

Aşırı Düşünme Döngüsünü Nasıl Kırarsın?

Ruminasyona karşı 4 kanıtlanmış yöntem · uygulanabilir 5 adımlık plan

Kaydır → 13 Slayt

Aklında aynı düşünce *dönüp duruyor mu?*

Geceleri saatlerce uyanık kalıyorsun. Aynı konuşmayı, aynı hatayı, aynı endişeyi onlarca kez yeniden oynatıyorsun. Çözüme ulaşmadan, sadece tüketerek.

BU 'DERİN DÜŞÜNMEK' DEĞİL.

Klinik adı: Ruminasyon — geçmişe yönelik, pasif, çözümsüz yineleyici düşünce.

Tekrarlayan depresyonda hastaların %35'inde nüks yaşanır — ruminasyon en güçlü öngörücü.

%35

nüks oranı, tedaviden sonra bile

Ruminasyonun iki yüzü

BROODING

Yıkıcı yineleme

*"Neden hep bana?"
"Bu hep böyle olacak..."*

Soyut, geri dönük
Pasif: çözüm aramaz
Duyguyu büyütür
Klinik olarak zararlı

REFLECTION

Yapıcı çözümlleme

*"Bunu çözmek için
ne yapabilirim?"*

Somat, ileriye dönük
Aktif: çözüm arar
Duyguyu düzenler
Klinik olarak yapıcı

Tedavinin hedefi: brooding'i azaltmak, reflection'a alan açmak.

Beynin "varsayılan modu" *devrede kalıyor*

14

*fMRI çalışmasının
meta-analizi*

286 katılımcı · doğrudan kanıt

Default Mode Network (DMN) — kendine yönelik düşünmenin merkezi.

Depresyonda DMN aşırı aktif kalır — zihin düşünceden ayrılamıyor.

Aşırı düşünme ↔ DMN aktivitesi doğrudan ilişki gösterir (özellikle dorsomedial PFC).

"Düşünmemeye çalışmak" *işe yaramıyor.*

"Beyaz ayı düşünme" deneyi:

*Bir düşünceyi bastırmaya çalıştıkça,
o düşünce daha sık ve daha güçlü geri döner.*

İki süreç çelişir: bilinçli "düşünme" çabası + bilinçsiz "izleme" süreci ironik biçimde düşünceyi hiperaktes edilir hâle getirir (Wegner ironik süreç teorisi).

31 çalışmanın meta-analizi

Bastırma sonrası anlamlı rebound etkisi (bilişsel yük varlığında ek olarak anlık artış).

Çözüm: bastırma değil, ilişkilene şekli değiştirme.

MCT: Düşünmeye dair *inançlarını sınar*

"Düşünmek beni hazırlıklı tutar — durduramam" inançları, ruminasyonun motorudur. MCT bu inançları davranışsal deneylerle test eder.

g = 2.00

Hedges' g · çok büyük etki
büyüklüğü

16 çalışma · 384 katılımcı

9 kontrollü deney, MCT > BDT

SCITE CITATION TALLY

6 destekleyen · 1 çelişen · 158 atıf

Küçük örneklemler nedeniyle alçakgönüllü yorumlanmalı.

MBCT: Nüks riskini *yarıya yakın indirir*

%31

nüks riskinde azalma

HR = 0.69 · 60 hafta takip

9 RCT · 1258 hasta

Antidepresan ile karşılaştırılabilir

MEKANİZMA

Düşünceleri olaylar olarak değil, geçici zihinsel olaylar olarak fark etmeyi öğretir. Brooding döngüsünün başlangıcını yakalama becerisi kazandırır.

SCITE CITATION TALLY

30 destekleyen · **6** çelişen · **521** atıf · güçlü kanıt

RFCBT: Doğrudan *ruminasyonu hedefler*

Klasik BDT bilişin içeriğini değiştirir; RFCBT düşünme biçimini değiştirir: soyut, kapalı uçlu döngüden somut, problem çözücü moda geçişi öğretir.

%34

Yüksek riskli üniversite öğrencilerinde depresyon başlamasını azalttı.

RCT

Tedaviye dirençli kalıntı depresyonda remisyon oranını anlamlı arttırdı.

g=0.76

RNT azaltmada CBT'den daha güçlü etki — özgül müdahalenin üstünlüğü.

Bedeni hareket ettir, *zihin yavaşlasın*

TEK BİR EGZERSİZ SEANSI BİLE

*30 dk orta yoğunlukta egzersizden sonra,
ruminasyon hem self-report hem EEG ile ölçülen düzeyde
azalır.*

19 ÇALIŞMANIN SİSTEMATİK İNCELEMESİ

Haftada 3–5 kez · 30–60 dk · orta-yüksek yoğunlukta aerobik

Psikoterapiyle birleŐtiğinde etki katlanır — sadece egzersiz değil.

Egzersiz, reçeteli tedavinin yerini almaz — onu güçlendirir.

Bugünden uygulayabileceğin

5 adım

1

Endişe için sabit saat belirle

Günde 1 kez, 20 dk (örn. 18:00–18:20). Düşünmek için belirli bir alan.

2

Düşünce gün içinde gelirse: kâğıda yaz

"Saat 18:00'e ertelendi." Bastırma değil — sadece zamanlama.

3

Dikkati dışarı yönlendir

10 dk yürüyüş, duyuşal aktivite, görev. Beden hareketse zihin durur.

4

"Neden?" yerine "Ne yapabilirim?"

Soyut sorudan somut soruya. Ruminasyonun motoru, soyut düşünme.

5

Bastırma değil, izin verme

"Düşünce var, ama ona kapılmıyorum." Bu, mindfulness'ın özüdür.

"Endişe Saati" nasıl uygulanır?

01

Sabit 20 dakika seę

Aynı saat, her gün (örn. 18:00). Yatak öncesi 2 saatten önce.

02

Gün boyu rahatsız düşünceleri NOT al

Sadece başlık: "toplantı endiŐesi", "yarınki sınav". Detay yazma.

03

O saatte yalnız o düşünceleri düşün

Bir kâğıda yaz. Hangisi gerçekçi? Ne yapabilirim? Hangisini bırakırım?

04

Süre bitince kapat — gerçekten kapat

Defteri kapat. Hareket et. Düşünce yine gelirse: "yarın saat 18'de."

KANIT

7 RCT'nin meta-analizinde günlük endişe sıklığı ve süresinde anlamlı azalma.

Ne zaman *profesyonel destek?*



Aşırı düşünme 2 haftadan uzun sürüyor ve işlevselliği bozuyorsa



Uyku, iştah veya enerjide belirgin değişiklik varsa



Çoklu depresif epizod (≥ 3) varsa — MBCT özellikle önerilir (NICE)



İntihar düşüncesi varsa — acil değerlendirme gerekir

Bu içerik kanıta dayalı genel bilgilendirme amaçlıdır.

Bireysel değerlendirme ve tedavi için bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Aklın seni esir alamaz.

*Zihne yeni bir yön vermek mümkün —
küçük bir adımla başla.*

MCT

Metakognitif terapi

MBCT

Mindfulness BDT

RFCBT

Ruminasyon odaklı BDT

Egzersiz

Aerobik aktivite

Tüm kaynakları ve dosyayı ücretsiz indir

alisanburak.com

#Ruminasyon #AşırıDüşünme #MBCT #MCT #Psikiyatri #ZihinselSağlık