



# Özel EKOL HASTANESİ

## OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ İNCELEME FORMU



(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)

<b>Tarih-Yer, Olay Durum</b> (Sizi rahatsız eden olayı yazın; ne, ne zaman, nerede, kimle?)	<b>Duygu</b> (Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz ve şiddeti neydi?)	<b>Otomatik Düşünceler</b> (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? Eğer duygunuz üzüntüyse: Bu durum sizinle ilgili neyi anlatıyor? Sizin için anlamı ne? Nasıl biri olduğunuz anlamına geliyor? Eğer duygunuz korkuysa: Olabilecek en kötü şey ne? Zararı ne olabilir? İnsanların sizinle ilgili en kötü ne düşünmelerine yol açabilir? Kızgınlıkta: Bu diğer insanların nasıl olduğu anlamına gelir? Yapılmaması gereken ne? Otomatik düşüncelerinizi sıraladıktan sonra sizin için o anda en önemli olan ve duygunuzla en bağlantılı gördüğünüz düşüncenizi işaretleyin.	<b>Düşünce İşleme Özellikleri</b> En önemli gördüğünüz ve üzerinde çalışacağımız otomatik düşüncenizdeki olası düşünce özelliklerini yazın	<b>Davranışlar</b> Bu duyguyu yaşarken ya da sonrasında ne yaptınız, Eğer bir olaya bu olayın sonucunda ne yaptınız, nasıl sonda erdi?	<b>Otomatik Düşünceyle İlgili İncelemeler</b> Otomatik düşüncenizi sırasıyla aşağıdaki önerileri ve soruları kullanarak inceleyin: <b>1. Otomatik düşüncenizin geçerli olmayabileceğine ilişkin kanıtlar bulma:</b> Amacınız otomatik düşüncenizin doğru olmadığını kanıtlamak olsaydı ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Doğru olduğuna inanıp inanmamanıza bakmaksızın eğer göreviniz sadece ve sadece bu düşüncenin doğru olmadığını bir grup makul insana kanıtlamak olsaydı 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 söylerdim? 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? Duruma ya da benimle ilgili ihmal ettiğim olumlu noktalar var mı? <b>2. Yaşadığımız bu durumun sizin düşündüğünüzün dışında başka bir açıklaması veya anlamı olamaz mı?</b> 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? <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?	<b>Gerçekçi/ İlgili Düşünceler</b> Kanıtlar ışığında duruma ilişkin daha gerçekçi veya durumu daha iyi açıklayan alternatif düşünceler yazın. 1. Gerçekçi düşünce, otomatik düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen tüm verileri özetleyen bir cümledir. 2. İlgili düşünce 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? Bunları bulmak için: Eğer önem verdiğim bir kişi aynı verileri kullanarak aynı şeyi düşünse ona tavsiye ne olurdu? Bu durumu nasıl değerlendirmesini söylerdim? 3. Ne yapabilirim?: 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?	<b>Yeni Duygu Sonuç</b> Bundan sonraki duygunuzu tanımlayın ve derecelendirin (0-100)
<b>ÖRNEK:</b> Akşam evde otururken ayrıldığı eşinin eşyasını görme	Üzüntü- (80) Karamsarlık (90)	İlişkiyi yürütemedim Asla iyi giden bir ilişkim olmayacak *	Aşırı genelleme Felaketlenme	Alkol alma	Daha önce iyi giden ilişkilerim oldu Bu ilişkim kötü gitmiş olabilir Bu ilişkinin kötü gitmesi sadece benimle ilgili değildi, geçmişte bir ilişkinin kötü gitmesinin geleceği belirleme gücü yoktur Ayrılığımızın asıl nedeni eşimin anlayışsız ve aşırı talepkar olmasıydı, benden önce de ilişkileri sorunluymuştu Yeni ilişkilerim olabilir O ilişkinin sürmesi aslında bana zarar veriyordu, sürekli ben veriyordum, çok fazla bana bir şeyler katan bir ilişki değildi Yeni insanlarla tanışmam ve daha sağlıklı ilişkiler kurmam için bir fırsat oldu Bu düşünceye inanmam sadece beni umutsuz ve karamsar kılar, üstelik varsa ilişkiyle ilgili benimle ilgili sorun olan yanları da çözmez Eğer bu düşüncem değişirse bu benim cesaretimi arttırır	İlişkinin bitmesi büyük ölçüde eşime bağlı sebeplerle ilgiliydi, bu gelecekte bana ne olacağını göstermez. Bu ilişki benim için zararlı olan ve sürmemesi daha iyi olan bir ilişkiydi	Karamsarlık 60



**Özel EKOL HASTANESİ**  
**OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ İNCELEME FORMU**



T.C. Sağlık Bakanlığı

Tarih Yer, Olay- Durum	Duygu	Otomatik Düşünceler	Düşünce işleme Özellikler	Davranışlar	Otomatik Düşünceye Karşı Çıkma	Gerçekçi/ İlgili Düşünceler	Yeni Duygu Sonuç

*Doküman No*  
**HB.FR.70**

*Yayın Tarihi*  
**19.12.2016**

*Revizyon No*  
**00**

*Revizyon Tarihi*  
**-**

*Sayfa No*  
**2 / 3**



**Özel EKOL HASTANESİ**  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ İNCELEME FORMU



Hazırlayan	Hazırlayan	Kontrol Eden	Kontrol Eden
Tedavi ve Bakım Hiz. Müd. Yeşim İNCİ	Kalite & Akreditasyon Sorumlusu Cenşah YAYICI	Hastane Müdürü Mustafa İŞİK MALSÜ	Tedavi ve Bakım Hiz. Müd. Yeşim İNCİ
Son Kontrol		Onay	
Kalite Yönetim Direktörü Prof. Dr. Tuncay ÇAĞLAR		Başhekim Op. Dr. Sultan GAZİOĞLU	