

Problemi Problem Etmezsen, Problem Olmaz

Metabilişsel terapinin (MCT) baktığı yer düşüncenin içeriği değil, ona verdiğimiz tepkidir.

Kaydır → 10 Slayt

Bilişsel Dikkat Sendromu (CAS)

Metabilişsel terapiye (MCT) göre bir düşünceyi kalıcı soruna çeviren şey içeriği değil, ona verilen tekrarlayan tepkidir. Bu tepki üç bileşenden oluşur.

ENDİŞE (WORRY)

Henüz gerçekleşmemiş bir tehlikeyi zihinde defalarca prova etme, "ya olursa" sorusunu bitirmeden bırakmama.

RUMİNASYON

Geçmişte yaşananın nedenini bulana kadar zihinde tekrar tekrar dönme, çoğu zaman sonuca varmadan.

TEHDİT İZLEME

Dikkati sürekli olası bir tehlikeye kilitli tutma, çevreyi ve bedeni durmadan denetleme.

Wells (2019), Frontiers in Psychology

Döngüyü Besleyen İki İnanç

Wells'in Öz Düzenleyici Yönetici İşlev (S-REF) modeline göre CAS'ı ayakta tutan, tek bir yanlış düşünce değil, düşünce hakkında taşınan iki tür inançtır.

OLUMLU İNANÇ

"Endişelenmek beni hazırlıklı tutar, gardımı düşürmeme izin vermez."

OLUMSUZ İNANÇ

"Bu düşünceleri durduramıyorum, kontrolüm dışına çıkıyorlar."

Birincisi süreci başlatır, ikincisi bırakmayı imkânsız hale getirir; ikisi birlikte döngüyü kapatır ve zihin sürekli meşgul kalır.

Wells (2019), Frontiers in Psychology

Aradığın Şey Daha Sık Görünür

Metabilişsel modele göre CAS'ın en çok göz ardı edilen özelliği, sorunu çözmek yerine güçlendirmesidir. Bunun nedeni basit bir dikkat mekanizmasıdır.

DİKKAT KİLİTLENİR

Zihin, tehlikeli işaretlenen düşünceyi sürekli tarar; bu tarama dikkatin büyük bölümünü tüketir.

DÜŞÜNCE GÜÇLENİR

Bir içeriğe ne kadar sık dikkat verilirse, o içerik zihinde o kadar kolay etkinleşir hale gelir.

Yani zihin "bunu çözmeliyim" derken, aslında düşünceyi daha erişilir hale getirir.

Wells (2019), Frontiers in Psychology

%74

Depresyon tanısı alan yetişkinlerde metabilişsel terapi (MCT) sonrası iyileşme oranı. Aynı randomize, tek kör klinik denemede bilişsel davranışçı terapiyle (BDT) bu oran %52'de kaldı; fark altı ay sonraki izlemde de sürdü. Örneklem 174 kişiydi.

Callesen ve ark. (2020), Scientific Reports

İki Yaygın Varsayım, İki Farklı Bulgu

SANILAN

Bir sorunu çözmek için üstüne düşünmeye devam etmek, kaynağını bulmaya çalışmak gerekir.

BULUNAN

Meta-analizde tekrarlayan olumsuz düşünceye (RNT) özgü etiketlenen müdahaleler, genel protokollerden anlamlı ölçüde daha güçlü sonuç verdi. Bu etiketleme Bailey (2025) mektubuyla tartışmalı.



Rahatsız edici bir düşünceyi zihinden kovmaya çalışmak onu susturur.

Düşünceyi bastırma çabası, düşüncenin geri gelme sıklığını azaltmak yerine artırabiliyor.



Stenzel ve ark. (2025) · Bailey (2025) · Abramowitz ve ark. (2001)

Düşünceyi İzle, Peşinden Gitme

KOPUK FARKINDALIK

MCT'nin merkezi tekniklerinden biri "kopuk farkındalık" (detached mindfulness): düşünceyi fark edip adlandırmak, ama onunla tartışmamak, çözmeye çalışmamak ya da kovmamak.

Günlük hayatta bu, aklına gelen "ya sınavı geçemezsem" düşüncesini bastırmadan, tartışmadan sadece fark edip bırakmak anlamına gelir. Küçük ölçekli klinik denemelerde bu yaklaşım belirti düzeyinde büyük iyileşmelerle ilişkili bulundu; ancak örneklem sayısı hâlâ sınırlı ve uzun vadeli takip azdı.

Myers ve Solem (2026), Frontiers in Psychiatry

Düşünceyle İlişkini Değiştirecek 4 Adım

- 1** Düşünceyi kovmaya çalışma. Onu fark et, sessizce adlandır (ör. "bu bir endişe düşüncesi"), sonra dikkatini bilerek başka yöne çevir.
- 2** Dikkatini dışa yönlendirmeyi günde birkaç dakika pratik et: çevredeki sesleri, nesneleri, bedensel duyumları sırayla fark et.
- 3** Endişeni tamamen susturmaya çalışma. Sabit bir "endişe zamanı" belirle, düşünce geldiğinde onu o saate ertele.
- 4** Kendine sor: "Bu düşünceyle şu an meşgul olmak sorunu mu çözüyor, yoksa süreci mi uzatıyor?"

Myers ve Solem (2026) · Haukaas ve ark. (2018) · Dippel ve ark. (2023) · Stenzel ve ark. (2025)

Kaynakça

Wells (2019), Frontiers in Psychology

Callesen ve ark. (2020), Scientific Reports

Stenzel ve ark. (2025), Psychological Medicine

Bailey (2025), Psychological Medicine

Abramowitz, Tolin ve Street (2001), Clinical Psychology Review

Myers ve Solem (2026), Frontiers in Psychiatry

Dippel, Brosschot ve Verkuil (2023), International Journal of Cognitive Therapy

Haukaas ve ark. (2018), Frontiers in Psychology

Düşünce Gelir, Geçer. Sorunu Yaratan, Onunla Kurduğumuz Mücadeledir.

Peki sen bugün hangi düşünceyle "mücadele" ediyorsun?