



# Kullanım Kılavuzu

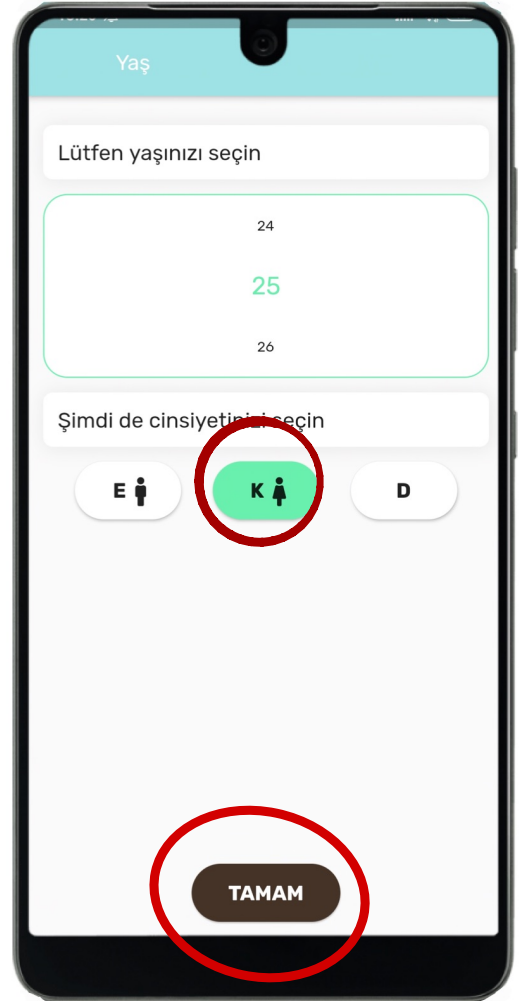
*OKB Belirtilerini Azaltma*



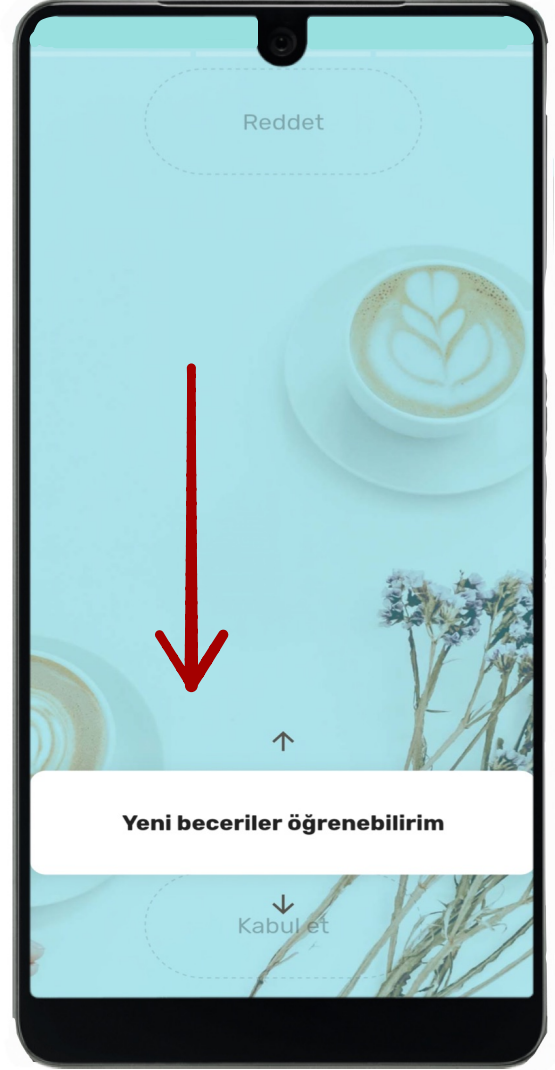


OKB belirtilerini azaltmak için ilgili butonu seçerek TAMAM kutucuğuna tıklayınız.

Yaş ve cinsiyet bilgilerinizi seçiniz. Ardından TAMAM kutucuğuna tıklayıp ilerleyiniz.



Bütün bu ön işlemleri tamamladıktan sonra uygulamanın nasıl kullanıldığını açıklayan bir eğitim bölümü başlayacaktır. Bu bölümde karşınıza adım adım çıkacak olan bilgileri ve yönergeleri dikkatlice okuyarak ilerlemelisiniz.

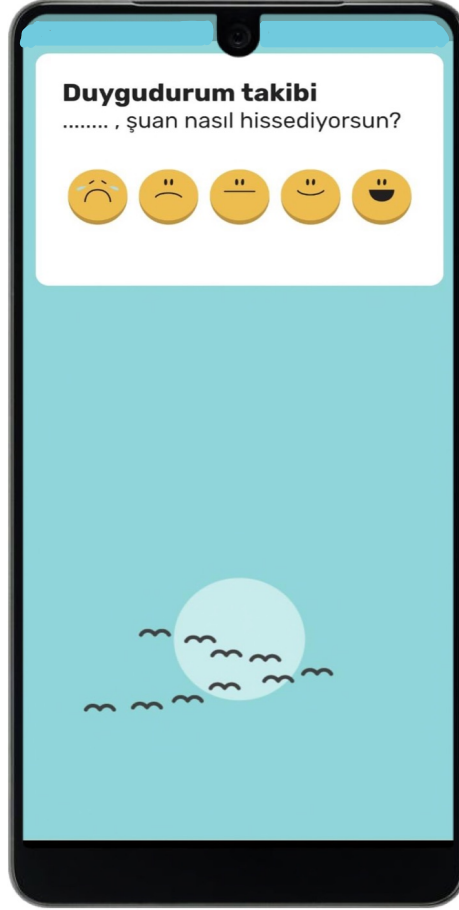


Eğitimde yer alan alıştırmalar aracılığıyla işlevsel düşünceleri (görselde belirtildiği gibi) kendinize doğru (aşağıya) sürüklemeniz gerektiğini; işlevsel olmayan düşünceleri ise yukarı sürüklemeniz gerektiğini öğreneceksiniz.

Bu işlemleri uygulamayı kullandığınız süre boyunca gerçekleştirmeniz beklenecektir.

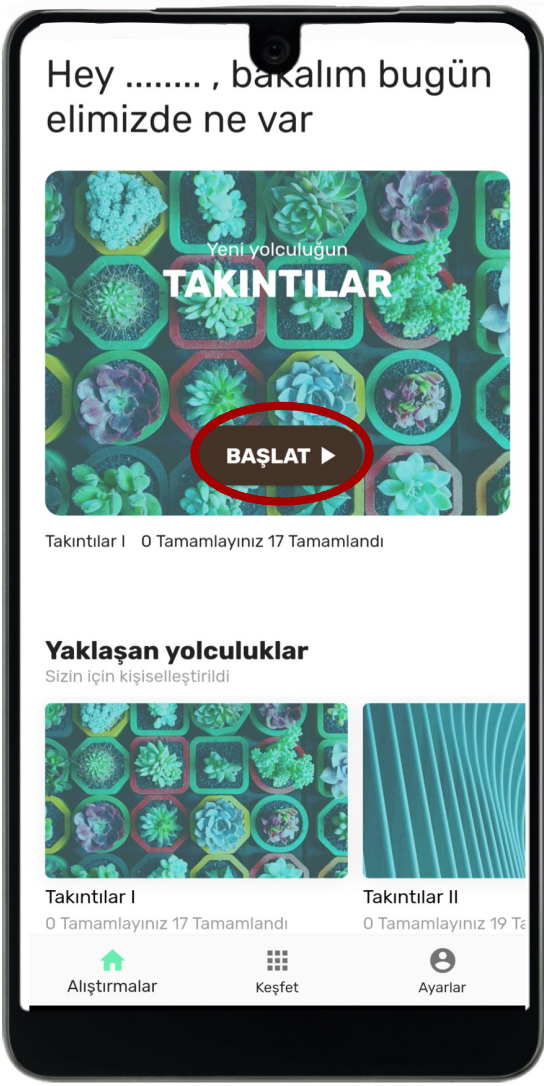


Uygulamanın size hitap etmek için kullanacağı bir isim belirleyip ilgili boşluğa yazınız. Uygulamanın devamında da yine bu isim kullanılacaktır. Uygulamayı kullanım sürecinde ayarlar sekmesinden isminizi tekrar değiştirebilirsiniz.

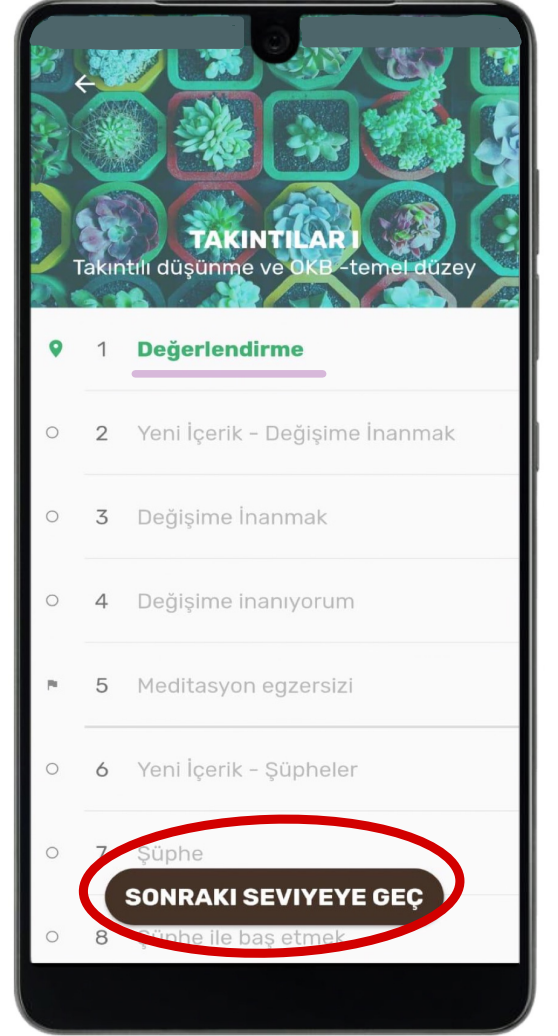


Ardından karşılaştığınız bu ekranda sizden duygudurum değerlendirmesi yapmanız istenecektir. Ekranda yer alan ifadelerden hangisi o anki duygudurumunuzu daha iyi anlatıyorsa o ifadeye tıklamalısınız.

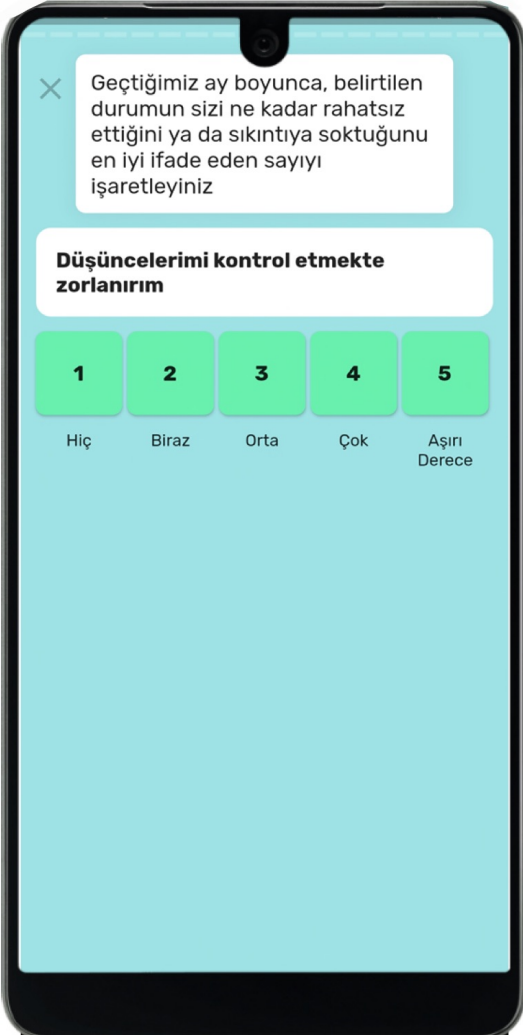
Uygulamayı kullandığınız her gün duygudurumunuzu bu şekilde değerlendirmeniz istenecektir. Devamında çıkan grafikler geçmiş ve şimdiki değerlendirmelerinizi gösterecektir.



Bu ekran uygulamanın ana ekranıdır. BAŞLAT kutucuğuna tıklayarak OKB belirtilerini azaltmanıza yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış üç yolculuktan birincisine (Takıntılar) geçiş yapınız.

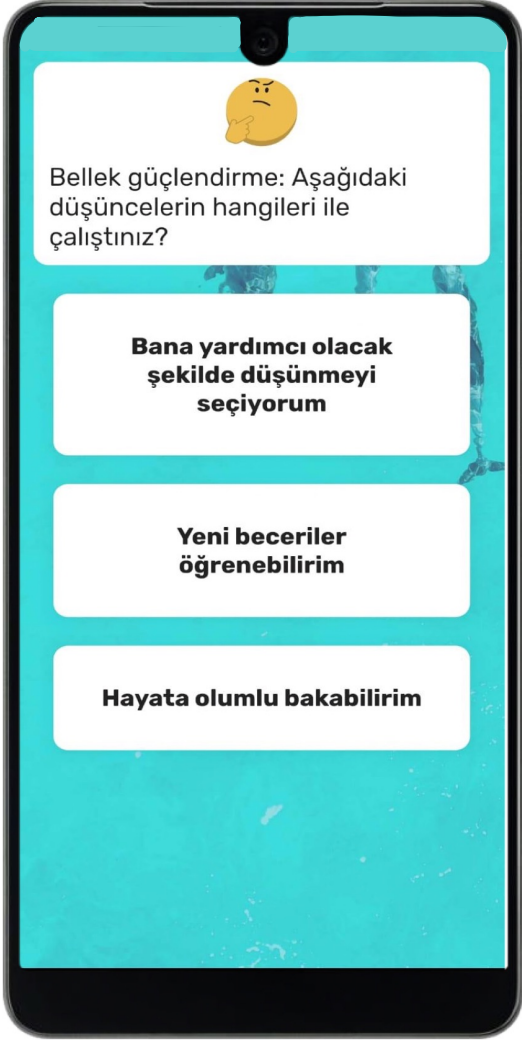


Burada OKB belirtilerini azaltmaya dair ilk bölüm olan "Takıntılar" yolculuğunun aşamaları yer almaktadır. SONRAKI SEVİYEYE GEÇ kutucuğuna tıklayarak bu yolculuğa başlayınız.



OKB belirtilerini azaltma sürecinde ilk aşama değerlendirme aşamasıdır. Yolculuklarınız süresince değerlendirme aşamalarıyla karşılaşacaksınız. Bu aşamalarda ilgili maddeden size en uygun olan derecelendirmeyi yapmanız beklenmektedir. Maddenin altında yer alan seçeneklere dokunarak işaretlemeyi gerçekleştirebilirsiniz.

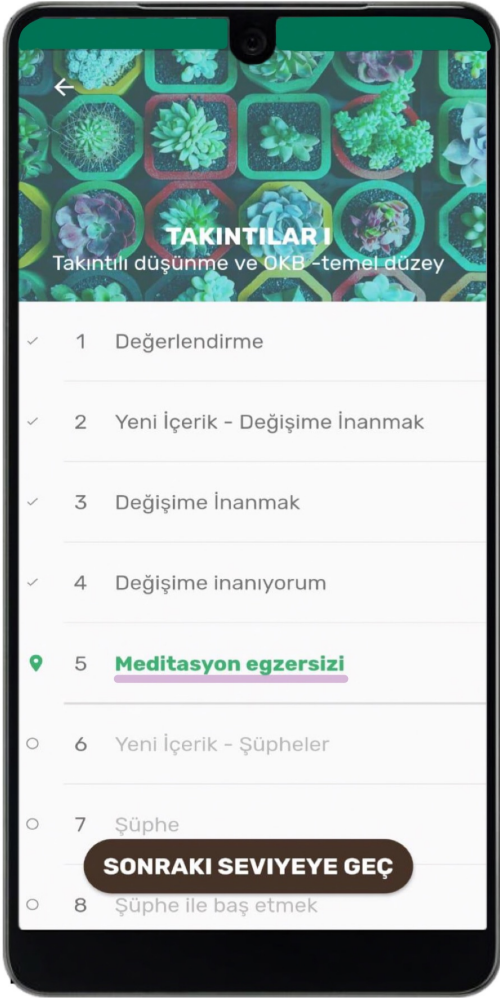
Devamında çeşitli temalarla isimlendirilmiş aşamalardaki bilgilendirmeleri dikkatle takip etmeli ve eğitim bölümünde yaptığınız gibi işlevsel düşünceleri kendinize (kabul et kutucuğuna doğru), işlevsel olmayan düşünceleri yukarıya (reddet kutucuğuna doğru) sürüklemelisiniz.



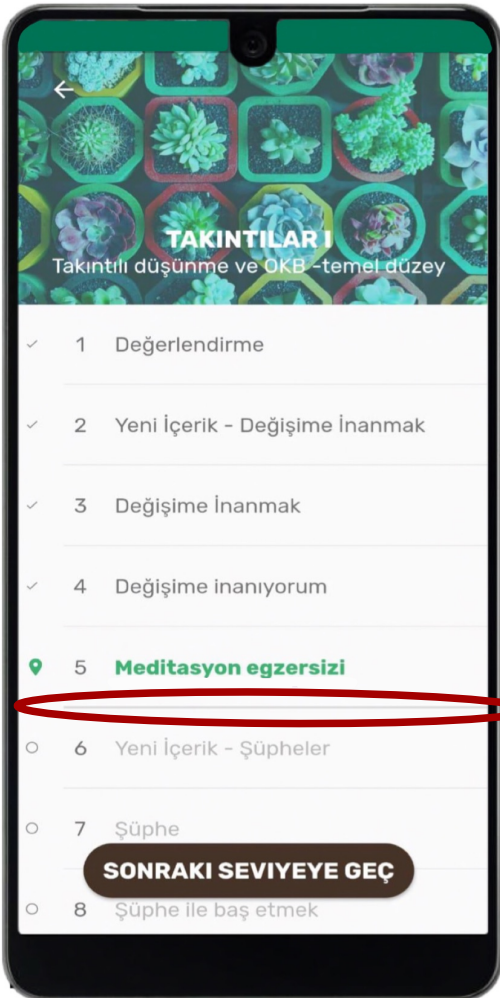
“Bellek Güçlendirme” işlevsel olan ve olmayan düşüncelerle çalışmanızın ardından hangi düşüncelerle çalıştığınızı hatırlayıp hatırlamadığınızı test etmenizi sağlar. Az önce çalıştığınızı düşündüğünüz düşüncenin üzerine tıklamalısınız. Doğru olan cevap geribildirim olarak verilmektedir.



Yolculuğunuzun aşamalarına devam ederken çalıştığınız işlevsel düşüncelerden bazılarını kullanabileceğiniz araçlarınıza ekleyebilirsiniz. Bunu yapmak için karşınıza çıkan seçeneklerden bir ya da daha fazlasının üstüne tıklamalısınız. Seçim yapmak istemezseniz HIÇBİRİ kutucuğuna tıklayıp devam edebilirsiniz.

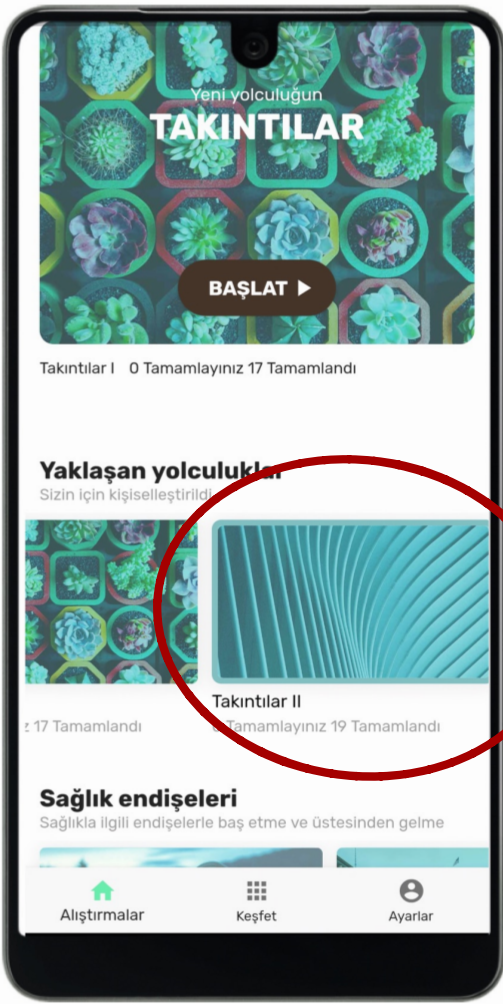


Kısa bir meditasyon egzersizinin yer aldığı "Meditasyon Egzersizi" isimli aşamalarda ekranda yer alan düşünceye 15 saniye boyunca odaklanmalısınız.

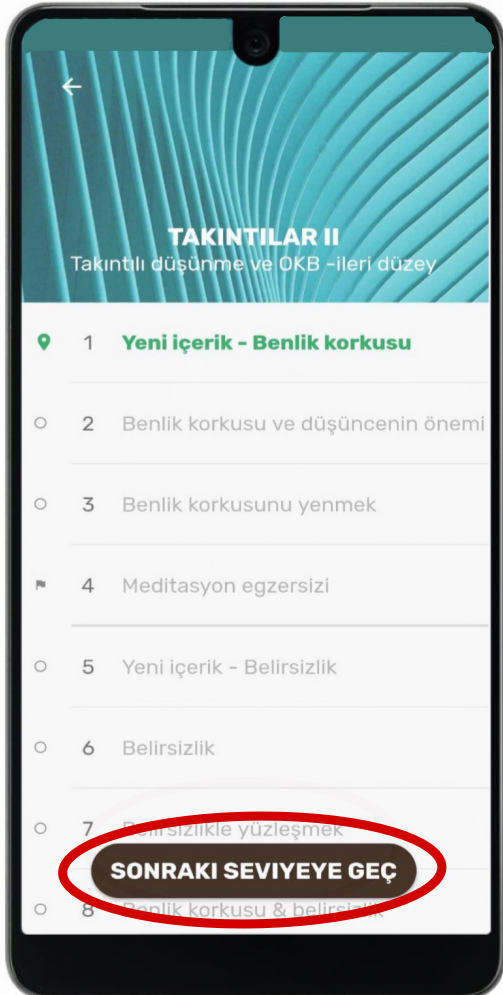


Her gün konular arasında yer alan kalın çizgiye kadar ilerlemeniz gerekmektedir. Sonra ekranda yer alan bildirimle karşılaşılmaktadır. Sonrasında o gün için uygulamadan çıkış yapabilirsiniz.





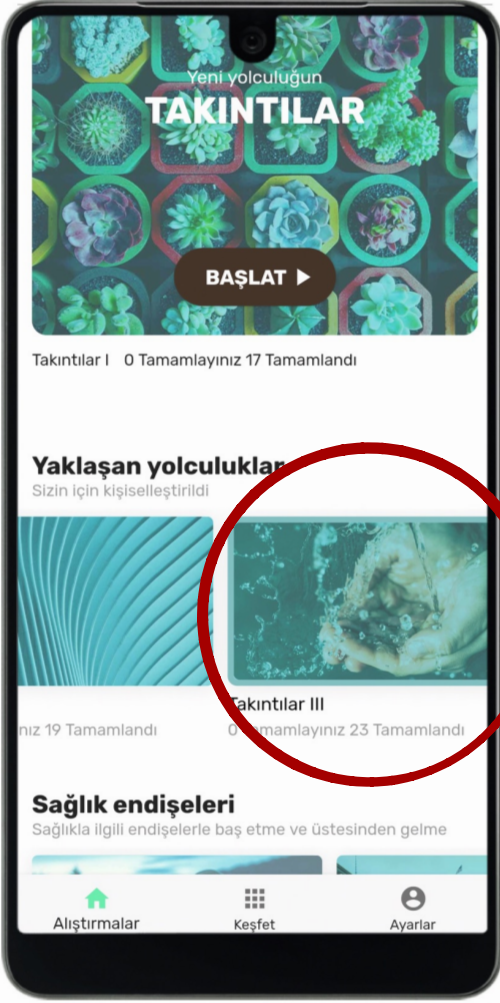
“Takıntılar” yolculuğunuzu bitirdikten sonra uygulamanın ana ekranında yer alan “Yaklaşan Yolculuklar” başlığındaki OKB belirtilerinizi azaltmanıza yardımcı olmak için hazırlanmış yolculuklardan ikincisine (Takıntılar II) geçiş yapmak için daire ile işaretlenmiş görsele tıklayınız. Bu işlemden sonra “Takıntılar II” yolculuğunun seviyeleri karşınıza çıkacaktır.



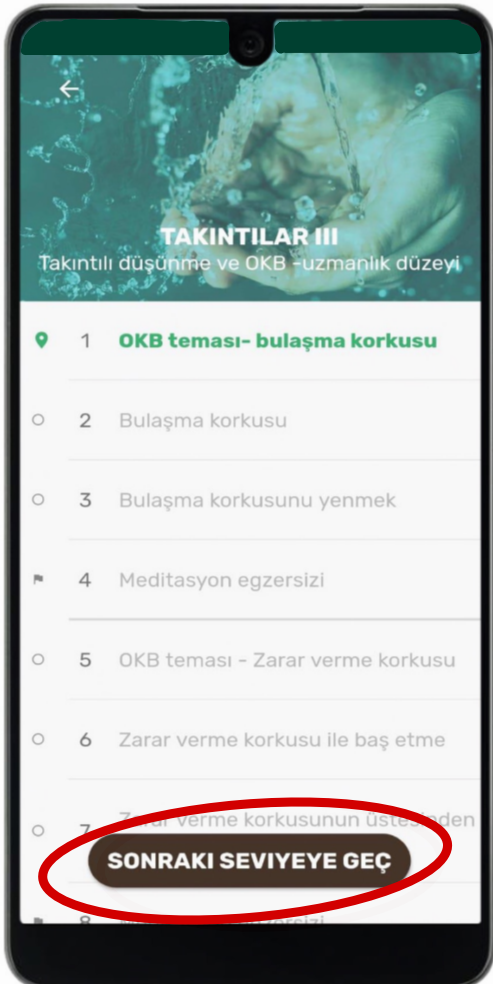
SONRAKİ SEVİYEYE GEÇ kutucuğuna tıklayarak bu yolculuğa başlayınız.

Not: Ardından karşılaşacağınız aşamalarla ilgili yönergeler “Takıntılar” yolculuğu için verilen yönergelerle aynıdır.





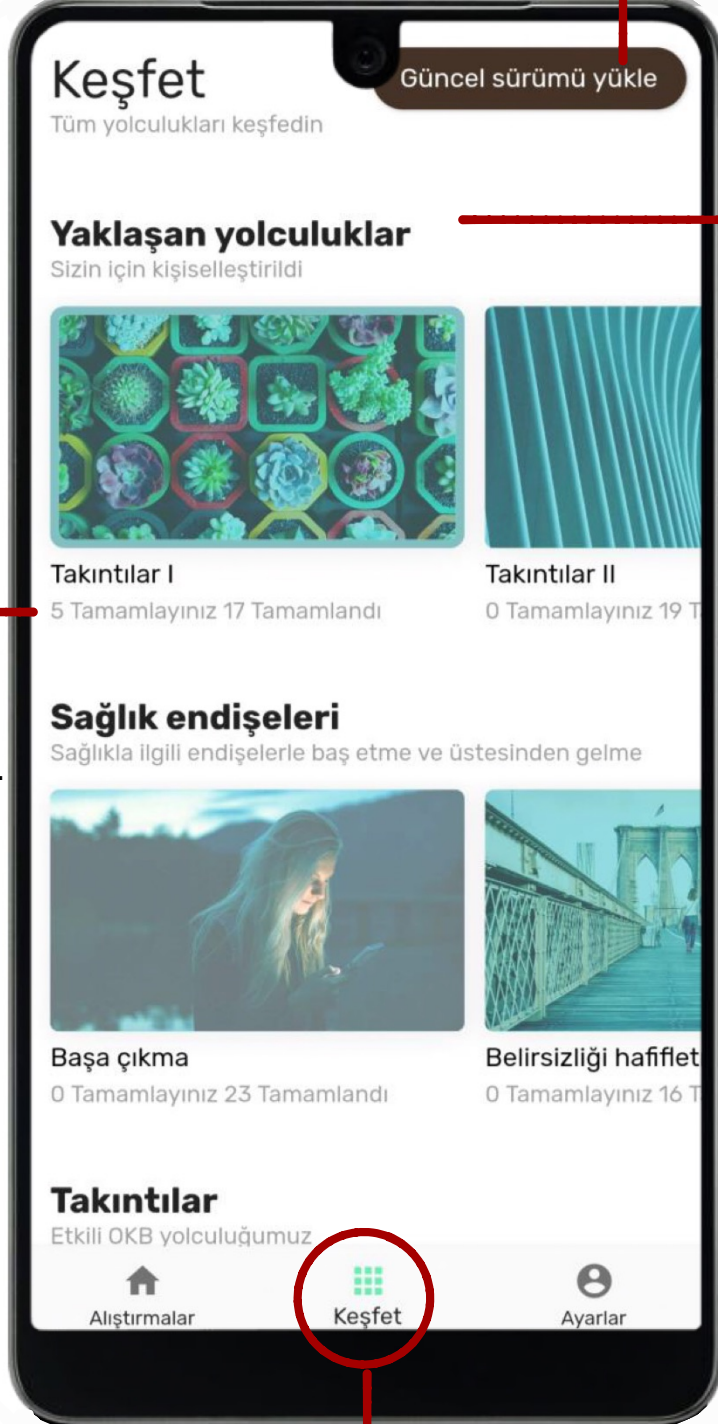
“Takıntılar II” yolculuğunuzu tamamladıktan sonra uygulamanın ana ekranında “Yaklaşan yolculuklar” başlığında yer alan OKB belirtilerini azaltmanıza yardımcı olmak için hazırlanmış yolculuklardan üçüncüsüne (Takıntılar III) geçiş yapmak için daire ile işaretlenmiş görsele tıklayınız. Bu işlemden sonra “Takıntılar III” yolculuğunun seviyeleri karşınıza çıkacaktır.



SONRAKİ SEVİYEYE GEÇ kutucuğuna tıklayarak bu yolculuğa başlayınız

Not: Ardından karşılaşacağınız aşamalarla ilgili yönergeler “Takıntılar” yolculuğu için verilen yönergelerle aynıdır.

Güncel sürümü yüklemek için buraya dokunabilir ya da telefonunuzun uygulama mağazasından da uygulamayı güncelleyebilirsiniz.



Yolculuklardaki ilerlemenizi görebilirsiniz.

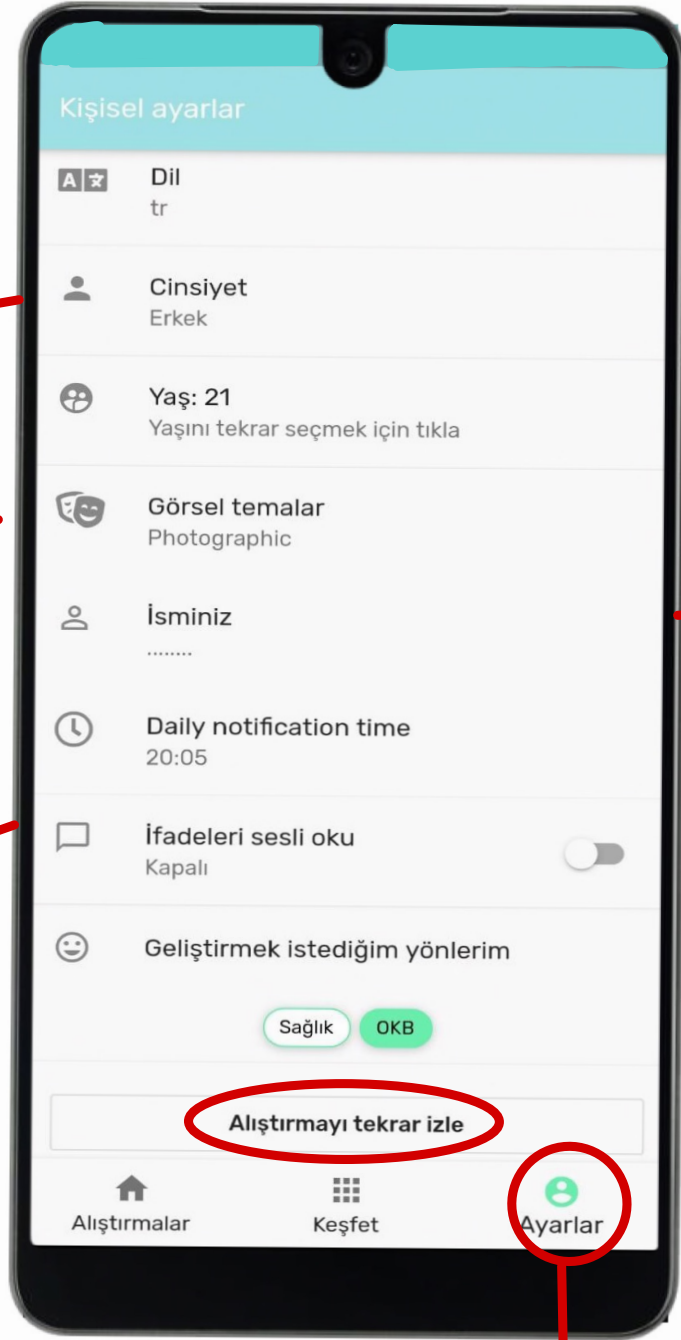
Yaklaşan yolculuklar başlığından ya da Takıntılar başlığından ilgili yolculukları görebilir, o yolculuklara geçiş yapabilirsiniz.

Keşfet sayfasına buraya dokunarak ulaşabilirsiniz.

Cinsiyet bilginizi tekrar düzenleyebilirsiniz.

Uygulamanın temasını değiştirebilirsiniz.

İfadelerin sesli okunması özelliğini açabilirsiniz ancak bu özellik Türkçe'yi henüz desteklememektedir.



Uygulamanın dilini değiştirebilirsiniz.

Yaşınızı tekrar düzenleyebilirsiniz.

İsminizi tekrar düzenleyebilirsiniz.

Gün içinde almak istediğiniz bildirim saatini belirleyebilirsiniz.

Alıştırmayı tekrar izleyerek uygulamanın kullanımını yeniden inceleyebilirsiniz.

Ayarlar sekmesine buraya dokunarak erişebilirsiniz.