

# Endişeye Randevu Ver

*Olumsuz düşünceyi bastırmak çoğu zaman onu büyütür. Planlı bir “endişe zamanı” ise küçültür — kanıta dayalı bir teknik.*

Kaydır → 13 Slayt

TANIDIK GELDİ Mİ?

# “Bunu artık düşünmeyeceğim” dediğin an...

*...zihninin tam da onu aramaya başlar.*

?

**Gece yatakta, sınavdan önce, bir tartışmadan sonra...**

Düşünceyi zorla kovmaya çalışmak, çoğu zaman onu daha sık geri getirir. Bu bir irade zayıflığı değil; zihninin doğal çalışma biçimidir. Bir şeyi “düşünmemek” için beyin sürekli onu kontrol etmek zorunda kalır — ve böylece düşünce hep yüzeyde kalır.

*Roemer & Borkovec, Journal of Abnormal Psychology, 1994.*

# Bastırmak = Geri Tepme

## küçük–orta

*düzye ama tutarlı bir “geri tepme”  
(rebound) etkisi*

Kontrollü çalışmaların meta-analizi: bir düşünceyi bastırmaya çalışmak, onun geri dönüş sıklığını azaltmaz — aksine artırma eğilimindedir.



### Neden ters teper?

Zihin “bunu düşünme” komutunu yerine getirmek için, arka planda sürekli **“acaba düşünüyör muyum?”** diye tarama yapar. İşte bu tarama, tam da kovmaya çalıştığınız düşünceyi canlı ve erişilebilir tutar.

# Zihni Yoran İki Strateji

114 çalışmalık meta-analiz, kaygı ve depresyonla en güçlü bağlantılı duygu düzenleme stratejilerini ölçtü.



## Bastırma

Kısa vadede rahatlatır; uzun vadede düşünceyi ve gerilimi sürdürür. Psikopatolojiyle orta-güçlü bağlantılı.



## Kaçınma

Yüzleşmeyi erteler, kısa süreli rahatlama verir ama kaygıyı besleyip kalıcılaştırır.



## Kabul

Düşünceyi olduğu gibi görmek. Psikopatolojiyle çok daha zayıf bağlantılı — yani çok daha az zararlı.

# “Endişe Zamanı”

*worry time / uyararı kontrolü*

## **Bastırmak DEĞİL — ertelemek ve sınırlamak.**

Gün içinde gelen endişeyi yok saymazsın; onu sabit bir saate ve yere bırakırsın.



### **Nasıl bir teknik?**

1980’lerden bu yana BDT’nin parçası olan bir uyararı kontrolü tekniği. Günde tek bir kısa “endişe randevusu” belirlersin; endişe gün içinde geldiğinde onu bastırmaya çalışmak yerine “randevuda düşüneneğim” deyip bir kenara yazarsın.

# Endişe, Her Şeye Bağlanır

Kronik endişede “endişelenme” davranışı; sabah kahvesi, yatak, trafik, telefon — her ipucuna bağlanır. Böylece gün boyu, her yerde tetiklenir.

ÖNCE

Endişe



tüm gün · her yer · her ipucu

SONRA

Endişe



tek saat · tek yer

**Endişeyi tek bir zaman + yere sıkıştırmak**, beynin “endişe her yerde olmalı” bağıny yeniden öğrenmesini sağlar. Bir RCT’de günde 30 dk sınırlı endişe zamanı, 2 haftada endişe, kaygı ve uykusuzluğu azalttı.

# Sayılar Ne Diyor?

**8 çalışma**

999 katılımcının verisi tek meta-analizde birleştirildi

**d = 0.31** endişe süresi

**d = 0.19** endişe sıklığı

**Endişe erteleme, günlük endişenin hem süresini hem sıklığını ölçülebilir biçimde azaltıyor.**

Etkiler küçük–orta düzeyde ve özellikle düşük–orta seviyeli endişede belirgin. Tekniğin temeli, 1983’ten beri tekrar tekrar test edilen uyaran kontrolü çalışmalarına dayanıyor.

# Rumiasyon İçin de İşe Yarıyor



## Geçmişini kurcalamak (rumiasyon)

Teknik yalnızca geleceğe dönük endişe için değil — geçmişini tekrar tekrar kafada döndürmek için de uyarlanabiliyor. “Planlı rumiasyon zamanı”, rumiasyon ve endişede orta–büyük düzeyde azalma sağladı.

**Ortak nokta:** kaygı (endişe) ve depresyon (rumiasyon), aynı “tekrarlayan olumsuz düşünce” motorunu paylaşır. Bu motoru bastırmak değil, ona sınır çizmek — her ikisinde de işe yarayan ortak müdahaledir.

# Sihirli Değnek Değil

*Bu tekniği dürüstçe konumlandırılim — kanıtın güçlü ve zayıf yanlarıyla.*



Etkiler küçük–orta düzeyde; bazı çevrimiçi ve klinik GAB çalışmalarında anlamlı fark bulunamadı.



Kanıtların çoğu klinik olmayan, ağırlıklı kadın örneklemelerden geliyor; uzun vadeli takip verisi yetersiz.



Tek başına bir tedavi değil — daha büyük bir BDT paketinin küçük ama yararlı bir bileşeni.



Endişe kontrol edilemez, kronik ve yaşamı kısıtlıyorsa: profesyonel destek şarttır.

# Amaç düşünceyi yok etmek değil — ona yerini ve zamanını vermek.

**Endişe zamanı aslında bir kaçınma değil — kontrollü bir  
yüzleşmedir.**

Düşünceyi reddetmezsin; ertelersin, sonra randevu saatinde gerçekten üstüne gidersin. Kontrol duygusu bastırmaktan değil, **düzenlemekten** doğar. Zihne “seni duyuyorum, ama ne zaman düşüneneğime ben karar veriyorum” demenin bir yoludur.

# Kendi “Endişe Zamanını” Kur

1

## Sabit bir randevu belirle

Günde 15–30 dk, akşamın erkeninde, hep aynı yer (yatak değil).

2

## Gün içinde ertele, yok sayma

Endişe gelince “not aldım, randevuda düşüneceğim” de ve bir yere yaz.

3

## Randevuda gerçekten endişelen

Listeyi aç, üstüne düşün. Kaçma — bu adımın özü tam da bu.

4

## “Eğer–o zaman” planı kur

“Endişe gelirse → deftere yazıp randevuya bırakacağım.” Planlama etkiyi güçlendirir.

5

## Süre bitince kapat

Ayağa kalk; dikkatini bedensel/duyusal bir şeye ver (yürüyüş, su, müzik).

# Bir Araç, Tedavi Değil



## Daha derin müdahaleler

Endişe zamanı, kanıta dayalı BDT'nin yararlı bir bileşeni. Ancak endişe kronik, kontrol edilemez ve işlevi bozuyorsa; bilişsel terapi ve metakognitif terapi gibi yapılandırılmış tedaviler çok daha güçlü kanıta sahiptir.



## Güvenlik notu

**Sürekli umutsuzluk, uykunun ve günlük işlevin belirgin bozulması ya da kendine zarar verme düşünceleri varsa** — bu teknikle yetinmeyin. Vakit kaybetmeden bir ruh sağlığı uzmanına ya da acil servise başvurun. Bu içerik bilgilendirme amaçlıdır; bireysel tıbbi tavsiye yerine geçmez.

# Olumsuz düşünceyi kovamazsın — ama ona randevu verebilirsin.

Tüm kaynaklar ve dosya: [alisanburak.com](https://alisanburak.com)

*Makalelerin özetini ücretsiz indirebilir, referansları görebilirsin.*

#Psikiyatri #Kaygı #EndişeZamanı #BDT #DuyguDüzenleme

*Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı*

*Bu içerik bilgilendirme amaçlıdır; bireysel tıbbi tavsiye yerine geçmez.*