



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ

RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI
SAPLANTI ZORLANTI ÇİZELGESİ

DOKÜMAN KODU	PH.YD.02
YAYIN TARİHİ	24.03.2016
REVİZYON NO	--
REVİZYON TARİHİ	00
SAYFA NO	1/1

Gelecek hafta için her sabah, öğle ve akşam takıntınızı, bunun uyandırdığı duygularınızı ve o anki değerlendirmelerinizi kaydedin. Sonra dengelenmiş değerlendirmeler bölümüne seanslarda öğreneceğiniz yöntemleri kullanarak değerlendirme yapın ve duygularınızı yeniden puanlayın.

TARİH/TETİKLEYİCİ (OLAY, KİŞİ VB)	TAKINTI	DUYGU	DAVRANIŞ (KAYGIYI GİDERMEK İÇİN YAPILAN DAVRANIŞ)	O ANKI DEĞERLENDİRME	DENGELEYİCİ DEĞERLENDİRME	DUYGU
					Alternatif cevapları oluşturmak için size yardımcı olacak sorular: 1)Otomatik düşüncenin doğru olduğunun kanıtı ne? doğru olmadığının kanıtları ne? 2)Alternatif bir açıklama varmı? 3)Olabilecek en kötü şey ne? bununla birlikte yaşayabilir miyim? olabilecek en iyi şey ne? en gerçekçi sonuç ne olabilir? 4) Otomatik düşünceye inanmamın etkisi ne? düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir? 5)Bununla ilgili ne yapmalıyım? 6) Eğer (arkadaşımın ismi) aynı durumda olsaydı ve böyle düşünseydi ona ne söyledim	
ÖRNEKLER						
20 Aralık sabah	Tuvaletten çıktığımda elimi iyi yıkamazsam dokunduğum heryeri kirletebilirim	Kaygı: 80	Ellerimi en az 5 dakika boyunca parmaklarımın arasını ve tırnaklarımın içini ovalayarak yıkamam gerekir	Elimin temiz olduğunu biliyorum ama elimde pislik kaldıysa etrafa bulaştırmış olurum ve buraya başkaları dokunursa onlar da kirlenir ve onların dokunduğu yerlerde kirlenir. Ve bu tamamen benim hatam olur.	Elimde bir miktar kirlilik kalmış olabilir. Bukadar kirlilik günlük yaşamda birçok yerde bulunabilir ve doğal bağışıklık sistemi olan insanların kolaylıkla başa çıkabileceği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Hatta bu kirlilikten kurtulmak için elleri çok fazla yıkamak derinin doğal bariyerini bozup enfeksiyonlara zemin hazırlayabilir.	Kaygı: 20

Bu çizelge Doç.Dr Mehmet AK ve Konya NEÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri AD'ı araştırma görevlileri tarafından geliştirilmiştir, izinsiz kullanılamaz ve çoğaltılamaz.