



## 1.Eğitim Modülünün Ev ödevi ve Önemi (Anlam Yükleme – Suçlama ve Övgü Toplama)



**Anlam Yükleme** = olayların sebeplerine dair çıkarımda bulunmak (ör: suçlama ve övgü toplama)

### Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki; **depresyondaki** birçok insan *[fakat hepsi değil!]*:

- Başarısızlık ve olumsuz olayların nedenlerini kendilerine atfetme eğilimindedirler
- Genel olarak başarıyı kendilerindense şanslı koşullara ya da şansa atfediyorlar

Bu da **düşük öz-saygı yol açabilir!**

Çalışmalar gösteriyor ki; **hezeyanları** olan birçok insan *[fakat hepsi değil!]*:

- olumsuz olaylardan ve başarısızlıklardan dolayı başkalarını suçlama eğilimindedirler
- bütün olayların kendi kontrollerinin ötesinde olduğunu düşünme eğilimindedirler

Özellikle ilk anlam yükleme biçimi **kişilerarası problemlere** yol açabilir!



### Yanlış anlam yüklemeye dair vaka örneği:

Keriman sık sık düşüyor.

Kendi inancı: Buna, kafasındaki elektrodlara sinyal göndererek amcası sebep oluyor. Aslında ne oldu!: Kendisine ciddi bir sinirsel hastalık tanısı kondu (multipl skleroz).



Çoğu zaman aynı olayın çok farklı sebepleri olabileceğini atlarız.



**Örnek:** İyi bir arkadaş sizi dinlemiyor.

Bu durumun oluşmasında hangi nedenler katkıda bulunmuş olabilir?

|                          |   |
|--------------------------|---|
| ...kendisi               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ben sıkıcıyım</li><li>• Lafı ağızımda geveliyorum</li></ul>                         |
| ...öteki                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• O kaba biri.</li><li>• Onun sıkıntıları olabilir.</li></ul>                         |
| ...durum ya da rastlantı | <ul style="list-style-type: none"><li>• Radyo çalışıyor</li><li>• Arkadaşın cep telefonu çalınca dikkati dağıldı.</li></ul> |

Gösterilmiş olduğu gibi olayların arkasında çok farklı sebepler yatabilir. Dahası, çoğu zaman belli bir duruma birçok etken birlikte yol açıyor.

Buna rağmen, çoğu insan sadece bir açığı önemli görmeyi tercih eder (ör: kendi yerine başkalarını suçlamak ya da tersi).



### Depresif Anlam Yükleme Biçimi:

Kişi olumsuz olaylardan dolayı sadece kendisini sorumlu hisseder (yani, sınavdan kalmış = “Ben aptalım”). Aynı zamanda, olumlu olaylar şansa, başkalarının katkısına atfedilir ya da kişi o olayın olumlu doğasından bile şüpheyeye düşer (“bunu herkes yapabilir”).



**Zarar:** düşük öz-güven VE aşırıya varması halinde, bu, olayların gerçekdışı bir değerlendirmesi olur.



### Hezeyanlı Anlam Yükleme Biçimi:

Olumsuz olaylardan dolayı başkaları sorumlu tutulur (yani, sınavdan kalmış = “öğretmen adil değildi”; kişi işe kabul edilmez= “başından beri benden hoşlanmamışlardı”). Bunun yanında, olumlu olaylar tamamıyla kendisine atfedilir (“En iyi benim”).



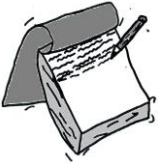
**Zarar:** öz-güven artar FAKAT aşırıya kaçması halinde, bu, olayların gerçekdışı bir değerlendirmesi olur. Dahası, hayata böyle bir bakış diğer insanları sinir edebilir (“günah keçisi”) ve çatışmalara yol açabilir.



### Öğrenme hedefleri:

*Sağlıklı bir denge için çabalayın:*

- Belli bir olayın sonucunda her zaman bir sürü olası etkenin katkısı olduğunu düşününüz (yani: kendiniz/başkaları/durumlar).
- Günlük hayattta mümkün olduğunca gerçekçi olmaya çalışmalıyız: Her zaman suçu başkalarına atmaya hakkımız yoktur; aynen işler yolunda gitmediğinde bunun hep bizim hatamız olmadığı gibi.
- Çoğunlukla bir olaya birçok etken katkıda bulunur.



### Yükleme Biçimi (lütfen kendinizden örnek veriniz)

| Örnek                                    | Kendiniz                                   | Başkaları                               | Durumlar   |
|--|--|---|--|
| <i>Sınavdan kaldım</i>                   | <i>İyi hazırlanmamıştım</i>                | <i>Sınavı uygulayan haksızlık yaptı</i> | <i>Az uyku</i>                                       |
| <i>Bir arkadaş beni yemeğe çağırıyor</i> | <i>Son zamanlarda ona çok yardım ettim</i> | <i>Arkadaşım çok cömert</i>             | <i>Arkadaşım çok zengin ve bunu karşılayabiliyor</i> |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |



## 2 & 7. Modüllerin Ev Ödevleri ve Önemi (Hemen Sonuca Varma I and II)



### Bunu neden yapıyoruz?

Psikozdaki birçok insan [*fakat hepsi değil!*] çok az bir bilgiyi temel alarak karar veriyorlar.

Bu karar verme biçimi kolayca hataya yol açabilir. Bu sebeple, mümkün olan tüm bilgiyi gözden geçirerek daha planlı bir karar verme biçimi tercih edilmelidir.

Psikozdaki birçok insan [*fakat hepsi değil!*] farklı bir gerçeklik algısına sahip olabilir. Diğer birçok insanın önemsemeyeceği yorumlar değerlendirmeye alınır.



### Hemen sonuca varmaya dair vaka örneği:

Bir üst sınıf sosyal ortamda Ali bir sonraki Almanya Kralı olduğunu iddia eder.

Öncesinde: Ali'ye sürpriz yumurtadan başında tacı olan bir kral figürü çıkmıştır.

Fakat!: Almanyadaki monarşi uzun zaman önce ortadan kalktı; artık kraliyet kanı yoktur: Sürpriz yumurtanın içindeki tam bir kanıt olarak değerlendirilemez!



Çevremizdeki karmaşık bilgilere dayanarak karar veririz. Genelde %100 kanıtımız olmadan sonuca varırız.

- **Nedenler/yararlar:** zaman kazandırır, kişiyi güvende hissettirir, kişi başkalarına karşı kararlı ve becerikli görünebilir (“Yanlış bir karar, karar almamaktan daha iyidir.”)
- **Zararlar:** doğru olmayan ve tehlikeli bir karar alma riski...

İkisinin arasında mutlu bir orta yol bulunmalıdır:

- acele bir karar almak (risk: kötü, doğru olmayan ya da tehlikeli bir karar)
- aşırı kesin ve doğru olmak (zarar: zaman kaybı)

### %100 kanıt olmadan fakat şüpheye düşmek için de az neden ile

- gökyüzünde çırpınan ufak bir nesne: kuş!
- pencereden dışarı duman çıkıyor. Yangın? Büyük ihtimalle, derler ki: “Ateş olmayan yerden duman çıkmaz”

**Fakat:** Bir adamın dili dolanıyor: adam sarhoş mudur?

Kendisini yakından gözlemleyin: o adam bir bardan mı dışarı çıkıyor ya da alkol kokuyor mu?

O adam felç sonrası ya da doğrudan bir konuşma bozukluğundan yakınıyor olabilir.

→ aceleyle bir sonuca varılmamalıdır (yani. öğrendiğini göstermek)



### Öğrenme hedefleri:

- Önemli ve ciddi yargılara ulaşırken, acele karar almaktan kaçınmak ve ilgili tüm bilgileri göz önünde bulundurmamak daha iyidir (“sonra pişman olmaktansa, tedbirli olmak daha iyidir”).
- Bundan dolayı, özellikle mühim kararlar alırken, olabildiğince çok bilgi bulmaya çalışınız ve başkaları ile fikir muhakemesinde bulununuz (yani, komşunuzun sizin peşinizde olduğunu hissettiğinizde -> düşman zannettiğiniz kişilere hemen saldırmayınız!).
- Daha az önemli olaylar için de hızlıca karar verebiliriz (yani, hangi marka yoğurt ya da ne cins pasta alacağımıza karar verirken, milli piyango bileti seçerken).
- Hata yapmak insana mahsustur – yanlış olabileceğiniz olasılığına karşı hazırlıklı olunuz.
- **Şüphe hoş olmayan bir duygu olabilir ama sıklıkla bizim önemli bir hata yapmamızı engellemize yardımcı olur:**  
Yaşam sıklıkla karmaşık olup tüm bilgileri bir seferde elde etmek zor olabilir. Yine de tam tersini yapmamamız ve hemen sonuca varmamamız çok önemlidir. Özellikle bilginin kolayca gözden kaçırılacağı karmaşık durumlarda ilk kararınızdan çok emin olmak olumsuzluk yaratabilir. Biraz daha fazla bilgi edinmek için zaman ayırınız ve güvendiğiniz kişilerin fikirlerini sorunuz. Problemlere farklı açılardan bakmayı deneyiniz ( artıları ve eksileri nedir?) Bu durum, hoş olmayan bir duygu olan şüpheyeye yol açabilse de konu ile ilgili daha gerçekçi bir bakış edinmeye yardımcı olarak gerçek olmayan sonuçlara ulaşmamızı engelleyebilir. Bu uzun dönemde korku ve tehdit gibi olumsuz duygularımızı azaltabilir.



### Vaktiylen acele ulaşmış olduğum kararlar/yargılar/değerlendirmeler (...ve olası pişmanlık)

*Örnek 1: Sigorta satıcıları için okul sonrası mesleki kursa başladım. Farklı ilgilerim ve güçlü yanlarım olmasına rağmen ailem beni zorlamıştı. Şimdi bu kararımdan dolayı pişman oldum ve kursu bıraktım.*

*Örnek 2: Barda güzel bir kız bana bakıyordu, benimle dans etmek istediğini zannettim. Fakat kız bana tokat attı, sanırım durumu yanlış değerlendirmişim.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



### 3. Eğitim Modülünün Ev Ödevi ve Önemi (İnançları Değiştirmek)



#### Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki; psikozdaki birçok kişi [fakat hepsi değil!] inançlarına karşıt bilgi ile karşılaştıklarında bile bu inançları doğrultusunda düşünmeye devam ediyorlar.

Bu kişilerarası problemlere yol açabilir; çevreyi sağlıklı ve gerçekçi görmeyi engelleyebilir.



#### Düzeltilmeyecek durumlara dair vaka örneği:

Latife meslektaşının araba lastiklerini kesiyor!

**Öncesinde:** Latife sözlü tacize uğradığını düşünüyor.

**Fakat!:** Bazı meslektaşları Latife hakkında gerçekten iğneleyici yorumlarda bulduysa da, o bunları aynı kefeye koyup kendini komplo teorilerinin içinde tamamıyla kaybetti. Bazı meslektaşlarının ona iyi davranmış olduklarını atladı.



İnsanlar ilk izlenimlere takılma eğilimindedirler. (yani, önyargı, “ilk izlenim = en iyi izlenimdir” davranışı)

**Nedenler:** tembellik, “doğrulama yanlı düşünmek” (-> sadece kendi teorini destekleyen kanıtlara bakınmak), düşüncesizlik, karmaşık bir dünyada yönümüzü bulmayı kolaylaştırıyor, gurur

#### Sorunlar:

- Yanlış yargılar (yani, ırkçı önyargılar) devam ettiriliyor
- Yanlış aşırı genellemeler oluşabilir (“birini gördüm → hepsini gördüm”)
- Kişiye hak ettiği ikinci şans verilmeyebilir



#### Öğrenme hedefleri:

- Bazen olaylar beklenildiğinden farklı sonuçlanabilir: erken alınan kararlar sıklıkla yanlış sonuçlara yol açar.
- Her zaman farklı yorumları/hipotezleri hesaba katınız ve sürdürülemez inançlarınızı değiştiriniz.
- Yargınızı sınyacak olabildiğince çok bilgiye ulaşınız.





## 4. & 6. Eğitim Modüllerinin Ev Ödevleri ve Önemi (Empati kurmak...I ve II)



### Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki; psikiyatrik sorunları (özellikle psikoz) olan birçok *[fakat hepsi değil!]* kişi aşağıdaki sıkıntılara sahip:

- Başkaların yüz ifadelerini fark etme ve değerlendirmede zorlanma (yani, üzüntü, mutluluk)
- Başkalarının sürdürdükleri hareketlerden hedeflerini/ilerideki eylemlerini anlamada zorlanma



### Sosyal yanlış anlaşılmaya dair vaka örneği:

Pelin penceresini açar açmaz karşı komşusu perdesini kapatıyor.

Tahmin: Bu, onun için komşularının ona karşı kumpas kurduklarına ve onu evden atmaya çalıştıklarına dair nihai bir kanıttır.

But!: Bu sadece bir rastlantı da olabilir ya da belki komşusu soyunuktur ve o halde görünmek istememiştir.



### Nasıl duygu tanımadaki sıkıntılar psikotik dönemde yanlış anlaşılmalara yol açabilir – örnekler:

Kaygı ve panik hisleri başka insanları ya da durumları nesnel olarak değerlendirmemizi engelleyebilir:

- Arkadaşlarınızın cesaret verici sözlerine inanmazsınız.
- Bir doktorun gülümsemesi sırtış olarak algılanabilir.
- Otobüste işine gitmekte olan bir yolcunun yüzünün gergin olması bir uyarı olarak yanlış yorumlanır (yani, birazdan saldıracak gibi gelmesi).



Başkalarının “beden diline” bazen olduğundan daha fazla anlam yükleyebiliriz (yani, burnunu kaşımak= yalan söylüyor?; kollarını kavuşturuyor= kibirlilik?) ya da bir başkasının düşüncelerine ya da niyetlerine dair acele yargıya varabiliriz. Doğru sonuçlara varabilmemiz için çoğunlukla o kişiyi daha yakından tanımamız gereklidir. Bir durum hakkındaki beden dili ve ilk izlenimler önemli bilgiler sağlasa da kişi tüm hikayeye sahip olmak için daha çok bilgi toplamalıdır.

### Başka insanların davranışını yorumlamamıza ne yardımcı olur?

**Örnek:** Bir kişi kollarını kavuşturuyor.

*Neden? ukala, güvensiz hissediyor, o kişi üşümüş olabilir mi?*

- **O kişi hakkında önceden sahip olduğumuz bilgi:** bu kişi ukala ya da utangaç olma eğiliminde mi?
- **çevre/durum:** kış mevsiminde bir kişi kollarını kavuşturuyorsa, büyük ihtimalle o kişi üşümüştür!
- **kendini gözlemlemek:** ben hangi durumlarda kollarımı kavuştururum? (**Dikkat!** Hemen kendinizden başkalarına dair çıkarımlarda bulunmayınız)
- **yüz ifadesi:** bu kişi kızgın mı yoksa dostane mi vb. görünüyor?







## 5. Eğitim Modülünün Ev Ödevi ve Önemi (Bellek)



### Bunu neden yapıyoruz?

Çalışmalar gösteriyor ki; psikozu olan birçok kişi [*fakat hepsi değil!*] psikozu olmayan kişilere göre sahte anılarının doğruluğundan daha fazla eminler. Aynı zamanda gerçek anılara (yani gerçekten olmuş olan şeylere) duyulan güven ise psikoz sırasında azalıyor. Bu da gerçek anıları sahte olanlarından ayırmayı zorlaştırabilir ve çevre hakkında sağlıklı ve gerçekçi bir bakışa sahip olmayı engelleyebilir.



### Sahte anılar için vaka örneği:

Hüseyin MIT tarafından kaçırılmış olduğunu anımsıyor.

**Öncesinde:** Hüseyin hastalığının nüksetmesinden sonra bir psikiyatri hastanesine yatırılıyor; korku ve şaşkınlık dolayısıyla yanlışlıkla sağlık görevlilerinin gizli ajan olarak hatırlıyor.



Bilgileri ezberleme kapasitemiz sınırlıdır.

**Örnek:** yarım saat önce duymuş olduğumuz bir hikayenin yaklaşık %40'ını etkin olarak hatırlayamayız.

- **Yarar:** Beynimiz gereksiz bilgi ile aşırı yüklenmez. Çoğunlukla işe yaramaz bilgiler kaybolur...ancak:
- **Zarar:**... birçok önemli anı da yok olur (randevular, tatil anıları, okulda edinilmiş bilgi...)



### Bellekteki bilgi deposunu ne karıştırır?

- çalışırken **dikkatin dağılması** (-> radyo, odadaki diğer kişiler, hoş olmayan bir ortam)
- **stres & baskı**
- **aşırı alkol kullanımı!**
- çalıştıktan sonra **dikkat dağıtıcı aktiviteler** (ör: televizyon seyretmek)



### Nasıl daha iyi ezberleyebilirim?

- **tekrar & üzerinden geçmek; KAVRAMAK**
- soyut konularda: başka örnekler düşününüz ya da kolay anımsamak için ipuçları üretiniz (ör: vida çevirirken: sol = bol; sağ = sağlam)
- öğrenmek istediğinizi sahip olduğunuz bilgiyle harmanlayınız
- **çok uzun saatler çalışmaktan kaçınınız**
- hiç/çok az alkol içiniz
- öğrenmeden sonra yatıp uyuyunuz (dikkatiniz daha çok dağılmasın)
- öğrenirken birçok duyurunuzu katınız (ör: dinlemek, izlemek, not almak)





**Dikkat: Sahte anılar, belleğimize nüfuz edebilir!!!**

Mesela: Birçok kişi (yaklaşık %60-80) yandaki resimde bir top ya da havlu olduğunu iddia ediyor. Oysaki bu iki nesne de burada gözüküyor. Hafızamız bize oyun oynuyor!



### **Hatırladığımız her şey gerçekten olmadı!**

- Beynimiz, daha önceki ilgili olaylar üzerinden eksik bilgiyi ekler ve değiştirir. (ör: tatillerdeki tipik plaj sahnesi). Bazı nesnelere "mantık" ile eklenir (örnekte olduğu gibi: top, havlu)!
- Gerçek anılar sahte anılardan **canlılık** özelliği ile ayrıştırılabilir: sahte anılar daha "solgun" ve daha az detaylandırılmıştır.



### **Öğrenme Hedefleri:**

- Anılarımız bize oyun oynayabilir!
- Özellikle önemli olaylar için (tartışma, görgü tanığı, ifade verme vb.), şunu aklınızda tutunuz: Eğer bir olay hakkında **canlı detaylar hatırlıyamıyorsanız:**
- O anının gerçek olduğundan çok emin olmayınız.
- Ek bilgi arayışına giriniz (ör: bir tanık).

**Örnek:** Biriyle bir tartışma yaşadınız ve onun size küçük düşürücü yorumlarda bulunduğunu *belli belirsiz* hatırlıyorsunuz. Hafızanızın size oyun oynamış ya da anımsadığınızın çarpıtılmış olabileceğini düşününüz. O olayda orada olan kişilere de sorunuz.





## 8. Eğitim Modülünün Ev Ödevi ve Önemi (Ruh hali & Öz-Saygı)



### Bunu neden yapıyoruz?

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

Bu düşünme bozunumları yoğun ve süregelen bir eğitim ile değiştirilebilir.



Depresif düşüncelere ve düşük öz-saygıya genetik bir yatkınlık olduğuna dair kanıt vardır. Bunun ötesinde, eleştirel ve ihmalkar ebeveynler ve travmatik yaşam olayları olumsuz bir kendilik imajına yol açabilir.

**FAKAT:** Depresyon değiştirilemez bir kader değildir!

Depresif düşünme yapıları değiştirilebilir, ör. Psikoterapi ve bilişsel yeniden yapılandırılma diye anılan yöntem ile.

Yalnız, eğer bilişsel yeniden yapılandırılma düzenli ve uzun bir bir zamana yayılmış olarak yapılmazsa, olumsuz kendilik imajında ve olumsuz düşüncelerde kalıcı bir değişim yaşanamaz.

Aşağıda sizden ödev olarak yapmanız istenecek bazı egzersizler yer almaktadır. Bu egzersizler sadece ısınma turu/itki vermesi için bir başlangıçtır ve bunlar devamlı pratik edilmelidir.



| Abartılı genellemeler [lütfen kendinizden örnek veriniz]             |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
| Örnek  | Depresif değerlendirme        | Yardımcı değerlendirme   |
| <i>Bir zamanlar herkesin bildiği bir yabancı kelimeyi bilmezdim.</i> | <i>Ben gerçekten aptalım.</i> | <i>Başka şeyleri biliyorum; başkaları bu konuyla daha haşır neşir, çünkü onlar bununla devamlı uğraşıyorlar.</i> |
|  |                               |  |
|  |                               |  |
|  |                               |  |
|  |                               |  |
|  |                               |  |



### Öğrenme Hedefleri:

- Benim kendimi yargılamam ile başkalarının beni yargılaması arasında bir fark var!
- Eğer kendimi değersiz, çirkin vb. olarak düşünürsem, başkaları da illa bu fikri paylaşıyor olmaz.
- Çoğunlukla bir sürü fikir/yargı/öncelik vardır. Başkaları zeka ya da görünüş vb. hakkındaki fikirlerime hak vermiyor olabilir.



| <b>Katastrofik düşünme* (*Felaket tellalı gibi düşünme)</b><br><b>[lütfen kendinizden örnek veriniz]</b> |  |  |
|--|--|--|
| Örnek  | Depresif değerlendirme   | Yardımcı değerlendirme   |
| <i>Bir arkadaşım önceden randevulaştığımız buluşmaya gelmedi.</i>  | <i>Beni artık beğenmiyor, diğer arkadaşlarına bu şekilde davranmıyordur.</i> | <i>Belki bir işi çıktı; bazen ben de unutkan olabiliyorum.</i> |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Çökkün ruh hali/düşük öz-saygıyı değiştirmek için ipuçları (yalnızca düzenli bir şekilde yapıldığında yarar sağlar)

- Her akşam o gün olumlu olmuş olan birkaç şeyi (yaklaşık 5 tane) not ediniz, sonra zihninizde bunların üzerinden geçiniz.
- Kendinize aynanın karşısında şunu söyleyiniz: “Ben kendimi beğeniyorum” ya da “Seni beğeniyorum”! [not: İlk başta bunu yaparken biraz tuhaf hissedebilirsiniz!]
- İltifatları kabul edin ve zor zamanlarda kaynak olarak kullanabilmek için not ediniz.
- Gerçekten iyi hissetmiş olduğunuz durumları hatırlamaya çalışınız, bunları tüm duyularınızla (görsel, dokunma, koku...) anımsamaya çalışınız, hatta belki bir fotoğraf albümünün yardımıyla.
- Gerçekten hoşlandığınız şeyleri yapınız – başkalarını da katarsanız daha iyi olur (ör: sinemaya, bir kafeye gidiniz).
- Egzersiz yapınız (en az 20 dakika) – fakat çok ağır olmasın – mümkünse canlılık getirecek çalışma, mesela, uzun bir yürüyüş ya da jogging (tempolu ve yavaş koşma).
- En çok sevdiğiniz müziği dinleyiniz.



## Konunun önemi ve Ev ödevi İlave Modül I: Benlik Saygısı (Özsaygı)



### Bunu niçin yapıyoruz?

Ruhsal hastalığı olan çoğu kişi genellikle düşük benlik saygısı yaşarlar.



### Benlik Saygısı (Özsaygı): Nedir?

- Kendimize verdiğimiz değer
- Kişinin kendini öznel değerlendirmesi
- Başkalarının sizi nasıl algıladığıyla ilgisi olmayan bir şey
- Düşük benlik saygısı psikolojik sorunlara katkıda bulunabilir.

Örneğin:

- Kendinden şüphe etme
- Korku
- Depresif belirtiler
- Yalnızlık



### Benlik Saygısı Kaynakları

- Benlik saygısı sabit değildir, hayatınızın çeşitli alanlarında ve farklı şekillerde ortaya çıkabilir
- Önemli olan sadece kendi zayıflıklarımıza odaklanmak yerine yeteneklerimizin ve güçlerimizin farkında olmaktır.

### Düşük benlik saygısı olan kişiler...

- Başkalarının dolu tepsileri üzerine odaklanırken, kendilerinin boş tepsileri üzerine odaklanma eğilimindedirler.
- Kendilerine genelleştirilmiş olumsuz yargılama yapma eğilimindedirler (örneğin 'Ben değersizim').
- Birey kendisinin bütün özellikleri ve mevcut davranışı arasında ayırım yapamaz (örneğin 'bir şeyde başarısız olursam, bu kaybeden olduğum anlamına gelir').



### Yüksek benlik saygısı olan kişiler...

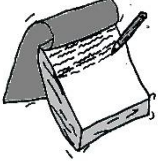
#### Dış görünüşten gözlemlenen:

- Ses: berrak, iyi ifade eden, uygun ses seviyesi
- Yüz ifadesi/Mimik: göz teması; kendinden emin görünüm
- Postür: dik



#### Doğrudan gözlemlenemeyen:

- Kişinin kendi yeteneklerine güvenmesi
- Kendi hata ve yanlışlarını kabul etmesi (kendi değerini düşürmeden).
- Özeleştiri yapma, öğrenmeye açık olma (kendi yanlış ve hatalarından).
- Kendine karşı olumlu tutum, örneğin, başarıda kendini övme



Aşağıda ev ödevi olarak verilen egzersizleri yapmanız istenmektedir

### 1. Kendi güçlerinizi düşünün:

Neyde iyisiniz? Geçmişte övgü aldığınız durumlar nelerdir?

Örnek:

**'Alet kullanımına elim yatkındır ve eski arabaları onarabilirim.'**

Güçlü olduğunuz yönleriniz nelerdir?

---

---

---

### 2. Yaşamınızı, her bölümü farklı şeylerle doldurulmuş olan bir kütüphane olarak düşünün

- Bir süredir göz ardı edilmiş bölümler var mı? Yaşamınızın farklı alanlarındaki güçlü yönlerinizin örneklerini raflardaki kutulara yazınız.

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| Boş zaman |  | Hobiler   |
| İş        |  | Spor      |
| Görünüm   |  | İlişkiler |

Empty boxes for writing are provided next to each category: Boş zaman (green), İş (red), Görünüm (blue), Hobiler (blue), Spor (green), and İlişkiler (red).



## **Öğrenme Hedefleri:**

- Benlik saygısı kişinin kendisine verdiği değerdir.
- Hayatınızın farklı alanlarında güçlü yönlerinizi fark edin ve tartışılan stratejileri kullanarak benlik saygınızı geliştirmeye çalışın.
- Gizli kalmış güçlü yönlerinizi arkadaşlarınıza sorarak ya da sevinç günlüğü tutarak araştırın.

## **Benlik saygısını arttırmaya yardımcı ipuçları**

- Diğerlerine kendi isteklerinizi ifade edin.
- Yüksek sesle ve net konuşmaya çalışın.
- Göz teması kurun (tanıdığınız insanlarla başlamaya çalışın, sonra yabancılarla denemeye devam edin).
- Dik durun: dik duruşun kendi özsaygınız ve çevrenizdeki insanlar üzerindeki etkisini unutmayın!





## Konunun Önemi ve Ev Ödevi İlave Modül II: Önyargılar (Stigma) ile Başa Çıkma



### Bunu niçin yapıyoruz?

Şizofreni ya da psikoz tanısı almış çoğu kişi [fakat hepsi değil!] ayrımcılık ile karşılaşabilirler. Stigmayı azaltmak/önlemek için, hastalık ve belirtilerini diğer kişilere doğru bir şekilde açıklamak yardımcı olabilir.



- **Stigma/Damgalama;** insanların ya da grupların olumsuz atıfları (değerlendirmeleri) varsa meydana gelir.
- Damgalama, kişi ciddi gerçek değerlendirme yapamadığında meydana gelir.
- Damgalama, bireylerin değer kaybetmesine ve/ya da yalnız kalmasına neden olabilir.

### Damgalama Sonuçları

- Psikoz ve şizofreni terimleri, diğer insanlardaki yanlış inançlar ile ilişkili olabilir.
- Medyanın taraflı açıklamaları ve sunumları, yanlış ve hatalı varsayımlara neden olabilir.

Stigmayı (damgalamayı) azaltmak için, şizofreni ve psikoz olan kişiler hakkında genel kalıplaşmış yargılar belirlenmeli ve düzeltilmelidir/ele alınmalıdır.



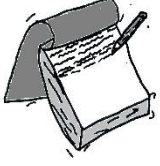
### Ne yapmalıyız?

Okuyup bilgi edinmeli ve hastalık deneyimlerimizi doğru olarak iletmeliyiz.

### Hastalığımı nasıl anlatabilirim?

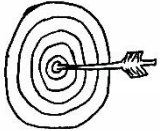
Öneri: Tanınızdan bahsetmek yerine belirtilerinizden bahsedin.

- Özellikle, çok iyi tanımadığınız kişilere tanı isimlerini (şizofreni, psikoz) açıklamak yerine belirtilerinizden bahsetmeniz tavsiye edilir.
- Başkalarına hastalığınızı açıklayabilmeniz için, kendiniz, hastalığınız hakkında yeterli bilgiye sahip olmanız gerekir!



Hastalığınızla ilgili başlıca belirtilerinizi en iyi nasıl anlatabileceğiniz üzerine öneriler düşünün/yazın.

| <b>Belirti:</b>   | <b>Anlatma biçimi:</b> |
|---|------------------------|
| <i>Halüsinasyonlar</i>  |                        |
| <i>Hezeyanlar/Sanrılar</i>  |                        |
| Diğer belirtiler örneğin: depresyon, konuşma bozukluğu, dikkat azalması |                        |



### **Öğrenme Hedefleri:**

Önyargı ve stigmatı (damgalamayı) önlemede, diğer insanlara hastalığınızı yeterince anlatmak önemlidir.

- Ruhsal bozukluklar yaygındır.
- Kendinizi hastalığınız hakkında konuşurken rahat hissetmiyorsanız, hastalık durumunuzun detaylarını paylaşmak zorunda değilsiniz.
- Tanınızın doğruluğuna, aldığınız genel desteğe ve nüks önleme yardımına güvendiğinizi insanlara anlatmak önemlidir ve yardımcı olabilir.
- Bazen, diğerleri hastalıkla ilgili yanlış inançlar edinebilirler. Hastalığınızın belirtilerini paylaşmanız, muhtemelen yanlış anlaşılabilir tanıyı paylaşmanızdan daha yardımcı olabilir.