

İÇİMDEKİ SESLER "İLE" BAĞ KURUYORUM

Hedef: Danışanın kaçınma davranışlarını iç sesleriyle eşleştirerek farkındalık ve kabullenmeyi teşvik etmek ve anlamlı eyleme geçmeyi desteklemek.

ODAK: Kaçınma Davranışlarının Belirlenmesi

- Danışanın son bir haftada hangi durumlarda kaçınma davranışı sergilediğini belirlemek.
- Kaçınma davranışlarının örneklerini ve bunların danışanın hayatını nasıl etkilediğini listelemek.

Örnek Sorular:

Son bir haftada sosyal bir etkinlikten kaçındınız mı?

Bir iş veya okul görevini ertelediniz mi?

Zor bir duygudan kaçınmak için bir şey yaptınız mı?

Kendinizi izole hissettiniz mi?

Kaçınma Davranışı	Yoğun Olarak Hissedilen Duygu	Etki
Arkadaşlarıyla buluşmaktan kaçınmak	Arkadaşları tarafından reddedilme korkusu	Sosyal izolasyon
Zor iş görevlerinden kaçınmak	Başarısız olma korkusu	Akademik veya iş hayatında gerileme
Zor duygularla başa çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanmak	Duygusal acıdan kaçınma	Bağımlılık

KAÇINMA TÜRLERİ

Danışanımızın aşağıda yer alan hangi kaçınma türlerinde daha fazla etkin olduğunu da bilmek bizim için önemli.

Kaçınma Türü	Örnek Davranışlar	Etki
Sosyal Kaçınma	* Topluluk önünde konuşmaktan kaçınmak * Göz teması kurmaktan kaçınmak * Yeni insanlarla tanışmaktan kaçınmak * Kalabalık ortamlara gitmekten kaçınmak	* Sosyal izolasyon * Yalnızlık hissi * Fırsatları kaçırmak
Duygusal Kaçınma	* Zor duyguları bastırmak veya inkar etmek * Duygularını ifade etmektan kaçınmak * Ağlamaktan veya öfkelenmekten kaçınmak * Duygusal uyuma yaşamak	* Duygusal düzenlemede zorluk * Anksiyete ve depresyon * İlişkilerde sorunlar
Bilişsel Kaçınma	* Olumsuz düşünceleri düşünmekten kaçınmak * Hata yapmaktan kaçınmak * Başarısız olmaktan kaçınmak * Eleştirilmekten kaçınmak	* Düşük özgüven * Kendini sabote etme * Risk almaktan kaçınmak
Davranışsal Kaçınma	* Zorlayıcı durumlardan kaçınmak * Risk almaktan kaçınmak * Sorumluluk almaktan kaçınmak * Yardım istemekten kaçınmak	* Hedeflere ulaşmada zorluk * Pasiflik * Bağımlılık

ODAK: İç Seslerle Eşleştirme ve Geçmiş Yaşantılarla Bağlantı Kurma

Hedef: Danışanın kaçınma davranışlarının arkasındaki iç sesleri (olumsuz otomatik düşünceler) keşfetmesine, farkındalığını geliştirmesine ve bu iç seslerin geçmiş yaşantılarla nasıl bağlantılı olduğunu anlamasına yardımcı olmak.

1) İç Sesleri Keşfetme:

Her kaçınma davranışı için danışana şu soruları sormak:
Bu durumda aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?
Kendinize ne söylüyorsunuz?
Bu düşünceler size nasıl hissettiriyor?

2) Geçmiş Yaşantılarla Bağlantı Kurma:

Danışana şu soruları sorarak iç seslerinin geçmiş yaşantılarla nasıl bağlantılı olabileceğini keşfetmesine yardımcı olmak:
Bu düşünceler size ilk ne zaman geldi?
Benzer bir durum daha önce başınıza geldi mi?
O zaman ne hissettiniz ve ne yaptınız?
Bu düşüncelerin arkasında hangi inançlar yatıyor?

Kaçınma Davranışı	İç Sesler	Duygular	Geçmiş Yaşantı
Arkadaşlarıyla buluşmaktan kaçınmak	* "Yeterince eğlenceli değilim." * "Beni beğenmezler." * "Yalnız kalmak daha iyi."	Yalnızlık, utanç, reddedilme korkusu	Arkadaşları tarafından dışlanmış olmak
Zor iş görevlerinden kaçınmak	* "Başarısız olurum." * "Yeterince zeki değilim." * "Eleştirileceğim."	Kaygı, yetersizlik duygusu, utanç	Zor bir görevde başarısız olmak
Zor duygularla başa çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanmak	* "Duygularıyla başa çıkamıyorum." * "Çok fazla stres altındayım." * "Kontrolümü kaybediyorum."	Umutsuzluk, çaresizlik, öfke	Travmatik bir olay yaşamak
Aile üyeleriyle önemli konularda konuşmaktan kaçınmak	* "Tartışmadan kaçınmak istiyorum." * "Kırılmak istemiyorum." * "Anlaşılmayacağım."	Tartışma korkusu, reddedilme korkusu, kırılma	Aile üyeleriyle çatışma yaşamak
Kendini başkalarıyla karşılaştırmaktan kaçınmak	* "Yeterince iyi değilim." * "Onlar benden daha başarılı." * "Kendimi rezil etmek istemiyorum."	Yetersizlik duygusu, düşük özgüven, utanç	Başkalarıyla kıyaslanmak
Olumsuz düşünceleri bastırmak	* "Kötü şeyler düşünmek istemiyorum." * "Anksiyetem artacak." * "Kontrolümü kaybedeceğim."	Kaygı, panik, korku	Olumsuz düşüncelerden dolayı panik atak geçirmek
Göz teması kurmaktan kaçınmak	* "Gözlerimi kaçırırsam, beni beğenmezler." * "Yargılanırım." * "Utandım."	Kaygı, utanç, reddedilme korkusu	Göz teması kurduğunda alay konusu olmak
Kalabalık ortamlara gitmekten kaçınmak	* "Panik atak geçiririm." * "Kontrolümü kaybederim." * "Boğuluyorum gibi hissedeceğim."	Kaygı, panik, korku	Kalabalık bir ortamda panik atak geçirmek
Hata yapmaktan kaçınmak	* "Mükemmel olmalıyım." * "Hata yaparsam beni eleştirirler." * "Başarısız olurum."	Mükemmelliye etçilik, kaygı, başarısızlık korkusu	Hata yaptığı için cezalandırılmak
Risk almaktan kaçınmak	* "Başarısız olurum." * "Kaybederim." * "Güvenli oynamak istiyorum."	Kaygı, başarısızlık korkusu, güvensizlik	Risk alıp başarısız olmak

Yukarıdakiler süreci daha kolay yönetebilmeniz için yazdığım örnekler. "Geçmiş yaşantılar" kısmında daha spesifik ve detaylı örnekler almanız daha güzel olacak.

Burada genel yaşantılar yazdım ama sizin danışmanlarınızdan aldıklarınız daha spesifik olacak.

Farkındalık Geliştirme:

Hedef: Danışanın iç seslerinin (olumsuz otomatik düşünceler olarak da adlandırılabilir) farkındalığını geliştirmesine ve bunları daha gerçekçi ve faydalı düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olmak.

1. Farkındalık:

Danışana iç seslerinin farkında olmanın önemini anlatmak.

İç seslerin sadece düşünceler olduğunu ve gerçekleri yansıtmayabileceğini hatırlatmak.

Danışanla birlikte iç seslerini tanımlamasına ve etiketlemesine yardımcı olmak.

2. Sorgulama:

Danışana iç seslerini sorgulaması için yardımcı sorular sormak:

Bu düşüncenin kanıtı var mı?

Bu düşünce size nasıl hissettiriyor?

Bu düşünceye alternatif bir bakış açısı olabilir mi?

Bu düşünce size ne yapmanızı söylüyor?

Bu düşünceyi gerçekçi bir şekilde değerlendiresek ne olur?

3. Esnetme:

Danışanın kaçınma davranışlarının arkasındaki motivasyonları ve işlevlerini anlamasına yardımcı olmak.

Kaçınma davranışlarının istenmeyen sonuçlarını ve yaşam üzerindeki etkilerini keşfetmek.

Daha anlamlı ve değerli bir yaşam sürmek için kaçınma davranışlarının esnetilebileceği veya değiştirilebileceği alternatifler sunmak.

SEANS İÇİ ODAK:

Danışanın kaçınma davranışlarının arkasındaki motivasyonları ve işlevlerini keşfetmek için açık uçlu sorular sormak.

- Kaçınma davranışlarının istenmeyen sonuçlarını ve yaşam üzerindeki etkilerini tartışmak.
- Danışana değerlerini ve neyi başarmak istediğini keşfetmesi için yardımcı olmak.
- Danışana düşüncelerine ve duygularına mesafe koyması ve bunlara kapılmadan gözlemlemesi için teknikler öğretmek.
- Danışanın kontrol edemediği şeyleri kabul etmesine ve bunlarla mücadele etmeyi bırakmasına yardımcı olmak.
- Danışanın değerlerine uygun ve anlamlı eylemlerde bulunması için teşvik etmek ve desteklemek.

