Kaygılı bir düşünceyle tartışıyorsunuz. Neden susmuyor?

Kaygılı düşünce öfkeli bir çocuksa, odadaki yetişkin sizsiniz.

Kaygılı düşünce gelince yaptıklarımız mantıklı görünür

Cevap aramak

"Ya olursa?" sorusuna çözüm bulmaya çalışmak.

Tartışmak

Düşünceye karşı kanıt toplamak.

Susturmak

Düşünmemek için kendini zorlamak.

Metakognitif terapi (MKT) düşünceye iki türlü bakılabileceğini söyler.

NESNE MODU		ÜSTBİLİŞSEL MOD
Düşünce gerçeğin kendisidir	→	Düşünce zihinde geçen bir olaydır
Cevaplanır, tartışılır, susturulur	→	Fark edilir, onunla uğraşılmaz

Myers ve Solem (2026)

BİR DENEY

Katılımcılardan bir süre endişelenmeleri istendi.

SONUÇ

Olumsuz duygu arttı, olumlu duygu azaldı. Endişe en çok kaygıyı yükseltme eğilimindeydi.

Düşünceyle uğraşmak onu yatıştırmak yerine besleyebilir.

McLaughlin ve ark. (2007)

MKT bu döngüye bilişsel dikkat sendromu der:

Durmayan düşünce

Endişe, aynı düşünceyi evirip çevirmek.

Tehdide kilitlenen dikkat

Göz sürekli tehlike işareti arar.

İşe yaramayan baş etme

Düşünceyi kontrol altına alma çabası.

Batmaz ve ark. (2021)

İlk üç adıma MKT'de ayrık farkındalık (detached mindfulness) denir: amaç düşünceyi yok etmek değil, onunla uğraşmamak. Dördüncüsü ayrı bir MKT tekniğidir: endişe erteleme.

1 **Fark et:** "Bir endişe düşüncesi geldi."

2 **Karışma:** cevaplama, tartışma, susturmaya çalışma.

3 **Bırak:** düşünce gelsin, kendi hâlinde geçsin.

4 **Ertele:** endişeyi günün belirli bir saatine bırak.

Myers ve Solem (2026) · Krzikalla ve ark. (2024)

Umut verici, ama sınırlı

MKT bütün olarak

25 çalışmalık meta analiz: en güçlü kanıt kaygı ve depresyonda.

Ayrık farkındalık tek başına

Üç küçük klinik denemede belirtilerde büyük azalmayla ilişkili.

Endişe erteleme

Yaygın anksiyete bozukluğunda iki seanslık uygulama endişeyi azalttı.

Normann ve Morina (2018) · Myers ve Solem (2026) · Krzikalla ve ark. (2024)

Kaygılı düşünce bağırabilir. Odadaki yetişkin onunla bağırmaz, onu susturmaya da uğraşmaz.

Kaygı günlük hayatınızı zorluyorsa bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmak iyi bir adımdır.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

alisanburak.com

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz