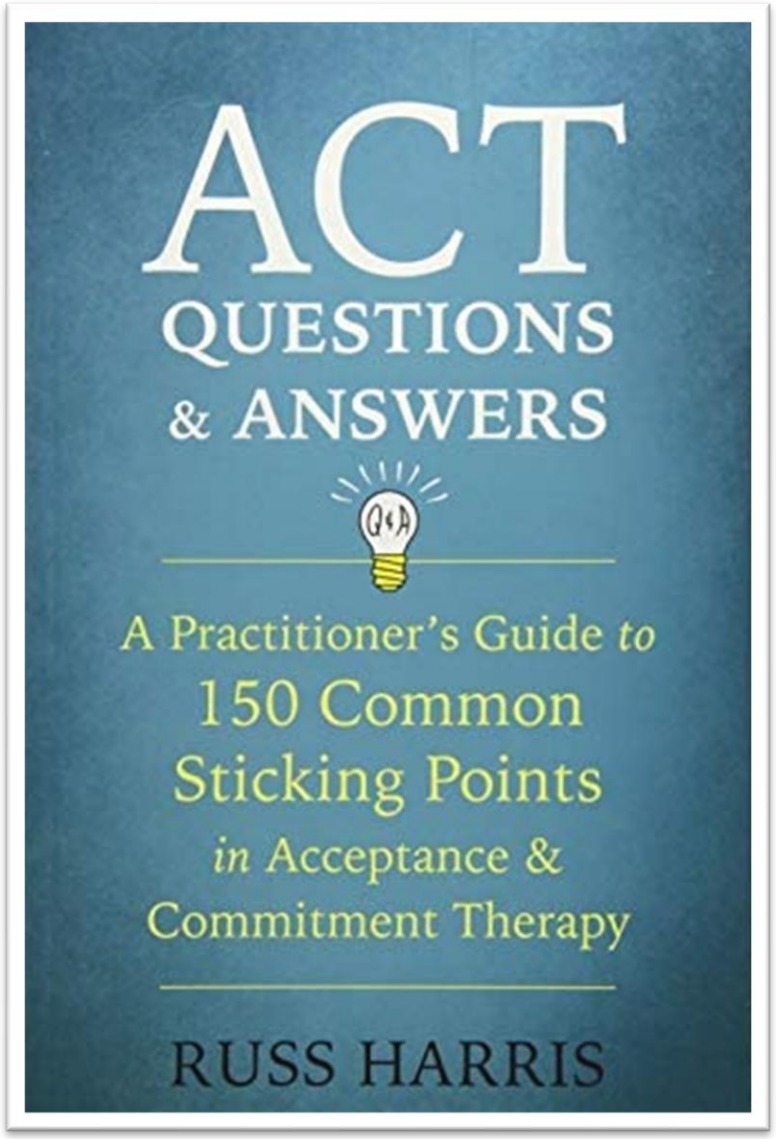
ACT Türkiye *Akademi*

Tercih Noktası ile Oynamak

Russ Harris - ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy

Klinik Psikolog Merih Gürmen

Uzman Psikolog H. Furkan Genç



ACT SORULAR & CEVAPLAR *Bölümler*

Tercih Noktası ile Oynamak

Miserable Mindfulness

Ghastly Goals

Beastly Barriers

Freaky Functional Analysis

Vicious Values

Dodgy Dropping Anchor

Crummy Creative Hopelessness

Dastardly Defusion

Surprising Self-Compassion

Sticky Structure

Measly Motivation

Obnoxious Outcomes

Slippery Self-as-Context

Exasperating Exposure

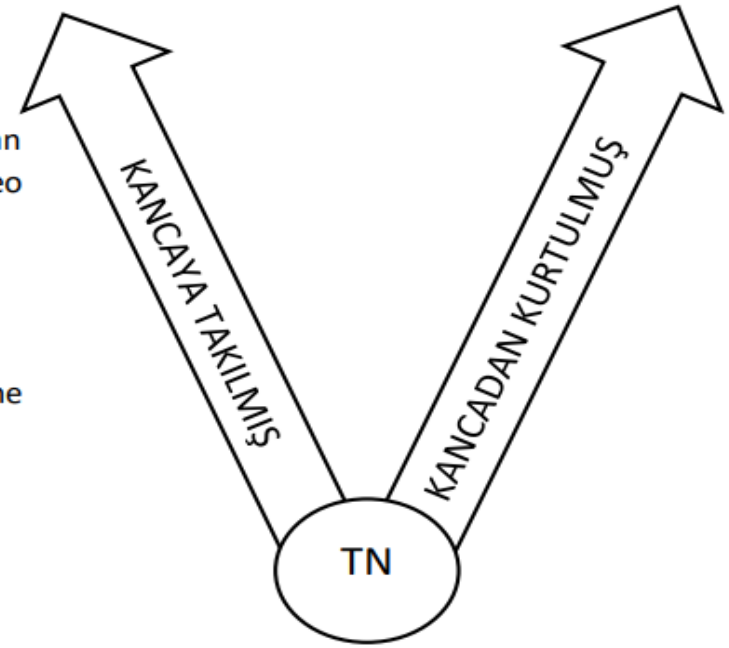
Awkward Acceptance

Öykü Alma ve Vaka Formülasyonu

UZAKLAŞTIRAN

YAKLAŞTIRAN

- Matematik ödevi yapmaktan kaçınmak; bunun yerine, video oyunları oynamak, YouTube videoları izlemek.
- Ev ödevi hakkında soru sorduklarında veya bir öğretmen önerdiklerinde anne ve baba ile tartışmak.



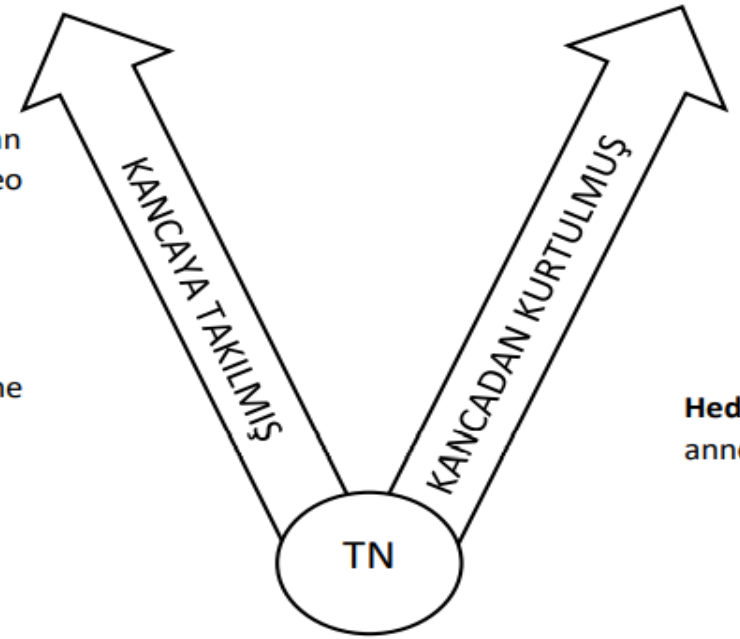
Durum: Matematik ödevi

Düşünceler ve Duygular: Düşünceler ve Duygular: Yapamıyorum, neden yapmak zorunda olayım? Ben bir eziğim/yeterince iyi değilim/aptalım, yanlış anlayacağım, öfke, hayal kırıklığı, kaygı

Öykü Alma ve Vaka Formülasyonu

UZAKLAŞTIRAN

YAKLAŞTIRAN



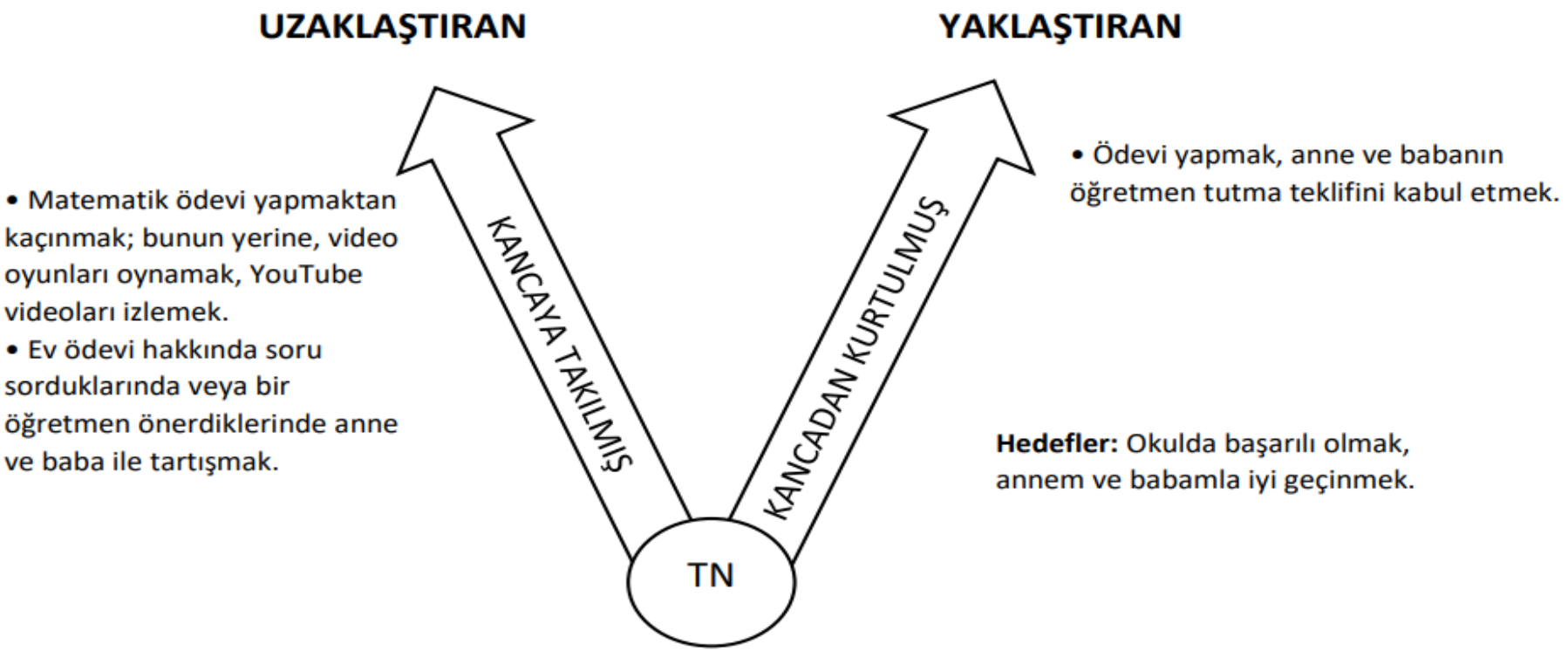
• Matematik ödevi yapmaktan kaçınmak; bunun yerine, video oyunları oynamak, YouTube videoları izlemek.
• Ev ödevi hakkında soru sorduklarında veya bir öğretmen önerdiklerinde anne ve baba ile tartışmak.

Hedefler: Okulda başarılı olmak, annem ve babamla iyi geçinmek.

Durum: Matematik ödevi

Düşünceler ve Duygular: Düşünceler ve Duygular: Yapamıyorum, neden yapmak zorunda olayım? Ben bir eziğim/yeterince iyi değilim/aptalım, yanlış anlayacağım, öfke, hayal kırıklığı, kaygı

Öykü Alma ve Vaka Formülasyonu



Durum: Matematik ödevi

Düşünceler ve Duygular: Düşünceler ve Duygular: Yapamıyorum, neden yapmak zorunda olayım? Ben bir eziğim/yeterince iyi değilim/aptalım, yanlış anlayacağım, öfke, hayal kırıklığı, kaygı

Kancadan Kurtulma Becerilerini Geliştirmek

- Ayrışma
- Kabul
- Şimdiki an ile temas
- Bağlamsal benlik

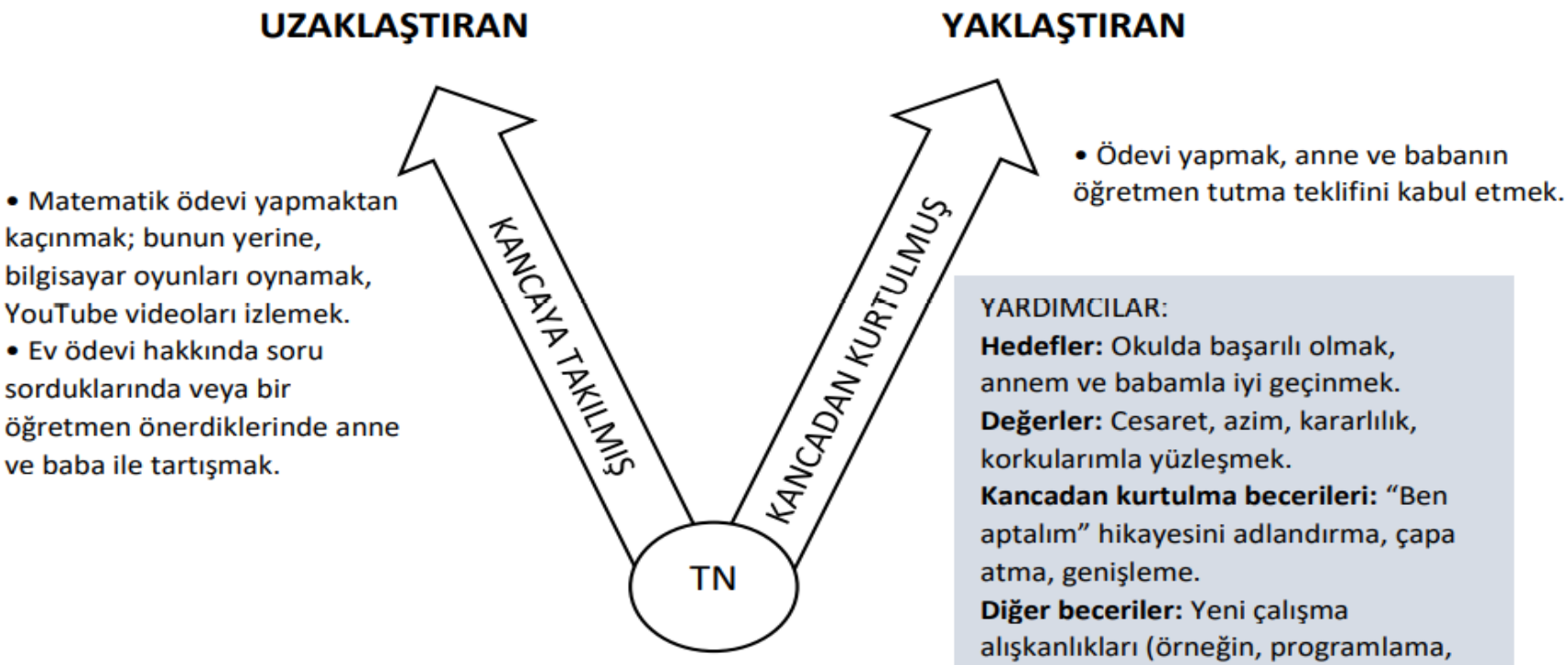
Tercih Noktasını Kullanırken Sorabileceğiniz Sorular

- Bu düşünce veya duygunun kancasına takılı mısınız? (Hayır ise, 3'e gidin.)
- Cevabınız evet ise, şu anda üzerinizde nasıl bir etkisi var?
- Bu düşünce veya duygunun kancasına takıldığınızda genellikle nasıl davranırsınız?
- Kancaya takılmış olmasaydınız değerlere yaklaşmak için ne yapardınız?
- Gerektiğinde şu anda hangi kancadan kurtulma becerilerini kullanabilirsiniz?

Yardımcılar

- Değerler ve hedefler
- Değerler ve eylemler
- Kancadan kurtulma becerileri
- Ek yaşam becerileri

Yardımcılar



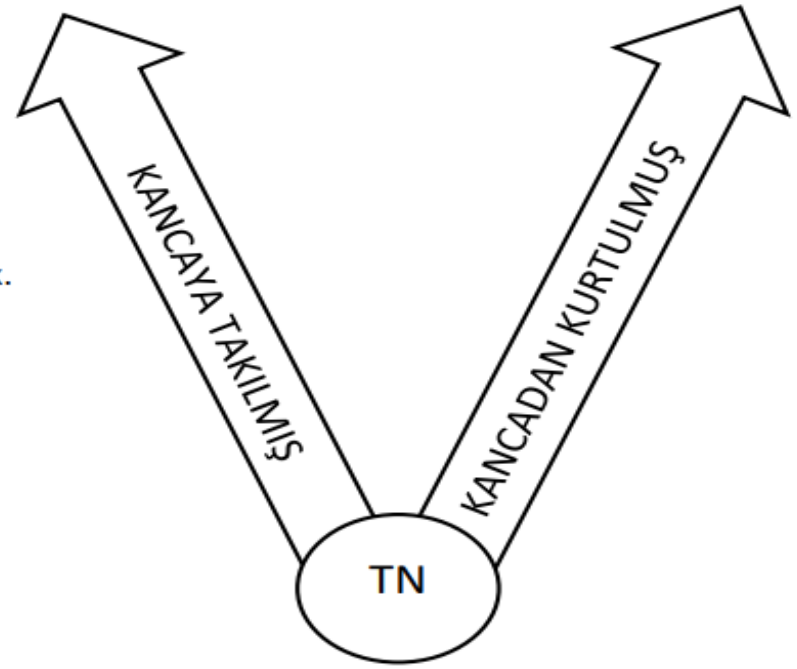
Durum: Matematik ödevi

Düşünceler ve Duygular: Düşünceler ve Duygular: Yapamıyorum, neden yapmak zorunda olayım? Ben bir eziğim/yeterince iyi değilim/aptalım, yanlış anlayacağım, öfke, hayal kırıklığı, kaygı

DSM-5 ve ICD-10 ACT Formülasyonu

UZAKLAŞTIRAN **YAKLAŞTIRAN**

- Alkol içmek, sigara içmek, abur cubur yemek.
- Egzersizden kaçınmak.
- Arkadaşlardan uzak durmak.
- İş yerinde oyalanmak.
- Kocamla takılmak.
- Akşamları Candy Crush oynayarak ve berbat TV programları izleyerek geçirmek.
- Arkadaşlarla, aileyle ve kocayla ilgisiz olmak.



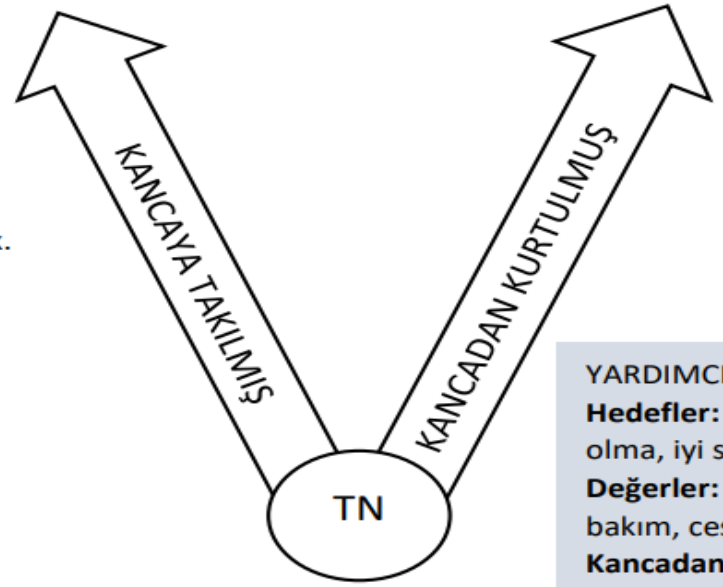
Durum: Evlilikte gerginlik, "berbat iş", aşırı kilolu ve fit olmayan vücut, "sıkıcı hayat".

Düşünceler ve Duygular: Kaygı, üzüntü, suçluluk, utanç. Ben sıkıcı/aptal/sıkıcıyım. Şişmanım, değişemem, hayat berbat, kendimden ve işimden nefret ediyorum, kocam beni terk edecek.

DSM-5 ve ICD-10 ACT Formülasyonu

UZAKLAŞTIRAN

- Alkol içmek, sigara içmek, abur cubur yemek.
- Egzersizden kaçınmak.
- Arkadaşlardan uzak durmak.
- İş yerinde oyalanmak.
- Kocamla takılmak.
- Akşamları Candy Crush oynayarak ve berbat TV programları izleyerek geçirmek.
- Arkadaşlarla, aileyle ve kocayla ilgisiz olmak.



YAKLAŞTIRAN

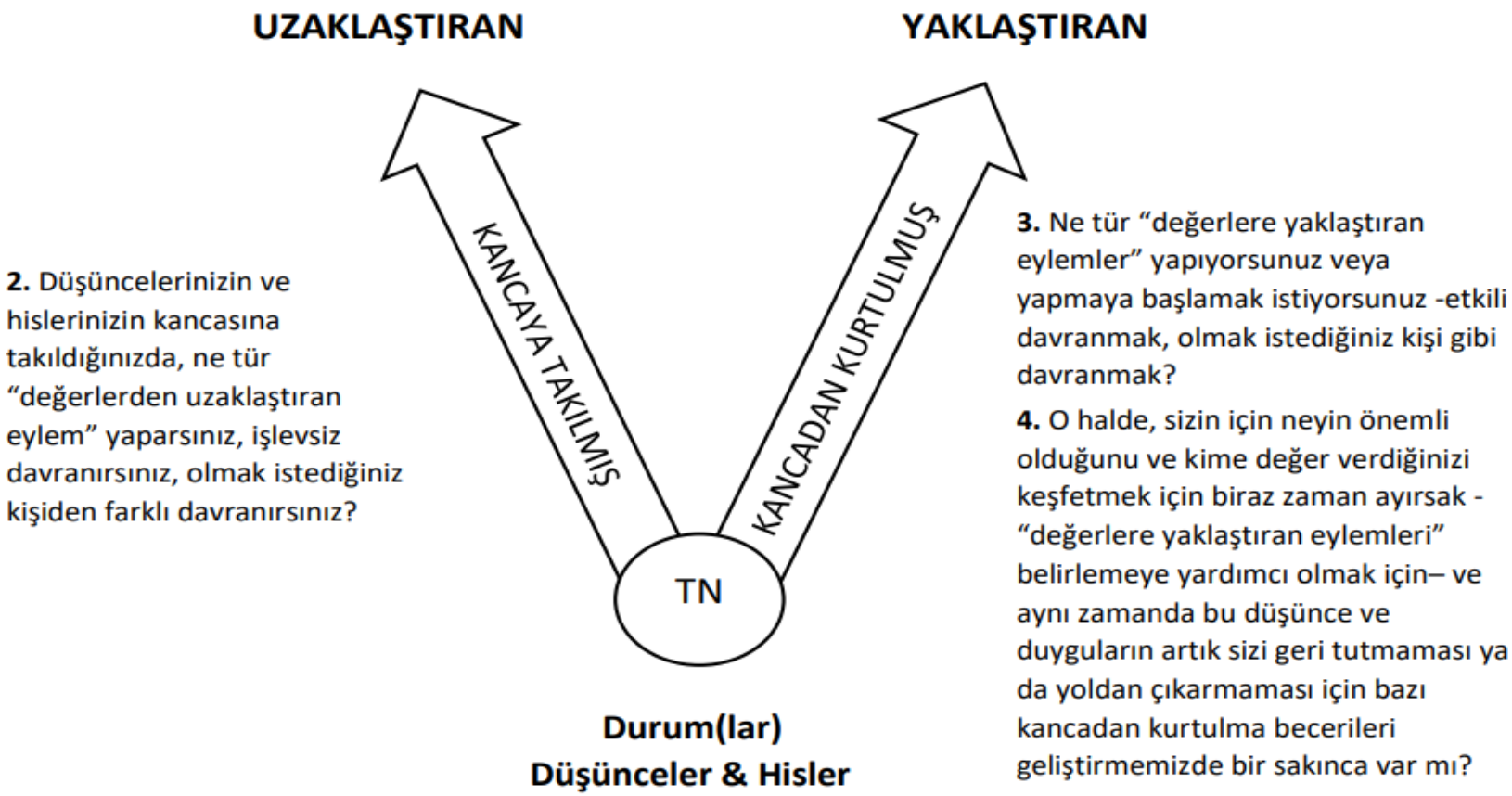
- Egzersiz yapmak ve iyi yemek yemek.
- İşe kendimi vermek.
- Kocam, arkadaşlarım ve ailemle bağlantı kurmak ve onlarla etkileşim kurmak.
- Akşamları daha iyi bir iş bulmak için okuyarak veya yeni nitelikler için çalışarak ya da kocam ve arkadaşlarımla eğlenerek geçirmek.

YARDIMCILAR:
Hedefler: Daha iyi iş, daha iyi evlilik, fit olma, iyi sosyal yaşam.
Değerler: Sevmek, önemsemek, öz bakım, cesaret.
Kancadan kurtulma becerileri: Hikayeyi adlandırmak, zihnime teşekkür etmek, nazik el, çapa atmak, fizikselleştirme.

Durum: Evlilikte gerginlik, "berbat iş", aşırı kilolu ve fit olmayan vücut, "sıkıcı hayat".

Düşünceler ve Duygular: Kaygı, üzüntü, suçluluk, utanç. Ben sıkıcı/aptal/sıkıcıyım. Şişmanım, değişemem, hayat berbat, kendimden ve işimden nefret ediyorum, kocam beni terk edecek.

DSM-5 ve ICD-10 ACT Formülasyonu



2. Düşüncelerinizin ve hislerinizin kancasına takıldığınızda, ne tür "değerlerden uzaklaştıran eylem" yaparsınız, işlevsiz davranırsınız, olmak istediğiniz kişiden farklı davranırsınız?

3. Ne tür "değerlere yaklaştıran eylemler" yapıyorsunuz veya yapmaya başlamak istiyorsunuz -etkili davranmak, olmak istediğiniz kişi gibi davranmak?

4. O halde, sizin için neyin önemli olduğunu ve kime değer verdiğinizi keşfetmek için biraz zaman ayırsak - "değerlere yaklaştıran eylemleri" belirlemeye yardımcı olmak için– ve aynı zamanda bu düşünce ve duyguların artık sizi geri tutmaması ya da yoldan çıkarmaması için bazı kancadan kurtulma becerileri geliştirmemizde bir sakınca var mı?

1. Bugün hayatınızdaki zorlayıcı durum(lar), düşünce ve duygular nelerdir?

Karşılaştırma

Aversif Kontrol

- Esnek olmayan davranış, istemediğiniz bir şeyden kaçınmaya veya kaçmaya çalışarak motive edilir.
- *Öncelikli olarak kaygı duygularından veya travmatik anılardan kaçmak için uyuşturucu almak*

Apatatif Kontrol

- Esnek olmayan davranış, istediğiniz bir şeyi elde etmeye çalışmakla motive edilir.
- *Öncelikli olarak eğlenmek, arkadaşlarla parti yapmak veya sosyal bir ortama uyum sağlamak için uyuşturucu almak*

ASIL MESELE DAVRANIŞIN AVERSİF Mİ YOKSA APATATİF KONTROL ALTINDA MI OLDUĞU DEĞİL, DAVRANIŞIN ESNEK Mİ YOKSA KATI MI OLDUĞU İLE İLGİLİDİR.

Tercih Dili

- “Başka seçeneğim yok.”
- Mücadele eder miyiz?
- Öğrenme yoksa soldan devam

- "Evet, şu anda durum tam olarak bu. Şu anda onu kontrol edemiyorsunuz, başka seçeneğiniz yok, siz farkına varmadan önce oluyor. Bunu değiştirmek ister misiniz? Eğer öyleyse, bazı yeni beceriler öğrenmeyi gerektirecek.”

ACT Türkiye *Akademi*

Teşekkürler!

- Sorunuz var mıdır?