

# Mola Vermek Tembellik Değil, Beyin Bakımıdır.

*Günde birkaç dakikalık mikro molaların  
zihinsel sağlık üzerindeki kanıtlanmış etkileri.*

# Saatlerdir aynı ekrana bakıyorsunuz ama hiçbir şey yapamıyorsunuz.

*Zihniniz yorgun ama duramıyor.*

*Molayı zaman kaybı sanıyorsunuz —*

*oysa beyniniz tam tersini söylüyor.*

# Mikro Mola

*(microbreak)*

İki bilişsel görev arasında verilen, genellikle 30 saniye ile 10 dakika arasında değişen kısa ara.

*Amaç: yorgunluğu birikmeden çözmek, dikkat ve duygu-durum kaynaklarını bir sonraki göreve girmeden tazelemek.*

*Albulescu et al., PLoS ONE, 2022 (meta-analiz, n=2335)*

## *Mikro molalar:*

$$d = 0,36$$

*vigor (canlılık) artışı*

$$d = 0,35$$

*yorgunlukta azalma*

22 bağımsız çalışma · 2.335 katılımcı · küçük ama tutarlı pozitif etki

*Albulescu et al., PLoS ONE, 2022*

# Beynin odaklanma batarya'sı.

Sürekli bilişsel yük altında dikkat (vigilant attention) zamanla düşer — bu kanıtlanmış nörobilimsel bir gerçek.

*Kısa ve seyrek molalar, görev hedefinin "alışkanlık" haline gelmesini engelleyerek bu düşüşü önler.*

*Ariga & Lleras, Cognition, 2010 · Langner & Eickhoff, Psych Bull, 2013*

# Mola = boş zaman değil.

*Beyin bu sırada çalışmaya devam eder —  
farklı bir modda.*

## Varsayılan Mod Ağı

*(Default Mode Network · DMN)*

Anılarınızı bütünleştirir,  
deneyimlerinizi anlamlandırır,  
yaratıcı bağlantılar kurar.

*Sürekli görev modunda kalmak, bu içsel  
bakım sürecinin önünü tıkar.*

*Menon V., Neuron, 2023 · Whitfield-Gabrieli & Ford, Annu Rev Clin Psychol, 2012*

# Ama her "boş düşünce" iyileştirici değildir.

Düşünceler kendiliğinden olumsuzla dönüp takılı kalıyorsa (ruminasyon), bu DMN'nin iyileştirici değil, sıkıştırıcı bir paterndir.

***Depresyon ve kaygı bozukluklarında DMN'nin bu alt-örüntüsü aşırı baskındır.***

*Zhou et al., NeuroImage, 2020 (meta-analiz)*

# Her mola eşit değil.

*Doğayla kısa temas, dikkat-bataryasını daha hızlı doldurur.*

## DOĞA MOLASI

Pencereden ağaç,  
yürüyüş, gökyüzü,  
bitki imgeleri.

- Çalışan bellek
  - Bilişsel esneklik
  - Dikkat kontrolü
- ölçülebilir biçimde iyileşir.

## EKRAN MOLASI

Sosyal medya,  
kısa videolar,  
haber akışı.

- Kısmi rahatlama sağlar ama yorgunluğu tam çözmez; doğa kadar tazeleyici değildir.

Stevenson et al., J Toxicol Environ Health, 2018 · Grobelny et al., Sci Rep, 2024

# Daha az, ama daha sık.

## 30 dk

*çalışma + 2-3 dk hafif mola*

Sistemik gözden geçirmeler bu aralığı fiziksel ve zihinsel sağlık için yararlı bulur — üretkenliği de düşürmez.

*Radwan et al., Cogent Engineering, 2022 (sistemik derleme)*

# Bugün uygulanabilir 5 mikro mola önerisi.

1

**Saat başı 2 dakika kalk.**

*Otururken bile küçük yürüyüş, omuz açma.*

2

**Pencereden bak.**

*Yeşil ya da gökyüzüne 40-60 saniye sabit bakış.*

3

**Telefonu bırak.**

*Mola = ekran molası değil. Bildirimler dikkat soğurur.*

4

**Nefese dön.**

*4-7-8 nefes ya da 6 yavaş diyafram nefesi.*

5

**Konuş, gül, su iç.**

*Sosyal-bedensel temas duygu-durumunu hızla tazeler.*

# Yatakta uzanmak mola değildir.

Depresyon ya da yaygın anksiyete tablosunda pasif geri çekilme, çoğu zaman ruminasyonu ve duygu durumunda düşüşü artırır.

*İyi mola = kısa, aktif, duyuşal yenilenme:  
yürüyüş, doğa teması, yavaş nefes,  
sıcak duş, kısa sosyal temas.*

**Tedavi sürecindeyseniz: günlük mola planını klinisyeninizle birlikte oluşturmak en etkilisidir.**

# 3 cümlede mola.

**Mikro mola yorgunluğu azaltır,**

*canlılığı artırır.*

**Doğa ve hareket içeren molalar,**

*ekran molasından üstündür.*

**Sürekli görev modu DMN bakımını**

*engeller; ama ruminasyona dikkat.*

# Bilim, mola hakkında ne diyor?

*Albulescu et al., PLoS ONE, 2022 (meta-analiz)*

*Stevenson et al., J Toxicol Env Health B, 2018*

*Menon V., Neuron, 2023 (DMN derlemesi)*

*Zhou et al., NeuroImage, 2020 (DMN-ruminasyon)*

*Ariga & Lleras, Cognition, 2010 (vigilans)*

Tüm referansları ve dosyayı ücretsiz indirin:

**[alisanburak.com](https://alisanburak.com)**