

Bastırmak İşe Yaramaz. Peki Ya Kabul?

*Duyguları kontrol etmeye çalışmak neden ters teper —
ve bilimin önerdiği alternatif.*

Kaydır → 13 Slayt

“Bu duyguyu düşünme” dediğin an, zihninin tam da onu düşünür.

Beyaz ayı deneyi: bir düşünceyi zorla bastırmaya çalışmak, çoğu zaman onun geri dönüş sıklığını artırır — buna *geri tepme (rebound) etkisi* denir. Duyguları da zorla susturmaya çalışmak benzer biçimde ters tepebilir: kısa vadede rahatlatır, ama yükü çoğu zaman büyütür.

Not: Geri tepme etkisi küçük–orta düzeydedir ve koşula göre değişir (slayt 9).

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Wegner et al., *J Pers Soc Psychol*, 1987 · Abramowitz et al., *Clin Psychol Rev*, 2001

Kaçınma mı, Kabul mü?

DENEYİMSEL KAÇINMA

İstenmeyen duygu, düşünce ve bedensel duyumları kontrol etme, bastırma ya da onlardan kaçma çabası. Kısa vadeli rahatlama sağlar; uzun vadede sorunu besler.

DUYGU KABULÜ (ACT)

Duyguyu onaylamak ya da sevmek **değil** — ona direnmeden yer açmak, olduğu gibi kalmasına izin vermek. Amaç duyguyu yok etmek değil, onunla birlikte değerli yönde ilerleyebilmek.

Kabul, ACT'in altı temel psikolojik esneklik sürecinden biridir.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Hayes et al., ACT kuramı · Macri et al., Clin Psychol Rev, 2024

Dışarıda İşe Yarayan İçeride Ters Teper

Dış dünyada kontrol işe yarar: bir sorunu çözersin, bir engeli kaldırırsın. Öğrenilmiş refleksimiz “rahatsız edici olanı kaldır”dır.

İç yaşantıda (duygu, düşünce) aynı refleks tersine döner: bastırdıkça yük artar, kaçtıkça yaşamın alanı daralır. Kontrol çabasının kendisi sorunun bir parçası hâline gelir.

Deneyisel çalışmalar, bastırmanın fizyolojik uyarılmayı düşürmek yerine artırabildiğini gösterir.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Campbell-Sills et al., Behav Res Ther, 2006

Kabul, Bedeni Sakinleştirir

Kaygı ve duygudurum bozukluğu olan bireylerde, duygu-yüklü bir film sonrası:

BASTIRMA

Kalp hızı arttı

Olumsuz duygu daha uzun sürdü;
fizyolojik uyarılma yükseldi.

KABUL

Kalp hızı düştü

Film sonrası olumsuz duygu daha hızlı
geriledi.

Atıf dengesi (Scite): 37 destekleyen / 6 çelişen · ~6:1 — sağlam ama koşula duyarlı bir bulgu.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Campbell-Sills, Barlow & Brown, *Behav Res Ther*, 2006

Kaçınma: Bozukluklar Arası Ortak Payda

%28–
48

Bir çalışmada, deneyimsel kaçınma tek başına psikolojik belirtilerdeki değişimin bu kadarını açıkladı.

Deneyimsel kaçınma; **depresyon, anksiyete ve kronik distresin** ortaya çıkışını ve sürmesini öngören transdiagnostik bir risk faktörü. 15 yıllık NESDA kohortunda tanılar arası ortak bir mekanizma olarak öne çıktı.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Struijs et al., J Affect Disord, 2021 (NESDA) · Sairanen et al., PLoS ONE, 2018

Kabul Temelli Yaklaşım Etkili

$$g = 0.57$$

39 RKÇ · 1.821 hasta
ACT, kontrol koşullarına üstün

$$BDT \approx ACT$$

Yerleşik terapilerle karşılaştırıldığında anlamlı fark yok.

Etkinin motoru: psikolojik esneklik. 9.123 katılımcılık mekanizma meta-analizinde ACT, kaçınma ve bilişsel füzyonu azaltıp kabul, defüzyon ve değer temelli eylemi artırdı; bu değişimler distres düşüşüyle ilişkiliydi.

Atıf dengesi (Scite): 20 destekleyen / 0 çelişen — güçlü destek.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

A-Tjak et al., *Psychother Psychosom*, 2014 · Macri et al., *Clin Psychol Rev*, 2024

Değiştirebildiğinle mücadele et. Değiştiremediğinin duygusunu çek.

KONTROL EDİLEBİLEN

Davranış · seçim · değerli eylem

→ Değiştir. Enerjini buraya ver: küçük, somut, değerli adımlar.

KONTROL EDİLEMİYEN

Gelen duygu · içsel yaşantı

→ Bastırma, ona yer aç. Duyguyla savaşmak onu büyütür; kabul alan açar.

Baş etme stratejisini durumun kontrol edilebilirliğine göre eşleştirmek (uyum hipotezi) uyum sağlamayı destekler.

Kabul ≠ Teslimiyet

Kabul pasif boyun eğme değil

Acıyı sevmek ya da çaresizce razı olmak değil; değerli eyleme alan açmaktır.

Kanıt tek yönlü değil

Kontrol edilebilirlik–baş etme eşleşmesi çalışmaları karışık sonuç verir; bazı bulgular “şu an ne kontrol edilebiliyorsa ona odaklan”ı öne çıkarır.

Kabul tek başına yetmez

Bir çalışmada kabul süreci tek başına olumsuz sonuçları artırırken, defüzyon + değerli eylemle birlikte koruyucu oldu.

Bastırma her zaman zararlı değil

Yeni bulgular, yapılandırılmış bastırma eğitiminin bazı kişilerde kaygıyı azaltabildiğini gösteriyor.

Duygu Kabulü Pratikte

X NE DEĞİL

Duyguyu görmezden gelmek

“Sakin ol” diye kendini zorlamak

Duyguya göre savrulmak

Duyguyu yok etmeye çalışmak

✓ NE

Fark edip adlandırmak

Duygunun gelip geçmesine izin vermek

Değerlerine göre davranmak

Onunla birlikte ilerleyebilmek

Duyguya Yer Açmak

1

Adlandır

“Şu an kaygı var.” Duyguyu etiketlemek, yoğunluğunu düşürmeye yardımcı olur.

2

İzin ver

Duyguyu itmeden, bedeninde nerede hissettiğini merakla gözlemle.

3

Defüzyon

“Ben yetersizim” değil → “Yetersizim düşüncesi geldi.” Düşünceyle aranı aç.

4

Değere dön

Bu zor duyguyla birlikte, senin için önemli olan hangi adımı atabilirsin?

5

Küçük eylem

Duygunun geçmesini beklemeden değerli, küçük bir davranışta bulun.

Ne Zaman Uzman Desteği?

Bu içerik eğitim amaçlıdır; profesyonel değerlendirmenin yerini tutmaz.

Sürekli çöküntü, işlevsellikte belirgin bozulma ya da kendine/başkasına zarar düşünceleri varsa gecikmeden bir ruh sağlığı uzmanına başvurun. Deneyimsel kaçınma belirginse ACT temelli bir terapi uygun olabilir.

ÜÇ CÜMLEDE ÖZET

Bastırma ters teper

Duyguyu zorla susturmak yükü büyütebilir.

Kaçınma ortak risk

Tanımlar arası distressi besleyen transdiagnostik faktör.

Esneklik korur

Kabul + değerli eylem = psikolojik esneklik.

Makale özetini ve referansları alisanburak.com'dan ücretsiz indirebilirsiniz.

Kohl et al., J Behav Ther Exp Psychiatry, 2012 · Ferreira et al., J Affect Disord, 2022

HATIRLA

Değiştiremediğin duygu seni tanımlamaz. Ona açılabilmen, esnekliğini gösterir.

Makalenin tam özeti ve tüm referanslar:

alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir · DM her zaman açık

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

#ACT #DuyguKabulü #Psikiyatri #PsikolojikEsneklik #RuhSağlığı