



## DÜŞÜNCELERİMİZİN RUH SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Hepimizin ruhsal yapısı, genellikle yaşamda karşılaştığımız tüm sorunları çözümlenecek güçtedir. Bizleri ruhsal açıdan zorlayan ve bazı rahatsızlıklara neden olan etkenler olaylara “bakış açımızda” yatmaktadır. Yani sorun olayın kendisinde değil o olayı anlarken(düşünürken) yaptığımız düşünce hatalarındadır. Bu tip düşünce hataları tüm insanlarda görülmektedir. Bu düşünce hataları olumsuz otomatik düşünceler olarak ifade edilir.

Otomatik düşünceler bilinçli olmaksızın ortaya çıkan, davranışlarımız ve duygularımızı derinden etkileyen zihinsel işlevlerdir. Çevrede gelişen olaylara bağlı olarak meydana gelen bu düşünceler, daha sabit olan inançlarımızdan kaynaklanır.

Örneğin telefonunuz çaldığında zihninizden “açmalıyım” gibi bir düşünce geçebilir ya da bir dersten zayıf not aldığımızda “ne kadar başarısızım” diye düşünebilirsiniz. Bu da bir otomatik düşüncedir.

Yapılan incelemeler sonucunda, kişiyi sıkıntıya düşüren olayın, olaydan ziyade o duruma yüklediği anlam(otomatik düşünce) sıkıntıya sokmaktadır. Bireyi sıkıntıya sokan otomatik düşünceler incelendiğinde, bu düşünme süreci sırasında belirgin bazı hataların olduğu gözlenebilir. Bu hatalar bilişsel terapide bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılırlar. Otomatik düşüncelerimizdeki tipik hatalar aşağıdakileri içerir.

### **Seçici Algılama:**

Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesidir. Geri plandaki olumsuz anlamlandırma nedeni ile olayların genellikle olumsuz detayları algılanmakta, olumlu detaylar gözden kaçmaktadır.

*Örnek:*

*“Bugün her şey ters gitti. İyi giden hiç bir şey olmadı.”*

*“Sinemaya gitme teklifimi kabul etmedi. Benimle arkadaş olmak istemiyor.”*

*“Sınıfta arka sıradaki iki öğrenci dersle ilgilenmedi. Ben başarısız bir öğretmenim.”*

### **Akıl Okuma:**

Karşımızdaki kişinin veya kişilerin zihninden geçenleri tahmin etmeye dayanan bir düşünce hatasıdır. Eylemlerimiz ve duygularımızı tahmin ettiğimiz bu düşüncelere göre şekillendiririz.

*Örnek:*

*“Bunları onu aşağılamak için söylediğimi düşünüyor.”*

*“Öğretmenimi sinirlendirdim. Benim basit bir insan olduğumu düşünüyor.”*

### **Abartma:**

Yaşanan olumsuz olaylardan kendisi, çevre ve gelecek ile ilgili abartılı sonuçlar çıkarmaktır. Ufak sorunlar bile tüm geleceğin kötü geçeceğine işaret olarak algılanmaktadır.

Örnek:

*“Gece uyuyamadım. Hastalığım iyice ilerliyor.”*

*(Bir gece uyuyamamak hastalığının iyice ilerlediğine işaret olarak algılanmaktadır.)*

*“Gittikçe kötüleşiyorum ve dibe batacağım.”*

*“Eğer düşündüklerimi söylersem karşımdaki kişi kırılır ve çok öfkelenir.”*

*“Hata yaptığımı söylersem mahvolur.”*

*“Daha kötüsü olamazdı herhalde.”*

### **Küçümseme:**

Olumlu olayları küçümseme. Kişinin başarıları şans eseri meydana gelmiştir. Kendisinin herhangi bir etkisi olmamıştır. İnsanlar ona acıdıkları için onunla beraberdirler.

Örnek:

*“Sınavdan iyi not almam önemli değil. Bunu herkes yapabiliyordu.”*

*“Beni işte tutmalarının sebebi yaptığım işi beğendikleri için değil, başka kimse bulamadıkları için.”*

*“Sevdiklerim bana acıdıkları için benimle beraberler.”*

### **Aşırı Genelleme:**

Bir tek olaydan genel kurallar çıkartmadır. Genellikle bu tür düşünceler ve ifadeler içinde sık sık “her şey, hiç bir şey, her zaman, hiç bir zaman, asla, hep gibi tanımlamalar geçer.

Örnek:

*“Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiç bir işi doğru dürüst yapamam.”*

*“Kimse bana saygı duymuyor.”*

*“Hiç bir zaman bana ‘aferin’ denmedi.”*

*“Herkes birbirinin kuyusunu kazıyor.”*

### **Kişiselleştirme:**

Çevrede olan olaylar veya kişilerle ilgili kişisel karşılaştırmalar yapılır veya kişisel bağlantılar kurulur.

Örnek:

*“Beni görmeden geçti. Her halde onu kızdıracak bir şey yaptım.”*

*“Düşüncelerini ne kadar kolay ifade edebiliyor. Ben ise sürekli saçmıyorum.”*

*“İnsanlar ne kadar rahat anlaşıyorlar, gülüyorlar, eğleniyorlar; ben ise aralarına karışamıyorum.”*

### **Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme:**

Olaylar, siyah- beyaz, iyi-kötü gibi iki uçta algılanır.

Örnek:

*“Matematiği başaramıyorum. Ben bir hiçim, çok başarısızım.”*

*“Deneme sınavından düşük net çıkardım, üniversite benim için hayal”*

*“Beni sevmediğini söylediye bir daha hiç sevmez.”*

### **Kontrol Yanılsaması:**

Kişi kendisini çevresindekilerin acılarından veya mutluluğundan sorumlu olduğunu hisseder.

Örnek:

*“Kardeşimin başına gelenlerden ben sorumluyum.”*

*“Bayramda akrabalarımın bir araya geldiğimizde herkesin canı sıkıldı. Onları eğlendirmem gerekirdi. Benim yüzümden sıkıldılar”*

### **Etiketleme:**

Kişinin kendisini veya karşısındaki kişiyi bir davranışına dayanarak tutumu hakkında bir genelleme yapmak.

Örnek:

*“Bana olan borcunu geç ödedi. Cimri bir insan.”*

*“Anneme yardım edebilirdim. Ben bencil bir insanım.”*

### **Olması Gerekenler(-meli, -malı cümleleri)**

Her şeyi basitçe ne olduğunu anlamaya odaklanmak yerine, nasıl olması gerektiği açısından yorumlarsınız.

Örn:

*“Çok iyi yapmalıyım, yapamazsam başarısızım demektir”*

“Şunu da yapmalıyım, bunu da bitirmeliyim” bu gibi fikirler bir süre sonra o işlere karşı öfke yaratır. Davranışlarınız standartlarınızın altına düştüğünde –meli , -malı cümleleri utanç ve suçluluk yaratır. Yapılan otomatik düşünce hatalarını bir örnekle inceleyelim;

Örnek:

OLAY - DURUM	OTOMOTİK DÜŞÜNCELER	DUYGULAR ve DAVRANIŞLAR
-Deneme sınavında düşük net çıkardım	-öss yi kesinlikle kazanamayacağım -zaten oks yi de kazanamamıştım -dersaneye gider ve kazanamazsam herkese rezil olurum. -dersaneye gidip ailemi külfete sokmama hiç gerek yok -aptalın tekiyim , hiçbir şeyi başaramıyorum. -zaten katsayı problemi de var. -aksilikler zaten hep beni bulur. -matematik öğretmeni “senden adam olmaz demişti” galiba haklı	-umutsuzluk -karamsarlık -üzüntü -uyuma -okul sorumluluklarını yerine getirmeme -uzun süre televizyon seyretme -hiçbir şey yapmak istememe -agresif tavırlar

Ayşe'nin zihninden geçen bu olumsuz otomatik düşünceler onun ruh halini ve davranışlarını etkileyecektir.

Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi sahip olduğumuz her kötü his, çarpıtılmış olumsuz düşüncelerimizin bir sonucudur. Peki böyle bir durumla karşılaştığımızda nasıl davranmalıyız. Bir örnekle aşağıda inceleyelim.

OTOMOTİK DÜŞÜNCELER (ÖZ ELEŞTİRİ)	BİLİŞSEL ÇARPITMA	MANTIKLI YANIT (KENDİNİ SAVUNMA)
<ul style="list-style-type: none"> <li>-öss yi kesinlikle kazanamayacağım</li> <li>-zaten oks yi de kazanamamıştım</li> <li>-dersaneye gider ve kazanamazsam herkese rezil olurum.</li> <li>-dersaneye gidip ailemi külfete sokmama hiç gerek yok</li> <li>-aptalın tekiyim , hiçbir şeyi başaramıyorum.</li> <li>-zaten katsayı problemi de var.</li> <li>-aksilikler zaten hep beni bulur.</li> <li>-matematik öğretmeni “senden adam olmaz demişti” galiba haklı</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sonuçlara Atlama</li> <li>-Genelleme</li> <li>Felaketleştirme</li> <li>Sonuçlara atlama</li> <li>-Etiketleme</li> <li>-Aşırı genelleme</li> <li>Kişiselleştirme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bazen disiplinsiz davrandığım oluyor, ama bazen de organize olabiliyorum.</li> <li>-Oks için hiç hazırlanmamıştım . sınavı kazanamadım ama ortalamamam fena değildi.</li> <li>-Dersaneye gidip kazanamayan bir sürü insan var. Kazanamazsam kendime bir şans daha verebilirim.</li> <li>-Dersane öss yi kazanmamda önemli bir etken. Ailem benim için şimdiye kadar bir çok külfete girdi.</li> <li>-Deneme sınavından düşük net çıkarmak benim aptal olduğum anlamına gelmez.hayatda bir çok başardığım şeyler var.</li> <li>-Sadece aşırı genelleme yaparak moralimi bozuyorum. katsayı sadece bir bahane.</li> <li>-Matematik öğretmenim bunu kızgınlıkla söylemişti. Ayrıca bir çok öğretmenim benim bir şeyler başaracağıma inanıyor.</li> </ul>

Kendinizi üzgün veya endişeli hissettiğiniz zaman, az önce ya da o sırada aklınızdan geçen olumsuz düşünceyi belirlemeye çalışın. Kötü duygu durumunuzun nedeni bunlar olduğuna göre, onları değiştirmeyi öğrenerek duygu durumumuzu da değiştirebilirsiniz. İnanıyorum ki, hayatı daha gerçekçi algılamayı öğrendiğinizde, içinde gerçek üzüntüyü ve mutluluğu barındıran, çarpıtmadan uzak bir duygusal yaşama kavuşacaksınız.