

Mutmain olmak pes etmek değil, sinir sisteminin yatışmasıdır.

Kabul, öz şefkat ve vagus hattı.

Mutmain olmak neyin adı

SÖZLÜKTE

TDK bu kelimeyi “inanmış, gönlü kanmış, emin olan” diye tanımlar. Anlatılan şey neşe değil, içi rahat etme hâli.

LİTERATÜRDE

Psikiyatri literatüründe “mutmain” diye ölçülen bir yapı yok. En yakın üç ölçülebilir karşılığı var: kabul, psikolojik esneklik ve öz şefkat.

ÖLÇÜLEN

Öz şefkat ile psikopatoloji arasında 14 çalışmalık meta analizde ters yönde güçlü bir ilişki bildirildi ($r = 0,54$; r , iki ölçümün birlikte değişme gücü). Tek seferde ölçülmüş, yani kesitsel bir ilişki; nedensellik değil.

MacBeth & Gumley (2012), Clinical Psychology Review

Kabul ve kararlılık terapisi ne yapar

KABUL

İstenmeyen duyguyu bastırmak yerine ona yer açmayı öğretir. Hedef duyguyu yok etmek değil, onunla birlikte hareket edebilmektir.

DEĞER

Kişinin neye önem verdiğini netleştirir. Ölçüt belirtinin susması değil, değer yönünde atılan adımdır.

KANIT

39 randomize çalışmayı ve 1.821 hastayı kapsayan meta analizde ACT kontrol koşullarından üstün bulundu ($g = 0,57$; g etkinin büyüklüğü, 0,5 civarı orta sayılır). Bilişsel davranışçı terapiyle arasında anlamlı fark çıkmadı.

A-Tjak ve ark. (2015), *Psychotherapy and Psychosomatics*

Bastırmak neyle birlikte gidiyor

ÖLÇÜM

114 çalışmadan derlenen 241 etki büyüklüğünde ruminasyonun (aynı şeyi döndürüp durma) belirtilerle ilişkisi büyük, kaçınma ve bastırmanın orta ile büyük arasında bulundu.

DENGE

Aynı derlemede kabulün ilişkisi küçük ile orta arasında kaldı. Kabul tek başına sihirli değil; asıl net olan, bastırmanın maliyeti.

BEYİN

fMRI çalışmasında öz eleştiri hata işleme ve davranış frenlemeyle ilişkili alanları, öz yatıştırma ise şefkat ve empatiyle ilişkili alanları çalıştırdı.

Aldao ve ark. (2010), Clinical Psychology Review · Longe ve ark. (2010), NeuroImage

Şefkatin vagus izi

$$g = 0,54$$

Şefkat ile vagus kaynaklı kalp hızı değişkenliği arasındaki ilişki, 16 çalışmalık meta analizde orta düzeyde bulundu; g etkinin büyüklüğü, 0,5 civarı orta sayılır. Yüksek kalp hızı değişkenliği, tehdit tepkisine fren basabilen bir sinir sistemi demektir. Çalışmalar heterojen, sonuç temkinli okunmalı.

DENEYDE

135 kişinin randomize atandığı çalışmada öz şefkat egzersizleri kalp hızını ve deri iletkenliğini düşürdü, kalp hızı değişkenliğini artırdı. Ruminasyon (aynı şeyi döndürüp durma) koşulu tersini yaptı.

Di Bello ve ark. (2020), Neuroscience & Biobehavioral Reviews · Kirschner ve ark. (2019), Clinical Psychological Science

Sık karıştırılan ayrımlar

KARIŞTIRILAN

VERİNİN SÖYLEDİĞİ

Kendine şefkat göstermek gevşekliktir.



Bir deneyde öz şefkat koşulundaki katılımcılar başarısızlıktan sonra daha uzun çalıştı.

Kabul, olan bitene razı olmaktır.



ACT'de kabul değer yönünde davranışla birlikte gider. Durmak değil, yön seçmektir.

Yatışma ölçülemeyen bir histir.



Kalp hızı değişkenliği, deri iletkenliği ve tükürük alfa amilazı ile ölçülüyor.

Öz şefkat her şeyi düzeltir.



Aynı deneyde kortizol yanıtında fark çıkmadı. Etki kısmi, her sistemde değil.

Breines & Chen (2012), Pers. Soc. Psychol. Bulletin · Arch ve ark. (2014), Psychoneuroendocrinology

Bu bedende neye karşılık geliyor

STRES ANINDA

Kısa öz şefkat eğitimi alan kadınlarda sosyal değerlendirme stresinde sempatik yanıt (tükürük alfa amilazı) ve öznel kaygı azaldı.

İLTİHAP

41 genç yetişkinde öz şefkati yüksek olanlar strese daha düşük interlekin 6 yanıtı verdi. Küçük örneklemlili, gözlemsel bir bulgu.

İÇ SES

Sert iç konuşma beyni hata işleme moduna sokuyor. Yumuşak iç konuşmada bağ kurmayla ilişkili alanlar etkinleşiyor.

Arch ve ark. (2014), Psychoneuroendocrinology · Breines ve ark. (2014), Brain, Behavior, and Immunity

Yatışmayı çalışmanın beş adımı

- 1** Adını koy. “Şu an kaygı var” cümlesi, duyguyu bastırmadan tanımlar.
- 2** Yer aç. Duyguyu kovmak yerine bedende nerede durduğunu fark et.
- 3** Kendine dost gibi konuş. Aynı durumdaki bir arkadaşına kuracağın cümleyi kendine kur.
- 4** Ortak insanlığı hatırla. Bunu yaşayan tek kişi sen değilsin.
- 5** Değere dön. Soru “ne hissetmeliyim” değil, “şimdi ne yapmak istiyorum” olsun.

Öz şefkat odaklı uygulamaların genel etkisi için: Han & Kim (2023), Mindfulness, 56 randomize çalışma. Adımlar kabul ve kararlılık terapisi ile öz şefkat modelinden derlenmiştir.

Kaynaklar

A-Tjak ve ark. (2015), Psychotherapy and Psychosomatics 84:30

MacBeth & Gumley (2012), Clinical Psychology Review 32:545

Aldao ve ark. (2010), Clinical Psychology Review 30:217

Longe ve ark. (2010), NeuroImage 49:1849

Breines & Chen (2012), Pers. Soc. Psychol. Bulletin 38:1133

Breines ve ark. (2014), Brain, Behavior, and Immunity 37:109

Arch ve ark. (2014), Psychoneuroendocrinology 42:49

Kirschner ve ark. (2019), Clinical Psychological Science 7:545

Di Bello ve ark. (2020), Neurosci. & Biobehav. Reviews 116:21

Han & Kim (2023), Mindfulness (56 randomize çalışma)

TDK Güncel Türkçe Sözlük, “mutmain” maddesi

Mutmain olmak acıyı susturmak değil, acıya karşı sertleşmemektir.

Yatışan sinir sistemi, seçim yapabilen sinir sistemidir.