

(Sizi rahatsız eden korku, üzüntü, kızgınlık gibi olumsuz bir duygu yaşadığınızda ya da değişmesini istediğini bir davranış yaptığınızda mümkün olduğunca kısa bir süre sonra bu durumu aşağıda gösterildiği şekilde kaydetmeye çalışın)

| <u>Tarih-Yer, Olay- Durum</u>                                         | <u>Duygu</u>                                                                   | <u>Otomatik Düşünceler</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Düşünce işleme Özellikleri</u>                                                                          | <u>Davranışlar</u>                                                                                                 | <u>Otomatik Düşünceyle İlgili İncelemeler</u><br><b>Otomatik düşüncenizi sırasıyla aşağıdaki önerileri ve soruları kullanarak inceleyin:</b><br><b>1. Otomatik düşüncenizin geçerli olmayabileceğine ilişkin kanıtlar bulma:</b><br>Amacınız otomatik düşüncenizin doğru olmadığını kanıtlamak olsaydı ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Doğru olduğuna inanıp inanmamanıza bakmaksızın <b>eğer göreviniz sadece ve sadece bu düşüncenin doğru olmadığını bir grup makul insana kanıtlamak olsaydı</b> ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Bunları bulmakta zorlanırsanız aşağıdaki soruları kullanın: Benim önemsiz saydığım ya da görmezden geldiğim düşünceme uymayan çok küçük de olsa ne tür kanıtlar vardır? Eğer yakın bir arkadaşım aynı durumda olsaydı ve böyle düşünseydi, ona ne düşüncesinin uygun olmadığını göstermek için ne söyledim? Yakın ve beni seven bir arkadaşım yanımda olsa bu düşüncemin doğru olmadığını göstermek için bana ne derdi? Daha önce bu düşüncenin doğru olmadığını gösteren yaşantılarım oldu mu? Durumla ya da benimle ilgili ihmal ettiğim olumlu noktalar var mı?<br><b>2. Yaşadığınız bu durumun sizin düşündüğünüzün dışında başka bir açıklaması veya anlamı olamaz mı?</b><br>Eğer bu şekilde hissetmeseydim durumla ilgili daha değişik düşünür müydüm? Nasıl? (Örneğin; aynı olayı yaşayan ama üzülmeyen/ korkmayan/ kızmayan bir insan acaba nasıl düşünürdü de bu duyguları hissetmezdi?) Geçmişte böyle bir durumla karşılaştım mı? Ne oldu? Bununla geçmişte olan arasında bir fark var mı? Bunlardan şimdi bana yararı olabilecek neler öğrendim? Geçmişte böyle hissettiğimde bunu değiştiren bir düşüncem var mıydı? Bundan 5 yıl sonra bu durumu düşünecek olsam daha farklı bir değerlendirme yapar mıyım? Şimdi yaşadıklarımın farklı yanları dikkatimi çeker mi?<br><b>3. Otomatik düşünceye inanmamın etkisi, sonucu ne?</b> Böyle düşünmemin duygusal ve davranışsal sonuçları ne? Bu düşünce beni nereye götürüyor? Yaşamımı nasıl etkiliyor? Düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir? | <u>Gerçekçi İlgili Düşünceler</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <u>Yeni Duygu Sonuç</u>                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| (Sizi rahatsız eden olayı yazın; ne, ne zaman, nerede, kimle?)        | (Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz ve şiddeti neydi? ) | (Bu durumu ya da olayı yaşarken en yoğun biçimde sıkıntı duyduğunuz anda aklınızdan ne geçiyordu, kendi kendinize neler söylüyordunuz, o anda zihninizde canlanan herhangi bir hayal var mıydı? Eğer herhangi bir düşünce veya hayalinizi bulamazsanız aşağıdaki soruları sorun. Yaşadığınız olayda sizi böyle hissettiren ne? <b>Eğer duygunuz üzüntüyse:</b> Bu durum sizinle ilgili neyi anlatıyor? Sizin için anlamı ne? Nasıl biri olduğunuz anlamına geliyor? <b>Eğer duygunuz korkuysa:</b> olabilecek en kötü şey ne? Zararı ne olabilir? İnsanların seninle ilgili en kötü ne düşünmelerine yol açabilir? <b>Kızgınlık:</b> Bu diğer insanların nasıl olduğu anlamına gelir? Yapılmaması gereken ne?<br><br>Otomatik düşüncelerinizi sıraladıktan sonra sizin için o anda en önemli olan ve duygunuzla en bağlantılı gördüğünüz düşüncenizi <b><u>ışaretleyin</u></b> . | En önemli gördüğünüz ve üzerinde çalışacağını z otomatik düşünceniz-deki olası düşünce özelliklerini yazın | Bu duyguyu yaşarken ya da sonrasında ne yaptınız, Eğer bir olaya bu olayın sonucunda ne yaptınız, nasıl sona erdi? | <b>Otomatik düşünceyle ilgili incelemeler</b><br><b>Otomatik düşüncenizi sırasıyla aşağıdaki önerileri ve soruları kullanarak inceleyin:</b><br><b>1. Otomatik düşüncenizin geçerli olmayabileceğine ilişkin kanıtlar bulma:</b><br>Amacınız otomatik düşüncenizin doğru olmadığını kanıtlamak olsaydı ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Doğru olduğuna inanıp inanmamanıza bakmaksızın <b>eğer göreviniz sadece ve sadece bu düşüncenin doğru olmadığını bir grup makul insana kanıtlamak olsaydı</b> ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Bunları bulmakta zorlanırsanız aşağıdaki soruları kullanın: Benim önemsiz saydığım ya da görmezden geldiğim düşünceme uymayan çok küçük de olsa ne tür kanıtlar vardır? Eğer yakın bir arkadaşım aynı durumda olsaydı ve böyle düşünseydi, ona ne düşüncesinin uygun olmadığını göstermek için ne söyledim? Yakın ve beni seven bir arkadaşım yanımda olsa bu düşüncemin doğru olmadığını göstermek için bana ne derdi? Daha önce bu düşüncenin doğru olmadığını gösteren yaşantılarım oldu mu? Durumla ya da benimle ilgili ihmal ettiğim olumlu noktalar var mı?<br><b>2. Yaşadığınız bu durumun sizin düşündüğünüzün dışında başka bir açıklaması veya anlamı olamaz mı?</b><br>Eğer bu şekilde hissetmeseydim durumla ilgili daha değişik düşünür müydüm? Nasıl? (Örneğin; aynı olayı yaşayan ama üzülmeyen/ korkmayan/ kızmayan bir insan acaba nasıl düşünürdü de bu duyguları hissetmezdi?) Geçmişte böyle bir durumla karşılaştım mı? Ne oldu? Bununla geçmişte olan arasında bir fark var mı? Bunlardan şimdi bana yararı olabilecek neler öğrendim? Geçmişte böyle hissettiğimde bunu değiştiren bir düşüncem var mıydı? Bundan 5 yıl sonra bu durumu düşünecek olsam daha farklı bir değerlendirme yapar mıyım? Şimdi yaşadıklarımın farklı yanları dikkatimi çeker mi?<br><b>3. Otomatik düşünceye inanmamın etkisi, sonucu ne?</b> Böyle düşünmemin duygusal ve davranışsal sonuçları ne? Bu düşünce beni nereye götürüyor? Yaşamımı nasıl etkiliyor? Düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir? | Kanıtlar ışığında duruma ilişkin daha gerçekçi veya durumu daha iyi açıklayan alternatif düşünceler yazın.<br><b>1. Gerçekçi düşünce,</b> otomatik düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen tüm verileri özetleyen bir cümledir.<br><b>2. İlgili düşünce</b> ise durumu daha iyi açıklayan alternatif yeni bir düşüncedir. Burada olan biteni (ya da bu durumu) daha geçerli ve gerçekçi açıklayan bir ifade ne olabilir?<br>Bunları bulmak için: Eğer önem verdiğim bir kişi aynı verileri kullanarak aynı şeyi düşünse ona tavsiyem ne olurdu?<br>Bu durumu nasıl değerlendirmesini söyledim?<br><b>3. Ne yapabilirim?:</b> Eğer otomatik düşüncem doğruysa olabilecek en kötü sonuç ne? En iyi şey ne? En gerçekçi şey ne? Bu sonuçla baş edebilir miyim? Bu durumda ne yapabilirim? Beni önemseyen bir arkadaşıma sorsam bu durumla ilgili ne yapmamı tavsiye ederdi? | Bundan sonraki duygunuzu tanımlayın ve derecelendirin<br><br>(0-100) |
| <b>ÖRNEK:</b><br>Akşam evde otururken ayrıldığı eşinin eşyasını görme | Üzüntü- (80)<br><br>Karam-sarılık (90)                                         | <i>İlişkiyi yürütemedim</i><br><br><i>Asla iyigiden bir ilişkim olmayacak *</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Aşırı genelleme</i><br><br><i>Felaketleştirme</i>                                                       | <i>Alkol alma</i>                                                                                                  | <i>Daha önce iyi giden ilişkilerim oldu</i><br><i>Bu ilişkim kötü gitmiş olabilir</i><br><i>Bu ilişkinin kötü gitmesi sadece benimle ilgili değildi, geçmişte bir ilişkinin kötü gitmesinin geleceği belirleme gücü yoktur</i><br><i>Ayrılığımızın asıl nedeni eşimin anlayışsız ve aşırı talepkar olmasıydı, benden önce de ilişkileri sorunluydu</i><br><i>Yeni ilişkilerim olabilir</i><br><i>O ilişkinin sürmesi aslında bana zarar veriyordu, sürekli ben veriyordum, çok fazla bana bir şeyler katan bir ilişki değildi</i><br><br><i>Yeni insanlarla tanışmam ve daha sağlıklı ilişkiler kurmam için bir fırsat oldu</i><br><i>Bu düşünceye inanmam sadece beni umutsuz ve karamsar kılar, üstelik varsa ilişkiyle ilgili benimle ilgili sorun olan yanları da çözmez</i><br><i>Eğer bu düşüncem değişirse bu benim cesaretimi arttırır</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>İlişkinin bitmesi büyük ölçüde eşime bağlı sebeplerle ilgiliydi, bu gelecekte bana ne olacağını göstermez.</i><br><i>Bu ilişki benim için zararlı olan ve sürmemesi daha iyi olan bir ilişkiydi</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Karam- sarılık</i><br><br>60                                      |

| <u>Tarih-<br/>Yer,<br/>Olay-<br/>Durum</u> | <u>Duygu</u> | <u>Otomatik DÜŞÜNCELER</u> | <u>Düşünce<br/>işleme<br/>Özellikleri</u> | <u>Davranışlar</u> | <u>Otomatik Düşünceye Karşı Çıkma</u> | <u>Gerçekçi/ İlgili DÜŞÜNCELER</u> | <u>Yeni<br/>Duygu<br/>Sonuç</u> |
|--------------------------------------------|--------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|                                            |              |                            |                                           |                    |                                       |                                    |                                 |

## Düşünce Kaydının Doldurulmasıyla İlgili Bilgiler

### Neden düşünce kaydını istiyoruz?

Sizi rahatsız eden korku, üzüntü, kızgınlık gibi olumsuz bir duygu yaşadığınızda ya da sizin için sorun olan bir davranışı yaptığınızda mümkün olduğunca kısa bir süre sonra bu durumu kaydetmeye çalışın. Bunu vakit geçirmeden yapmanız daha iyi hatırlamanızı sağlayacak ve elde edilen bilgiler de daha gerçeğe uygun olacaktır. Olayın üzerinden belli bir süre geçtikçe bellekte ayrıntılar silinmeye ve olayla ilgili olmayan yorum ve bilgilerde olayın içine karışmaya başlar.

Bu kayıt çalışması sizin yaşadığınız sıkıntının bir tür fotoğrafını çekmeye benzer. Biz birisine İstanbul'u tanıtmak isteyelim, birinci yol ona İstanbul'u anlatmak olabilir. Anlatarak ona aktaracağınız bilgileri düşünün. İkinci yol ise İstanbul'un en karakteristik yerlerinden çekilmiş 5 fotoğrafı göstermek olabilir. Sizce hangisi daha çok kısa sürede ve daha gerçeğe uygun biçimde İstanbul'u tanıtır? Diyelim saatlerce İstanbul'u anlatsak bu İstanbul'un 5 fotoğrafının verdiği fikrin yerini tutabilir mi? Otomatik düşünce kayıtları sizin sıkıntınızla ilgili çok daha gerçekçi ve geçerli bilgi verir. Bu nedenle bilişsel terapide kullandığımız temel araçlardandır.

### Nasıl Kaydedeceksiniz?

Bilişsel kurama göre belli bir anda ortaya çıkan sıkıntımız üzerinde etkide bulunan ya da o sıkıntıyı oluşturan dört bileşen vardır. Bunlar yaşanan olay ya da durum, bu durumla ilgili bilişsel değerlendirmemiz yani algı, anlam ve yorumlarımız, duygusal tepkimiz ve davranışlarımız. Otomatik düşünce kaydı bunları hep saptamak hem de incelemek için geliştirilmiştir.

#### 1. Olay ya da durumun tanımlanması

| Uygun Tanımlanmamış Olay-durum                                                                                                                                             | Uygun Olaylar                          | Tanımlanmış |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------|
| 1. Ahmet beni .adam yerine koymadı (Burada olay değil, yorumu vardır)                                                                                                      | 1. Ahmet gelmeyeceğini bana söylemedi. |             |
| 2. Hep böyle oluyor. (Olay değil otomatik düşünce belirtilmiştir.)                                                                                                         | 2. Ahmet'in haber vermeden gelmemesi.  |             |
| 3. Kalp atışlarım hızlandığında kalbim duracaktı. (Olay kalp atışlarının hızlanmasıdır, kalbim duracak bir otomatik düşüncedir.)                                           | 3. Kalp atışlarımda hızlanma hissi     |             |
| 4. Konuşmaya başladığımda kıpkırmızı olduğumu farkettim. ( Olay danışanın konuşmasıdır. Kendisini kızarmış algılaması bir imgeye dayalı olduğundan otomatik düşüncesidir.) | 4. Konuşma yapmak                      |             |

Otomatik düşüncelerinizi bulmaya çalışırken ilk yapmanız gereken şey olumsuz duyguyu yaşarken ya da sorun olan davranışı gerçekleştirirken bunu başlatan ya da buna eşlik eden olay, durum veya ortamı tanımlamanızdır. Olay o sırada olan biten bir şeydir, örneğin "arkadaşım Ahmet'le karşılaşmam", "Ali'yi telefonla aradığımda meşgule düşmesi", "kalp atışlarımda hızlanma" gibi. Eğer sıkıntıyı yaşarken herhangi bir olay öncülük veya eşlik etmediyse sadece o sıkıntıyı yaşarken bulunduğunuz ortamı yazın "evde otururken", "kuyrukta beklerken", "sınav salonunun önünde" gibi. Olay ve durumu yazarken mümkün olduğunca olumsuz duygunun başladığı veya en şiddetli olduğu andaki olayı ya da durumu tanımlayın. Olayı veya durumu bir dış gözlemci bakış açısıyla yani sadece olan biten somut gerçekliği aktararak yorum katmadan yazmaya çalışın; yani o anda o ortamda eğer bir video kamera olsaydı neyi gösterirdi, bunu düşünerek yazın. Örneğin, siz konuşurken arkadaşınız yanındaki kişiye bakarak gülmüş olsun bu durumla ilgili olay olarak "arkadaşım benimle alay etti" diye olayı tanımlarsanız, olayı değil yorumunuzu yazmış olursunuz. Olay somut olarak başkaları tarafından veya yorum yapmayan bir kaynak tarafından gözlenen şey olmalıdır. "ben konuşurken arkadaşım yanındaki kişiye bakarak güldü " şeklinde bir ifade, orada olan biteni daha gerçekçi tanımlamaktadır.

Düşünce Kayıt Formu çalışması sırasında, üzerinde çalıştığınız şey başı ve sonu olan bir olay ya da kendinizi kötü hissettiğiniz bir durum olmalıdır. İdeal olan olumsuz duygunuzun başladığı veya yoğunlaştığı andaki otomatik düşüncenizi yani zihninizde o anda olan düşünceyi ya da imgeyi not etmenizdir. Birden fazla olay ya da durumu aynı anda çalışmak ve yazmak yerine bunları tek tek ele almanız daha iyi sonuç verir.

#### 2. Düşüncelerin Kaydedilmesi

Otomatik düşünce o olay ya da durumu yaşarken aklınızdan geçen şeylerdir. Bu durumu ya da olayı yaşarken en yoğun biçimde sıkıntı duyduğunuz anda aklınızdan ne geçiyordu?, kendi kendinize neler

söylüyordunuz? O anda zihninizde canlanan herhangi bir hayal var mıydı? Bunları bulmakta zorlanırsanız o olayı veya durumu zihninizde canlandırıp tekrar yaşamaya ve o an aklınızdan geçenleri yakalamaya çalışın.

Bazı otomatik düşüncelerimiz özgün olarak aklımızdan soru biçiminde geçmiş olabilir. Başı uyuşan birinin "acaba felç mi oluyorum?" diye düşünmesi ve bu düşünceyle ilgili korkuya kapılması gibi. Buradaki korku duygusu aslında soru ya da olasılık gibi ifade edilse de aslında o anda bizim "felç olduğumuzu" düşündüğümüze işaret eder. Soru formatındaki düşünceler, genellikle ilk anda gelen düşüncelerden sonra ortaya çıkarlar. Olay sırasındaki ilk düşüncemiz genellikle durum belirten bir şekilde olur: yani "felç oluyorum". Bunu kısaca beynimizin aslında soru sormadığını ama tam da aslında o anda öyle bir şey oluyormuş gibi tepki verdiğini gösterir. Bu nedenle, soru veya olasılık formunda olan düşüncelerinizi doğrudan soru ya da olasılık formundan arındırarak düz cümle şeklinde belirtmeye dikkat edin. Yoğun duygusal sıkıntı doğuran bir kısım soru biçiminde otomatik düşünce ise – meli, -malılar içerir, bunlarda – meli, -malı şekline dönüştürülmelidir. "Ya sınavdan kalırsam" aslında "sınavdan kalmamalıyım", "bunu bana nasıl yapar", "bana bunu yapmamalıydı", "nasıl oldu da bunu fark edemedim", "bunu fark etmeliydim" gibi.

Otomatik düşüncelerinizi kaydederken her bir otomatik düşünceyi ayrı kaydedin. Bunun için en kolay yol otomatik düşüncelerin her birinin bir olayı anlatan bir cümle olmasına dikkat etmektir. Otomatik düşünceler zihninizden geçerken yazı veya konuşma cümleleri gibi uzun, nesnesi, yüklemi olan biçiminde değil kısa ve telegrafik formda akarlar. Bazıları da imge ve görüntüler şeklindedirler. Otomatik düşüncelerinizin içinde "çünkü", "bu nedenle", "ama", "fakat" gibi bağlaçlar varsa bu otomatik düşünceden çok olayla ilgili yorumunuzu yazdığınıza işaret eder. Yorumlar da değerlidir, ancak onların yorum olduğunun ya da özgün otomatik düşüncenizin günlük dile çevrilmiş, açılım yapılmış hali olduğunu unutmayın.

Özellikle sık tekrarlayan veya yaşanan olaylarda otomatik düşünceler kaybolabilir, ya da yoğun duygusal tepki gösterilen olaylarda otomatik düşünceler hızlı hale gelip kısılabılır ve artık fark edilmelerinin güçleşmesi söz konusu olabilir. Örneğin sosyal kaygıları olan bir kişi yolda kendisini tanıyan bir kişiyle karşılaştığında aklından "ne yapacağım şimdi" düşüncesi geçip korku duymuş olabilir. Bu durumda kişinin özgün otomatik düşüncesinin anlamı açılanarak sıkıntısına eşlik eden bilişsel içerik açığa çıkartılabilir. Bu tür çeviri otomatik düşünceleri bulmak için "niye ne yapacağım" diye düşündünüz? diye sorulabilir. Buna verilen cevap "çünkü rezil olabilirim" biçiminde asıl kişide sıkıntı yaratan ama o anda ifade edilmemiş bir düşünceye bizi ulaştırabilir. Otomatik düşünce veya buna benzer hiçbir şeye ulaşamıyorsanız o olayın anlamını veya o duygunun sonucunu kendinize sorun; örneğin köpeği görünce korkan ve o anda hiçbir düşünce bulamayan birisi kendisine köpeğin korkulacak nesi olduğunu veya bunun ne zararı olacağını sorabilir.

Uygun olan ve olmayan otomatik düşünce örnekleri:

| Uygun olmayanlar                         | Gerçek Otomatik Düşünce     |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Sınavı geçebilecek miyim?             | 1. Sınavı geçemeyeceğim.    |
| 2. Gelecek mi?                           | 2. Gelmeyecek.              |
| 3. Ya bana kızarsa?                      | 3. Bana kızacak.            |
| 4. Bunu işi nasıl halledeceğim?          | 4. Bu işi halledemeyeceğim. |
| 5. Ben aptal mıyım?                      | 5. Aptalım.                 |
| 6. Herhalde beni sevmediği için gelmedi. | 6. Beni sevmiyor.           |

### Duygu

Duygular doğrudan yaşantıladığımız öznel durumlar olduğu için tanımı zordur. Herhangibir durum, olay ya da iç yaşantılarla beraber hissettiğimiz şeylerdir. Kayıt formunda belirttiğiniz olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz neydi? Korku, panik, öfke- kızgınlık, üzüntü, keder, karamsarlık, utanç, suçluluk, şaşkınlık, kıskançlık- gibi. Daha sonra yapmanız gereken şey o anda yaşadığınız duygunun şiddetini veya yoğunluğunu puanlamanızdır. Bu puanlama doğal olarak öznel bir değerlendirmeye dayalı olacaktır. Duygunun yoğunluğunu nesnel olarak ölçme şansımız olmadığı için kendi yaşantılarınızı düşünerek o anda yaşadığınız duygunun yoğunluğunu 0 ile 100 arasında derecelendirmeye çalışın. "0" hiç bir olumsuz duygu yok, "10-20" o duygu var ama çok hafif önemsiz bir yoğunlukta, "50" orta şiddette, "60-70" duygunun oldukça yoğun olması, "80-90" çok yoğun şiddette, "100" de hayatta o ana kadar o duyguyu yaşadığınız ya da yaşayabileceğiniz en şiddetli yoğunluk diye düşünün.

## Düşünce Özellikleri Listesi

*Zihnimiz düşünme işlevini yerine getirirken çeşitli yöntemler kullanır. Bu yöntemler uygun yerde ve zamanda bizim çevreye uyum yapmamızı ve uygun davranmamızı sağlarken bazen de duruma uygun olmayabilirler. Özellikle duygusal yönden sıkıntı yaşadığımız durumlarda zihinsel işleyişimizde aşırılıklar görülür ve duruma uygun olmayan çıkarımlarda bulunma olasılığımız artar. Böyle durumlarda zihnimizin kullandığı bu yöntemler veya değerlendirme biçimleri bize yardımcı olmamaktadır. Otomatik düşünce dediğimiz sorun yaşadığımız anda zihnimizden geçen şeyler de bu tür duruma uygun olmayan düşünce işleyişinin bir ürünüdür. Olumsuz ve sorun yaratan düşünce işleme biçimlerine, bunların temel özelliklerine göre adlar verilmiştir.*

*Düşünce işleyişinde hem normalde hem de sıkıntılı durumlarda görülebilen temel düşünce işleme biçimlerinin adları ve özellikleri aşağıda tanımlanmış ve örneklenmiştir. Sıkıntı yaşadığınız anda aklınızdan geçen düşünceler veya kendi kendinize söylediğiniz şeylerin bu düşünce özelliklerinden hangisi veya hangilerinin ürünü olabileceği açısından inceleyin. Bir düşüncenin birden fazla düşünce işleme özelliği gösterebileceğini unutmayın.*

**1) Keyfi çıkarsama:** Kişinin yaşantılarından o sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmaksızın ya da aksine kanıt olmasına karşın tam ilgisiz veya tam tersi bir sonuç çıkarması. Argoda “kel alaka” denilen şey. Örneğin arkadaşımızın olumlu ve destekleyici sözlerini ilgi yerine acıma belirtisi olarak görme (“bana acıdığı için ilgileniyor”; “benimle ilgilendiğinden değil, işi olduğu için konuşuyor”), ya da ciddiye alınmadığı şeklinde (“beni adam yerine koymadı”) yorumlama.

**2) Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme):** Belli bir ortamın ya da bağlamın genelini yok farz ederek seçtiği bir detayı öne çıkartıp durumun daha belirgin yönlerini göz ardı etmek ve bütün olayı bu ayrıntıyla tanımlamak. Örneğin yaptığı bir konuşma bir çok kişi tarafından beğenilen kişinin konuşmayı dinleyen ancak eleştiren bir arkadaşını sürekli düşünerek kendisini kötü hissetmesi. Yeni tuttuğumuz ve beğendiğimiz evde musluklardan birisinin arıza yapması üzerine evi tutmakla hata yaptığımız sonucuna vararak sürekli bu aksaklığı düşünmek.

**3) Hep ya da hiç biçiminde düşünme (siyah beyaz veya ikili düşünme):** Her türlü deneyim ve yaşantının iki aşırı uçtan birisi gibi değerlendirilmesi söz konusudur. Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur; bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez. Yaptığı işte ufak bir hatası olan birinin “Eğer mükemmel değilsem başarısızım”, ilişkileri oldukça iyi olan bir arkadaşının işleri geciktiriyorsun demesi üzerine “Beni eleştiriyorsa sevmiyor demektir” diye düşünmek.

**4) Geleceği okuma (kehanetçilik):** Gelecekte olacak olayları öngörme. Bununla çok benzer olan bir diğer düşünce özelliği **Felaketleştirme**. **Felaketleştirme** Olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörmedir. Okuduğu bir konuyu anlayamayan bir kişinin “bunu asla öğrenemeyeceğim” diye düşünmesi”. Kendini kötü hisseden birinin “Çok kötüyüm. Hiç düzelmeyeceğim”, Üzerine aldığı bir işi bitiremeyen birinin “İşi yetiştiremedim, beni kovacak”; konuşurken zaman zaman heyecanlanan birinin “heyecandan tek bir kelime bile edemeyeceğim” diye düşünmesi bu düşünce özelliğine örnektir.

**5) Duygusal çıkarsama:** Tersine kanıtlar olmasına rağmen bunları yok sayarak ya da ihmal ederek sadece öyle hissedildiği için (aslında inanıldığı için) bir şeyin doğru olduğuna inanma. “yaptığım şeyler var ama öyle hissediyorum ki ben başarısız biriyim”

**6) Etiketleme:** Kişinin kendisine veya diğerlerine genel etiketler yapıştırması: Hata yapan birinin “Ben aptalım”; sınavda kötü not alan birinin kendisini “başarısız” diye nitelenmesi, kendisinin bir davranışını eleştiren bir arkadaşı için “o nankör biri” diye düşünmek.

**7) Küçümseme veya büyütme:** Bir şeyi olduğundan çok büyük veya çok küçük görme. Bu düşünce hatasında kişi yaptığı işleri küçümser ve değersizleştirirken, hatalarını veya hatalı olarak değerlendirdiği davranışlarını abartır. “Bu yazılıdan 70 aldım, çok kötü bir not (büyütme)”, “70’i herkes alabilir, bu bir başarı değil” “ Okulu bitirdim ama sadece şans eseri.” (küçümseme).

**8) Zihin okuma:** Diğer kişinin düşüncelerini okuduğumuza inanma.”gelmediğine göre beni beğenmedi”, “aramadı beni çünkü benim önemli olmadığımı düşünüyor”, “beni enayi sanıyor” vb.

**9) Aşırı genelleme:** Kişinin bir veya birkaç olaya bağlı olarak tüm durumları kapsayan sonuçlar çıkarması. Örneğin arkadaşından ayrılan birisinin “benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek” sonucuna varması; seni bu konuda haksız buluyorum denilen kişinin “kimse beni desteklemiyor” diye düşünmesi.

**10) Kişiselleştirme:** Her şeyi kendimizle ilgili görmek. Kişinin kendisiyle ilgili olmayan veya çok az ilgili olan bir olayı kendisiyle bağlantılı görmesi. Çocuğu kötü not alan bir annenin “ben kötü anneyim, onun için bu oldu” sonucuna ulaşması, toplantıya birisi gelmediğinde “ben varım diye gelmedi” diye düşünmek.

**11) meli-malı ifadeleri:** Kişinin kendisinin veya diğerlerinin nasıl davranması gerektiği konusunda sabit fikirleri olması ve bunların gerçekleşmemesi halinde olacak kötü sonuçları abartması.”Hiç hata yapmamalıyım”, “verdiği sözü tutmalıydı”.

**12) Ya olursa:** Sürekli kişinin kendisine ya olursa sorusunu sorması ve verdiği cevaplarla tatmin olmaması “ya sınavda kalırsam”, “ya araba kaza yaparsa”, “ya ilaç yan etki yaparsa” vb.