

BDT DE Olumsuz Düşünme Kalıplarını tanıma ve kırma



Açıklama

Bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz otomatik düşünceler (NAT'lar) dahil olmak üzere uyumsuz bilişlerin tanımlanması, değerlendirilmesi ve değiştirilmesini içeren kanıta dayalı bir müdahaledir. Olumsuz Düşüncelerinize Meydan Okumak İçin İpuçları bilgi notu, danışanlara olumsuz otomatik düşünceleri değerlendirme sürecinde rehberlik etmek üzere tasarlanmıştır.

Danışanların olumsuz düşüncelerinin doğru, yararlı, nesnel ve 'büyük resme' uygun olup olmadığını keşfetmelerine yardımcı olan sorular sunar. Beck'in bilişsel modeli (Beck ve ark., 1979) olayların hissettiklerimizden doğrudan sorumlu olmadığını öne sürer. Daha ziyade, duygusal tepkileri yaratan şey bu olayların yorumlanmasıdır - değerlendirmelerimiz, düşüncelerimiz veya bilişlerimiz - . Model, nasıl düşündüğümüzü değiştirerek nasıl hissettiğimizi değiştirebileceğimizi ima eder.

BDT modeli, kendimiz, diğer insanlar ve dünya hakkında nasıl düşündüğümüzün temelini oluşturan, olaylara ilişkin yorumlarımızı ve bunlara nasıl tepki verdiğimizi şekillendiren farklı biliş düzeylerini tanımlar. En derinden en yüzeye doğru bunlar şunlardır:

- Temel inançlar. Bunlar köklü, küresel ve mutlak yargılar olarak anlaşılır (örneğin, "Ben yeterliyim", "Kimseye güvenilmez", "Dünya tehlikeli ve öngörülemez").
- Ara inançlar. Bunlar, durumlar karşısında davranışa rehberlik eden varsayımlar olarak anlaşılır. Genellikle koşullu 'eğer-o zaman' formatında ifade edilirler (örneğin, "Eğer birisi bana iyi davranırsa, o zaman benden bir şey ister").
- Otomatik düşünceler. Bunlar, genellikle belirli olaylara (veya diğer düşüncelere, duygulara veya anılara) yanıt olarak, hızlı bir şekilde ve belirgin bir çaba sarf etmeden ortaya çıkar. Otomatik düşünceler, olayların anlamı veya iması hakkında yorumlayıcı 'en iyi tahminlerdir', ancak o kadar ani ve tanındıkları ki genellikle doğru olduklarını varsayarız (örneğin, yöneticiniz sizinle konuşmak ister ve siz otomatik olarak "Kötü haber olmalı" diye düşünürsünüz).

Olumsuz duygular (örneğin üzüntü, endişe veya öfke) yaratan otomatik düşünceler genellikle olumsuz otomatik düşünceler (NAT) olarak adlandırılır. Bazı olumsuz düşünceler dünyanın doğru temsilleridir. Örneğin, "Şu kişi

Bir saldırıya tanık olduktan sonra "bana da zarar verebilir" şeklinde düşünmek hem olumsuz hem de doğru olacaktır. Bununla birlikte, otomatik düşünceler genellikle karakteristik şekillerde yanlış veya önyargılıdır ve farklı ruh sağlığı sorunlarının düşünmedeki belirli önyargılarla ilişkili olduğuna dair önemli kanıtlar vardır. Örneğin, obsesif kompulsif bozukluğu olan kişiler genellikle hoş olmayan veya kabul edilemez düşüncelerin dünyadaki olayları etkileyebileceğine inanırken (Shafran & Rachman, 2004), skial anksiyetesi olanlar olumlu sosyal etkileşimleri göz ardı etme eğilimindedir (Vassilopoulos & Banerjee, 2010). Beck (1963) ve Burns (1980), daha ayrıntılı olarak özetlenen yaygın bilişsel önyargıları tanımlamıştır

Bilişsel Çarpıtmalar - Yararsız Düşünme Tarzları (Yaygın) ve Bilişsel Çarpıtmalar - Yararsız Düşünme Tarzları (Genişletilmiş) başlıklı bilgi notlarımızda bulabilirsiniz.

Bilişsel yeniden yapılandırma, BDT'de sıkıntı veren veya sorunlu davranışlarla ilişkilendirilen bilişlerin tanımlanması, değerlendirilmesi ve değiştirilmesini içeren temel bir terapötik stratejidir (Beck ve ark., 1979; Wenzel, 2018). Örneğin, düşük özgüvene sahip bir birey "İnsanlar benimle vakit geçirmekten hoşlanmıyor" düşüncesini fark edebilir ve buna kendine yönelik "Bunun doğru olduğunu nereden biliyorum ve doğru olmadığını gösteren bir şey var mı?" sorusuyla yanıt verebilir. (yani, otomatik bir düşüncüyü destekleyen kanıtların değerlendirilmesi).

düşünce). Diğer yeniden yapılandırma teknikleri arasında uyumsuz bilişlerden uzaklaşmak, alternatif açıklamalar aramak ve stres yaratan düşünce ve inançların etkisini araştırmak yer almaktadır (örn. Leahy, 2017; Waltman ve ark., 2021). Araştırmalar, bilişsel yeniden yapılandırmanın bir dizi bozuklukta etkili olduğunu (örn. Ezawa ve Hollon, 2023) ve semptomatik iyileşme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (örn. Lorenzo-Luaces ve ark., 2015).

Açıklama

Bu Olumsuz Düşüncelerinize Meydan Okumak İçin İpuçları bilgi notu danışanlara yardımcı olmak için tasarlanmıştır:

- Olumsuz otomatik düşünceleri, ne kadar doğru, yararlı ve objektif oldukları da dahil olmak üzere çeşitli açılardan değerlendirmek.
- Otomatik düşüncelere, değerlendirdikleri yeni bilgileri dikkate alan dengeli bir yanıt oluşturmalarına.
- Sorunlu düşünce kalıpları ve dengeli düşünmeyi destekleyen faydalı sorular hakkında içgörü geliştirmek.

Önerilen Soru



İnsanlar her gün akıllarına gelen yüzlerce otomatik düşünceye sahiptir, ancak bunlar her zaman doğru değildir. Bazen düşüncelerimiz doğrudur, bazen de sadece fikir veya en iyi tahminlerdir - bazı terapistler "Düşündüğünüz her şeye inanamazsınız" der. Her iki durumda da, nasıl hissettiğinizi ve davrandığınızı etkilerler. Otomatik düşüncelerinizi fark etmek ve incelemek, olayları daha doğru görmenize yardımcı olabilir, bu da kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Buna birlikte bakmak ister misiniz?

Ek kılavuz:

- Danışanı, olumsuz bir düşünceyi fark ettikten sonra, olayla ilgili hafızası hala tazeyken, mümkün olan en kısa sürede bu kaynağı kullanmaya teşvik edin. Danışan birden fazla düşünce tanımlarsa, her
- seferinde bir düşünce üzerinde çalışmasını isteyin. Görüntüler söz konusu olduğunda, danışandan görüntünün kendisi için ne anlama geldiğini düşünmesini isteyin.
- Danışanı broşürdeki tüm sorular üzerinde çalışması için teşvik edin. Danışan otomatik bir düşünceyi ne kadar çok irdelerse, o kadar az zorlayıcı olma eğilimindedir. Olumsuz düşünceleri incelemenin ardından
- gelebilecek diğer görevler arasında danışanın öğrendiklerini bir bilgi kartında özetlemek veya danışanın yeni, dengeli düşüncesinin doğruluğunu test etmek için davranışsal deneyler tasarlamak yer alır.
- Danışana düşünceleri değerlendirmenin zaman aldığını hatırlatın: ne kadar çok pratik yaparlarsa o kadar kolay ve yararlı olacaktır.

Referanslar

- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333. DOI: 10.1001/archpsyc.1963.01720160014002.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Burns, D. D. (2022). *Feeling great: The revolutionary new treatment for depression and anxiety*. PESI.
- Ezawa, I. D., & Hollon, S. D. (2023). Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 60, 396-406. DOI: 10.1037/pst0000474.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide (2d ed.)*. Guilford Press.
- Lorenzo-Luaces, L., German, R. E., & DeRubeis, R. J. (2015). It's complicated: The relation between cognitive change procedures, cognitive change, and symptom change in cognitive therapy for depression. *Clinical Psychology Review*, 41, 3-15. DOI: 10.1016/j.cpr.2014.12.003.
- Shafran, R., & Rachman, S. (2004). Thought-action fusion: A review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35, 87-107. DOI: 10.1016/j.jbtep.2004.04.002.
- Vassilopoulos, S. P., & Banerjee, R. (2010). Social interaction anxiety and the discounting of positive interpersonal events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 597-609. DOI: 10.1017/S1352465810000433.
- Waltman, S. H., Codd III, R. T., McFarr, L. M., & Moore, B. A. (2021). *Socratic questioning for therapists and counsellors: Learn how to think and intervene like a cognitive behavior therapist*. Routledge.
- Wenzel, A. (2018). Cognitive reappraisal. In S. C. Hayes & S. G. Hofmann (Eds.), *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy* (pp.325-337). Context Press.

Olumsuz Düşüncelerinize Meydan Okumak İçin İpuçları

Bilişsel davranış terapisi (BDT), ne düşündüğünüzün ve ne yaptığınızın nasıl hissettiğinizi etkilediğini öne sürer. Ancak, düşünceler her zaman doğru veya faydalı değildir. Olumsuz düşüncelerinizin ne kadar doğru ve yararlı olduğunu incelemek için aşağıdaki ipuçlarını kullanın.



Karşı kanıt

"Bu düşüncemi destekleyen kanıtlar nelerdir? Bu kanıtlar yüksek nitelikli mi?"

"Hangi kanıt bu düşüncemi desteklemiyor?"

"Düşüncemin bir gerçek olduğunu mu varsayıyorum?"

"Bu düşüncenin doğru olmadığı hiç kanıtlandı mı?"



Yardımcı olma

"Bu düşünce ne kadar yararlı?"

"Bu düşünceye inanmak sorun yaratır mı?"

"Bu düşünce hedeflerime ulaşmamda bana destek olacak mı?"

"Daha faydalı bir düşünce veya tutum ne olabilir?"



Diğer perspektifler

"Bu durum hakkında kim benden farklı bir şekilde düşünebilir ki?"

"İyi bir arkadaş bu düşünce hakkında ne derdi?"

"Sevdiğim biri bu düşünceye sahip olsaydı, ona ne söylerdim?"

"Tarafsız bir seyirci bu durumu nasıl anlar?"



Daha büyük resim

"Yakınlaştıralım: Neyi kaçıyorum veya unutuyorum?"

"Bu düşüncemi (veya durumu) 10 yıl sonra nasıl göreceğim?"

"Bu büyük plan içinde ne kadar önemli?"

"Değerlerim bu konuda ne yapmamı öneriyor?"

Yararsız düşünme stilleri



"Aşırı, 'ya hep ya hiç' tarzında mı düşünüyorum?"



"Olabilecek en kötü sonuca mı varıyorum?"



"Olumlu bir şeyi göz ardı ediyor ya da göz ardı ediyor muyum?"



"Hissettiğim için bir şeyin doğru olduğunu mu varsayıyorum?"



"Geleceği tahmin etmeye çalışarak falcılık mı yapıyorum?"



"Kendime veya başkalarına olumsuz bir etiket yapıştırıyor muyum?"



"Kötü yanları büyütüp iyi yanları küçültüyor muyum?"



"Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimi mi varsayıyorum?"



"Tek bir olaya dayanarak bir model mi varsayıyorum?"



"Bu durumun benimle ilgili olduğunu mu varsayıyorum?"



"Kendim için makul olmayan beklentiler mi oluşturuyorum?"

TERAPÖTİK KARTLAR