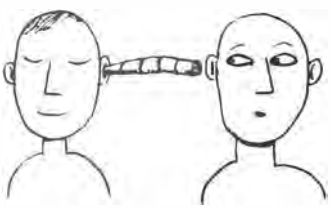
"Bana soğuk davranıyor,
benim yaptığım bir şeye kızmış olmalı."

"Toplantıyı terk etti, demek ki iyi anlatamadım."

"Bana çok öfkelendi, normalde öfkeli biri değildir.
Demek ki yanlış bir şey yaptım."

Bu örneklerde görüleceği gibi aslında kişilerin davranışlarının birçok nedeni olabilir, soğuk davranan birisi başka bir sorun yaşıyor olabilir, ya da kendini iyi hissetmiyordur. Toplantıyı terk eden biri tuvalete gitmiş olabilir. Hiç kimse için öfkelenmez diye bir garanti verilemez. Ancak kişi bu alternatif açıklamaları dikkate almaksızın, doğrudan başkalarının davranışının sorumlusu olarak kendisini görme eğilimindedir.

Akıl Okuma



Bu şekildeki çarpıtılmış düşünce biçiminde, kişiler karşıdakinin nasıl düşündüğünü ve o şekilde davranmasının ardındaki motivasyonu bildiklerine inanırlar. Sanki bir makinesi vardır ve karşıdakinin zihnini okuyordur.

"Benim aptal olduğumu düşündü."

"Beni önemsemedi."

"Benimle ilgili olumsuz şeyler düşündü."

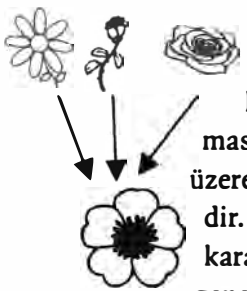
Karşıdaki birinin aklını okuyabilmek mümkün değildir. Kaldı ki, karşıdaki kişinin kendisi bile aklından ne geçtiğini çoğu zaman bilemeyebilir. Davranışlar, yüz görünümü, vücut dili çoğu zaman yanıltıcı olabilir. İnsan ilişkilerinde söylenmeyenlerden çok söylenenlere dikkat etmek ve önyargılı olmamak gereklidir.

Aşırı genelleme

Kişinin bir ya da birkaç olaya bakarak kapsamlı olarak negatif sonuçlar çıkarmasıdır.

"Bu iş görüşmesi de tıpkı diğer iş görüşmeleri gibi olumsuz sonuçlanacak."

"Bütün kötülükler hep beni buluyor."



Sevgilisi tarafından terk edilen birisinin "Kimse beni sevmiyor" demesi sadece son ilişkisine bakarak eskiye yönelik genelleme yapmasıdır. Oysa o güne kadar ailesi de dahil olmak üzere birçok kişi tarafından sevilmiş ve sevilmektedir. Bütün bunları dikkate almaksızın son olaya bakarak hiçbir kimse tarafından sevilmediği şeklinde genelleme yapmaktadır.

Acelesi olan ve evine gidene kadar altı kez yeşil ışıkta geçen birisi, son üç ışık kırmızı yanınca; "Kahretsin **bütün** kırmızı ışıklar beni buluyor" derse, aşırı genelleme yapmış olur. Bu kişinin acelesi vardır ve geçtiği altı yeşil ışığı göz ardı ederek sadece kırmızı ışıkları dikkate alıp yorumuna bütün ifadesini ekler.

Aşırı genelleme depresyona neden olan ve belki de sürmesini sağlayan en önemli düşünce hatalarından biridir. Kişi kendisine değer verilmediğini, sevilmediğini ve çaresiz olduğunu aşırı genelleme yaparak sürdürür. **Konuşmalarınızdan 'hep', 'hiç', 'genellikle' gibi kelimeleri çıkarmak işinizi kolaylaştıracaktır.**

Etiketleme



Bu şekilde işlevsel olmayan düşünce biçiminde kişi kendisine bir takım etiketler yapıştırır. Bu etiketler aslında davranışın gerçek sonuçları değildir, ancak kişinin konuşmalarına bu tür etiketler yapıştığı için onları kullanır ve kendisi de inanır.

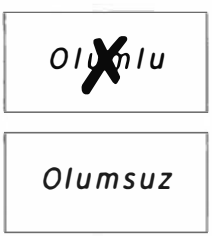
Sınavda başarısız olan birisinin, bu sınavda başarısız oldum demek yerine "başarısızım" demesi kendisine yönelik başarısızlık etiketini yapıştırmasıdır. Oysa daha önce başarılı olduğu birçok sınav vardır.

Sokakta yardıma ihtiyacı olan bir çocuğu görüp yardım etmeyen birisi, kendisine 'kötüyüm' etiketini yapıştırabilir. Oysa daha önce yardım ettiği birçok kişi vardır ve kötü olduğunu destekleyen başka örnek vermesi istendiğinde bulmakta zorlanabilir.

Evdeki musluğu tamir edemeyen biri 'beceriksizim' diye kendisini etiketleyebilir. Oysa kişi musluk tamirini beceremeyebilir ama becerebildiği birçok yetenek gerektiren işler vardır.

Kişinin kendini bir şekilde olumsuz olarak etiketlemesi depresyondan çıkışı zorlaştırabilir. Siz de günlük konuşmalarınızdaki bu türden etiketlemeleri fark edip kullanmamaya çalışırsanız kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.

Olumluyu Yok Sayma



Kişi, yaşantısındaki olumlu yaşantıları yok sayıp daha çok olumsuzları dikkate alarak yorumlar yapar.

Sınavda iyi not aldığında bir öğrenci "sınav kolaydı, o yüzden iyi not aldım" deyip, sınavdan

kötü not aldığında "başarısız bir öğrenciyim" demesi bu öğrencinin olumluyu yok saydığını gösterir.

Arkadaşının kendisine yönelik iltifatını "beni üzmemek için yapıyor" şeklinde yorumlayıp, eleştirisini "beni kıskanıyor" şeklinde yorumlayan birisi de arkadaşının kendisine yönelik olumlu tutumlarını göz ardı etmektedir.

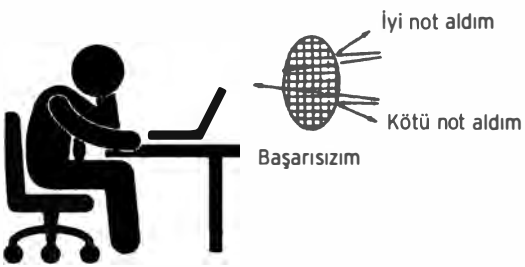
Doktorunun kendisine yönelik daha önceki pozitif tutumlarını göz ardı edip, olumsuz olarak algıladığı en ufak bir sözünde "artık hasta olarak beni takip etmek istemiyor" şeklinde yorumlaması olumlu davranışları yok saymasıdır.

Bir kişinin ya da grubun davranışlarını değerlendirirken, sadece tek bir davranışa değil davranışların bütününe odaklanıp karar vermek daha sağlıklı bir tutum olacaktır.

Seçici Soyutlama / Zihinsel Filtreleme

Bir durumun ya da ortamın bütününü değerlendirmek yerine, kişinin seçtiği bir detayı öne çıkararak, olumsuz detaya göre geneli değerlendirmesidir. Kişinin zihninde oluşturduğu filtre adeta depresyonu veya olumsuz düşünceleri desteklemek için kullanılır.

Komşusunun genelde iyi davrandığı ve akşam yemeğe davet ettiği birisine, bu akşam kendimi iyi hissetmiyorum bu akşamki ye-



meği iptal edelim demesi üzerine "Komşum benimle zaman geçirmekten hoşlanmıyor" diye düşünen birisi seçici soyutlamada bulunmuştur. Oysa durum çok basittir, yemeğe davet eden komşusudur, onunla zaman geçirmekten hoşlanmasaydı çağırmazdı. O gün gerçekten hasta olduğu için yemeği iptal etmiştir.

Eşi ile güzel bir telefon konuşması yapan birisi, telefon kapanırken eşinin 'seni seviyorum' dememesi üzerine, "galiba beni yeterince sevmiyor" diye düşünen birisi seçici soyutlama yapmıştır.

Aşırı Büyütme ve Küçültme

Bu şekildeki çarpıtılmış bir düşüncede, kişi kendisini, bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumlu yönleri küçültme eğilimindedir. Depresyondaki bireylerde sık görülen işlevsel olmayan bir düşünce biçimidir. Kişi kendini değerlendirirken başarılarını küçültür, başarısızlıklarını büyütür. Başkalarını değerlendirirken de tam tersini yapabilir. Aynı sonuçlarla başkalarını daha olumlu değerlendirirken, kendisini daha olumsuz değerlendirme eğilimindedir.



Çok güzel yemekler yapan ve misafirlerinden olumlu eleştiriler alan birisi, "bunda ne var ki, isterse herkes güzel yemek yapabilir" diye düşünürse kendi yeteneğini küçümsemiş olur.

Sınavda iyi not alan birisi "bunda övünülecek bir şey yok, herkes çalışırsa iyi not alabilir" diye düşünürse kendini olduğundan daha küçük görmüş olur.

Yardımları karşısında övgü alan birisi "ben insanlık görevimi yaptım, övünülecek bir şey yok" diye düşünebilir. Kendisi ile ilgili başkalarının gördüğü olumlulukları küçültebilir.

Depresyondaki bireylerin sorunlarından biri de kendilerini olumsuz değerlendirmeleridir. Başarılarını, yeteneklerini, kişilik özelliklerini ve yaşamdaki olumlulukları küçültmeyip ya da tam tersi sorunları büyütmeyip olduğu gibi değerlendirebilirlerse olumlu bir benlik algısı geliştirebilirler.

Keyfi Çıkarsama (Sonuca Atlama)

Kişinin yaptığı yorumu destekleyen herhangi bir kanıt olmaksızın, ya da aksine kanıtlar olmasına rağmen belli bir sonuç çıkarılmasıdır. O sonuç keyfi bir şekilde çıkarılmıştır, başkaları muhtemelen aynı sonucu çıkartmayacaklardır.



Karşıdakinin gösterdiği ilgiyi "bana acıdığı için benimle ilgileniyor" diye yorumlayan biri keyfi bir şe-kilde bu sonuca varmıştır. Oysa o ilginin daha başka birçok nedeni olabilir.

İş arkadaşlarının o gün çıkılan öğle yemeğine kendisini çağırmamasını, "beni istemiyorlar" diye yorumlayan kişi keyfi bir sonuç çıkartmış olabilir. Bu sonuca varmadan önce telefonunun çekmeyen bir yerde olduğu, özel bir şeyler konuşmaları gerektiği gibi daha bir sürü nedeni düşünmeden keyfi bir şekilde sonuç çıkartmıştır.

Yukarıda sayılan düşünce hataları işlevsel olmayan şekilde depresyondaki kişileri etkilemekte, depresyonun ortaya çıkması, sürmesi ya da tekrarlamasında rol oynamaktadır. Yukarıdaki düşünce hatalarının birçoğu iç içe geçmiş olabilir, birlikte bulunabilir ve daha da olumsuz sonuçların çıkarılmasına neden olabilir.

Bu düşünce hatalarını iyi bir şekilde öğrenmek olumsuz bir durumda hangi hataları yaptığınızı belirlemek açısından işinize yarayacaktır.

Sık Görülen Düşünce Hataları (Özet)

- ❑ Ya Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme
- ❑ Felaketleştirme
- ❑ (–meli), (–malı) İfadeler
- ❑ Duygusal Çıkarsama
- ❑ Kişiselleştirme
- ❑ Akıl Okuma
- ❑ Aşırı Genelleme
- ❑ Etiketleme
- ❑ Olumluyu Yok Sayma
- ❑ Seçici Soyutlama (Zihinsel Filtreleme)
- ❑ Aşırı Büyültme ve Küçültme
- ❑ Keyfi Çıkarsama (Sonuca Atlama)

Yukarıda anlatılan işlevsel olmayan düşünceler ya da düşünce hatalarını iyice kavradıktan sonra tablomuzu birkaç sütun daha geliştirip son halini verelim. (Bkz. s. 40)

Tarih	Olay ya da durum	Duygu	Otomatik Düşünceler	Düşünce Hataları	Otomatik düşüncelere alternatif düşünceler	Gerçeğe yakın yeni düşünce	Yeni duygu
Duygunuzdaki değişimin yaşandığı tarih/saat/yer	Sizdeki duygu değişimine neden olan olay ya da durum nedir?	Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz? Duygunuz nedir? Duygunuzun yoğunluğu nedir? (hafif, orta, şiddetli)	Sizdeki duygu değişiminin yaşandığı sırada aklınızdan geçen düşünce ya da hayal nedir?	Otomatik düşüncelerinizi değerlendirin ve yaptığınız düşünce hatalarını yazın. Hangi düşünce hatalarını yapmışsınız?	Otomatik düşüncenizin geçerli olmayabileceğine ilişkin kanıtları, alternatif düşünceleri yazın. Arkadaşım (...) olsaydı ne düşünürdü?	Alternatif düşüncelerden sonra size makul gelen yeni düşünceyi yazın	Yeni düşünce ile birlikte oluşan duygunuzu ve şiddetini yazın (hafif, orta, şiddetli)
14 Mart 2017 Evde	*Facebook'ta arkadaşlarımın dışarıda toplandığını gördüm.*	*Üzüntü (orta derecede)* *Kızgınlık (şiddetli)*	*Arkadaşlarım bana yeterince değer vermiyor.* *Bir daha onları hiç aramayacağım.*	*Keyfi çıkarsama, Duygusal çıkarsama* *Ya hep ya hiç tarzında düşünme*	*Bugün aramamış olabilirler ama beni sevdiklerini biliyorum. Bana ulaşamamış olabilirler.* *Onlar benim için değerliler ve aramaya devam edeceğim*	*Muhtemelen bana ulaşamamışlardır.* *Onları aramaya devam etmem en mantıklısı*	*Üzüntü (hafif)* *Kızgınlık (hafif)*

Tabloyu bu haliyle yapabilmeye başlamak için bol pratik yapmalısınız. Bu halini zihninizde oturtup yazmaya başladığınızda bundan sonra yaşamınızda çok şeyin değiştiğini göreceksiniz. Olaylara alternatif bakış açısıyla bakabilmek çoklu düşünebilmeyi beraberinde getirecek ve sıkıntılı zamanlarınızda sizi sıkıntıya sokan düşüncelerinizi değiştirme şansı bulabileceksiniz.

Otomatik düşünceleri engelleme şansınız olmayabilir ama alternatif düşünceleri oluşturmak sizin elinizde. Alternatif düşünceleri mümkün olduğunca gerçeğe yakın oluşturmaya çalışmakta fayda var. Ama bazen en uç ve aykırı düşünceleri de yazabilirsiniz. Çünkü o anda size uç gelen alternatif düşünce başka bir zaman sizin için çok önemli duruma gelebilir. Ne kadar çok alternatif düşünce oluşturursanız o kadar iyi olacaktır. İnsan zihni öğrenmeye açıktır. Nasıl ki insanın zihninden sıkıntı veren düşünceler geçiyorsa, tersini de öğrenmek mümkündür. Ne kadar çok pratik yaparsanız yaşadığınız olumsuz durumlarda o kadar sıklıkla ve çeşitlilikte alternatif düşünceler zihninizden geçecek ve sizi rahatlatacaktır. Kitabın sonunda örnek tablo boş olarak verilmiştir. Bu tabloyu kullanarak ya da çoğaltarak bol bol pratik yapabilirsiniz.

Unutmayın ki insanın zihnine gelen düşünceleri engelleyebilmek mümkün değildir. Şimdi okuyacağınız cümleyi düşünmeyin. MAVİ ÇANTAYI DÜŞÜNME! Mavi çantayı düşünmemek sizin elinizde değildir. İstemeseniz de mavi çantayı bir süre düşüneceksiniz. Tıpkı bu düşünce gibi sıkıntılı düşünceleri bazen engelleyebilmek mümkün değildir. **DÜŞÜNCELERİNİZDEN SORUMLU DEĞİLSİNİZ. DAVRANIŞLARINIZDAN SORUMLUSUNUZ.** O halde sıkıntılı düşünceler sonucunda yapacağınız davranışlar yerine alternatif ve aklınıza yatan düşünceler sonucunda oluşacak davranışlardan sorumlu olmak daha iyidir. Alternatif düşünceler aklınıza gelmiyorsa, tepkilerine ve sağduyusuna güvendiğiniz arkadaşınız ya da arkadaşlarınızın aynı

durumda akıllarından geçecek düşünceleri ve tepkileri düşünüp yazabilirsiniz.

Özetle;

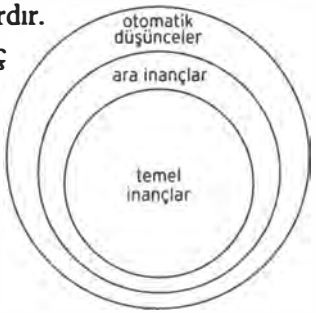
OTOMATİK DÜŞÜNCEYİ BELİRLE!

OTOMATİK DÜŞÜNCEYE ALTERNATİF OLABİLECEK DÜŞÜNCELERİ YAZ!

YENİ DÜŞÜNCELERLE BİRLİKTE DUYGULARINDAKİ DEĞİŞİMİ GÖZLEMLE!

3 Ara İnançlar
Kurallar - Tutumlar - Varsayımlar

Kişinin biraz dikkat ile fark edebileceği aklından geçen otomatik düşüncelerin daha gerisinde kendisine koyduğu kuralları, tutumları ve hayatla ilgili varsayımları vardır. Bu kural, tutum ve varsayımları ara inanç olarak adlandırılmaktadır. Ara inançlar otomatik düşünceler kadar kolayca ortaya çıkarılamayabilir. Ama kişinin otomatik düşüncelerini ortaya çıkardıktan sonra sorulacak bazı sorularla ara inançlar ortaya çıkarılabilir.



Ara İnançların Ortaya Çıkartılması Neden Önemlidir?

Kişinin ara inançlarının ortaya çıkartılması, kişinin kendisine koyduğu kuralları belirlemek açısından önemlidir. Kişi kendisine koyduğu katı kurallar, durum ya da yaşantılarla çelişiyorsa kişi ister istemez çelişki yaşayacak ve kurallar daha ağır bastığı için sıkıntı oluşturacaktır. Eğer kişi kendisine koymuş olduğu kuralları tespit edebilirse, bu kuralları kendisine sıkıntı yaratmayacak şekilde değiştirebilme olanağı bulabilecektir. Kuşkusuz her kural kişide sıkıntı yaratmaz, değiştirilmesi gerekli kurallar sıkıntı yaratanlardır.

Bazı kurallar kişinin uyumunu kolaylaştırırken, bazıları da zorlaştırır. Kurallar doğru olarak kabul edildiği için sorgulanmazlar. Fark edildikleri ve üzerinde düşünüldüğü zaman bazılarının doğru olmadığı görülebilmektedir. Kurallar genellikle –meli, –malı ile biten cümlelerden oluşur. Aşağıdaki ifadelerde görüldüğü gibi kişi, bir durumu mutlak istediği gibi tarif etmekte, aksi durum gerçekleşirse sıkıntı yaşamaktadır.

– *Başarılı olmalıyım.*

– *Bana mutlaka iyi davranmalı.*

– *Beni her durumda sevmeli.*

– *Bana soğuk davranmamalı.*

Kişinin kuralları yanında çeşitli olaylar ya da durumlar karşısındaki tutumlarının da bilinmesi, kişiye sıkıntı yaratan tutumlarını gözden geçirmesi ve gerektiğinde değiştirmesi yönünde teşvik eder.

– *Bana herkes iyi davranırsa sevildiğimi hissederim. (Sevilmesi, başkalarının iyi davranması kuralına bağlı olarak görmektedir.)*

– *Sevmek demek ölümü göze almak demektir.*

– *Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, benim nasıl bir insan olduğumu gösterir.*

Bazen de kural ve tutumlar değil kişi varsayımları nedeni ile olumsuz duygular yaşayabilir. Bazı şeyleri çarpıtılmış bir şekilde varsayabilir ve sıkıntısını artırabilir. O halde varsayımların saptanması da kişinin yararına olacaktır. Varsayımlar genellikle 'eğer' ile başlayan cümlelerden oluşur. 'Ateş olmayan yerden duman tütmez. (Eğer ateş varsa duman tüter)' sözü de varsayımları anlatan güzel bir sözdür.

– *Eğer başaramazsam ben bir hiçim.*

– *Eğer beni aramıyorsa, beni sevmiyordur.*

– *Eğer bana kızdıysa, onun gözünde benim bir değerim yoktur.*

Kural, Tutum ve Varsayımların Değiştirilmesi Kolay mıdır?

Kural, tutum ve varsayımların değiştirilmesi zamanla olmaktadır. Çünkü bunların oluşumu kişinin çocukluğuna dayanmaktadır. Ancak kişi bunları fark edemediği için de yıllarca değişmeden devam etmektedir. Yıllarca devam eden kuralları bir çırpıda değiştirebilmek kolay değildir. Ancak fark edilmesi değişimi başlatacak ve değişim isteği ile birlikte yerlerine yenileri konabilecektir. Aslında yaşamın dinamikliği gibi düşüncelerin de, kuralların da dinamik olması gereklidir. Değişmeden kalan kurallar bir süre sonra koşulların değişmesine uyum sağlayamayacak ve çatışma yaratacaktır. Çatışmanın fazla olması kişiyi daha da çökertecek ve kırılgan yapacaktır. O halde kural, tutum ve varsayımlarımızı fark etmek ve değiştirmek olmazsa olmazlardan biridir.

Unutmayın ne kadar çok kuralınız varsa, sıkıntı yaşama olasılığınız o kadar fazladır!

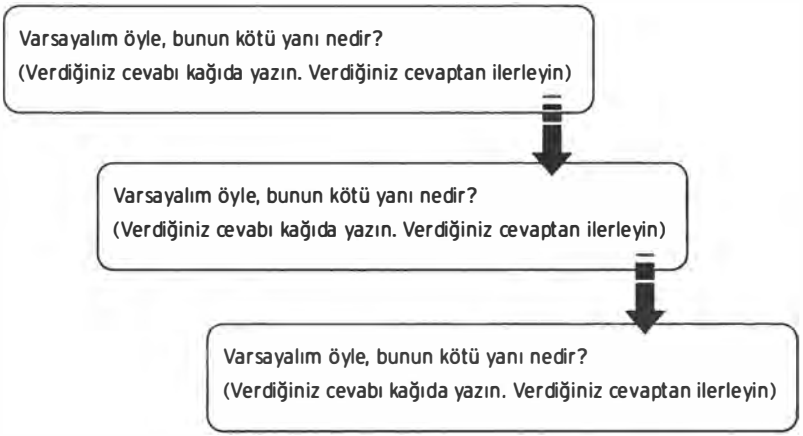
Katı kurallar konulması sıkıntıyı daha fazla yaşatır!

Katı olan şeyler daha çabuk kırılır, esneklik kırılma olasılığını azaltır!

KURALLARINIZI FARK EDİN - DEĞİŞTİRİN - UYGULAYIN!

Ara İnançlar Nasıl Fark Edilir?

Bir önceki bölümde, anlatılan otomatik düşüncelerinizin, duygularınızdaki değişimlerin olduğu ya da sıkıntılı bir zamanda "Aklımdan geçen düşünce neydi?" veya "Aklımdan geçen şey neydi?" sorularını sorarak ortaya çıkartılabileceği belirtilmişti. Ortaya çıkan otomatik düşüncenin doğru olduğu varsayılarak aşağıdaki soruların hangisi otomatik düşünceye uygunsa o soruları sorun.



Bu sorulara aldığınız cevabı yazın ve devam edin, aynı şeyleri tekrar edinceye kadar soru sormaya devam edin. Sonunda ortaya çıkan cümle muhtemelen kurallarınız ya da varsayımlarınızdır.

Bu soruları aşağıdaki sorularla karıştırarak da sorabilirsiniz. Cümlenin gidişine göre aynı soruları tekrar tekrar sorabilirsiniz. 'Komiser Columbo'* gibi soruların peşini bırakmayıp sonuna kadar gitmeniz önemli.

SORULARI SORUN ve YAZIN!

Otomatik düşünceden sonra ortaya çıkan her yeni cümleye aşağıdaki uygun soruları sorarak da ilerleyebilirsiniz.

* *'Columbo'* veya *'Komiser Kolumbo'*, 1971-1978 yılları arasında ABD'de NBC'de, Türkiye'de de siyah-beyaz yayın döneminde TRT'de yayınlanmış bir TV dizisidir.



Otomatik düşüncelerinizi yazıp kendinize yukarıdaki soruları sormak önemlidir. Başkası soruyormuş gibi bunları not edin ve ilerleyin. Unutmayın! Karşıdaki anlayana kadar bu kilit sorulara devam edilecek!

Soruların nasıl sorulacağına kısa bir örnek verelim:

"Telefonu suratıma kapattı" otomatik düşüncesi olsun. Bu düşünceyi defterime yazıyorum. Şimdi sorulacak her sorunun cevabını da deftere yazmak önemli.

- *Telefonu suratıma kapattı.*

Bunun anlamı nedir?

- *Beni önemsemedi*

Varsayalım seni önemsemedi, bunun anlamı nedir?

- *Beni yeterince sevmiyor demektir.*

Varsayalım seni yeterince sevmiyor, bu ne anlama gelir?

- *Sevilmediğim anlamına gelir*

Bunun kötü tarafı nedir?

- *Eğer birisi suratıma telefon kapatıyorsa beni sevmiyor demektir.*

Yukarıdaki kısa örnekte son cümlede 'Eğer' ile başlayan bir cümle bulduk. Bulduğumuz 'eğer' ile başlayan cümle kişinin varsayımına örnektir. Görüldüğü gibi bu varsayımı nedeniyle sevilmediğini düşünmektedir. Oysa bu varsayımı sorgulayabilirse telefon kapanmasının şarj bitmesi, kapsama alanı dışına çıkma gibi bir sürü nedeni olabilir. Ya da, o sırada kişi kızmış ve kapatmış olabilir. Ama bu o kişinin sevilmediği anlamına gelmez. Sevilmenin ya da sevilmemenin ölçüsünün telefonun suratına kapatılmasıyla ölçülemeyeceği açıktır. Böyle bir yargıda bulunmak için kişinin genel davranışlarına bakmak gereklidir.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü, telefon kapandığında kişinin üzüntü duygusu karşısında, aklından geçen düşünceyi tespit etmiş ve 'telefonu suratıma kapattı' gibi basit bir düşünceyi bulmuştur. Eğer bu soruları sormasaydı, kişide üzüntülü hal devam edecek ve o kişi ile ilişkisi bambaşka bir hal alacaktı. Ama bir takım sorularla, daha derinde olan varsayımını tespit edebildi. Bu varsayımın çok da geçerli olmayabileceğini anladığında üzüntü duygusu da ortadan kalkacaktır.

Başka bir kısa örnekle birlikte ara inançları tespit etmeyi açıklığa kavuşturalım.

Facebook'ta arkadaşlarının beraberce eğlendiklerini gören birisinin üzüntülü ve kızgın olması karşısında "Aklımdan geçen neydi de üzüldüm?" diye soru sorması ve "Beni yeterince önemsemiyorlar" cevabını vermesi sonrası altın değerinde sorularımızı soralım.

- Beni yeterince önemsemiyorlar.
- Bunun kötü tarafı nedir?
- Ya bir daha aramazlarsa.
- Bunun kötü tarafı nedir?
- Yalnız kalırım.
- Bu ne anlama gelir?
- Yalnız kalmak istemiyorum.
- Yalnız kalmanın kötü tarafı nedir?
- Yalnız kalırsam arkadaşlık edecek kimseyi bulamam.
- Bunun anlamı nedir?
- Yalnız kalmak kimsenin seni sevmemesi demektir.

Facebook'ta bir fotoğraf karşısındaki kızgınlığı aslında o gün oraya çağrılmaması değil, daha derinlere indikçe hiç kimse tarafından sevilmeme düşüncesinin kişiyi üzdüğü ve kızdırdığı görülmektedir. Oysa bu tutumunu kişi, "bazen insanın yalnız kalmaya da ihtiyacı vardır ve yalnız kalmak kesinlikle sevilmemek anlamına gelmez" şeklinde değiştirirse benzer durumlarda aynı üzüntü ve kızgınlığı yaşamayacaktır.

Ara inançlar (tutum, kural ve varsayımlar) ortaya çıkarıldığında, kişi bu inançlarının işe yarayıp yaramadığını "BÖYLE BİR İNANCA SAHİP OLMAM BENİ SIKINTIYA MI SOKUYOR, RAHATLATIYOR MU?" diye sorarak sorgulayabilir. Eğer sıkıntıya sokuyor cevabını alırsa "DAHA FARKLI NASIL DÜŞÜNÜRSEM, KENDİMİ RAHAT HİSSEDERİM?" diye sorarak rahatlatıcı düşünceyi bulabilir.

Bu tarz sorularla ulaştığınız kuralları değiştirmek için bazı yöntemler vardır. Bu yöntemleri kısaca anlatmak istiyorum:

1- İnanç olarak ulaştığınız kurallarınız, tutumlarınız ve varsayımlarınızın yararları nelerdir, zararları nelerdir?

"Yalnız kalmak sevilmemek demektir" şeklinde inancımın bana

yararları nelerdir, zararları nelerdir? diye sorup yarar ve zararlarını mutlaka not edin.

Yalnız kalmak, sevilmemek demektir düşüncesinin yararları ve zararları

Yararları	Zararları
1- kendimi beni sevmeyen insanlardan koruyabilirim. 2 -üzüntümü dile getirirsem beni sevebilirler	1- beni çağırmayan insanlara daha çok kızabilirim 2- beni çağırmadıklarında üzülebilirim 3- beni sevmediklerini düşünüp onlarla ilişkiyi kesip daha da yalnızlaşabilirim 4- depresyona girerim 5- ağlarım 6- tansiyonum yükselir 7- insanların davranışlarını yanlış yorumlarım

Bu tabloda da görüldüğü gibi bu şekilde bir inancının çok fazla yararı bulunmamakta, zararları ise fazlası ile görülmektedir. O halde bu inancı sorgulaması ve değiştirmesi kişinin ileride yararına olacağı açıktır. Tam tersini de yapmış ve yararlar sütununu daha fazla doldurmuş olabilirsiniz. Bu durumda ise güvendiğiniz birilerinin fikirlerini almak işe yarayabilir.

2- Aynı durumda bir başkası (sevdiğiniz, güvendiğiniz arkadaşınızın adı ile sorabilirsiniz) olsaydı ne düşünürdü?

Başka insanların benzer durumlarda ne düşüneceğini sorgulayarak kişinin kendisine yönelik çifte standardının olup olmadığını görmek açısından önemlidir. Genellikle kişiler kendileriyle ilgili yargıya varırken acımasız davranıp, aynı durumda olan bir başkası için çok daha soğukkanlı düşünüp yorum yaparlar. Başkası için katı inançlara sahip olmayıp kendinizle ilgili aşırı katı inançlara sahip olmayın. Başkasında hoş gördüğünüz şeyleri kendinizde de hoş görün. Başkasına tanıdığınız hakları kendinize de tanıyın.

Kendinize çifte standart uygulayıp uygulamadığınızı anlamak için şu soruyu sorun:

– *Aynı durumda arkadaşım olsaydı, ona ne söylerdim?*

Ona söyleyeceğiniz şeyi kendinize de söyleyin.

3- Bu inancınızı destekleyen kanıtlar neler, desteklemeyen kanıtlar neler?

Bu soruyu kendi kendinize sormanız inancın sizin için ne derece mantıklı olup olmadığını gösterecek ve çok fazla destekleyen kanıt bulamazsanız değiştirmeniz gerektiğini gösterecektir. Çoğu zaman üzerinde düşünüldüğünde o an kişiye sıkıntı yaşatan inancı destekleyen kanıtlar yeterince yoktur ama kişi üzerinde düşünmediği için en ufak bir destekleyici kanıt genellenir ve o inanç doğruymuş gibi algılanır. Unutmayın! Olumsuz düşünceler zeytinyağı gibidir. Üste çıkar ve önce görünür olurlar. Gerçekçi düşünceler ise çoğu zaman utangaç davranır, çekiniktirler, ortada çok fazla görülmezler. Onları ortaya çıkartmak için zeytinyağını ortamdan ayırmak gereklidir.

4- Bu inancınız herkese uygulanabilir mi?

Kişiler genellikle kendilerine koyduğu kuralları başkalarına uygulamak eğiliminde değildirler. Kişi kendine daha acımasız davranıp çuvaldızı kendine batırmaktadır. Bu konuda da adil olmakta fayda vardır. Başkasında hoş gördüğünüz şeyleri kendinize de hoş görmelisiniz.

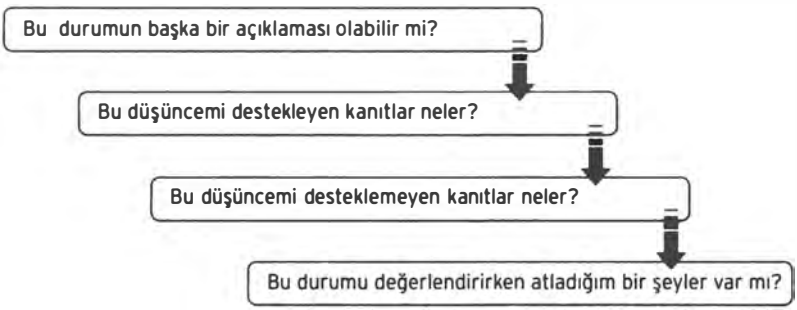
5- Bu inancınız size duygusal olarak ne kazandırıyor, davranışlarınızı nasıl etkiliyor?

Bu soru ile kişisel inancınızın duygusal ve davranışsal sonuçları üzerinde daha fazla düşünme fırsatı bulup inancınızı değiştirme yönünde çaba gösterebilirsiniz.

6- Bu inancı sürdürmek sizi nereye götürecek, hangi sonuçlarla karşılaşacaksınız?

Kişiler inançlarının çoğu zaman farkında değildir, farkında olsa bile uzun dönemli sonuçlarını düşünmemektedirler. O nedenle inancınızın davranışlarınızı nasıl etkileyeceği, insan ilişkilerine nasıl yansıyacağını uzun dönemli hayal etmek sonuçlarını daha erkenden fark etmeniz ve olabilecek sonuçlardan memnun değilseniz size bu inancı değiştirme olanağı verecektir.

Olumsuz düşüncelere alternatif düşünceler geliştirmek için:



Değiştirmek istediğiniz inançlarınız için, yukarıda sorulan soruların üzerinde biraz daha detaylıca düşünmek size bu inançlarınızı sürdürüp sürdürmemek konusunda fikir verecektir. Eğer bazı kurallarınız, tutumlarınız ve varsayımlarınız sizi sıkıntıya sokuyorsa onları değiştirme konusunda kapı aralayacaktır. Unutmayın ki, inançlarınızı aynı şekilde sürdürmek aynı sonuçlarla karşılaşmanıza neden olacaktır. Yaşadığınız depresyon atağı bir süre sonra sonlansa da sizi sıkıntıya sokan kurallarınız, tutumlarınız ve varsayımlarınız nedeniyle depresyonunuzun tekrarlama olasılığı oldukça yüksektir. Bu inançları değiştirirseniz o zaman depresyonunuz bu inançlarınız nedeniyle ya tekrarlamayacak, ya da daha az tekrarlayacaktır.

4 Temel İnançlar - Şemalar

Bir birey doğumundan itibaren çevresini anlayabilmek, olayları anlamlandırabilmek ve yaşadığı sorunlarla başa çıkabilmek için bir takım yapılar geliştirir. Bu yapılara **şemalar** denir. Şema ile birlikte kişi yeni karşılaştığı olayları daha çabuk yorumlar. Yeni bilgiyi zihninde var olan bir şemaya oturtur ve geçmişte benzer bir durumu nasıl yorumlayıp çözdü ise hızlıca yeni durumu da benzer şekilde çözer. Şemalar için şöyle bir benzetme yapılabilir. Çalışma odanızda farklı alanlarla ilgili birçok kitap ve etrafta saçılı bir sürü not var. Bu kitapları alanlarına göre ya da benzerliklerine göre kitap raflarına dizip notları dosyaladığınızda işiniz daha da kolaylaşacaktır. Kitaplıktaki dosyaları şemalara benzetebiliriz. Yeni notları koyacağımız dosyalar bellidir ve gözden geçirmek istediğimizde hızlıca gözden geçirme şansımız olur. İnsan zihni çevresiyle uyum sağlayabilmek için şema dediğimiz yapılara ihtiyaç duyar. Şemalar çocukluktan itibaren oluşmaya başlar, dinamiktirler, zamanla değişebilirler. Her bireyin şemaları arasında bireysel farklılıklar vardır. Farklı yaş gruplarının şemaları da birbirlerinden farklılıklar gösterir.

Etrafımızda gelişen ve bizi etkileyen olaylar, kişiler şemalarımızda da değişikliklere neden olur. Şemalarımız zamanla gelişir ve çeşitlilik gösterir. Her yeni durum bir dengesizlik yaratır ve tekrar yeni bir denge oluşur. **İnsan vücudu ve zihni her koşulda denge arayışı içindedir, 'ama iyi ama kötü' bir şekilde denge kurulur.**

Karşılaştığımız yeni bir durum daha önceden sahip olunan şemalarla değerlendirilir ve var olan bilgilerle uyum sağlanmaya çalışılır. Bu, iki şekilde olur. İlkinde; yeni bilgi özümlenir (asimile edilir), yani yeni bilgi var olan bilgilerle yorumlanır tepki verilir. İkinci durumda ise; bilgi var olan şemalarla çelişir, yorumlanamaz. O zaman da düzenleme yapılarak uyum sağlanır. Yani kütüphane rafında yeni bir klasör açılır.

Şemalar kişinin düşünce yapısında en dipte yer alan yapılardır. En yüzeyde otomatik düşünceler, ortada ara inançlar ve merkezde ise şemalar vardır. En kolay ulaşılabilir olanlar en yüzeyde olan otomatik düşüncelerdir. Kişinin dikkatli çabası ve sorgulaması ile ara inançlara ve şemalara ulaşılır.

Bilişsel Terapinin kurucusu olan Beck, depresyondaki bireylerde kişinin **kendisine, çevresine ve geleceğe yönelik düşünceleri ve şemalarının** olumsuz içerikte olduğunu belirtmiştir. Depresyondaki bireylerde harekete geçen en temel şemalar:

1– Çaresizlik

2– Sevilmeme

3– Değersizlik

içerikli şemalardır. Kitaplığın rafında duran ve çaresizlik, sevilmeme, değersizlik yazan üç klasör düşünün. Depresyondaki kişi karşılaştığı olayları, yaşadığı durumları ve kişiler arası ilişkilerini bu üç klasörle değerlendirmektedir. Oysa kitaplıkta başka klasörlerde var ancak çaresizlik, sevilmeme ve değersizlik klasörleri hacim olarak büyüdüğü için ve ilk görünür yerde oldukları için yaşanan durumlar o klasörlere göre yorumlanmakta ve olumsuz olmaktadır.

Eşinin kendisini dövmesi karşısında depresyondaki bir kadında çaresizlik şeması harekete geçebilir ve kabullenici bir tutum sergiler. Çocukluk dönemlerinde babası tarafından sık sık dövüldüğünde "elimden bir şey gelmez, o benden daha güçlü, bu evde yaşamaya mecburum" düşüncesi çaresizlik şemasını oluşturmuştur. İleriki yaşamında da benzer durumlarda eşi tarafından dövüldüğünde farkında olmadan bu şeması harekete geçmekte ve çaresizlik şemasına uygun tepkiler vermektedir. Oysa kişi, bu şemasının farkında olabilse, muhtemelen alternatif bakış açıları geliştirebilecek ve bu tür olayları çaresizlik klasörüne değil 'çarem var' klasörüne yerleştirebilecektir.

Arkadaşlarının kendisini aramayıp bir araya gelmelerini tesadüfen öğrenen birisi onlar tarafından sevilmediğini düşünebilir. Bunu biraz daha genişletip, "kimse beni sevmiyor" diye aklından geçirebilir. Bu kişide harekete geçen şema 'sevilmeme' şemasıdır. Sevilmeme şeması da diğer şemalar gibi çocukluk döneminde oluşmuş ve bazı arkadaşlarının okul başarısını kıskanıp gruplaşması ve 'seni sevmiyoruz' demesi ile oluşmuştur. Benzer durumlarda çocukluk çağında oluşmuş şema harekete geçmekte ve sevilmediğini düşünmektedir. Oysa biraz daha ayrıntılı değerlendirdiğinde kendisini çağırmayan arkadaşları da dahil olmak üzere etrafında kendisini seven birçok insanı görebilecektir.

Burada yapılması gereken şey kişinin o anki ruh hali içerisinde hangi şemasının harekete geçtiğini saptayabilmesidir. Saptanan şema bir kağıda yazılır. Bu şemaya karşıt olan şema da karşısına yazılır. Daha sonra ikisi bir arada düşünülerek yeni şema oluşturulur.

Örneğin o anda kişi çaresiz olduğunu düşünüyorsa:

Şema: Çaresizim

Çaresiz olduğumu destekleyen kanıtlar: Eşim tarafından dayak yediğimde hiçbir şey yapmıyor olmam.

Olumlu Şema: Çarem var.

Çarelerimin olduğunu destekleyen kanıtlar: Ekonomik bağımsızlığım var, beni seven ailemden yardım isteyebilirim, eşimle konuşabilirim ve bu durum devam ederse onu terk edebileceğimi söyleyebilirim.

Yeni şema: Bazen çaresiz olsam da, genellikle böyle durumlarda yeni çözüm yolları bulabilir ve sorunumu çözebilirim.

Sorun: Depresyondaki bireyin düşüncelerini yeterince tanımıyor olması ve olumsuz düşüncelerin harekete geçmesidir. Olumsuz düşüncelere inanması ve değiştiremeyeceğine yönelik güçlü inancıdır.

Çözüm: Kendisini sıkıntıya sokan düşüncelerini fark etmesi, değiştirmeye çalışması ve bütün bunları yapabileceğine inanmasıdır.

Çoğu durumda kişi, içerisinde bulunduğu mevcut durumu bazı kavramlarla açıklamaya çalışır. Bu kavramları sorgulamaksızın, kendisi için ne anlam ifade ettiğini bilmeksizin bu kavramları kullanmaya devam eder.

"Değersizim" diye düşünen biri, bu düşüncesinin kendisi için ne ifade ettiğini yeterince sorgulamamış olabilir. Sorgulamadığı için bu kavramla kendisini tanımlayıp, ona uygun ruh haline bürünebilir. OYSA HER İNSAN TEK, BİRİCİK ve ÖZELDİR. **Kuraldır: Az bulunan şeyler değerlidir. Her insandan dünyada bir tane olduğuna göre, her insan eşsiz ve değerlidir.** Yeter ki, insanlar kendilerini değerli hissedecek adımlar atsınlar. Değersizlik düşüncesine teslim olan birisinin çaba göstermesine gerek yoktur ve kendi canı da dahil olmak üzere çevredeki birçok şeyin onun için önemi yoktur. Kendini değerli hisseden insanlar ise olumlu adımlar atar, olumlu şeyler yaptıkça kendini daha da değerli hissederler.

Yetersizlik de üzerinde çok fazla düşünülmeden kişinin kendini etiketlediği kavramlardan biridir. Oysa her insanın yeterlilikleri ve yetersizlikleri vardır. Önemli olan bu durumu kabul etmeli yeterliliklerini daha da geliştirmeye çalışmalıdır. Yetersizlik kavramını sorgulamalı, neye ve kime göre yetersiz olduğunu kendisine sormalıdır. Fiziksel olarak bazı durumlarda yetersiz olan birisi, zihinsel olarak birçok durumda yeterli olabilir. Tersi de doğrudur. Tümüyle yetersiz olan bir insan olmadığı gibi, tümüyle yeterli olan bir insan da yoktur. Hayat, paylaşım ve dayanışmadan ibarettir.

"Ben çok aşağılık biriyim" diyen biri acaba genele yönelik mi, yoksa o an yaşadığı duruma ilişkin mi bu sözü söylüyordur? 'Aşağılık' olmaktan kastı nedir? O ana ilişkin değerlendirme yapıyorsa ve yanlış yaptığını düşünüyorsa "İçinde bulunduğum durumda hoşa gitmeyecek şeyler yaptım, bunu telafi etmeye çalışacağım. Bu durum benim iyi bir insan olduğum gerçeğini değiştirmeyecek" diyebilir. Hep aşağılık olduğunu düşünen birisi kendisini sarmaldan çıkaramayacak, "Nasılsa aşağılık biriyim ne yapsam bu gerçeği değiştiremeyeceğim," diyecektir. Bu durumda olumlu çabalar göstermesinin gerekli olmadığını düşünecek ve umutsuzca şeyler yapmaya devam edecektir.

Korkaklık, ürkeklik de üzerinde çok fazla düşünülmeden konan etiketlerdir. Oysa hiçbir insan ne tümüyle cesur, ne de tümüyle korkaktır. Korkak olduğumuz zamanlar hayatta kalma şansımızı arttıran zamanlar olabilir. Korkak olmanın olumlu yönlerini de düşünmek gerekmektedir. 'Cahil cesareti' denilen bir kavram vardır. Üzerinde düşünülmeden tepkisel olarak gösterilen 'cesurca' davranışların birçok olumsuz sonucu olabilmektedir. Üzerinde düşünmekte fayda olduğunu söyleyebilirim.

Hayatta kullanılan kelimelerin karşılıklarını düşünmek ve yeniden tanımlamak işe yarayabilir.

Onur, gurur, namus, başarı gibi kavramlar sıklıkla kullanılan ve kişileri bir ömür boyu bağlayan kelimeler olabilmektedir. Bu kavramların kişileri ne yönde etkilediği, bu kavramları kullanmadığında hayatının nasıl farklılaşabileceği hayal yolu ile araştırılmalıdır. Hayal kurun! gurur kavramını bu kadar sıklıkla kullanmasaydınız, küs olduğunuz kaç kişi ile konuşuyor olurdunuz? Ya da namus kavramını bu kadar sık kullanmasaydınız, eşiniz, aileniz ve çevreniz açısından durum ne yönde değişirdi? Ya başarı kavramını sık kullanmasaydınız, başarısız bir insanım der miydiniz ve bu kadar çe-

kingen olur muydunuz? Bu kelimeler erken gelişimsel dönemde bir kez zihinde yer etmekte ve sonrasında kişi bu etiketlerle bir ömür boyu sorgusuz sualsiz yaşamaktadır. Böylece hayatı kendine de başkalarına da zindan etmektedir. "Her şeyin azı karar, çoğu zarardır."

Depresyonda sıklıkla kullandığınız kelimeleri bir kağıda yazın ve o kelimelerin sizi nasıl etkilediğini düşünün. Eğer cevap olumsuzsa onları değiştirmeye çaba gösterin. Belki bu değişim bugünden yarına olmayacaktır, ancak bu kelimeleri fark ettiğiniz zaman değişim şansınız daha fazla olacaktır.

İçinde bulunduğunuz düşüncelerin size yararlarını ve zararlarını bir kağıdı ortadan ikiye bölecek şekilde çizip yazmanızda fayda var. Hangisi ağır basıyorsa o yönde düşüncenizi sürdürmek ya da değiştirmenin gerekli olduğunu yazdığınız kağıt size söyleyecektir. Ancak, o an içinde bulunduğunuz ruh haliniz yazı yazmanızı engelleyebilir, yazsanız da objektif olamayabilirsiniz. Bu durumda sonradan o an'a dönüp yazmak ya da yazılanların üzerinden sonradan geçmek iyi olabilir.

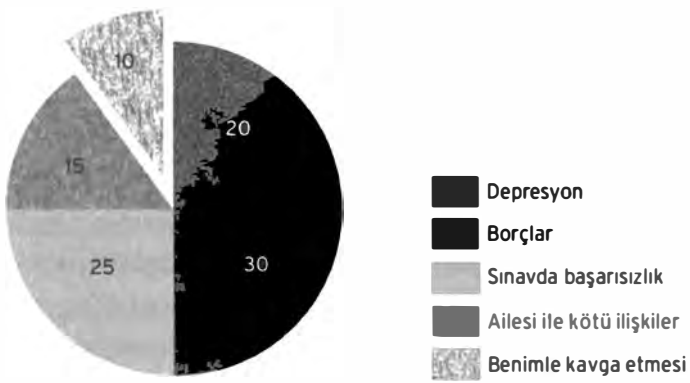
Yeniden atfetme

Bir durum yaşandığında sadece kendinizi ya da başkalarını suçlama eğilimindeyseniz, **'pasta dilimi tekniği'**ni kullanabilirsiniz. Bu tekniği kullanmadan önce %100'e yakın oranda kendinizi ya da karşıdakini suçluyor olabilirsiniz. Bu tekniği nasıl kullanabileceğinizi anlatayım:

Örneğin; Tartıştıktan sonra arkadaşının intihar etmesi karşısında %100 kendisini suçlayan birini ele alalım. Kişi, "Onun intihar etmesi tümüyle benim kabahatim, tartışmasaydık intihar etmeyecekti," diye düşünmektedir. Üzerinde düşünmediği için de tümüyle kendini suçlu görmektedir. Bakalım gerçekten öyle mi? Önce kağıda bir yuvarlak çizin. Bu yuvarlak sorumluluğun %100'ünü temsil eder.

- Peki arkadaşının intihar etmesine neden olabilecek başka bir şey geliyor mu aklına?
- Depresyonda idi, belki onun da etkisi olmuş olabilir.
- Sizce intihar etmesinde depresyonun etkisi yüzde kaçtır?
- Belki %20.
- Arkadaşınızın intihar etmesine neden olabilecek başka bir şey geliyor mu aklınıza?
- Borçları vardı. O nedenle de intihar etmiş olabilir.
- Peki, borçlarının intihar etmesindeki etkisi yüzde kaçtır?
- %30 diyelim
- Başka bir şey geliyor mu aklınıza?
- Yükselme sınavına girmişti. Geçen hafta kazanamadığını öğrendi, çok üzüldü.
- İntihar etmesinde bunun rolü olabilir mi?
- Olabilir.
- Yüz üzerinden kaç etkisi olabilir?
- %25
- Başka nedenler olabilir mi?
- Ailesi ile ilişkileri bir türlü düzelmedi, o nedenle de yapmış olabilir.
- Ailesi ile ilişkilerinin intihar etmesinde rolü yüzde kaç olabilir?
- %15
- Bütün bunları çizdiğiniz pastaya dilimler halinde çizmeye ne dersiniz?
- Ok.





Şekilde görüldüğü gibi başlangıçta kişi tümüyle kendisini kabahatli bulurken, detaylı bir analizle birlikte sorumluluğu %10'a kadar düşmüş görünmektedir. Birçok durumda kişiler yaşadıkları

olayları yeterince irdelemeden ya kendilerini ya da karşı tarafı suçlamaktadır. Depresyondaki kişiler genellikle kendilerini suçlama eğilimindedirler. Böyle olunca da kendisini suçlayan birey daha fazla olumsuz duygu içerisinde yüzmekte ve depresyondan çıkamamaktadır. Karşı tarafı suçlarsa ilişkiler olumsuz etkilenmekte ve kendisini destekleyecek insanların desteğinden yoksun kalmaktadır. Pasta dilimi tekniğini birçok durumda kullanabilirsiniz. Yazarak alıştırma yapın.

Depresyonda sık görülen bazı olumsuz düşüncelere ve karşılığında neler düşünebileceğinize bakalım:

- ❑ "Ben kötü bir insanım" diye düşünen birisine,"Seni kötü yapan nedir?"diye sorulduğunda birkaç kötü özelliğini söyleyecektir. Bu şekilde olumsuz düşüncesini olumlu şekle çevirip "Ben iyi bir insanım" dediğinde iyi olduğu bir çok özelliğini bulacaktır.
- ❑ Yaptığı hatalar karşısında kendini suçlu hisseden birisi kolayca "Ben sevgiyi hak etmiyorum" diyecek, kanıt olarak son yaşadığı birkaç olayı söyleyecektir. Ama "Ben sevgiyi hak ediyorum" diyebileceği birçok örneği olacaktır.
- ❑ "Ben utanç vericiyim" diye düşünen biri, düşüncesini "Ben gurur duyulasıyım" diye değiştireceği çok şey bulacaktır.
- ❑ "Kötü şeyleri hak ediyorum" düşüncesine karşılık "Her insan gibi ben de iyi şeyleri hak ediyorum" diye düşünmelidir.
- ❑ "Ben çirkinim" diye düşünen biri sadece dış özelliklerine bakarak belki de yanlı bir şekilde bunu söylüyordur. İç özellikleri de dahil olmak üzere kendisine bir bütün olarak bakabilse "Ben iyi ve sevilesi biriyim" diyecektir.
- ❑ "Ben aptalım" diye düşünen biri de, öğrenebildiği şeyler hatırlatıldığında "Ben akıllıyım ve öğrenebiliyorum" diyecektir.

- ❑ "Ben ölmeyi hak ediyorum" diye düşünen birisi o an içinde bulunduğu kara bulutların etkisi ile bunu söylüyordur. Fakat kara bulutlar dağıtılabilirse "Ben yaşamayı hak ediyorum" diyecektir.
- ❑ Yaşadığı olumsuz bir durum karşısında "Yanlış yaptım" düşüncesini sürekli tekrarlayan biri kendini suçlu hissedecektir. Fakat "O an yanlış yapmış olabilirim, doğru şeyler de yapıyorum" dediğinde suçluluğu azalacaktır.
- ❑ "Ben kimseye güvenemem" düşüncesinde olan birisi insanlardan uzak duracaktır. Fakat, bazı insanlar güvenimi sarsmış olsa da "Ben insanlara güvenebilirim" dediğinde kendini daha iyi hissedecek ve insanlara daha fazla yaklaşacaktır.
- ❑ "Ben başarısızım" diyen biri başarılarını hatırlarsa "Ben başarılı bir insanım" diyecek ve kendine daha fazla güvenecektir.
- ❑ "Ben zayıfım" diye düşünen birisinin ürkekliği, güçlü yanlarını hatırladıkça "Benim de güçlü yanlarım var" diyecektir.

Yukarıda anlatıldığı gibi olumsuz düşünceler zeytinyağı gibidir, üste çıkar. Onları biraz geri itmeyi deneyin. Çekinmeyin iyi yanlarınızı da ön plana çıkarın.

5 Depresyonu Aşmanıza Katkı Sağlayacak Ek Öneriler

Depresyonun aslında birçok nedeninin olduğunu ifade etmiştim. Sadece depresyona zemin hazırlayan etkenleri ortadan kaldırarak her zaman depresyonu aşmak mümkün olmayabilir. Aynı zamanda yukarıdaki bölümlerde anlatıldığı şekilde düşünceleri değiştirerek depresyonu aşabileceğimizi gördük. Depresyona neden olan etkenleri düzenlemek, ortadan kaldırmak ve düşünce biçimini değiştirmenin yanında bazı davranış değişiklikleri de işe yarayacaktır. Bu bölümde davranışlara yönelik önerilerde bulunulacaktır. Depresyonun belirtilerine göre neler yapılabileceğine göz atalım:

İlgi ve İstek Kaybı

Depresyon tanısının konabilmesi için olmazsa olmaz belirtilerden biri ilgi ve istek kaybıdır. Kişiler eskiden keyif aldıkları etkinliklere, hobilere, davranışlara yönelik ilgi ve isteklerinin kalmadığını ifade etmektedirler. Bunun için öncelikle nelere karşı ilgi ve isteklerinizin kaybolduğunu düşünmeniz gereklidir. Düşünüp bulduğunuz, geçmişte keyif aldığınız şeyleri bir kağıda yazın. "Amma da çok yazdık!" demeyin işe yarayacaktır. Geçmişte ne kadar keyif aldığınız şey varsa yazmayı unutmayın. Bunun için acele etmeyin, kendinize zaman tanıyın. Yakınlarınıza ve arkadaşlarınıza sorun, onların ha-

tırlatmaları ile de geçmişte size keyif veren şeyleri bulabilirsiniz. Çünkü depresyonda konsantrasyon güçlüğü ve unutkanlık tek başınıza bazı şeyleri hatırlamanıza engel olabilir. Geçmişte size keyif veren şeyleri bulduktan sonra yanlarına aldığınız keyfin derecesini "hiç, az, orta ve çok" diye yazın. Bir sütun daha oluşturarak şimdi ne kadar keyif alıyorsunuz onu da "hiç, az, orta ve çok" diye yazın. Arada ciddi farklılıklar varsa o etkinlik üzerinde kafa yorun ve eskisi gibi keyif almanızı engelleyen şeyleri bulmaya çalışın. Ya da,"Bu etkinlikten eskisi kadar keyif almam için neler yapmam gerekiyor, neye ve kime ihtiyacım var?" diye sorun. Alacağınız cevaplara göre ihtiyacınız olan kaynaklara ulaşmaya çalışın. Unutmayın ki; bir şeyler yapmazsanız duran bir araba gibi olursunuz ve bir süre sonra arabanın aküsünün bitmesi gibi, siz de bitebilirsiniz. Oysa başka bir akü aracılığıyla aracınızın aküsü şarj edildikten sonra akünüz eskisi gibi aracınıza enerji vermeye devam edecektir. Ya da, duran bir arabayı çalıştırmak için bazen itmek gerekebilir. İnsanların da bazen kendilerini zorlayıp harekete geçmesinde fayda vardır.

Zevk Alamama

"Artık hiçbir şey tam anlamıyla bana zevk vermiyor"

"Hiçbir şeyden eskisi kadar keyif alamıyorum"

"Eskiye kıyasla daha mutsuzum"

gibi ifadeler depresyondaki bireylerden sık sık duyulmaktadır. Yukarıda ilgi ve istek kaybında anlatılan gerçeklikler zevk alamama için de geçerlidir. Eskiden zevk aldığınız şeyleri tespit edip tekrar onları yapmaya başlamak başlangıç noktası olabilir. Bazen sizi geçmişte mutlu eden bir şey yoksa kendi kendinize "Neler yaparsam keyif alabilirim?" diye sorabilirsiniz. Aklınıza bir şey gelmiyorsa en sevdiğiniz arkadaşlarınızı ya da yakın çevrenizden birilerini aklınıza getirip onun keyif aldığı şeyleri yapmayı deneyebilirsiniz. Fotoğ-

rafçılık, dans kursu, yüzme kursu, spor, biçki dikiş, nakış, film izlemek, müzik dinlemek en sık başvurulan etkinlikler arasındadır. Ya da internet aracılığı ile çevrenizde var olan etkinlikleri saptayıp katılabilirsiniz.

Geçmişe dair çok mutlu olduğunuz bir anın fotoğrafını zihninizden çekin.
Şimdi içinde bulunduğunuz anın fotoğrafını çekin.
Aradaki farkları saptamaya çalışın.
Geçmişteki fotoğrafta kimler var, şimdikinde kimler eksik?
Şimdiki fotoğrafınızın geçmişteki fotoğrafınız kadar renkli olması için ne tür renkler eklemelisiniz?
Siyah beyaz fotoğrafı renklendirmeye başlayın.
Fotoğraflar aynı olmasa da, renkleri olabildiğince benzetmeye çalışın.

Uykusuzluk

Depresyonda genelde uykusuzluk görülür ancak atipik depresyon dediğimiz depresyon türünde ise uyku artışı görülmektedir. Uykusuzluğun ekonomik maliyetinin yanı sıra, üretkenlikte azalma, çeşitli kazalara yol açma gibi etkileri bulunmaktadır. Uyku sorunu yaşayan biri ertesi gün daha gergin, daha sinirli olmakta ve çevresi ile ilişkileri bozulabilmektedir. Ayrıca yorgunluk, gündüz uyku hali, motivasyon kaybı ve dikkat sorunları uykusuzluğa bağlı olarak sık karşılaşılan sorunlardır.

Uykusuzluk, uykuya başlamada güçlük, uykuyu sürdürmede güçlük ve erken uyanma şeklinde olabilir.

Uykusuzluğu başlatan ya da sürdüren nedenler üzerinde kafa yormanızda fayda var. Uykusuzluğu devam ettiren faktörler YBS (Yatkınlaştırıcı, Başlatıcı ve Sürdürücü) olarak özetlenebilir. Kişinin kaygılı, endişeli, takıntılı, mükemmeliyetçi olması uykusuzluk için yatkınlaştırıcı bir faktördür. Stresli yaşam koşulları, ruhsal bir has-

talık gibi faktörler uykusuzluğu başlatabilir. Yatakta çok fazla zaman geçirmek, çok fazla çay ve kahve tüketimi, uyuyamayacağına yönelik endişeler de uykusuzluğun sürmesinde önemli rol oynar.

Uykunun yaş ile birlikte azalabileceğini, bölünmelerin olabileceğini göz önüne alarak "mutlaka 8 saat uyumalıyım" gibi bir beklentiyi ortadan kaldırmanız gereklidir. Bu beklentinin kendisi bile sizi uykusuz bırakabilir.

Uyanık kaldığınız halde yatakta kalmayı sürdürmek daha fazla uyanıklık, hayal kırıklığı ve kaygıyı da beraberinde getirecek ve zihinde yatağı uyanık kalmak ile eşleştirecektir.

Uyku da düşüncelerden fazlası ile etkilenen bir süreçtir. Uyku ile ilgili kişilerin düşünce hataları uykusuzluğun başlama ve sürmesinde önemli rol üstlenmektedir. Uykusuzluğa neden olan bazı düşünce hataları şunlardır:

- ✓ Uyku her şeydir, uyuyamazsam çok kötü olur.
- ✓ "İyi uyudum" diyebilmek için en az 8 saat uyumam gereklidir.
- ✓ 8 saatten az uyumak vücudu dinlendirmez ve ertesi gün çok kötü geçer.
- ✓ Bu hafta uyuyamadım yine uyuyamayacağım.
- ✓ Günüm çok stresli geçti uyuyamayacağım.
- ✓ Nasıl olsa uyuyamayacağım.
- ✓ Uykusuzluk bizim ailede genetik, ne yapsam uyuyamam.

Yukarıdaki şekilde ya da daha farklı şekilde ortaya çıkan düşünce hataları kişilerin şartlanmasına neden olarak uykusuzluğu başlatır ya da sürdürür. Önemli olan her günü yeni bir gün olarak kabul etmek ve uyku üzerine olan ön yargıları kırabilmek, mümkünse üzerinde düşünmemektir.

Uyku için aşağıdaki basit önerilere uyulması yarar sağlayacaktır:

- ✓ Yatağa sadece uyuyacak derecede yorgun olduğunuzda gidin.
- ✓ Yattıktan sonra ışıkları söndürün.
- ✓ Yatak odası aşırı gürültülü, ışıklı, soğuk ya da sıcak olmamalıdır.
- ✓ Yatağı uyku ya da cinsel aktiviteler dışında başka amaçlarla kullanmayın.
- ✓ Yatakta kitap okumak ve televizyon izlemek gibi uyandırıcı aktiviteleri yapmayın.
- ✓ 15 dakika geçmiş olmasına rağmen uyuyamadıysanız yatak odasını terk edin.
- ✓ Uykunuz geldiği zaman tekrar yatağa dönün.
- ✓ Yattığınızda aklınıza düşünceler takılırsa ertesi güne erteleyin, onun yerine hoşunuza giden bir olay ya da manzarayı düşünmeye çalışın.
- ✓ Gece ne kadar uyuduğunuza bakmaksızın hergün belirli bir saatte kalkmanız için alarm kullanın.
- ✓ Sabah uyanınca yataktan çıkın. Dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmeniz, uyku ritminizi bozacaktır.
- ✓ Gün içerisinde kısa sürelerle de olsa uyumayın.
- ✓ Gündüzleri mümkünse çok yorucu olmayan egzersizler yapmalı, açık havada yürümelisiniz.
- ✓ Uyku saatine yakın yemek yememeli, özellikle yağlı yiyeceklerden kaçınmalısınız.
- ✓ Çay, kahve, kola gibi içecekleri az tüketmeli, mümkün olduğunca akşamları tüketmemelisiniz.
- ✓ Akşamları süt içmek, ve yoğurt yemek uykunuzun daha çabuk gelmesini sağlayabilir.
- ✓ Akşamları mümkünse ılık duş alın.

Yattığınız zaman ya da hemen öncesinde az da olsa gevşeme egzersizi yapmanız işe yarayabilir. Derin bir nefes alın ve içinizde 5 saniye süre ile tutun. Karnınızın olabildiğince genişlediğine dikkat edin. Yavaşça 5'e kadar sayarak nefesinizi verin. Tekrar nefes alın ve aynı işlemi olabildiğince yavaşça tekrar edin. Nefesinizi verirken akciğerlerinizdeki bütün havanın olabildiğince dışarı çıktığını hissedin. Bu işlemi 5 kez tekrar edin. Daha sonra aşamalı bir şekilde kaslarınızı aşağıda anlatıldığı şekliyle gevşetin.

Ellerinizi olabildiğince sıkı bir şekilde yumruk yapın. Üç saniye kadar yumruğunuzu sıkın ve beş saniye kadar gevşetin. Bunu ve aşağıdaki diğer egzersizleri üç kez tekrarlayın.

Kollarınızı önünüzde bir duvar olduğunu düşünerek ileri doğru gerin. Avuç içleriniz karşıya baksın. Yaklaşık üç saniye kadar kollarınızı ileri doğru gerin ve beş saniyede tamamen gevşek bırakın. Kollarınızı gevşetirken iki yanınıza kollarınızı bırakın.

Sıra omuzlarınızda. Omuzlarınızı, başınızı oynatmadan sanki kulaklarınıza değdirmek ister gibi yukarı kaldırın. Olabildiğince omuzlarınızı kasın. Üç saniye kadar bekledikten sonra beş saniyede yavaş yavaş omuzlarınızı düşürerek gevşetin.

Şimdi yüzünüze ve başınıza geçin. Kaşlarınızı çatabildiğiniz kadar çatın. Üç saniye kadar öyle kalın ve beş saniyede gevşetin. Gözlerinizi sıkıca yumun. Göz kapaklarınızın kasıldığını hissedin. Yaklaşık 3 saniye öylece kalın ve yavaşça gevşetin. Beş saniye kadar gevşek pozisyonda kalın. Dudaklarınızı sıkıca birbirine doğru bastırın ve 3 saniye kadar bu şekilde durduktan sonra yavaşça dudaklarınızı gevşetin ve beş saniye sonra işlemi tekrarlayın.

Dişlerinizi sıkıca birbirine doğru bastırın ve çenenizdeki kasılmayı hissedin. Bu pozisyonda 3 saniye kalın ve gevşetin.

Başınızı çenenizi göğsünüze değdirmek istermiş gibi öne doğru

eğin. Üç saniye kadar bu pozisyonda kaldıktan sonra gevşetin.

Karnınızı, karın kaslarınızı kasabildiğiniz kadar kasın ve 3 saniye sonra gevşetin.

Bacaklarınızı ileriye doğru uzatıp kasabildiğiniz kadar kasın. Sanki bir duvarı ileri itmeye çalışıyor gibi bacaklarınızı ileri doğru itin ve 3 saniye böyle kaldıktan sonra beş saniyede gevşetin.

Egzersiz sonunda tüm kaslarınızın ağırlığını olabildiğince bırakın. Hiçbir kasınızı gergin kalmadığından emin olun.

Bazen uyuyamayacağınıza ilişkin kaygıyı azaltmak için gece boyunca uyanık kalmaya çalışın. Bu yöntem uyuyamayacağına yönelik aşırı kaygısı olan kişilerde oldukça işe yarayan bir uygulamadır.

BÜTÜN BU UYGULAMALARDAN SONRA ORTADA FİZYOLOJİK BİR SIKINTI YOKSA UYUYACAĞINIZI SÖYLEYEBİLİRİM. BİRKAÇ GECE İLE PES ETMEYİN! UYGULAMAYI UYKUNUZ DÜZENE GİRENE KADAR DEVAM ETTİRİN.

Konsantrasyon Güçlüğü

Depresyondaki bireylerin çoğunda konsantrasyon güçlüğü ya da düşüncelerini belirli bir konuya yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da karar vermekte zorluk görülmektedir. Bu kişiler çabucak dalıp gittiğini, odaklandıkları konulardan uzaklaştıklarında unutkanlık yaşadıklarını ifade etmektedirler. Konsantrasyon güçlüğü birçok yönü ile kişilerin günlük yaşamını etkilemektedir. Dikkat ve konsantrasyon gereken her alan bir sorun haline gelmektedir. Dikkatini bir konuya yoğunlaştıramayan bireylerin yeni şeyler öğrenebilmesi oldukça güçtür. Konsantrasyon güçlüğüne bağlı olarak öğrenememe unutkanlık şeklinde kendini gösterebilir. Özellikle bu durum yaşlılarda sorun haline gelip bunama ile karıştırılabilir.

Dikkat ve konsantrasyonu etkileyen birçok faktör vardır. Can sı-

kıntısı, kaygı ve hayallere dalmak konsantrasyonu güçleştiren faktörlerdir. Kişinin kaygılı olması dikkatini kaygılı olduğu alanlara yönelterek içinde bulunduğu an'a odaklanmasını zorlaştırabilir. O an içinde bulunulan ortamın özellikleri de dikkat ve konsantrasyonu olumlu yönde etkileyebilir.

Dikkatiniz dağınık ise konsantrasyon becerilerini geliştirmek üzere bazı stratejiler uygulayabilirsiniz.

Eğer düşünceleriniz dağılıyor ve hayallere dalıyorsanız kendi kendinize **DUR!** deyin ve dikkatinizi o an olmak istediğiniz yere odaklayın. Dikkatiniz her dağıldığında kendi kendinize dur deyin ve yeniden odaklanın. O anda ne yapıyorsanız ona odaklanın ve dikkatiniz dağıldığında kendinize dur deyin. Bunu sıklıkla yaptığınızda pratik kazanacaksınız.

Örneğin sınava giriyorsunuz ve yandakilerin kalemle oynamaları, öksürmeleri sizin dikkatinizi dağıtıyor. Onları yok sayın, aldırmayın ve mümkünse görüş alanınızdan çıkartıp yok sayın. Kendinize dur deyin, yeniden odaklanın ve sorulara dönün.

Sosyal bir ortamda dikkatiniz dağılıp kaygınız artarsa, o ortamda sadece bir kişiye odaklanarak konuşmanızı sürdürebilirsiniz. Diğerlerine dikkatinizi aynı anda yoğunlaştırmaya çalışmayı beceremeyebilirsiniz. Sadece bir kişi ya da bir yere odaklanmak o an işinizi kolaylaştırabilir.

Zihniniz gün içerisinde olumsuz düşüncelerle fazlası ile meşgul oluyor ve kendinizi o düşüncelerden kurtaramıyorsanız, kendinize gün içerisinde bir **'düşünme zamanı'** oluşturmanızda fayda olacaktır. Düşünme zamanını olabildiğince keyifli kılmak sizin elinizdedir. Manzara eşliğinde çay içmek, yalnız kalmak, doğada yürüyüşe çıkmak şeklinde düşünme zamanı oluşturabilirsiniz. Olumsuz düşünceler zihninizi meşgul ettiği zamanlarda "düşünme zamanında

düşüneceğim bir konu daha", "şimdi sırası değil" gibi cümleleri kendinize söyleyip düşünceleri erteleyebilirsiniz. Bu düşünceleri unutmamak açısından aklınızdan geçtiği şekli ile bir kağıda yazmanızda fayda var.

Eğer yaptığınız işle ilgili odaklanma güçlüğü çekiyorsanız, yine DUR! sinyalini kendinize verip kısa aralarla yeniden odaklanmaya çalışabilirsiniz. Ufak ufak notlar çıkarıp rutinde yaptığınız şeklin dışına çıkabilirsiniz. Yaptığınız işin yapış şeklini değiştirmek daha fazla odaklanmanızı sağlayabilir. Çünkü bir işi otomatik bir şekilde aynı tarzda yapmak üzerinde fazlaca düşünmeyi gerektirmeden, refleks halini alabilmektedir. *Aynı şekilde aynı işi yapmak dikkat dağınıklığını beraberinde getirebilir.*

"Tebdil-i mekânda ferahlık vardır" sözünün açıkladığı gibi kişiler belirli bir yerde uzun süre kaldıklarında sıkılabilir, bunalabilir. Her gün işleri aynı şekilde, monotonlaştırarak yapmak sıkıntıyı daha da artırabilir. Sıkıntılı ortamlarda dikkat daha çabuk dağılır. Bu nedenle bazen ortamı, bulunduğunuz yerin şeklini, oturma biçimini, eşyaları değiştirmek gibi yenilikler işe yarayabilir.

Yaptığınız işe küçük bir ara verip sonra tekrar işinize dönmek o işe yönelik konsantrasyonunuzu artırabilir. Eğer o işe yönelik dikkat dağınıklığı devam ediyorsa o an yaptığınız işi değiştirip bir süre sonra tekrar işinize geri dönebilirsiniz.

Eğer yaptığınız iş ya da hedefleriniz belirsiz ise işe karşı isteksizlik, sonucunda da dikkat dağınıklığı gelişebilir. Yaptığınız işi küçük parçalara bölüp, tanımlamanız ve hedef belirlemeniz gereklidir.

Dikkat dağınıklığı ile birlikte moraliniz bozulabilir, kendinize yönelik olumsuz bakış açısı geliştirebilirsiniz. Böyle durumlarda aklınızdan geçen düşünceleri saptamanızda fayda vardır.

Bu düşüncelerimi destekleyen kanıtlar nelerdir?

Bu düşüncelerimi desteklemeyen kanıtlar nelerdir?

Bu düşüncelere karşıt alternatif düşünceler neler olabilir?

Bu düşüncemin ortadan kalkması için ne yapmam gerekir?

sorularını sorabilirsiniz. Aldığınız cevapları not almanız işe yarayacaktır.

İntihar Düşünceleri

"Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum."

"Kendimi öldürmek isterdim."

"Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm."

"Çocuklarım için katlanıyorum, yoksa yaşamanın anlamı yok."

"Günah olduğunu bilmesem, kendimi öldürürdüm."

Yukarıdaki cümleler depresyondaki bireylerden sıklıkla duyduğumuz cümlelerdir. Depresyonda hayattan zevk alamama, ilgi ve istek kaybı en temel belirtiler olduğu için depresyonu olan kişilerin hayatı anlamsız bulması o dönem için anlaşılabilir bir durumdur. Bu tür düşünceleriniz olursa **ENDİŞELENMEYİN!**

Bu düşüncelerinizin depresyon dönemine özgü olduğu ve depresyonunuzun düzelmesi ile birlikte mevcut durumunuzu daha farklı değerlendireceğinizi ve intiharla ilgili düşüncelerinizin ortadan kalkacağını unutmayın. Depresyon tedavisiyle birlikte intihar düşüncesi en erken ortadan kalkan belirtilerdendir. İntihar düşünceniz var ise bunu bir yakınınız ya da hekimle paylaşmaktan çekinmeyin. Bu düşünceler olduğunda hekime başvurmakta fayda vardır. Yapılan çalışmalarda intihar sonucu ölen kişilerin dörtte üçünün son bir yıl içinde birinci basamak hekimleri tarafından en az bir kez

muayene edildiği belirtilmektedir. Bu da intihar eden kişilerin bu düşüncelerini paylaşmadıklarını göstermektedir.

Eğer herhangi bir şekilde aile hekiminiz ya da psikiyatri/psikolog ile temas ederseniz bu düşüncelerinizi mutlaka onlarla paylaşın. Dünyada her yıl 1 milyonun üzerinde kişi intihar etmektedir. Ölüm ile sonuçlanan intihar girişimlerinin %70'inin depresyondan kaynaklı olduğu bilinmektedir. Eğer gerekli tedbirler alınırsa intihar oranlarında azalma olacaktır. İntihar ile ilgili yaygın olan yanlış inanışlar vardır:

- ❑ İntihar hakkında konuşanlar intihar etmez.
- ❑ Bir kişi kendini öldürmeyi gerçekten istedikten sonra onu engellemek mümkün değildir.
- ❑ Kişi ile intiharı konuşmak, intiharı onun kafasına sokmak anlamına gelebilir.

Bu tür yanlış düşünceler intiharın konuşulmasını engelleyip, kişiyi çaresiz durumda bırakmakta, varsa da ışık görülememektedir. Depresyondaki kişiler kendilerini yalnız, çaresiz ve değersiz hissetmektedir. Düşüncelerin paylaşılmaması çaresizlik ve yalnızlık düşüncelerini daha da artıracaktır.

Aşağıdaki durumlarda **mutlaka** bir psikiyatri uzmanı ile temas kurun!

İntihar planı oluşmuşsa
Daha önceden intihar girişimleriniz varsa
Ailenizde intihar eden kişi ya da kişiler varsa
Sosyal desteğiniz az ise
Ekonomik sıkıntılar yaşıyorsanız
Yakın dönemde işinizi ya da sevilen birini kaybettiyseniz
Birtakım sesler işitiyor ya da görüntüler görüyorsanız
Depresyonunuz sık sık tekrarlıyorsa

İntihar düşüncesine neden olan çaresizlik, değersizlik, artık başka seçeneğinin kalmadığı gibi düşüncelerinizi ayrıntılı sorgulamanız gereklidir. Kişi intihara odaklandığı zaman başka bir seçeneğinin olmadığını düşünmektedir. Oysa ki, dikkati farklı alanlara kaydırabilse seçenekleri görme şansı olacaktır. Nereye bakarsak orayı görürüz, daha çok intihara dikkat eden biri de intiharı daha çok görecektir.

Kitabın başında anlatılan otomatik düşünceleri tespit edebilmek ve alternatif bakış açıları geliştirebilmek önemlidir.

"Artık seçeneğim yok" düşüncesi kafasından geçen birisi kendini mutsuz ve çaresiz hissedip davranışlarını da bu duyguya ve düşünceye göre belirleyecektir. Seçeneği yoksa, yardım arayışının anlamı da kalmayacaktır. Bu kişinin ara inancı: "Seçeneğim yoksa intihar etmeliyim," olacaktır. Kişi alternatif bakış açısı ile seçeneklerini değerlendirirse başka seçenekleri de görecektir. Bazen kişi yoğun depresyonunun etkisi ile seçenekleri göremeyebilir. O zaman bir arkadaş, eş, dost ya da hekimle seçenekleri üzerinde konuşmalıdır.

"Ben bir hiçim, hayatta hiçbir şeyi başaramadım" otomatik düşüncesi kafasından geçen birisi 'ya hep ya hiç' şeklideki düşünce hatası içerisindedir. Böyle bir düşüncenin varlığında kişinin o güne kadar başardıkları şeyler üzerinde durması, kendisi bulamıyorsa, bu konu ile ilgili tanıdıklarına sorular sorması, ya da arkadaşlarına kısa anket yapması sonucunda başardığı birçok şeyi görecek ve hiç olmadığını anlayacaktır.

Depresyon kara bir bulut, ya da sis gibidir. Havayı kararterak görmeyi engeller. Kişiler kendilerine, içerisinde bulundukları duruma yanlı bakarak (daha çok olumsuz) gerçeği tam olarak değerlendiremez. Nasıl ki görme kusurumuz olduğunda gözlük takıyorsak, hayatla ilgili görme kusurunda da kusuru giderecek bakış açılarına ihtiyaç duymalıyız. Farklı bakış açısını kişi kendisi sağlayamıyorsa,

bir başkasının yardımı ile sağlanabilir.

"Ben değersiz biriyim, kimse için bir önemim yok" otomatik düşüncesine sahip olan birisi intiharı düşünüyorsa 'olumluyu yok sayma', 'ya hep ya hiç tarzı düşünme' ve 'duygusal çıkarsama' şeklinde düşünce hataları yapmaktadır. Oysa bu tür düşünce hatalarını yaptığını fark edip, bu düşüncesine karşıt verileri görebilirse kendisi ve başkaları için değerli ve önemli olduğunu fark edecektir.

"Ne önemim var ki, yokluğum fark edilmez bile" diye düşünen birisi, 'keyfi çıkarsama', 'olumluyu yok sayma' ve 'küçültme' düşünce hatalarını yapıyordur. Alternatif bakış açıları ile baktığında daha gerçekçi bakacak ve çocuğu, ailesi, arkadaşları ve dostları için önemli biri olduğunu görecek ve yokluğunun onlar için büyük bir acı vereceğini değerlendirecektir.

Yukarıdaki örneklerde görüldüğü gibi umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik düşünceleri intihara zemin hazırlayan düşüncelerdir. İntihar düşüncelerinin olduğu zamanlarda kişilerin düşüncelerini ve düşünce hatalarını bulmalarında fayda vardır.

İntihar düşüncesi olduğu zaman kendi kendinize "İntihar benim için hangi durumuma çözümü olacak, neyi çözecek?" diye sorun. Bu soru ile birlikte ortaya çıkan cevabı derinlemesine irdelemek ve o durum ya da durumlar ile ilgili düşüncelerinizi tespit etmek, sonrasında alternatif karşıt düşüncelerle birlikte gerçekliğe ulaşmak mümkündür.

Ulaşılan gerçeklikle birlikte sorunlara intihar dışında da çözüm yolu bulabilmenin mümkün olduğunu ve her durumun mutlaka başka bir alternatif çözümünün olabileceği görülecektir.

Olumsuz konulara yoğunlaşmak güzel şeyleri görmenizi engelleyecektir. İntihar etme nedenleri yerine yaşamak için nedenlerinizi düşünmek ve yoğunlaşmak bu düşünceleri kafanızdan uzaklaşacaktır.

Unutmayın intihar düşünceleri depresyonun her döneminde ortaya çıkmaz! Depresyonun ağırlaştığı dönemlerde daha sık görülür. Depresyon çoğu zamana kendi kendine de düzelebildiği için duygu durumunuzdaki düzelmeler intihar düşüncelerini de kafanızdan uzaklaştıracaktır.

Ağır depresyon döneminde hastalara önerimiz, çok ciddi kararlar almamalarıdır. Çünkü depresyon düşünme süreçlerini olumsuz etkileyerek olumsuz sonuçlar doğuracak kararlara neden olabilir. **ACELE ETMEYİN, BEKLEYİN!** İntihar kararınızın geçtiğini göreceksiniz.

Yukarıda sayılanlar yetmiyor ve intihar düşünceleri devam ediyorsa;

1- Yalnız kalmayın.

2- Aile bireylerinden ya da arkadaşlarınızdan biri ile bu düşüncelerinizi paylaşın.

3- Aile hekiminiz ya da bir psikiyatri uzmanı ile temasa geçin.

6 Davranış Aktivasyonu

Depresyondaki kişiler olumsuz düşünce ve duyguları nedeni ile birçok davranıştan ve eylemden uzak durma eğilimindedirler. Gerek kişilerarası ilişkilerdeki duyarlılıkları gerekse de reddedilmiş hissetme, sevilmeme ve değersizlik düşüncesi gibi olumsuz şemaları nedeniyle hoşa giden ve doyum sağlayan davranışları daha az yapma ya da yapmama eğilimindedirler. Bireyler davranışların sonuçlarına göre de yeni davranışlarını şekillendirirler. Hoşa giden ve tatminkâr davranışlar tekrarlanma eğilimindedir. Depresyondaki bireylerde hoşa giden davranışlar daha az yapıldığı için davranış çeşitliliğinde azalma görülmektedir. Davranış çeşitliliğindeki azalma ise kısır döngü oluşturarak daha fazla depresif duygunun oluşmasına ve artmasına neden olmaktadır. Depresyon kötü düşünceler ve duygulardan uzak durmak için bazı davranışlardan kaçınma sonucunda ortaya çıkabilir. Olumsuz duygular yaratacağı düşünülen etkinliklerden kaçınma kısa vadede kişiyi iyi hissettirebilir ancak uzun vadede depresyonu daha da derinleştirir.

Depresyonda Kaçınma Örnekleri

Sosyal Çekilme

Evden dışarıya çıkmama
Kimse ile görüşmeme
Telefonlara çıkmama
Yapması gereken şeyleri yapmama
Evde sorumluluk üstlenmeme
Yatakta çok fazla zaman geçirme
Sorunlar üzerinde çok fazla düşünmeme
Her şeyi zamana bırakıp, karar almama
İş fırsatlarını değerlendirmeme
Geçmişteki sorunlar üzerine aşırı derecede kafa yorma
Uyanık olduğu zamanların çoğunu televizyon izleyerek ya da internette geçirme
Aşırı yemek yeme ya da çok az yeme
Fazla miktarda sigara ve alkol tüketme

İşten çıkartılan bir kişi bir süre sonra kendini değersiz hissediyor. Kendini suçlayıp, işe yaramadığını düşünüyor. Sürekli evde oturuyor ya da yatıyor, insanlarla görüşmüyor ve yeni iş başvurusu yapmıyor, cesareti kırılmış. Mevcut durumunun üzerinde çok fazla düşünmüyor ve ne yapacağını bilmiyor. Ne yapması gerekir? Öncelikle kitabın başında da anlatıldığı gibi mevcut durumunu analiz etmesi ve nedenlerini sorgulaması gerekir. Aklından geçen otomatik düşünceleri tespit ederek işe başlayabilir.

"Aklımdan geçen şey nedir?" diye sorduğunda:

"İşe yaramazın biriyim."

"İş başvurusu yapsam da benim gibi birini almazlar, iyi olsaydım atmazlardı." düşüncelerinin geçtiğini fark edecektir.

Aklından şöyle bir hayal geçtiğini görmüş olacaktır:

"İş görüşmesine gidiyorum ve benimle alay ediyorlar, 'biz sizi arayacağız' diyor ve bir daha dönüş yapmıyorlar."

Bu düşüncesinin sonuçlarına baktığımızda:

Fizyolojik: Karın ağrısı, ciltte döküntü...

Duygu: Mutsuzluk, üzüntü

Davranış: Eve kapanma, iş başvurusu yapmama, kimse ile görüşmeme

1. **Çözüm:** Bu kişi düşüncelerini değiştirirse duygu ve davranışı da değişecektir.

"Daha önce çalıştığım yerde uzun süre çalıştım, şirket küçülmeye gittiği için beni işten çıkardılar. Bu, benim kötü olduğum anlamına gelmez. Kötü olsaydım daha önceki işyerimde uzun süre çalıştırmazlardı. Yeni iş başvuruları yaparsam birinde kabul edilme olasılığım var." diye düşündüğünde heyecan duyacak ve iş başvuruları yapabilecektir.

2. **Çözüm:** Bu kişi sürekli evde kaldığı için, sosyal ilişkileri daha da kötüye gitmekte, kendini iyi hissettirecek etkinliklerden uzak durmaktadır. Ne demiştik?

İnsanın davranışlarının sonucunda kendisini iyi hissediyorsa motive olur ve kendisini iyi hissettiren davranışları tekrarlama olasılığı artar. Duyguları da olumlu yönde etkilenir. Daha pozitif duygular içinde olan birisi kendisine yeni işler ve ilgi alanları yaratabilir. Bu kişi sürekli evde olduğu için kendisini motive edecek herhangi bir davranış ve eylem içerisinde olamayacak ve yalnızlığına gömülecektir. Bu durumda depresyonu daha da derinleşecek, depresyonun derinleşmesi duygu ve düşüncelerini daha da olumsuz etkileyecek, evden hiç çıkmayacak ve bu kısır döngü 'felaketle' sonuçlanabilecektir. O halde çözüm adımını evden dışarıya atmasıyla başlayabilir.

Kişinin her zaman seçenekleri olduğunu bilmesi önemlidir. Yapılması gereken ya da kişiye iyi gelebilecek iş ve davranışlardan ve sosyal ilişkilerden uzak durup kaçarak seçenekleri değerlendirme şansı azalmaktadır. Bir şekilde girilen sarmaldan çıkmak için çaba göstermek ve karar vermek gerekmektedir. Unutmayın! Düşünce ya da davranışı değiştiren çok şeyi değiştirebilir! Aynı düşünce ve davranışlarla farklı sonuçlara değil aynı sonuçlara ulaşacaksınız. Davranışsal olarak harekete geçmenin duygularınızı nasıl etkilediğini görebilmek için eskiden keyif aldığınız davranışları yapmayı deneyin.

Hedefler

Herkesin olduğu gibi depresyonda olsanız da, sizin de hedefleriniz vardır. Bu hedeflerin üzerinde düşünmenizde fayda var. Ancak hedef oluştururken depresyon dönemlerinde uzun ve orta vadeli hedefler oluşturmak yerine başlangıçta kısa vadeli hedefler oluşturmanızda fayda vardır. Günlük ya da haftalık daha sonra aylık ve da-

ha uzun vadeli planlar yapabilirsiniz. Kısa vadeli planlar yapıp onları gerçekleştirmek, sonuçları itibarıyla sizi daha da motive edecek ve iyi hissettirecektir. Yapacağınız planlar içerisinde çalışmak ve sorumluluk almak mutlaka yer almalı, ayrıca eskiden ne yapıyorsanız mümkün olan en kısa sürede onları yeniden yapmaya başlamanız gereklidir. Hayatınızda yeni düzenlemeler yapabilmek için önceden mevcut olana hızlıca dönüp depresyondan çıktıkça yeni planlar yapmanız yararınıza olacaktır.

Etkinlik Çizelgesi

Davranışsal olarak harekete geçmek için etkinlik planlaması yapmak çok önemlidir. Günümüzde insanlar genellikle her gün aynı şeyleri yapmakta, aynı yerlere gitmekte ve aynı kişilerle ilişki kurmaktadır. Bunu yaparken farkında bile değillerdir. Modern yaşamda belki de kaçınılmaz olarak monoton bir yaşam sürülmekte ve bu da depresyonu beraberinde getirmektedir. O halde en fazla bir haftalık bir etkinlik çizelgesi oluşturmak, neyi nasıl yaptığınızı ve nelerden hoşlanıp hoşlanmadığınızı görmenizi sağlayacaktır. Etkinlik çizelgesini oluşturarak hoşunuza giden davranışları daha fazla yapıp, sizi sıkıntıya sokan davranışları daha az yapma, ya da yapmama olasılığı oluşacaktır. Yapmamaya karar verdiğiniz sıkıntılı etkinlikler yerine istediğiniz yeni etkinlikleri planlama şansınız olacaktır. Yaptığınız çizelge ertesi haftada muhtemelen aynı olacaktır. Yaptığınız çizelgeye bakarak neleri keyifle yaptığınız, nelerin size sıkıntı verdiğini görme şansınız olacaktır.

Depresyonda olduğunuzda çoğu şeyi yapmak istemeyebilirsiniz. Yaptığınız çizelgeye bakarak hoşunuza gidecek etkinlikler planlayın. Sevdiğiniz arkadaşlarla bir araya gelin. Kısa dönemde başarmak istediğiniz etkinliklere yoğunlaşın ve işlerinizi küçük parçalara bölerek yapmaya çalışın. *(Etkinlik Planı tablosu için bkz. s. 82-83)*



Bu kısır döngüyü neresinden kırarsanız kırın depresyonunuzu aşmak kolaylaşacaktır. Yeter ki depresyonunuzun sizin kaderiniz olmadığını, doğuştan getirmediğinizi, sonradan ortaya çıktığını ve ortaya çıkması gibi ortadan da kalkabileceğine inanın! O halde depresyonunuzu kötüleştiren şeylerden uzak durmak ve iyileştiren şeyleri daha fazla yapmak için zaman kaybetmeyin.

Kendi kendinizi mutlu etmek için içinde bulunduğunuz durumda yaptığınız şeyleri değiştirmeniz gerekebilir. Neyi, nerede ve nasıl yaparak mutlu olabileceğinizi düşünüp ona göre planlar yaparak hayata geçirmelisiniz. Bir şeyler yapmak için isteğinizin gelmesini beklerseniz aylar veya yıllarınızı hatta fiziksel sağlığınızı kaybedebilirsiniz. Ama bir şeyler yapmaya başlarsanız isteğinizin de yavaş yavaş oluşmaya başladığını göreceksiniz. O halde istek yoksa bile EYLEM VAKTİ!

E T K İ N L İ K Ç İ Z E L G E S İ

Saat	pazartesi	salı	çarşamba
07-09	Sabah uyanmak (Sıkıntı düzeyi- orta) Kahvaltı yapmak (Hoşa gitme-orta) İşe gitmek (Sıkıntı-çok)	Sabah uyanmak (Sıkıntı düzeyi- orta) Kahvaltı yapmak (Hoşa gitme-orta) İşe gitme (Sıkıntı-çok)	Sabah uyanmak (Sıkıntı düzeyi- orta) Kahvaltı yapmak (Hoşa gitme-orta) İşe gitmek (Sıkıntı-çok)
09-11	İşyerinde toplantı yapmak (Sıkıntı düzeyi çok)	Müşteri görüşmesi yapmak (Sıkıntı-çok)	İşe başlamadan sabah kahvesi içmek (Hoşa gitme-çok)
11-13	Can ile sohbet etmek (Hoşa gitme-çok) Öğlen yemeğini dışarıda yemek (Hoşa gitme-çok)	Can ile sohbet etmek (Hoşa gitme-çok) Öğlen yemeğini iş yerinde yemek yemek (Hoşa gitme-az)	Terasta yalnız çay içmek (Hoşa gitme-az) İnternette siyaset ile ilgili bir haber okumak (Sıkıntı-çok)
13-15	Bilgisayarda toplantı tutanaklarını yazmak (Sıkıntı-az)	Dışarıda müşteri görüşmesi yapmak (Hoşa gitme-orta)	İşyerinde sunum yapmak (Sıkıntı-orta)
15-17	İşyerinde kafede çay ve sigara içmek (Hoşa gitme-çok)	İşyerine dönüş ve müdüre bilgi verme (Sıkıntı-orta)	Sunum sonrasında tebrikleri kabul etmek (Hoşa gitme-çok)
17-19	İş çıkışı spora gitmek (Hoşa gitme-çok)	Sıkışık trafikte eve dönmek (Sıkıntı-çok)	Sıkışık trafikte eve dönmek (Sıkıntı-çok)
19-21	Evde ailemle birlikte yemek yeme ve sonrasında film izlemek (Hoşa gitme-çok)	Evde yemek yemek (hoşa gitme-çok) Çocuğu ders çalıştırma (Sıkıntı-orta)	Evde yemek yeme (hoşa gitme-çok) İnternette oyun oynama (Hoşa gitme-çok)
21-07	Futbol maçı izlemek (Hoşa gitme-çok) Uyuma (Hoşa gitme-çok)	Basket maçı izlemek (Hoşa gitme-çok)	Eşimle kahve içmek (hoşa gitme-orta) Uyumak (Hoşa gitme-çok)

perşembe	cuma	cumartesi	pazar
		Sabah uyanmak (Sıkıntı düzeyi- orta) Kahvaltı yapmak (Hoşa gitme-orta) İşe gitmek (Sıkıntı-çok)	
		İşe başlamadan sabah kahvesi içmek (Hoşa gitme-çok)	
		Terasta yalnız çay içmek (Hoşa gitme-az) İnternette siyaset ile ilgili bir haber okumak (Sıkıntı-çok)	
		İşyerinde sunum yapmak (Sıkıntı-orta)	
		Sunum sonrasında tebrikleri kabul etmek (Hoşa gitme-çok)	
		Sıkışık trafikte eve dönmek (Sıkıntı-çok)	
		Evde yemek yeme (hoşa gitme-çok) İnternette oyun oynama (Hoşa gitme-çok)	
		Eşimle kahve içmek (hoşa gitme-orta) Uyumak (Hoşa gitme-çok)	

Bazı günler özellikle boş bırakılmıştır. Şimdi boş bırakılan yerleri doldurmaya başlayabilirsiniz.

Depresyondaki bireylerde en sık görülen durumlardan biri de geçmişle ilgili yaşanmış durumlarla ilgili, şimdiki zamanda ortaya çıkan düşüncelerdir. Bu düşünceler kişinin çok fazla zamanını alarak kişiyi hareketsiz bırakabilir. Depresyonda geçmişe yönelik düşünceler daha çok pişmanlıklar, suçluluk duygusu ya da başkalarının davranışlarına karşı kızgınlık şeklinde olmaktadır. Geçmiş düşünülürken bağlamından koparılarak sadece o anki ruh hali ile değerlendirilmektedir. Oysa geçmişteki davranış ve düşünüş biçimi farklı, şu andaki davranış ve düşünüş biçimi farklıdır. Ayrıca depresyonlu bireylerin şimdisi karanlıktır, çoğu şeyi olumsuz yönü ile değerlendirir. 'Ya siyah ya da beyaz' şeklinde düşündükleri için geçmişi de bu düşünüş biçimi ile değerlendirip çarpıtılmış bir şekilde yorumlamaktadırlar. Çarpıtılmış bir şekilde geçmişin sürekli olarak (geviş getirircesine) düşünülmesi kişiyi daha da kötü hissettirmektedir. Yakınları 'temcit pilavı gibi' her zaman aynı şeyleri konuşuyorsun da diyebilmektedir. Düşünceler kişiyi olumsuz hissettirerek, kişinin etkinliklerden zevk almasını engellemekte, zevk alamayan birey de daha çok eve kapanmaktadır. Eve kapanan birisi ise daha çok düşünmektedir.

Peki bu kısır döngü nasıl kırılır?

1- Çevrenizdeki renklere, kokulara, gürültüye, çevrenizdeki insanların birbirleriyle olan ilişkilerine odaklanın ve düşüncelerinizi dağıtmaya çalışın. Düşüncelerinizi dağıtmak için küçük de olsa bir şeylerle uğraşmayı deneyin.

2- Düşüncelerinizin içeriğine odaklanın ve analiz etmeye çalışın.

O düşüncenizin doğru olduğunun kanıtları nelerdir?

O düşüncelerinizin doğru olmadığının kanıtları nelerdir?

Eğer düşünceleriniz doğru ise bunun sizin için anlamı nedir?

O düşüncelerinize neden olan şey daha farklı bir şekilde yorumlanabilir mi?

Bir başkası bu durumu nasıl yorumlardı?

"Dün bütün gün boyunca arkadaşımın bana iyi davranmadığını düşünüp kendimi çok kötü hissettim ve sinirimden evden dışarı çıkmadım."

Bu düşünceye sahip birisi düşüncesini analiz etmedikçe sadece dün değil belki de ileriki günlerde de aynı düşünceye sahip olacak ve benzer duygu ve davranışlar sergileyecek, üstelik arkadaşıyla da ilişkisi olumsuz etkilenecektir. Bu düşünceyi birlikte analiz etmeye çalışalım.

Bu düşüncenin doğru olduğunu gösteren kanıtlar nelerdir?

Bir grup halinde otururken bir tartışma sırasında arkadaşımın benim düşüncemi desteklemeyip, diğerlerinin düşüncelerini desteklemesi. Yetmiyormuş gibi tartışma sırasında bana sinirlenmesi ve çok sert konuşması.

Bu düşüncesinin doğru olmadığını gösteren kanıtlar nelerdir?

Arkadaşım sadece kendi fikrini ifade etmiştir. Kendi fikrini ifade ederken ortamın da gürültülü olmasının etkisiyle ses tonu yükselmiş ve ben onun sinirlendiğini düşünmüş olabilirim. Herkes aynı şekilde düşünmek zorunda değildir.

Eğer düşünceleriniz doğru ise bunun sizin için anlamı nedir?

Bu düşünce doğru ise üzülürüm, arkadaşımın beni desteklemesini isterdim.

O düşüncelerinize neden olan şey daha farklı bir şekilde yorumlanabilir mi?

Bu durum arkadaşımın beni sevmediği anlamına gelmez. Çünkü insanların birbirlerini sevip sevmediğine bir olayla karar verilemez. İlişkiye bütün olarak bakmak gerekir ve geçmiş ile şimdinin bir bütünü ile değerlendirme yapılmalıdır.

Bir başkası bu durumu nasıl yorumlardı?

Arkadaşım benim düşüncelerime gülüyor. Bu kadar küçücük bir yaşanmışlıkla bu sonuca nasıl vardığımı merak ediyor. Ona göre herkes özgür ve istediği şekilde düşünüp davranabilir.

"Annem ve babamın beni daha az aradığını düşünüp, kardeşler arasında ayrımcılık yaptığını ve beni daha az sevdiklerini gördükçe kahroluyorum ve kolum kanadım kırılıyor."

Böyle düşünen birisi anne ve babasını çok fazla aramayacak, onlar aradığı zaman da soğuk bir şekilde onlarla konuşacaktır. Onları eskisi gibi sık ziyaret etmeyecek ve ona belki de en büyük desteği veren kişilerden uzaklaşacaktır.

Bu düşüncenin doğru olduğunu gösteren kanıtlar nelerdir?

Annem ve babam eskiye göre son bir ay içerisinde beni daha az aradılar. Ben onları bir sorunum için aramıştım, çok fazla ilgilenmediler. Aynı durumda kardeşim olsaydı hiç beklemez sorunun çözümü için yardımcı olurlardı.

Bu düşüncenin doğru olmadığını gösteren kanıtlar nelerdir?

Daha önce birçok sorunumla ilgilendiler ve sıkıntımı paylaştılar. Bu sorunumu paylaştığımda da aslında ilgilendiler ve benim kendi kendime çözebileceğimi söylediler.

Eğer düşünceleriniz doğru ise bunun sizin için anlamı nedir?

Çok üzülürüm ve çok mutsuz olurum.

O düşüncelerinize neden olan şey daha farklı bir şekilde yorumlanabilir mi?

Kendi kendime çözebileceğimi düşünmüş olabilirler. Sonrasında arayıp bilgi vermediğim için sorunun çözülmüş olduğunu tahmin etmiş olabilirler. Sorun benim için önemli ama onlar önemsiz

gibi görmüş olabilir. Ayrıca son bir ay içerisinde kendi hastalıkları ile uğraşmış ve beni aramayı ihmal etmiş olabilirler.

Bir başkası bu durumu nasıl yorumlardı?

Anne ve babanın çocuğunu sevmediği şeklinde bir yorum oldukça acımasız. Anne ve babayı sen de az aradığın için onlarda senin onları daha az sevdiğini düşünse üzülmez miydin? O halde sevip / sevmeme gibi ciddi sonuçlar doğuracak ikilemlerde enine boyuna düşünmek, insanları test etmemek ve ilişkinin bütününe bakmak gereklidir.

Geçmişi geviş getirircesine düşünenler genellikle cevaplanamayan (ya da cevabı olmayan) sorulara yoğunlaşırlar ve işin içinden çıkamazlar. Çünkü bugünden geçmişi anlamlandırmaları oldukça zor ve yanlıdır.

Ayrıca depresyon yoğun ise kişiler ya kendilerine acırlar ya da başkalarıyla kendilerini kıyaslarlar. Kıyaslama daha çok olumsuz olarak gördükleri yönleriyle yapılır ve olumlu yanlarını ön plana çıkarmazlar. Geviş getirircesine düşünenler ya da kendisini acımasızca eleştirenler sosyal ilişkilerden kaçarlar ve olumlu duygular yaşayamazlar. Bu kişiler bir şeyler yapsa da, zoraki ve amaçsızca olur ve sonuçları itibarıyla kişiye haz vermeyebilir. Bunun için aktiviteleri amaçlı olarak ve sevilen biçimiyle yapmalısınız.

7 Öfke

Öfke depresyonda görülen belirtilerden birisidir. Depresyondaki kişiler sıklıkla sinirli olduklarını, öfke kontrol sorunları yaşadıklarını, eşyalara zarar verdiklerini, bazen de insanlara zarar verme isteklerinin olduğunu ifade ederler. Çoğu zaman depresyonlu bireyleri yardım arayışına iten belirtilerden birisi öfke halidir. Depresyondaki öfkenin bir çok nedeni vardır. Çaresizlik, değersizlik, sevilmediğini düşünme ve yetersizlik gibi inançlar öfkeyi doğurabilir. Öfke daha çok içeriden dışarıya yöneliktir ve başka insanların davranışlarına karşı gelişir.

Kendinizi öfkeli hissettiğiniz zamanlarda paniğe kapılmayın. Öfke uygun şekillerde ifade edildiğinde sağlıklı ve herkeste görülen bir duygudur. Sağlıklı öfke kişileri sorunlar üzerinde düşünmeye iter ve bazı sorunları çözmeye aracılık edebilir. Önemli olan öfkenin hangi yolla ifade edildiği ve kontrol edilip edilemediğidir. Eğer öfkenizi kontrol edemiyorsanız aile, iş ve sosyal yaşamınızda ciddi zorluklarla karşılaşabilirsiniz. Öfkeli kişiler çoğunlukla başkalarına kızıp, öfkelerini en yakınlarına yansıtırlar. Bir süre sonra ilişkilerin olumsuz etkilemesiyle birlikte öfke dışavurumu kısır döngüye girer ve sıklaşır.

Öfkelendiğinizde bazı düşünceler zihninizden geçebilir. Bu düşünceleri saptayıp üzerinde düşünme fırsatınız olursa öfkenizi da-

ha rahat kontrol edebilirsiniz. Bu düşünceler sıklıkla şöyledir: Sizin de kafanızdan buna benzer bir çok düşünce geçiyor olabilir. Kendinize öfkelenmeden önce, öfke anında ya da öfke geçtikten sonra o ana dönerek, aklınızdan hangi düşüncelerin geçtiğini sorun ve yazın.

"Haksızlığa uğradım."

"Saygısız davrandılar."

"Kuralları çiğneyip kişiliğime hakaret ettiler."

"Ben bunu hak etmiyordum."

ODS'yi (Olay–Düşünce–Sonuç) hatırlayın. Sonuçlar ise fizyolojik, duygusal ve davranışsal olarak değerlendirilmektedir.

Öfkeye karşı ortaya çıkan fizyolojik tepkileri bilmek öfkenin ortaya çıkışını anlamak açısından önemlidir. Öfke ile oluşan fizyolojik tepkileri sıralayalım:

- ❑ Kalp hızında artış ve 'güm güm' atması
- ❑ Nefes alış verişte sıklaşma
- ❑ Kan basıncında artma
- ❑ Terleme
- ❑ Titreme, sarsılma
- ❑ Sersemlik
- ❑ Yumruk ya da diş sıkma
- ❑ Vücuttaki adrenalin salgısındaki artışa bağlı 'savaş ya da kaç tepkisi' sonucunda kaslara giden kan miktarında artış

Öfkeye bağlı olarak ortaya çıkan davranışlar ise şunlardır:

- ❑ Öfkeli yüz ifadesi
- ❑ Öfkeli vücut duruşu
- ❑ Öfkelendiren duruma karşı yönelmek
- ❑ Tartışmak
- ❑ Saldırmak
- ❑ Vurmak ya da vurmaya teşebbüs etmek
- ❑ Bağırmak ya da başkalarına tutunmak
- ❑ Fazla ses çıkarmak
- ❑ Kaçmak, uzaklaşmak
- ❑ Sessiz kalmak
- ❑ Ağlamaklı olmak
- ❑ Alaycı olmak

Öfkeye bağlı olarak ortaya çıkan duygular da çeşitlilik göstermektedir. Öfke birden parlayan alev gibidir. Kişiler "Hocam, benim öfkem bir anlık, sonrasında pişman oluyorum, aslında iyi biriyim," demektedirler. Bir anlık parlama kişiler arası ilişkileri bozmaya yetmekte, iş kaybına ve boşanmalara neden olmaktadır. Öfke patlamasının ardından kişi o ana yönelik suçluluk, utanma, aşağılanma ve duygularda çöküş yaşamaktadır.

Bu kitapta sıkça vurgulandığı gibi Olay–Düşünce ve Sonuçlar iyi analiz edilebilirse ileriye yönelik öfke kontrolü sağlanabilir.

1- Öfkeye neden olaylar genellikle hangileridir?

- ❑ Trafikte araç kullanırken
- ❑ İşte üzerime geldiklerinde
- ❑ Aşırı stresli olduğumda
- ❑ Bazı kişilerle iken
- ❑ Alkol aldığımda
- ❑ Parasız kaldığımda
- ❑ Birileri beni eleştirdiğinde...

2- Öfkeye neden olan düşüncelerim hangileridir?

Öfke anındaki düşünceler gerçeği yansıtmaktan daha çok düşünce hataları sonucunda ortaya çıkan hatalı düşüncelerdir. Bu düşünceler her bireyde farklılık gösterebilir.

- ❑ "Beni yeterince dikkate almıyor."
- ❑ "Beni yeterince önemsemiyor."
- ❑ "Beni sevmiyor."
- ❑ "Beni kullanıyor."
- ❑ "Kurallarımı hiçe sayıyor."
- ❑ "Çaresizim."

3- Öfke öncesinde bende hangi fizyolojik değişiklikler oluyor, fark edebilir miyim?

Yukarıda sayılan ve öfkenin hemen öncesinde ortaya çıkan fizyolojik belirtileri tanımak, öfkenin ortaya çıkacağını anlamanıza neden olabilir. Böylece daha önceden kendinize tanımladığınız DUR! sinyallerini harekete geçirebilir ve öfke ortaya çıkmadan kontrol edebilirsiniz.

Öfkeli olduğunuzda neler yapabilirsiniz?

- ❑ Durun, derin bir nefes alın ve otomatik davranışlardan uzak durun.
- ❑ Ortamdan bir süre uzaklaşın ve geri geldiğinizde konuşun.
- ❑ Kendi kendinize neye tepki gösterdiğinizi sorun.
- ❑ Orantısız tepkiler verip vermediğinizi düşünün.
- ❑ Bu tür durumlarda sizi asıl öfkelendiren şeyin ne olduğunu bulmaya çalışın.
- ❑ Sonuçlarını düşünün.
- ❑ Gerçekçi olmayan beklentilerinizi sorgulayın.
- ❑ Olabilecek en kötü sonucu düşünün.
- ❑ Sorunu etraflıca düşünmeden doğrudan sonuca atlayıp atlamadığınızı düşünün.
- ❑ Durumu yanlış değerlendirip değerlendirmediğinizi düşünün.
- ❑ Bu durum, ya da kişiden ne istediğinizi analiz edin.
- ❑ Bu durumda sizden beklenen ve istenenleri düşünün.
- ❑ Uzlaşma şansının olup olmadığını düşünün
- ❑ Bu sorunla mücadele etmenin başka yolu olup olmadığını düşünün.
- ❑ Kendinizi bu sorunla sakin bir şekilde mücadele ederken ve çözerken hayal edin ve farklılıkları karşılaştırın.
- ❑ Başkalarının haklarına saygı gösterin.

Sonraki sayfada yer alan şekildeki gibi bir tablo yapmak öfke yaratan durumları, sizdeki değişiklikleri ve sonuçları öngörmeniz ve öfkeyi kontrol etmenizde işe yarayabilir.

Öfke Günlüğü

Tarih/yer	Tetikleyici	Duygu	Vücut Duyumları	Düşünceler	Davranış	Sonuçlar
Öfkenin yaşandığı zaman/yer	Öfkelenmeden önce ne olmuştu?	O sırada ne hissettiniz?	O sırada vücudunuzda neler hissettiniz?	O sırada aklınızdan geçen düşünceler ne idi?	Nasıl tepki verdiniz? Ne yaptınız?	Davranışınız sonucunda neler oldu, ne hissettiniz, neler yaşadınız?
24 Mart / İşyeri	*Arkadaşım kendi yapması gereken işleri bana yaptırmaya çalıştı.*	*Öfke*	*Nefes alışım hızlandı, kalbim hızlı attı, karnıma ağrı girdi.*	*Beni hiç düşünmüyor* *Uyanık*	*Bağırdım* *Üzerine yürüdüm.*	*Kısa dönem:* *O sırada arkadaşım korkunca kendimi güçlü hissettim, rahatladım.* *Uzun dönem:* *Benimle arkadaşlığa devam edip etmeyeceğinden emin değilim.* *Patrona söylerse işten atılabilirim.*

1. Bu şekilde öfke günlüğü oluşturarak sizi öfkelendiren durumları ortaya çıkartabilir ve o durumlardan ya uzak durmayı, ya da o durumlarda farklı tepkiler vermeyi öğrenebilirsiniz.

2. Öfkenin öncesinde vücudunuzdaki fizyolojik değişimleri tanıyarak kendinize 'öfke geliyor' diyebilir ve tedbir alabilirsiniz.

3. Hangi tür düşüncelerin sizde öfkeye neden olduğunu saptayarak bu kitapta anlatılan alternatif bakış açısı ile o düşüncelerinize bakabilirsiniz.

4. Öfke sırasında ve sonrasındaki davranışlarınızı analiz ederek dersler çıkartabilirsiniz.

5.Kısa ve uzun dönemli sonuçları değerlendirebilirsiniz.

Spor ya da Egzersiz Yapmak

Depresyon birçok alanda olduğu gibi kişilerin hareket etmesine de kısıtlama getiren bir hastalıktır. Depresif bireyler üşengeç olmakta ve genellikle eve kapanmaktadır. Eve kapandıkça daha fazla üşengeç olmakta ve daha çok hareketsizliğe mahkum olmaktadır. Hareketsiz kalan kişilerde daha çok uyku hali ortaya çıkmaktadır. Kısır döngüyü görebildiniz mi?

İlk çağlardan itibaren, henüz psikoterapiler ya da ilaçlar geliştirilmemişken, depresyon hastalarına açık havada yürümeleri öneriliyordu. En az bir saatlik açık havada yürüyüşün beyine giden kan akımını hızlandırdığı ve beyinde yenilenme sağladığı bilinmektedir. Sadece beyne değil bütün vücuttaki kan dolaşımı hızlanmakta ve bütün organlarda rahatlama ortaya çıkmaktadır. "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" sözü de bu durumu ifade etmektedir. Hiçbir şey yapamıyorsanız bile yürüyüşü ihmal etmeyin. Tek başına yürüyüş bile çok iyi bir anti-depresandır.

SON SÖZ

Depresyon ile ilgili anlatılacak çok şey var. Nedenleri, mekanizması, sonuçları, farklı tedavi yöntemleri anlatılmaya çalışılsa yüzlerce sayfa sürecek bir kitap yazmak gerekirdi. Ancak bu kitapta hedeflediğim şey; ister tedavi altında olsun, isterse herhangi bir tedavi girişiminde bulunmamış olsun ya da depresyonda olmasın bireylerin koruyucu anlamda düşüncelerini nasıl değiştirebileceklerini öğrenmeleridir. Kişiler düşüncelerini fark edip onları değiştirebilirlerse kendi hayatlarında çok şeyi değiştirebilirler. Birçok şeye farklı gözlerle bakabilirler. Kendisini gözlemleyen birisi çevresini de gözlemleyebilir. Kendisini değiştirebilen birisi çevresini de değiştirebilir.

Bu kitabın kısa ve öz olması hedeflenmiştir. Günümüzde istenen bilgiye kolaylıkla ulaşılabilmektedir. Önemli olan okuyucuya verilmek istenen mesajların verilebilmesidir. Bu kitaptaki mesajlar ise depresyonda kişinin kendi kendine yapabilecekleridir. Şimdi kendinize şunu sorun "Bu kitaptan ne öğrendim?" Cevaplarını verdikten sonra, bir süre ara verin ve kitabı tekrar okuyun. Eğer bu kitabı özümserseniz depresyonunuzun tekrarlama olasılığı azalacaktır. Bu nedenle kitabı bir hafta sonra tekrar okumanızı öneririm.

Bir sonraki sayfadan itibaren bazı kartlar yer almaktadır. 'Olumlu Cümleler' ve 'Başa Çıkma Cümleleri'nden oluşan bu kartlardan birer kopya alıp her gün bir ya da iki tanesini odanıza, bilgisayarınıza asabilir, cüzdanınıza koyup ya da cep telefonunuza yapıştırıp sık sık bakabilirsiniz. Bu cümleleri ezberleyene kadar tekrar edin. Şimdi ya da sonra işe yaradığını göreceksiniz.

Bu kitap depresyon tedavisine alternatif olarak düşünülmemelidir. Gerektiğinde hekiminiz ile diyaloglarınızı devam ettirmeniz ve bunun üstüne hekiminizin terapi yapması daha kalıcı sonuçlar yaratacaktır. Gerektiğinde ise ilaç tedavisi dahil olmak üzere diğer tedavi yöntemleri de size sunulacaktır.

Kitabın, hayatınızda değişimler yaratabilmesi dileklerimle...

KAYNAKÇA

Alford BA, Beck AT. *The Integrative Power of CognitiveTherapy*, The Guilford Press, Londra, 1997

Beck JS. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, The Guilford Press, New York, 1995

Bond F, Dryden W. *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*, John Wiley&Sons, Ltd., 2002

Brandreth G. *The Great Book of Optical Illusions*, Sterling Publishing Inc, New York, 1985

Curwen B, Palmer S. Ruddell P. *Brief Cognitive Behaviour Therapy*, SAGE Publications, Londra, 2000

EdingerJ, Carney CE. *Overcoming Insomnia*, Oxford University Press, 2015

Foreman EI, Pollard C. *CBT Practical Guide*, Icon Books, Electronic Edition, 2011

Grant A, Mills J, Mulhern R, Short N. Cognitive Behavioural Therapy in *Mental Health Care*, SAGE Publications, Londra, 2004

Kinsella P, Garland A. *Cognitive Behavioural Therapy for Mental Health Workers: A Beginner's Guide*, Routledge, New York, 2008

Lam DCK. *Cognitive Behaviour Therapy: A Practical Guide to Helping People Take Control*, Routledge, New York, 2008

Persons JB. *CognitiveTherapy in Practice: A case for mulation approach*, Norton&Company, New York, 1989

Sudak, Donna M. *Cognitive Behavioral Therapy for Clinicians: Psychotherapy in Clinical Practice*, Lippincott Williams &Wilkins, 2006

Wade NJ. 'Perception and Illusion Historical Perspectives', *Springer Science*, 2005

Zart JM. *Developmental Cognitive Therapy with Adults*, Routledge, New York, 2007

GÜÇLÜYÜM!

DEĞERLİYİM!

YETERLİYİM!

BAŞARILIYIM!

EŞSİZ VE ÖZEL BİRİYİM!

SORUNLARI ÇÖZECEK GÜÇ VE KAYNAKLARA SAHİBİM!

GÜVENİLİRİM!

İYİ BİRİYİM!

KENDİMİ SEVİYORUM!

İHTİYACIM OLAN ŞEYLERE SAHİBİM!

ELDE ETMEK İSTEDİĞİM ŞEYLERE ULAŞABİLİRİM!

HAYATIMI KONTROL EDEBİLİRİM!

HAYATIMIN BİR ANLAMI VE AMACI VAR!

SEÇENEKLERİM VAR!

HER ŞEY DAHA İYİYE GİDECEK!

SEVİLEN BİRİYİM!

YAPABİLİRİM.

GEÇECEK.

DAHA ÖNCE BAŞARDIM YİNE BAŞARABİLİRİM.

BUNLAR SADECE DUYGULAR, GEÇECEK.

SONSUZA DEK SÜRMEYECEK.

ACILAR DA SEVİNÇLER KADAR OLGUNLAŞTIRIR.

BÖYLE HİSSETMEM NORMAL, ZAMANLA GEÇECEK.

DÜŞÜNDÜĞÜM HER ŞEYE İNANMAK ZORUNDA DEĞİLİM.

BU DURUM BENİM İÇİN ÖĞRETİCİ DE OLABİLİR.

ZOR BİR DURUM AMA GEÇECEK.

BAŞKALARI İLE KIYASLANDIĞINDA BENİM DURUMUM SORUN BİLE SAYILMAZ.

AİLEM YA DA ARKADAŞLARIMDAN DESTEK ALABİLİRİM.

Olay, Duygu ve Düşünce Tablosu

Tarih	Olay ya da durum	Duygu	Otomatik Düşünceler
Duygunuzdaki değişimin yaşandığı tarih/saat/yer	Sizdeki duygu değişimine neden olan olay ya da durum nedir?	Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz? Duygunuz nedir? Duygunuzun yoğunluğu nedir? (hafif, orta, şiddetli)	Sizdeki duygu değişiminin yaşandığı sırada aklınızdan geçen düşünce ya da hayal nedir?

Düşünce Kayıt Formu

Tarih	Olay ya da durum	Duygu	Otomatik Düşünceler	Düşünce Hataları	Otomatik düşüncelere alternatif düşünceler	Gerçeğe yakın yeni düşünce	Yeni duygu
Duygunuzdaki değişimin yaşandığı tarih/saat/yer	Sizdeki duygu değişimine neden olan olay ya da durum nedir?	Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz? Duygunuz nedir? Duygunuzun yoğunluğu nedir? (hafif, orta, şiddetli)	Sizdeki duygu değişiminin yaşandığı sırada aklınızdan geçen düşünce ya da hayal nedir?	Otomatik düşüncelerinizi değerlendirin ve yaptığınız düşünce hatalarını yazın. Hangi düşünce hatalarını yapmışsınız?	Otomatik düşüncenizin geçerli olmayabileceğine ilişkin kanıtları, alternatif düşünceleri yazın. Arkadaşım (...) olsaydı ne düşünürdü?	Alternatif düşüncelerden sonra size makul gelen yeni düşünceyi yazın	Yeni düşünce ile birlikte oluşan duygunuzu ve şiddetini yazın (hafif, orta, şiddetli)

DEPRESYON

Bilişsel Davranışçı Terapi Işığında Kendine Yardım Kılavuzu

Depresyon, ruhsal bozukluklar içerisinde en sık görülen hastalıklardan biridir. Depresyonu bir hastalık olarak düşünmek işinizi kolaylaştırabilir. Depresyon her bireyde görülen ve karşılaştığımız olaylar, durumlar karşısında ortaya çıkan üzüntü duygusundan farklı bir tepkidir.

Depresyon, kendiliğinden de sonlanabilen ancak kendiliğinden sonlanması beklendiğinde kronikleşen bir durumdur.

Bu kitap, "Bilişsel Davranışçı Terapi" temeline göre yazılmış ancak daha da kolay anlaşılması için bazı yönleri ayrıntılı, bazı yönleri ise daha kısa olarak anlatılmıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi, "insanları hastalandıran şey yaşadıkları olaylar değil, olaylar sonucunda bu olaylara yükledikleri anlamlardır, yani düşüncelerdir" *temel prensibiyle oluşturulmuş bir terapi yöntemidir. Kısa süreli ve sonuçları diğer terapi yöntemlerine göre daha kalıcıdır. Bu terapi yöntemi ile kişiler başa çıkma becerilerini geliştirmekte ve sorunları daha rahat çözebilmektedirler.*

Kitapta kısa, öz ve herkesin anlayabileceği türden, teknik ayrıntılara boğulmadan düşünce biçiminin nasıl değiştirileceği üzerinde duruluyor.



9 786058 336889

www.psikonet.com