

**Sistemik derleme / Systematic review • DOI: 10.48071/sbuhemsirelik.951950**

## Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Perinatal Ruh Sağlığı: Bir Sistemik Derleme

### Mindfulness and Perinatal Mental Health: A Systematic Review

Özge Şiir Dağlar<sup>1</sup> , Nevin Hotun Şahin<sup>2</sup> **Yazarların ORCID numaraları / ORCID IDs of the authors:**

O.Ş.D. 0000-0001-6287-6380; N.H.Ş. 0000-0002-6845-2690

<sup>1</sup>Istanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul<sup>2</sup>Istanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul**Sorumlu yazar / Corresponding author:** Özge Şiir Dağlar,

E-posta: ozgesiirdaglar@gmail.com

**Geliş tarihi / Date of receipt:** 13.06.2021**Kabul tarihi / Date of acceptance:** 02.10.2021**Atf / Citation:** Dağlar, Ö.Ş., ve Hotun Şahin, N. (2021). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve perinatal ruh sağlığı: Bir sistemik derleme. SBÜ Hemşirelik Dergisi, 3(3), 159-172. doi: 10.48071/sbuhemsirelik.951950**ÖZ**

**Giriş:** Perinatal dönemde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunlar yaygındır. Bu sorunlar anne ve bebek sağlığı açısından birçok olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Gebe ve emziren kadınlar için psikotrop ilaç kullanımıyla ilişkili potansiyel riskler nedeniyle bu kadınlara farmakolojik olmayan yaklaşımlar ile destek sağlamak önemlidir. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların perinatal ruh sağlığı sorunlarının çözümünde yeni bir yaklaşım olduğuna dair bilgiler olsa da etkinlikleri hakkında yeterli kanıtlar bulunmamaktadır.

**Amaç:** Bu derlemenin amacı perinatal ruh sağlığını desteklemek amacıyla gebelik ve doğum sonrası dönemde bilinçli farkındalık (mindfulness) etkinliği hakkında güncel bilgi ve çalışmalarını sistematik olarak analiz etmektir.

**Yöntem:** Literatür taraması, Ocak 2016 - Nisan 2021 tarihleri arasında yayınlanmış çalışmaları içermektedir. Literatür taraması için "Mindfulness", "Meditation", "Pregnancy", "Prenatal", "Perinatal" ve "Postpartum" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Google Scholar, PubMed, Cochrane ve Science Direct veri tabanlarında tarama yapılmıştır. Tarama sonucunda 18.250 yayına ulaşılmış olup, kriterleri sağlayan 16 çalışma derleme kapsamına alınmıştır.

**Bulgular:** İncelenen çalışmaların sonucuna göre gebe kadınlara uygulanan sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli programların gebelerdeki algılanan stres, anksiyete ve depresif belirtiler ile postpartum depresyon düzeyini azalttığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli programların gebelerin bilinçli farkındalık ve kendine şefkat düzeylerini artırdığı görülmüştür.

**Sonuç:** Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar perinatal dönemde stres, anksiyete ve depresyon düzeyini azaltmakta, bilinçli farkındalık düzeyini arttırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete; depresyon; farkındalık; gebelik; stres.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Mental problems such as anxiety, and depression in the perinatal period are common. These problems can lead to many negative consequences in terms of maternal and infant health. Moreover, providing non-pharmacological approaches to pregnant and lactating women is important because of the potential risks associated with the use of psychotropic drugs. Although there is information that mindfulness-based practices are a new approach in solving perinatal mental health problems, there is not enough evidence about their effectiveness.

**Aim:** The purpose of this review is to systematically analyze current information and studies regarding the effectiveness of mindfulness in pregnancy, and postpartum periods to support perinatal mental health.

**Method:** The literature review was done with the studies between January 2016 and April 2021. The keywords "Mindfulness", "Meditation", "Pregnancy", "Prenatal", "Perinatal" and "Postpartum" were used for literature review. Google Scholar, PubMed, Cochrane, Science Direct databases were searched. As a result of the search, 18,250 publications were reached and 16 studies meeting the criteria were included in the review.

**Results:** According to the results of the studies examined, it was determined that the 8-week mindfulness-based programs applied to pregnant women decreased the perceived stress, anxiety, and depressive symptoms and the level of postpartum depression in pregnant women. The current systematic review results showed that mindfulness-based programs increased the level of awareness and self-compassion of pregnant women.

**Conclusion:** Mindfulness-based practices reduce the level of stress, anxiety, and depression in the perinatal period and increase the level of conscious awareness.

**Keywords:** Anxiety; depression; mindfulness; pregnancy; stress.



Bu eser, Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

## Giriş

Gebelik ve doğum sonrası, önemli duygusal ve fiziksel değişikliklerin yaşandığı gelişimsel bir dönemdir. Gebelik ve ebeveynliğe geçiş bazı kadınlar tarafından memnuniyetle karşılanırken, bazı kadınlarda bu dönem önemli bir stres ve kaygı kaynağı haline gelebilmektedir. Literatürde gebelikte yaşanan stresin hem annede hem de fetüste olumsuz gebelik sonuçları ve istenmeyen doğum komplikasyonları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Gebelikte yaşanan stres sonucunda bebekte intrauterin gelişim geriliği ve baş çevresi ölçümlerinin küçük çıkması görülebilmektedir. Perinatal dönemde ruhsal sorunlar nedeniyle kadınlar düzensiz beslenme, kilo kaybı, öz bakımda azalma, sigara kullanımı, alkol/madde kullanımı gibi kişinin sağlığını olumsuz etkileyecek davranışlar gösterebilmektedir. Ayrıca kadınların gebelik döneminde yoğun stres yaşamaları, anksiyete ve depresyon görülme riskinde artış, gebelikte yüksek tansiyon ve gestasyonel diyabet, spontan abortus, erken doğum, operatif vajinal doğum, zor doğum, düşük doğum ağırlığı, artan analjezik kullanımı ve plansız sezaryen doğum ile ilişkilendirilmiştir. Maternal stresin doğum sonuçları üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra postpartum depresyon, anne-bebek arasındaki bağlanmanın kalitesinde azalma, annelik rolüyle başa çıkma ve yetersiz baş etme gibi doğum sonrası döneme ilişkin olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Öztürk ve Aydın, 2017). Yapılan bir çalışmada prenatal distres ve anksiyete düzeyi arttıkça doğum öncesi bebeğe bağlanmanın arttığı ve üçüncü trimesterde depresyon düzeyi arttıkça doğum öncesi bağlanmanın azaldığı gösterilmiştir (Tunçel ve Süt, 2019).

Gebe kadınların %15-25'inin anksiyete ve/veya depresyondan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir (Alderdice, McNeill ve Lynn, 2013). Bununla birlikte, duygu durum bozuklukları tanısı konulmadığı için gebe kadınlardaki gerçek yaygınlığının daha yüksek olabileceği vurgulanmaktadır (Austin, Middleton, Reilly ve Highet, 2013). Farmakoterapi orta ile şiddetli perinatal duygudurum ve anksiyete bozuklukları için birinci basamak tedavi olarak kabul edilmekle birlikte, kadınlar damgalanma ve fetüsün ilaçlara maruziyetinin olumsuz sonuçlarına ilişkin korkular nedeniyle genellikle ilaç alma konusunda tereddüt etmektedir. Bu nedenle, perinatal duygudurum bozuklukları için etkili farmakolojik olmayan girişimlere ihtiyaç duyulmaktadır (Badker ve Misri, 2017).

Perinatal duygu durum ve anksiyete bozuklukları gibi tablolarda farmakoterapi yerine Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi davranışsal girişimler daha güvenli ve kabul edilebilir bir kanıt sunabilmektedir. Randomize kontrollü çalışmalardan sentez edilmiş bir meta-analiz çalışmasının sunduğu kanıta göre bilişsel davranışçı temelli bir yaklaşımın hem doğum öncesi hem de doğum sonrası depresyon üzerinde önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Yasuma ve ark., 2020). Perinatal dönemde ruh sağlığını desteklemek için davranışsal girişimlerden biri de farkındalık temelli girişimlerdir. Bilişsel farkındalık temelli uygulamaların (BFTU) prenatal ruh sağlığı üzerine etkileri giderek artan ilgi odağı haline gelmiştir (Matvienko-Sikar, Lee, Murphy

ve Murphy, 2016; Goetz ve ark., 2020). Bu girişimlerin gebelik dönemindeki ruhsal problemleri azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir. (Hall, Beattie, Lau, East ve Biro, 2016; Shi ve MacBeth, 2017). Kelime anlamı olarak bilinçli farkındalık anlamına gelen "mindfulness", kişinin dikkatinin şu anki duyguları, düşünceleri ve hislerini bilinçli, yargılayıcı olmadan kabul ederek ana odaklanması olup psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (Pan, Chang, Chen ve Gau, 2019a). Farkındalık, geçmiş hakkında düşünmek veya gelecek hakkında endişelenmek yerine, tamamen "o an"ın farkında olmakla ve dikkati buraya ve şimdiye odaklamakla ilgilidir. Farkındalık için temel olan yedi tutum yargılamama, sabır, yeni başlayanların zihni, güven, çabalama, kabullenme ve bırakmadır (Hall ve ark., 2016).

Bir Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (BFTSA) programının kullanımını araştıran öncü çalışma 1990'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) Kabat-Zinn tarafından gerçekleştirilmiştir. Yoga ve bir günlük sessiz inzivayı içeren sekiz seanslık bir BFTSA müdahalesi kullanarak anksiyete ve depresyon gibi çeşitli rahatsızlıkları olan hastalar için önemli faydalar sağlamıştır (Hall ve ark., 2016). O dönemden sonra çok sayıda çalışma, bilinçli farkındalık eğitiminin ruhsal sağlığın iyileştirilmesine katkı sağlayabileceğini göstermiştir. Literatür incelendiğinde sigara bağımlılığında sigaradan uzak durma oranının artırılması (Vidrine ve ark., 2016); kronik ağrıda algılanan stres ve depresyonun (Brintz, Roth, Faurot, Rao ve Gaylord, 2020); kanser hastalarında stres, anksiyete ve depresyonun (Haller ve ark., 2017); savaş gazilerinde algılanan stres ve depresyonun (Kluepfel ve ark., 2013); kronik hastalıklarda (Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers, 2010) ve gebelik sırasında görülen anksiyete ve depresyonun (Sun ve ark., 2021) azaltılması gibi birçok alanda bilinçli farkındalık uygulamalarının etkinliğini ortaya koyan çalışmaların bulunduğu görülmektedir.

Yakın geçmişte, çeşitli bilinçli farkındalık temelli programlar ve terapiler geliştirildiği görülmektedir. Bunlardan bazıları; Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT), Farkındalıkla entegre Bilişsel Davranışçı Terapi (FeBDT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ve Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)'dir. Bu girişimler gebe kadınlar ya da yeni anne olanlar için farkındalık pratiğini kişinin düşünceleri, duyguları ve vücut duyularına ilişkin farkındalığını ve kabulünü geliştirmek, stres toleransı oluşturmak, tepkiselliği azaltmak ve rahatsız edici deneyimlerden kaçınmak için kullanılabilir (Hall ve ark., 2016). 'Altın standart' olarak kabul edilen, en yaygın kullanılan BFTU'lar, BFTSA ve BFTBT'dir. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT) özellikle risk altındaki kişilerde depresyonu önlemek için tasarlanmıştır. Perinatal dönemde depresyon gelişme veya depresif bir nüks yaşama riski artabileceği için BFTBT kullanımının uygun olacağı ileri sürülmüştür (Taylor, Cavanagh ve Strauss, 2016). Ayrıca BFTBT perinatal dönem için İngiltere Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü (National Institute of Health and Clinical Excellence, [NICE]) kılavuzları tarafından da önerilmektedir. Konu ile ilgili olarak NICE kılavuzunda "Gebelik ve emzirme döneminde psikotropik ilaç almanın riskleri olduğu" belirtilmektedir (National Institute of Health and Clinical Excellence

[NICE], 2019) ve kadınların farmakolojik olmayan yaklaşımları tercih etmelerinin, etkili psikolojik girişimleri sağlamanın önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut deneysel kanıtlar bilinçli farkındalık temelli girişimlerin psikolojik iyiliği artırdığı, anksiyete ve depresyonu hafiflettiği, psikolojik rahatsızlıkları azalttığı ve tekrar ortaya çıkmasını önlediği, bağıışıklık fonksiyonunu güçlendirdiği, çiftler arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirdiği ve ebeveynlik memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Hulsbosch, Boekhorst, Potharst, Pop ve Nyklicek, 2020). Yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığa dayalı doğum eğitimi programına katılan kadınların doğumda daha fazla öz-yeterlik ve bilinçli beden farkındalığı, doğum sonrası takipte sürdürülen daha düşük depresyon semptomları ve doğumda daha düşük opioid analjezi kullanımına doğru bir eğilim gösterdikleri bildirilmiştir (Duncan ve ark, 2017). Yüksek stres düzeyini azaltmak ve bilinçli farkındalığı arttırmak, olumsuz gebelik sonuçlarının oranını azaltarak anne ve bebek sağlığına da olumlu katkıda bulunacaktır.

## Amaç

Bu derlemenin amacı, perinatal ruh sağlığını desteklemek için gebelik döneminde bilinçli farkındalık (mindfulness) etkinliğinin literatür doğrultusunda incelenmesidir. Bu incelemenin amaçları doğrultusunda, perinatal ruh sağlığı algılanan stres, anksiyete ve depresyonla ilişkilendirilmiştir.

## Araştırma Soruları

Sistematiik incelemede PICOS'a göre belirlenen kriterler doğrultusunda oluşturulan araştırma sorusuna yanıt aranmıştır:

P (Population): Perinatal dönemdeki kadınlar

I (Intervention): Bilinçli farkındalık uygulamaları

C (Comparison): Bilinçli farkındalık uygulamaları ile ruh sağlığı (stres, anksiyete, depresyon) parametrelerinin karşılaştırılması

O (Outcomes): Ruh sağlığı parametreleri

S (Study designs): Randomize kontrollü çalışmalar, deneysel çalışmalar

Randomize kontrollü ya da deneysel tasarımda gerçekleştirilmiş (S) araştırma sonuçlarına göre perinatal dönemdeki kadınlara (P) uygulanan bilinçli farkındalık uygulamalarının (I) kadınların ruh sağlığına (O) etkisi (C) nedir?

## Yöntem

### Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma perinatal ruh sağlığında bilinçli farkındalık (mindfulness) etkinliğini içeren araştırmaların sonuçlarını incelemek amacıyla yapılmış bir sistematiik derlemedir.

### Araştırmada Kullanılan Veri Tabanları

Araştırmanın literatür taraması, son beş yılda yapılan çalışmaları içeren "Google Scholar, PubMed, Cochrane ve Science Direct" veri tabanlarında yapılmıştır.

### Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri

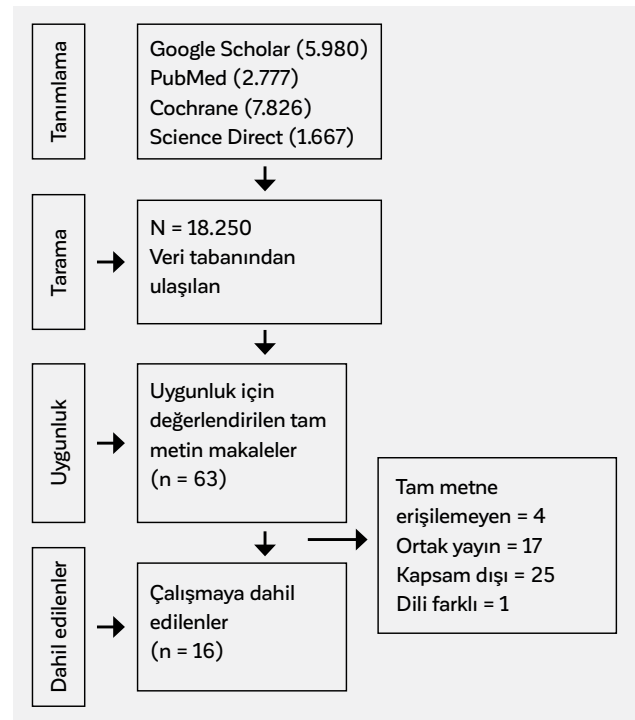
Sistematiik incelemeye dahil edilme kriterleri, araştırma makalesi olup perinatal ruh sağlığında (özellikle stres, anksiyete ve depresyon) bilinçli farkındalık temelli bir müdahale programının etkinliğini araştırmış olması, sonuçlarının stres, anksiyete, depresyon ve farkındalık gibi ölçümleri içermesi, yayın dilinin İngilizce olması ve tam metnine ulaşılması olarak belirlenmiştir.

### Araştırmaya Dahil Etmeme Kriterleri

Derleme, sistematiik derleme, bildiri özeti, editöre mektup, tez çalışmaları, olgu sunumu ve ölçek geliştirme çalışmaları değerlendirme kapsamına alınmamıştır.

### Araştırma Evreni ve Örneklemi

"Mindfulness", "Meditation", "Pregnancy", "Prenatal", "Perinatal" ve "Postpartum" anahtar sözcükleri kullanılarak 2016 - 2021 yılları arasında konu ile ilgili yayınlar geriye dönük olarak Nisan 2021 tarihinde taranarak incelenmiştir. Veri tabanlarında ve anahtar kelimelerin seçilmesinde konu ile ilgili bütün çalışmalara ulaşılması hedeflenmiştir. Çalışma Sistematiik İncelemeler ve Meta Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses, PRISMA) beyanına uygun olarak rapor edilmiştir. Tarama sonucunda Google Scholar (5980), Pubmed (2777), Cochrane (7826) ve Science Direct (1667) üzerinden toplam 18.250 yayına ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalar önce başlıklarına göre daha sonra özetlerine göre incelenmiş, yinelenen makaleler çıkarılmış ve 18.187 çalışma kapsam dışı bırakılmıştır. Konusu çalışmanın amacına uygun olan 63 makaleden dahil edilme kriterlerine uyan 16 araştırma makalesi sistematiik inceleme için değerlendirmeye alınmıştır (Şekil 1).



Şekil 1: PRISMA akış şeması

Bu sistematik derlemeye alınan çalışmaların metodolojik kalitesi birinci araştırmacı tarafından değerlendirilmiş ve ikinci araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Çalışmada “Kritik Değerlendirme Becerileri Programı: Randomize Kontrollü Çalışma Kanıtları için Kalite Değerlendirme Kriterleri (Critical Appraisal Skills Programme: Quality Appraisal Criteria for Randomized Controlled Trial Evidence, [CASP])” kullanılmıştır (Health Knowledge, 2019). Bu çalışmada kullanılan CASP formu 11 maddeden oluşan bir form olup Türkçe metni hazırlanarak kullanılmıştır.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Her bir veri tabanı üzerinden ilgili konu başlıkları ve anahtar terimler kullanılarak sistematik bir arama stratejisi formüle edilmiştir. Sistematik derlemeye alınan çalışmalar inceleme için özel olarak tasarlanmış bir veri özetleme formu kullanılarak bağımsız iki araştırmacı tarafından dahil edilme kriterlerine göre uygunluk açısından taranmıştır. Bu formda çalışmaların yazarı/yazarları, yılı, yapıldığı ülke, araştırma tipi, örnekleme, uygulanan girişimlerin özellikleri ve temel bulguları yer almaktadır (Tablo 1).

## Bulgular

### Çalışmaların Özellikleri

Bu sistematik inceleme çalışmasında 2016 - 2021 yılları arasında yayınlanan ve taramalar sonucu dâhil etme kriterlerine uyan 16 makaleye ulaşılmıştır. Bu çalışmaların 13’ü randomize kontrollü çalışma olup, üç çalışmanın ise yarı deneysel çalışma grubunda olduğu görülmüştür. Çalışma örneklemini 15 çalışmada gebe kadınlar, 1 çalışmada ise doğum sonrası kadınlar oluşturmuştur. Çalışmalar en fazla Çin (6) olmak üzere İran (3), ABD (2), Kanada (2), İsveç (1), Mısır (1) ve Avustralya (1) gibi farklı etnografik özelliklere sahip ülkelerde yürütülmüştür. Tablo 1’de değerlendirilen 16 çalışmanın yazarı/yazarları, yılı, yapılan ülke, araştırma tipi, örnekleme ve temel bulguları yer almaktadır.

Çalışmadan elde edilen bulgular ile bilinçli farkındalık girişimlerinin etkileri; algılanan stres, anksiyete, depresyon ve bilinçli farkındalık başlıkları altında değerlendirilmiştir.

### Algılanan Stres

Katılımcıların stres seviyelerini değerlendirmek için en yaygın

kullanılan ölçek Algılanan Stres Ölçeği’dir (ASÖ). Gebe kadınların 8 haftalık Gebelikte Farkındalık Programı (GFP) grubuna dahil edildiği çalışmada, nefes egzersizleri ve beden taraması uygulamaları ile stresli olduklarının farkına varabildikleri, yönetebildikleri ve “an’da kalarak stresi serbest bırakabildikleri bildirilmiştir (Beattie, Hall, Biro, East ve Lau, 2017). Doğum sonrası kadınlarda ise 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik (BFTDE) eğitimi sonucunda postpartum üçüncü ayda stres düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür (Pan ve ark., 2019b). Yapılan başka bir çalışmada ise gebelik sırasında ve doğumdan sonra fizyolojik ve psikolojik değişimlerle öz bakım becerilerinin öğretildiği kontrol grubu ile BFTDE müdahalesine katılan her iki gruptaki kadınların stres seviyeleri başlangıca göre azalmış fakat 36. gebelik haftasında yapılan değerlendirmede her iki grupta stres puanları biraz artarken BFTDE grubundaki artışlar kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur (Pan ve ark., 2019a). Gebe kadınlarda 90 dakikadan oluşan 8 haftalık bir BFTSA müdahalesinin algılanan stresi anlamlı şekilde azalttığı bulunmuştur (Yuan Zhang, Cui, Zhou ve Li, 2019). Guo, Zhang, Mu ve Ye’nin (2020) çalışmasında anne ebeveynlik stres düzeyinde iyileşme gözlenirken her iki grupta da gözlenirken, Bilinçli Farkındalık Temelli Güçlü Yönler Uygulaması (BFTGYU) doğum sonrası üçüncü ayda kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek gelişme göstermiştir. Her iki grupta postpartum birinci yılda anne ebeveynlik stresi daha azalmış fakat anlamlı bir fark göstermemiştir ( $p > 0,05$ ). Lönnberg ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında BFTDE eğitimi alan gebe kadınların stres belirtilerinde önemli düzeyde azalma görülmüştür.

### Anksiyete ve Depresyon

Dahil edilen çalışmalarda katılımcıların anksiyete düzeylerini değerlendirmede en yaygın Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Yaygın Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (YAB-7) nin kullanıldığı görülmüştür. Depresyon düzeylerini değerlendirmede ise en çok Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EPDS) kullanılmıştır. Gebe kadınlara uygulanan 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli programların gebelerdeki anksiyete ve depresif belirtiler ile postpartum depresyon düzeyini azalttığı görülmüştür (Mohamed, Elsharkawy ve Awad, 2017; Luberto, Park ve Goodman, 2018; Pan ve ark., 2019a; Pan ve ark., 2019b; Yang ve ark., 2019; Lönnberg ve ark., 2020; Guo ve ark., 2020). Yazdanimehr,

**Tablo 1: Çalışmada İncelenen Araştırmaların Özellikleri**

Yazar Adı, Yılı	Ülke	Araştırma Türü	Örnekleme	Müdahale	Temel Bulgular
Yazdanimehr ve ark., 2016	İran	Randomize Kontrollü Çalışma	Gestasyonel yaşı 1-6 ay arasında olan, Edinburgh Depresyon Ölçeği’nde 13’ün üzerinde puan ve Beck Anksiyete Envanteri’nde 16’nın üzerinde puan alan 63 gebe kadın	FeBDT müdahale grubu (n = 30) Kontrol grubu (n = 33) Müdahale grubundaki katılımcılar farkındalıkla bütünleştirilmiş bilişsel davranış terapisi alırken, kontrol grubundaki kadınlar sadece rutin doğum öncesi bakım hizmeti almışlardır. Müdahale grubu 90 dakikalık 8 seansta uygulanan bir FeBDT programıdır. FeBDT, depresyon ve anksiyete gibi eşzamanlı psikolojik sorunları yönetmeyi amaçlamaktadır. Anksiyete ve depresyon düzeyleri için müdahaleden önce (T1), hemen sonra (T2) ve müdahaleden bir ay sonra (T3) olmak üzere üç ölçüm yapılmıştır.	Müdahale sonrasında müdahale grubunun anksiyete ve depresyon puan ortalamaları kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur. FeBDT’nin, uygulandıktan sonraki bir ay boyunca bile gebe kadınların anksiyete ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir.

Felder ve ark, 2017	ABD	Randomize Kontrollü Çalışma	En az bir geçmiş majör depresif dönem öyküsü olan, Hasta Sağlık Anketi'nde (PHQ-9) $\leq 12$ puana sahip olan 21 gebe kadın	Dikkatli Ruh Hali Dengesi (DRHD) programı, rehberli farkındalık ve yoga uygulamaları, bilişsel davranış stratejileri ve standart kişisel BFTBT ile tutarlı psikoeğitim içeren 8 web oturumunda sunulmuştur. DRHD içeriği, ses kayıtları farkındalık uygulamaları ve perinatal dönem için özel olarak hazırlanmış bir yoga DVD'si dahil olmak üzere, BFTBT-PD'nin geliştirilmesi sırasında oluşturulan kaynaklarla artırılmıştır. Katılımcılar, ev ödevi izleme formlarına günlük ev uygulamalarını kaydetmiş ve verilen damgalı ve adresli zarfları kullanarak haftalık olarak çalışma yürütücüsüne postalamıştır. Katılımcılara, çalışma değerlendirmelerini tamamlamaları için 50 \$'a kadar hediye kartlarından ödeme yapılmıştır.	Müdahale süresince depresyon semptom şiddetinde önemli bir azalma olmuştur. Depresif nüks riski taşıyan kadınlar, müdahale süresince minimum ile hafif depresif semptom şiddetini sürdürmüştür fakat program boyunca depresyon semptom şiddetinde anlamlı bir kötüleşme olmamıştır.
Mohamed ve ark, 2017	Mısır	Yarı Deneysel Tasarım	Anksiyete ve depresif belirtiler açısından yüksek riske sahip ikinci veya üçüncü trimesterdeki 30 gebe kadın	Çalışma grubu (n = 15) Kontrol grubu (n = 15) Araştırmacılar tarafından yapılandırılmış bir farkındalık temelli müdahale programı geliştirilmiş ve haftada iki kez yapılan 10 oturumda çalışma grubuna uygulanmıştır. Her oturum 60 ila 90 dakika arasında değişmiştir. Her oturumun içeriğine göre kendi başlığı ve hedefleri bulunmaktadır. Müdahale programı kapsamında farkındalık ilkeleri, dikkatli nefes alma, vücut taraması gibi temalar işlenmiştir.	Çalışma, farkındalık temelli müdahale programının, anksiyete ve depresyonun azaltılmasında gebe kadınlarda etkili olduğu sonucuna varmıştır.
Beattie ve ark, 2017	Avustralya	Randomize Kontrollü Pilot Çalışma	24-28. gebelik haftasında olan 20 gebe kadın	Gebelikte Farkındalık Programı (GFP) grubu (n = 9) Gebelikle Destek Grubu (GDG) (aktif bir kontrol grup) (n = 11) 8 haftalık GFP'nin uygulanabilirliğini ve etkinliğini belirlemek için GFP ile 8 haftalık GDG programı karşılaştırılmıştır. Çalışmada sadece grup desteğinin değil farkındalık uygulamasının kendisinin algılanan stresi ve depresif semptomları iyileştirip iyileştirmediğini test etmek için kontrol grubu tasarımı yerine aktif bir kontrol grubu tasarımı seçilmiştir. Ek olarak, her iki grup da normal doğum öncesi bakım almıştır. Her iki grubun programında stres yönetimi ile ilgili uygulamalar olup, duygu ve düşünceler, beden sağlığı, doğum ve ebeveynliğe hazırlık gibi benzer konularda işlenmiştir. Ancak benzer konular gruplarda farklı şekilde ele alınmıştır. GFP, gebe bir popülasyon için uyarlanmış farkındalık ve bilişsel davranışçı terapinin teorik yapılarından yararlanmıştır ve Cassandra Vieten'in Dikkatli Annelik Programı (Vieten ve Astin, 2008) ve Nancy Bardacke'in Farkındalığa Dayalı Doğum ve Ebeveynlik çalışmalarıyla bilgilendirilmiştir. GDG grubunda farkındalık kavramları veya uygulamaları olmadan konulara genelleştirilmiş bir ebelik yaklaşımı kullanılmıştır. GDG konuları iletişim, empati, beden imajı, ağrı kesici seçenekler, emzirme, yenidoğan bakımı, akıl sağlığı ve doğum sonrası depresyonu içermektedir. Doğum sonuçları verileri bir ebe tarafından Doğum Sonuçları Sistemi (DSS) kullanılarak toplanmıştır. GFP'den 9 ve GDG'den 11 kadın programdan sonraki 6 hafta boyunca telefon görüşmelerine katılmıştır. Her oturum 2 saat sürmüştür. Bu çalışmadaki müdahale 8 haftalık, 2 saatlik haftalık bir farkındalık programıdır. Ölçekler ilk oturuma katılmadan önce (T1), son oturuma katılmadan hemen sonra (Ö2) ve programın tamamlanmasından 6 hafta sonra (Ö3) uygulanmıştır.	Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun yanı sıra müdahale grubu için mevcut an deneyimine ilişkin farkındalıkta daha büyük bir gelişme olmuştur. Bilinçli farkındalık her iki grupta da T2'de artmış (iyileştirildi), ancak müdahale grubu için T3'te artmaya devam etmiştir. Tüm kadınlar kendilerinin dahil olduğu programı başkalarına tavsiye etmiştir. GFP müdahalesinin uygulanabilirliği ve kabul edilebilirliği doğrulanmıştır. Niteliksel verilerden elde edilen sonuçlar, her iki programın da kadınların stres ile başa çıkma yeteneklerini farklı şekillerde etkilediğini göstermiştir. GFP'deki kadınlar, nefes egzersizleri ve beden tarama uygulamalarının farkındalığı yoluyla stres düzeyini belirleyebildiklerini, stresi yönetebildiklerini ve an'da kalarak stresle baş edebildiklerini, GDG'deki kadınlar ise daha erken fark ederek streslerini nasıl yöneteceklerini öğrendiklerini bildirmiştir. GFP katılımcılarından son görüşmeden önce doğum yapan kadınlardan biri, doğum sırasında farkındalık tekniklerini kullanmanın, doğum ağrısıyla ilgili endişesini ve stresini azalttığını bildirmiştir.
Luberto ve ark, 2018	ABD	Randomize Kontrollü Pilot Çalışma	Anksiyetesi yüksek 20 gebe kadın	8 haftalık BFTBT müdahalesi olan Gebelikte Dikkatli Yaşayarak Anksiyeteye Başa Çıkma Programı'na dahil edilmiştir. Standart BFTBT protokolüne benzer şekilde, Gebelikte Dikkatli Yaşayarak Anksiyeteye Başa Çıkma Programı resmi farkındalık ve gayri resmi farkındalık uygulamaları konusunda eğitime odaklanmıştır. Katılımcılar, müdahaleden önce, müdahaleye katıldıktan 1 hafta sonra ve doğum sonrası 3. ayda anksiyete, endişe, depresyon, farkındalık ve öz-şefkat gibi öz bildirim ölçümlerini tamamlamışlardır.	Gebelikte Dikkatli Yaşayarak Anksiyete ile Başa Çıkma Programı grubunda anksiyete, depresyon, endişe önemli ölçüde azalmış; farkındalık ve kendine şefkat önemli ölçüde artmıştır. Anksiyete, endişe, farkındalık ve kendine şefkatte daha önce bildirilen müdahale sonrası gelişmelerin doğum sonrası da sürdürüldüğü belirlenmiştir.



Shulman ve ark., 2018	Kanada	Yarı Deneyimsel Tasarım	27-42 yaş arasında doğumdan sonraki ilk yıl içinde doğum sonrası depresyon/anksiyete tanısı alan 26 kadın	8 haftalık BFTBT müdahale grubu (n = 10) Rutin tedavi grubu (n = 16) BFTBT müdahalesi bu çalışmada yardımcı tedavi olarak etkinliğini belirlemek amaçlanmıştır. Müdahale grubundaki katılımcılar, arka arkaya 8 hafta boyunca haftada bir grup ortamında BFTBT müdahalesi almıştır. Kadınlar her iki BFTBT oturumunun ardından kontrol grubuna alınmışlardır. Sekiz haftalık BFTBT seansı, katılımcılara düşüncelerini ve duygusal durumlarını nasıl izleyeceklerini, bedenlerine dair duygusal farkındalıklarını nasıl derinleştireceklerini ve zihinlerinin çalışma şekli konusunda nasıl daha dikkatli olunacaklarını öğreten rehberli alıştırımlar içermektedir. BFTBT teknikleri "Dikkatli Yol Çalışma Kitabı: bireyin kendisini depresyon ve duygusal sıkıntıdan kurtarmak için 8 haftalık bir programın" değiştirilmiş bir versiyonuna dayanmaktadır. Çalışma başlangıcında ve başlangıcı izleyen 4 hafta, 8 hafta ve 3 ay sonra kadınlar değerlendirilmeye alınmıştır.	BFTBT müdahale grubunda anksiyete ve depresyon puanlarının azaldığı, farkındalık puanlarının arttığı görülmüştür.
Yuan Zhang ve ark., 2019	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	14-28. gebelik haftasında olan 66 gebe kadın	BFTSA grubu (n = 34) Kontrol grubu (n = 32) BFTSA grubundaki katılımcılar, her seferinde 90 dakikalık 8 haftalık bir eğitim almışlardır. Çalışmadaki BFTSA oturumları, Kabat-Zinn (1982) tarafından geliştirilen orijinal 8 haftalık BFTSA programına dayanmaktadır. BFTSA yürütücüsü ayrıca gebelik sırasında bazı aktiviteleri (fetal kalp atım hızı veya fetal hareketin izlenmesi gibi) farkındalık becerileriyle birleştirmiştir. Kontrol grubuna rutin tedavi bakımı verilmiştir.	BFTSA müdahalesinin, kontrol grubuna göre algılanan doğum öncesi stres ve anksiyete düzeyinde anlamlı azalma görülürken depresyon seviyelerinde anlamlı etki görülmemiştir. Katılımcıların müdahale öncesi depresyon düzeylerinin düşük olmasından dolayı depresyon üzerinde etki gözlenmediği düşünülmüştür.
Zemestani ve Nikoo, 2019	İran	Randomize Kontrollü Çalışma	Gebelik yaşı 1-6 ay arası olan, depresyon ve anksiyete bozuklukları için DSM-5 kriterlerini karşılaması ile en az orta düzeyde Beck Depresyon Envanteri-II (BDI-II toplam puanı > 20) ve Beck Anksiyete Envanteri (BAI toplam puanı > 22) olan 38 gebe kadın	BFTBT grubu (n = 19) Kontrol grubu (n = 19) BFTBT grubu 8 seans BFTBT alırken, kontrol grubu herhangi bir müdahale almamıştır. BFTBT grubu katılımcıları 8 haftalık 2 saatlik grup seansı almışlardır. Oturumlar, en az 2 yıllık klinik deneyime sahip ve duygudurum ve anksiyete bozuklukları için BFTBT'nin verilmesi konusunda denetimli eğitim almış, eğitilmiş bir klinik psikolog tarafından yürütülmüştür. Müdahalenin gerekçesi, modeli, hedefleri ve temaları, perinatal döneme özgü değişikliklerle standart BFTBT tedavi kılavuzuna göre yapılmıştır. Resmi uygulamalar arasında vücut taraması, dikkatli yoga ve oturma meditasyonu bulunmaktadır. Resmi olmayan farkındalık uygulamaları, dikkatli yemek yeme ve dikkatli yürüme gibi günlük etkinliklerin farkındalığını içermektedir. Her seansın merkezi bir teması olup didaktik sunumlar, bilişsel beceri geliştirmeyi amaçlayan grup çalışmaları, resmi meditasyon uygulamaları ve grup liderinin grup sorgulama ve tartışmalarını içermektedir. Sınıflar arasında yaklaşık 30 dakikalık günlük evde resmi ve gayri resmi farkındalık uygulamaları ev ödevi olarak verilmiş ve katılımcılar yapmaları konusunda teşvik edilmiştir. Çalışma bir ön test, son test ve 1 aylık bir takip seansını içermektedir.	Kontrol grubuna göre BFTBT'nin depresif ve anksiyete belirtilerini azalttığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşla (SPWB) ilgili olarak, BFTBT'nin kontrol grubuna kıyasla SPWB puanlarını artırdığı bulunmuştur. BFTBT grubunun başlangıçtan müdahale sonrasına bilinçli farkındalık seviyelerinde önemli artış olduğu görülmüştür.
Pan ve ark., 2019a	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	13-28. gebelik haftasındaki 96 gebe kadın	Bilinçli Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik grubu (BFTDE) (n = 51) Rutin bakım grubu (n = 45) BFTSA'ya dayanan BFTDE programı, öz farkındalık eğitiminde gebelik, doğum ve doğum sonrası değişimlerin dönüştürücü deneyimini kullanmaktadır. Kontrol grubu rutin doğuma hazırlık eğitimi dersleri almıştır. BFTDE programı orijinal BFTDE'nin 1 ve 2. hafta derslerini bir hafta içinde birleştiren, 8 haftalık 3 saat süren ve 7 saatlik sessiz inzivadan oluşmaktadır. Ek olarak, katılımcıların programla ilgili ses kayıtlarını haftada 6 kez evde 30 dakika boyunca dinlemeleri istenmiştir. Kontrol grubu, gebelik sırasında ve doğumdan sonra fizyolojik ve psikolojik değişimlerle öz bakım becerilerini öğrenmiştir. Kurs, 2 aylık bir süre içinde toplam 2 kez verilmiştir. Öz bildirim ölçümleri müdahaleden önce (T0) ve sonra (T1) ve ayrıca 36. gebelik haftasındaki takip sırasında (T2) uygulanmıştır.	Her iki grupta da stres, depresyon, doğumda öz yeterlilik ve bilinçli farkındalık-taki zaman içindeki değişimler açısından başlangıç değerine kıyasla önemli farklılıklar görülmüştür. 36. gebelik haftasında, her iki grup için de stres puanları biraz daha yüksek ölçülmüş ve doğum öz yeterliliği ile bilinçli farkındalık puanları daha düşük bulunmuştur. Her iki grupta da stres artarken, müdahale grubundaki artışlar kontrol grubuna göre daha küçük bulunmuştur. Ancak müdahale grubunda tüm puanlar kontrol grubuna göre daha iyi yönde bildirilmiştir. 8 haftalık BFTDE programı, kendi kendine algılanan stresi ve depresyonu etkili bir şekilde azaltmış, doğumda öz-yeterlilik ve bilinçli farkındalığı artırmıştır.

Pan ve ark, 2019b	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	13-28. gebelik hafta- sında 74 kadın	Kontrol grubu (n = 35) Bilinçli Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik grubu (BFTDE) (n = 39) Müdahale programı; 8 hafta boyunca haftada 3 saatlik seanslar ve 1 gün 7 saatlik sessiz meditasyonu içeren bir programdan oluşmaktadır. Bir BFTDE seansı 8-15 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar, seanslar sırasında bilinçli farkındalık uygulamalarını tamamlamaları ve kaydedilen ses kayıtlarını kullanarak evde her gün 30 dakika boyunca haftada 6 gün pratik yapmaları için teşvik edilmiştir. Müdahale programının oturumları, katılımcılara duygusal durumlarını nasıl izleyeceklerini, duygusal öz farkındalıklarını nasıl derinleştireceklerini öğretirken, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde daha duyarlı olmalarını amaçlamaktadır. Müdahale grubuna uygulanan BFTDE uygulamaları Nancy Bardack'in "Farkındalıkla Doğum ve Ebeveynlik" programına dayanmaktadır. Katılımcılara gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemdeki stresli olaylarla başa çıkmak için resmi ve gayri resmi farkındalığı kullanmaları öğretilmiştir. Resmi farkındalık uygulamaları kapsamı: beden taraması, dikkatli yoga, buz kullanarak yapılan ağrı meditasyonları, üç dakikalık nefes egzersizi ve oturma meditasyonudur. Gayri resmi farkındalık yöntemi, katılımcıların an be an deneyimlerini fark etmelerini ve dikkatlerini gün boyunca olabildiğince çok kez tek bir şeye yoğunlaştırmalarını içermektedir. Gebe kadınların ruh sağlığı durumları başlangıçta ve doğum sonrası 3. ayda değerlendirilmiştir.	Doğum sonrası kadınlarda stres ve depresyonun iyileştirilmesinde 8 haftalık bir BFTDE müdahalesinin etkili olduğu belirlenmiştir. Müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla postpartum 3. ayda, stres ve depresyon düzeyleri azalmış (sırasıyla, p = 0,009 ve p = 0,008) ve farkındalık düzeyleri başlangıçta göre artmıştır. Fakat gruplar arasında postpartum 3. ayda farkındalık skorları için anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
Yang ve ark, 2019	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu Ölçeği (GAD-7), Hasta Sağlığı Anketi (PHQ-9) taramaları sonucunda depresif veya anksiyete belirtiler açısından pozitif olan 24-30. gebelik haftaları arasında 102 gebe kadın.	8 haftalık bir çevrimiçi bilinçli farkındalık müdahalesi (n = 52) Rutin bakım aldıkları bir kontrol grubu (n = 50) Müdahale, Çin mobil uygulaması olan Wechat platformunda gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalık müdahale programı 8 haftalık, haftada yaklaşık 40 dakikalık 4 seans içermektedir. Bir psikolog, bir ebe ve 2 hemşireden oluşan bir araştırma ekibi müdahaleyi geliştirmiştir. Müdahale programı esas olarak 2 hemşire ve ebe tarafından yürütülmüştür. Katılımcılardan her oturumu tamamlarken araştırmacılara rapor vermeleri istenmiştir. Ayrıca müdahale uygulaması, her seansta hangi kadınların oturum açtığını otomatik olarak kaydetmiştir. Katılımcılardan ayrıca haftalık olarak farkındalık pratiğine ne kadar zaman harcadıklarını bildirmeleri istenmiştir.	Müdahale grubunda 52 (%83,9) kadın en az 3 seans tamamlamıştır. Ancak, günlük farkındalık uygulamasına bağlılık oldukça düşük bulunmuştur. Sonuçlar, müdahale grubundaki katılımcıların, kontrol grubundakilere kıyasla depresyon ve anksiyete semptomlarında daha fazla düşüş ve farkındalıkta önemli bir iyileşme olduğunu göstermiştir. Genel olarak 45 (%86,5) katılımcı farkındalık müdahalesinin faydalı olduğunu, 28'i (%53,8) farkındalık meditasyonu sırasında rahat ve sakin hissettiğini, 21 (%40,4) kadın farkındalık uygulamasının fetal hareketin tam olarak farkına varmalarına yardımcı olduğunu, 12'si (%23,1) müdahalenin anksiyete ve depresyon semptomlarını azalttığı ve daha enerjik olmalarını sağladığını bildirmiştir. Bununla birlikte, günlük farkındalık uygulamasının da külfetli olduğu bildirilmiştir. Bazı kadınlar an'daki duygularını yargılamadan kabul edici bir tavı sürdürülebilmeyi öğrenmenin zor olduğunu bildirmiştir.
Guo ve ark, 2020	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeğinde (EPDS) 9'a eşit veya daha yüksek bir puanla tanımlanan antenatal depresif veya anksiyete semptomları ile kendini gösteren, 34 haftadan küçük ikinci veya üçüncü trimesterde olan 284 gebe kadın	Bilinçli Farkındalık Temelli Güçlü Yönler Uygulaması (BFTGYU) grubu (n = 144) Kontrol grubu (n = 140) Bu çalışmanın amacı, yüksek riskli kadınlarda postpartum depresyon (PPD) gelişimini önlemek için Web tabanlı, doğum öncesi psikolojik müdahalenin etkinliğini değerlendirmektir. BFTGYU programı, orijinal dili İngilizce olan "kendine ve başkalarına karşı farkındalık ve şefkat" temel alınarak geliştirilmiştir. 6 haftalık program, her bölüm yaklaşık 15 dakika süren haftada 6 bölüm olmak üzere toplam 36 bölüm ile 10 saatlik eğitimden oluşmaktadır. Değerlendirmeler üç zaman noktasında gerçekleştirilmiştir. Gebeliğin ikinci veya üçüncü trimesterinde (T0, başlangıç değerlendirmesi), postpartum üçüncü ayda (T1) ve doğumdan bir yıl sonra (T2).	Çalışma, BFTGYU müdahalesinin doğum sonrası depresyonu önlemede ve anne-bebeğin iyiliğini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, müdahale grubu depresif ve anksiyete davranışlarında önemli gelişme göstermiştir. Buna ek olarak, müdahale grubu doğum sonrası üçüncü ayda ve birinci yılda daha bilinçli farkındalığı yüksek, kendine şefkat duyan birey hale gelmiştir. Anne ebeveynlik stresinde iyileşme her iki grupta da gözlenirken, BFTGYU doğum sonrası üçüncü ayda kontrol grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek gelişme göstermiştir. Doğum sonrası birinci yılda annenin bebeğe yakınlığı, dikkat ve şefkati daha da artmıştır.

Lönnberg ve ark, 2020	İsveç	Randomize Kontrollü Çalışma	İlk kez perinatal depresyon riski taşıyan 15-22. gebelik haftası arasındaki 193 gebe kadın	Bilinçli Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik grubu (BFTDE) (n = 96) Lamaze doğum sınıfı (Aktif kontrol grubu) (n = 97) Orijinal BFTDE programı baz alınarak her biri 2 saat 15 dakika uzunluğunda olan 8 seans ve 1 inziva günü olacak şekilde kısıtlanmıştır. Bu program boyunca bilinçli farkındalık uygulaması doğum öncesi eğitim ile bütünleştirilmiştir. Her seans için ev uygulaması ödevleri, rehberli bilinçli farkındalık uygulamaları ile ses kayıtları ve bilgilendirici bir metin dağıtılmıştır. Katılımcılardan program boyunca günde 30 dakika resmi pratik yapmaları (programda yürütülen bilinçli farkındalık uygulamaları), fetal hareketleri izlemeleri ve diğer çeşitli günlük aktiviteler sırasında gayri resmi pratik (farkındalıkla yemek yeme, 3 dk'lık nefes egzersizi vb.) yapmaları istenmiştir. Çalışma sırasında, müdahale katılımcıları için toplam 13 BFTDE programı ve kontrol katılımcıları için 13 Lamaze programı yürütülmüştür.	BFTDE müdahalesindeki sekiz oturumdan katılımcılar ortalama 6,81 oturuma katılmıştır. Aktif kontrol grubuna kıyasla, BFTDE'deki katılımcılarda önemli ölçüde algılanan strese ve depresif belirtilerde daha çok azalma görülmüş; olumlu duygu durumu ve bilinçli farkındalık düzeylerinde daha çok artış görülmüştür.
Zarenejad ve ark, 2020	İran	Randomize Kontrollü Çalışma	İlk gebeliği olan, 24-36 haftalık 60 gebe kadın	Müdahale grubu (n = 30) Kontrol grubu (n = 30) Rutin bakıma ek olarak müdahale grubundaki bireyler 6 BFTSA eğitim seansı almışlardır. Müdahale grubunda, gebe kadınlar haftada 2 kez 7 kişilik gruplarla 6 seans almışlardır ve her seans, BFTSA'ya dayalı bir ders, soru-cevap ve rol-play ile 60 dakika sürmüştür. Haftalık danışmanlık almanın yanı sıra, müdahale grubuna telefon ve sosyal ağlar aracılığıyla günlük olarak evde farkındalık temelli yöntemleri uygulaması önerilmiştir.	BFTSA müdahalesini alan kadınların farkındalıklarını artmıştır. Müdahaleden hemen sonra ve 1 ay sonra anksiyete semptomlarında önemli azalmalar olmuş, öz-yeterlilik puanlarındaki değişiklik ise anlamlı bulunmamıştır. Müdahaleden sonra farkındalık doğumla başa çıkmada öz yeterliliği etkilememiştir. Öz-yeterlilik puanı, müdahale öncesi ve sonrasına göre müdahaleden sonraki 1 ay içinde artmıştır.
MacKinnon ve ark, 2021	Kanada	Randomize Kontrollü Çalışma	Kendisinin yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadığını bildiren ve tedavi arayan, 12-28. gebelik haftasında olan 60 gebe kadın	Perinatal Depresyon için Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT-PD) müdahalesi grubu (n = 28) Rutin bakım grubu (n = 32) BFTBT-PD 8 haftalık 2 saatlik grup oturumlarından (3-6 kişilik) oluşmuştur. Programın hedefleri arasında kadınların psikolojik sıkıntıya yol açabilecek düşünceler, duygular ve bedensel hislerle ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olmak olarak belirlenmiştir. Katılımcılara ayrıca rehberli meditasyonlar içeren bir CD ve aynı zamanda seanslarda öğretilen gebeliğin çeşitli dönemlerinde kadınlar tarafından farkındalık hareket pozlarını gösteren bir DVD de verilmiştir. Müdahalenin tamamlanması en az 4 seansa katılmak olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, çalışmaya kayıt sırasında, müdahalenin hemen ardından ve takipte (doğum sonrası 3 ay) değerlendirilmiştir.	Yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı için tedavi arayan gebe kadınlarda, BFTBT-PD genel stres düzeyinde iyileşme ile ilişkilendirilmiş ancak anksiyete ve depresyon gibi diğer spesifik semptomlarla ilişkilendirilememiştir. BFTBT-PD alan, daha yüksek başlangıç gebelik anksiyetesi seviyelerine sahip kadınların (yani, 1 SD>E) semptomlarında daha büyük azalmaya sahip olduğunu göstermiştir. BFTBT-PD müdahalesine yüksek gebelik anksiyetesi semptomları ile başlayan kadınların gebelik süresi 4,21 gün uzamıştır. BFTBT-PD müdahalesinin, gebelik süresini daha yüksek başlangıç semptomları olan kadınlar arasında anksiyete düzeyini azaltarak dolaylı şekilde uzattığı ortaya konulmuştur. BFTBT-PD grubundaki kadınlar daha fazla vajinal doğum ve daha az sezaryen doğum bildirmişlerdir. BFTBT-PD müdahalesine alınan kadınlar arasında daha az sezaryen doğum, doğum korkusuyla başa çıkmada veya korkuyu azaltmada öz yeterliliğin artması müdahalenin etkisini yansıtmaktadır.



Sun ve ark, 2021	Çin	Randomize Kontrollü Çalışma	Edinburgh Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği (EPDS) veya Hasta Sağlık Anketi-9'da (PHQ-9) pozitif depresif belirtiler için eşikte veya üzerinde puan alan 12-20. gebelik haftasındaki 168 gebe kadın	<p>8 haftalık düzenli WeChat* sağlık konsültasyonları alan dikkat kontrol grubu (n = 84)</p> <p>*WeChat: Çin'de popüler bir anında sosyal iletişim programı</p> <p>8 haftalık akıllı telefon tabanlı bir bilinçli farkındalık müdahale grubu (n = 84)</p> <p>Farkındalık eğitim programı BFTBT'den revize edilmiştir. Her resmi eğitim 25 dakika ile sınırlı kalmıştır. 8 haftalık bilinçli farkındalık eğitimi programı 8 seans içermektedir. Resmi farkındalık eğitimi, vücut taraması, dikkatli nefes alma, dikkatli geme ve günde 15-25 dakika süren dikkatli meditasyonu içermektedir. Günlük yaşamın ortasında duraklama, dikkatli yemek yeme, dikkatli yürüme ve 3 dakikalık nefes alma uygulamaları da dahil olmak üzere her gün gayri resmi eğitimin uygulanması önerilmiştir.</p> <p>Katılımcılara her hafta WeChat tarafından bilinçli farkındalık eğitim programından yararlanmalarını hatırlatan bir mesaj gönderilmiştir. Katılımcılara, eğitimin her haftasının tamamlanması karşılığında 2 yuan (0,30 ABD doları) verilmiştir. Dikkat kontrol grubuna ayrılan gebe kadınlar, dikkat kontrolüne yönelik 8 haftalık düzenli WeChat sağlık konsültasyonları almıştır. Rutin doğum öncesi bakım programı, gruplarına atandıklarında katılımcılara gönderilmiştir. Hemşirelik asistanı, dikkat kontrol grubundaki katılımcılarla 8 hafta boyunca haftada bir temasa geçerek son sağlık durumlarını sormuştur. Konsültasyonların içeriği, son tıbbi muayeneler, ayakta tedavi randevuları ve yatan hasta bakımı düzenlemelerine yardım konularını içermektedir. Haftada en az 3 günlük uygulama, tamamlanmış bir eğitim haftası olarak kabul edilmiş ve en az 4/8 tamamlanan eğitim haftası, farkındalık eğitim programının tamamlanması olarak kabul edilmiştir. Veri toplama ve sonuçların değerlendirilmesi, takip döneminde 5 zaman noktasında gerçekleştirilmiştir.</p> <p>T1: Temel değerlendirme.</p> <p>T2: Grup atamalarından 4 hafta sonra.</p> <p>T3: Grup atamalarından 8 hafta sonra.</p> <p>T4: Grup atamalarından 18 hafta sonra.</p> <p>T5: Doğumdan 6 hafta sonra.</p> <p>Takep değerlendirmeleri bilgisayar/akıllı telefon destekli kendi kendine uygulanan anketlerle toplanmıştır.</p>	<p>Müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla pozitif antenatal depresif belirti riskinde azalma görülmüştür. Farkındalık eğitimi ile dikkat kontrolü müdahalesinin depresyon puanları üzerindeki etkileri, primipar gebeler ile multipar gebeler arasında farklılık göstermiştir. Nulliplarlarda depresyon skoru T3'te artmıştır. EPDS puanı hem farkındalık eğitimi hem de dikkat kontrol gruplarında azalmıştır. Daha sonra, farkındalık eğitimi grubundaki EPDS puanı T3'te düşmeye devam etmiş ve T4'te düşük bir seviyede kalmıştır. Ancak doğum sonrası düşük oranda EPDS puanı artmıştır. Bununla birlikte, dikkat kontrol grubunda, EPDS puanı T3'te belirgin şekilde artmış ve ardından T4 ve T5'te düşmüştür. Anksiyete puanı T2'de azalmış ve daha sonra farkındalık eğitimi grubunda düşük kalmıştır ancak dikkat kontrol grubunda T3 ve T4'te anksiyete puanı artmıştır.</p>
------------------	-----	-----------------------------	--	--	---

Omid, Sadat ve Akbari'nin (2016) çalışmasında FeBDT müdahalesi sonrası ortalama anksiyete ve depresyon puanları kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük bulunmuş ve müdahaleden bir ay sonra bile etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Felder ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında Dikkatli Ruh Hali Dengesi (DRHD) programına dahil edilen depresif nüks riski taşıyan gebelerde, müdahale süresince minimum ile hafif depresif semptom şiddetini sürdürmüş ancak program boyunca depresyon semptom şiddetinde anlamlı bir kötüleşme olmamıştır. Başka bir çalışmada doğum sonrası ilk yıl içinde depresyon ya da anksiyete tanısı alan ve herhangi bir depresyon ilacı kullanan kadınların 8 haftalık BFTBT müdahalesi sonucunda anksiyete ve depresyon puanlarında azalma olduğu görülmüştür (Shulman ve ark., 2018). Gebelerde 6-8 hafta BFTSA müdahalesini alanlarda anksiyete düzeyinde anlamlı azalma görülmüştür (Yuan Zhang ve ark., 2019; Zarenejad, Yazdkhasti, Rahimzadeh, Mehdizadeh Tourzani ve Esmaelzadeh-Saeieh, 2020). Başka bir çalışmada en az orta düzeyde anksiyete ve depresyon tanısı olan gebe kadınlarda BFTBT'nin anksiyete ve depresif belirtileri azalttığı bulunmuştur (Zemestani ve Nikoo, 2019). MacKinnon ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında Perinatal Depresyon için Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (BFTBT-PD) müdahalesinin, daha yüksek başlangıç semptomları olan kadınlar arasında gebelik anksiyetesini azalttığı bunun da dolaylı olarak gebelik süresini ortalama dört gün uzatarak doğum zamanını ertelediği belirtilmiştir. Sun ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında sekiz haftalık çevrimiçi bilinçli farkındalık eğitimi sonrası antenatal depresif belirti görülme oranı azalmış, EPDS puanı hem farkındalık eğitimi hem de dikkat kontrol gruplarında azalmıştır. Daha sonra, farkındalık eğitimi grubundaki EPDS puanı sekiz hafta sonra düşmeye devam etmiş ve 18 hafta sonra bile düşük bir seviyede kaldığı görülmüştür. Anksiyete puanı dördüncü haftada iki grupta da azalmış daha sonra bilinçli farkındalık müdahale grubunda anksiyete puanı düşük kalmıştır.

Yukarıdaki çalışma sonuçlarından farklı olarak, Yuan Zhang ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında BFTSA müdahalesini alan gebelerde kontrol grubuna göre depresyon düzeylerinde anlamlı etki görülmemiştir. Yine aynı şekilde MacKinnon ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında BFTBT-PD'nin depresyon semptomları ile ilişkisi bulunmamıştır.

### Bilinçli Farkındalık

Dahil edilen çalışmalar incelendiğinde katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmede en yaygın Farkındalık Dikkat Farkındalığı Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale, MAAS) ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ) kullanıldığı görülmüştür. Farkındalık temelli program girişimleri sonucunda bilinçli farkındalıkta (Shulman ve ark., 2018; Yang ve ark., 2019; Zemestani ve Nikoo, 2019; Lönnberg ve ark., 2020) ve olumlu duygu durumunda (Lönnberg ve ark., 2020) artış görülmüştür. Luberto ve arkadaşlarının (2018) Gebelikte Dikkatli Yaşayarak Anksiyeteyi Başa Çıkma (The Coping with Anxiety through Living Mindfully Pregnancy, CALM Pregnancy) müdahale grubundaki

gebelerin farkındalık ve kendine şefkat düzeyleri önemli ölçüde artmış ve bunun doğum sonrası da sürdürdüğü belirlenmiştir. Başka bir çalışmada gebelikte farkındalık programına dahil edilen gebelerin kontrol grubuna göre mevcut an deneyimine ilişkin farkındalıklarında daha büyük bir gelişme olduğu görülmüş ve müdahalenin tamamlanmasından altı hafta sonra da bu farkındalık artmaya devam etmiştir (Beattie ve ark., 2017). Pan ve arkadaşlarının (2019a) çalışmasında BFTDE ve rutin bakımı alan grup arasında bilinçli farkındalıkta önemli farklılıklar görülmüş fakat 36. gebelik haftasında her iki grupta da stres puanlarının artması ile farkındalık puanlarında düşme olmuştur. Bilinçli Farkındalık Temelli Doğum ve Ebeveynlik (BFTDE) programının doğumda öz yeterlilik ve bilinçli farkındalığı arttırdığı belirtilmiştir. Altı hafta BFTGYU eğitimi alan gebelerin doğum sonrası üçüncü ayda ve birinci yılda daha bilinçli farkındalığı yüksek, kendine şefkat duyan bireyler haline geldiği belirtilmiştir (Guo ve ark., 2020). Altı haftalık BFTSA müdahalesinin etkinliğini inceleyen başka çalışmada ise gebelerin müdahale sonrası bilinçli farkındalık düzeyleri artmış fakat farkındalığın, doğum ile başa çıkmada öz yeterliliği etkilemediği görülmüştür (Zarenejad ve ark., 2020).

Yukarıdaki çalışma sonuçlarından farklı olarak; Pan ve arkadaşlarının (2019b) çalışmasında BFTDE müdahalesi sonucu postpartum üçüncü ayda farkındalık düzeyleri başlangıca göre artmış fakat kontrol ve müdahale grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

### Tartışma

Bu sistematik derleme, özellikle algılanan stres, anksiyete ve depresyon alanlarında, perinatal ruh sağlığını desteklemek için bilinçli farkındalık girişimlerinin etkinliğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Derleme kapsamına perinatal dönemde bilinçli farkındalık tabanlı girişimlerin perinatal ruh sağlığına etkilerini değerlendiren 16 çalışma alınmıştır. İncelenen çalışmalar randomize kontrollü ve yarı deneysel tasarımdadır. Sistematik derlemede dahil etme kriterlerine uyan güncel makaleler incelenmiştir. Derleme kapsamına alınan çalışmalarda örneklemin en fazla 284 (Guo ve ark., 2020), en az ise 20 (Beattie ve ark., 2017; Luberto ve ark., 2018) kişiden oluştuğu görülmüştür. Yapılan çalışmalara çoğunlukla depresif veya anksiyete belirtileri açısından pozitif olan gebe kadınların dahil edildiği belirlenmiştir. Çalışmalar genellikle stres, anksiyete, depresyon ve bilinçli farkındalığın bir kısmını veya tamamını ölçmesine rağmen, kullanılan araçlar ve ölçüm için zaman noktaları çalışmalar arasında farklılık göstermiştir. Bu girişimlerin yapısı incelendiğinde daha çok yüz yüze grup katılımlı olduğu, iki müdahalenin mobil (Yang ve ark., 2019; Sun ve ark., 2021) ve üç müdahalenin de internet tabanlı (Felder ve ark., 2017; Guo ve ark., 2020) katılım ile gerçekleştirildiği görülmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının her biri farkındalığı geliştirmek için bir dizi yaklaşım kullanmıştır. Çoğunlukla psiko-eğitim, nefes ve beden farkındalığının yanı sıra yoga ve yürüme meditasyonu gibi hareketler yoluyla düşünce ve duyguların farkındalığını, yargılayıcı olmayan kabulünü teşvik

eden etkinlikler yer almaktadır. Program kapsamında ev uygulamaları verilerek kişinin bilinçli farkındalık uygulamalarını günlük yaşamında kullanması istenmektedir. Ancak, günlük farkındalık uygulamasına bağlılık oldukça düşük bulunmuştur (Yang ve ark., 2019). Buna karşın Lönnberg ve arkadaşlarının (2020) İsveç'te yaptıkları çalışmada BFTDE müdahalesindeki 96 katılımcının 8 oturumdan ortalama 6,81 oturuma katıldığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların çoğu 8 haftalık programlarda yürütülmüştür ve bir farkındalık programının ideal uzunluğuna veya en iyi sonuçları elde etmek için farkındalık uygulamasının 'dozuna' ilişkin kesin bir kanıt bulunmamaktadır. Mevcut incelemeye alınan çalışmalardan katılımcılara eğitimin her haftasının tamamlanması karşılığında 2 yuan (0,30 ABD doları) (Sun ve ark., 2021) ya da 50 \$'a kadar hediye kartlarından ödeme yapılması (Felder ve ark., 2017) gibi çalışmaya teşvik edici uygulamalar yapıldığı görülmüştür. Genel olarak 8-10 haftalık programlar ve verilen ev uygulamaları katılımcılara çok külfetli gelmesinden dolayı çalışmalarda böyle bir uygulamaya gidildiği düşünülmüştür. Bu nedenle gelecekteki bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar, resmi veya ev uygulamalarının etkilerini ölçmek için tasarlanabilir, ev uygulamalarını yapmanın önündeki engeller incelenebilir ve katılımcılar açısından müdahalenin zaman kriterlerinin araştırılması önerilebilir.

Farkındalık becerilerinin gelişmesi ile kişilerin daha olumlu duygu durumuna sahip olacağı bilinmektedir. Gebelik sırasındaki depresif ruh hali, stres ve anksiyete düzeyleri olumsuz gebelik, doğum süreci ile doğum sonu fetal sağlık ile ilişkilidir (Nyklíček, Truijens, Spek ve Pop, 2018). Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin artırılması ile ruh sağlığının desteklenmesi çok önemlidir. Sistemantik derlemeye dahil edilen çalışmalarda BFTU girişimleri sonrası üç çalışmada anksiyete, depresyon ve bilinçli farkındalıkta anlamlı iyileşme gösterilmiş (Luberto ve ark., 2018; Shulman ve ark., 2018; Zemestani ve Nikoo, 2019), bunun yanı sıra sadece bir çalışmada stres, anksiyete, depresyon ve bilinçli farkındalıkta gelişme olduğu gösterilmiştir (Guo ve ark., 2020). Gebe olmayan örneklem üzerinde yapılan tek çalışmaya 27-42 yaş arasında doğumdan sonraki ilk yıl içinde doğum sonrası depresyon/anksiyete tanısı alan 26 kadın dahil edilmiş ve BFTBT müdahale grubunda anksiyete ve depresyon puanlarının azaldığı, farkındalık puanlarının arttığı görülmüştür (Shulman ve ark., 2018).

Dunn, Haieh, Roberts ve Powrie'nin (2012) 8 haftalık BFTBT grubunun gebe kadınlar üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada, BFTBT grubuna dahil edilen katılımcıların %75'inin stres belirtilerinde düşüş yaşandığı ve %67'sinin üç aylık takipte stres ve öz-şefkat düzeylerinde pozitif değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Sistemantik derlemeye dahil edilen çalışmalar incelendiğinde de BFTU'nun gebelik ve doğum sonrası dönemde kadınların stres seviyelerini azalttığı belirlenmiştir (Beattie ve ark., 2017; Pan ve ark., 2019a; Pan ve ark., 2019b; Yuan Zhang ve ark., 2019; Guo ve ark., 2020; Lönnberg ve ark., 2020). Bu noktada bu sistemantik derleme çalışmasının sonucu ile literatürün uyumlu olduğu söylenebilir.

Vieten ve Astin (2008), gebe kadınlarda yoga, meditasyon ve gevşeme eğitiminin faydaları ile farkındalık tekniklerinin kullanımını araştıran ilk pilot çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (BFTSA) ve BFTBT'nin bazı yönleri gebe kadınların ihtiyaçları doğrultusunda birleştirilmiş ve uyarlanmıştır. Yaptıkları çalışmada, herhangi bir duygu durumu bozukluğu için geçmişte tedavi görmüş gebeler, Dikkatli Annelik (Mindful Motherhood) programına (n = 13) ve kontrol grubuna dahil edilmiş (n = 18), sonucunda da müdahale grubundaki kadınların kontrol grubuna göre kaygı ve olumsuz duygulanımda önemli ölçüde bir azalma ve depresyonda klinik olarak anlamlı bir iyileşme yaşadığı belirlenmiştir (Vieten ve Astin, 2008). Mevcut incelemeye alınan çalışmaların yarısında literatürle uyumlu olarak BFTU'nun gebelik döneminde anksiyete ve depresyon düzeylerini azaltmada anlamlı şekilde etkili olduğu saptanmıştır (Yazdanimehr ve ark., 2016; Mohamed ve ark., 2017; Luberto ve ark., 2018; Shulman ve ark., 2018; Yang ve ark., 2019; Zemestani ve Nikoo, 2019; Guo ve ark., 2020; Sun ve ark., 2021). Sadece iki çalışmada (Yuan Zhang ve ark., 2019; MacKinnon ve ark., 2021) diğer çalışma sonuçlarından farklı olarak sırasıyla BFTSA veya BFTBT müdahalesini alan kadınlarda depresyon düzeylerinde anlamlı etki görülmemiştir. Literatürde BFTU grubuna katılmanın psikoterapi almaktan daha az damgalamaya yol açabileceğini, çünkü farkındalık eğitiminin genellikle bir tedavi biçiminden ziyade sağlıklı bir yaşam tarzı etkinliği olarak görüldüğü belirtilmektedir (Dimidjian ve ark., 2015).

Mevcut incelemeye dahil edilen çalışmaların yarısından fazlasında herhangi bir BFTU sonrası kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı belirlenmiştir. Buna karşın Pan ve arkadaşlarının (2019b) çalışmasında BFTDE müdahalesi sonucu postpartum üçüncü ayda farkındalık düzeyleri başlangıca göre artmış fakat kontrol ve müdahale grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Tüm bunların yanında çevrimiçi bilinçli farkındalık uygulamasının değerlendirildiği bir çalışmada genel olarak katılımcıların %86,5'i farkındalık müdahalesinin faydalı olduğunu, %53,8'inin farkındalık meditasyonu sırasında rahat ve sakin hissettiğini, %40,4'ünün farkındalık uygulamasının fetal hareketin tam olarak farkına varmalarına yardımcı olduğunu, %23,1'inin müdahalenin anksiyete ve depresyon semptomlarını azalttığı, daha enerjik olmalarını sağladığını bildirmiştir. Bununla birlikte, günlük farkındalık ev uygulamasının da külfetli olduğu ve kabul edici bir tavrı sürdürmeyi öğrenmenin zor olduğunu bildirilmiştir (Yang ve ark., 2019). Sağlık profesyonelleri tarafından BFTU'nun eğitimi alınarak perinatal dönemdeki kadınların takip sürecine dahil edilmesi ve yaşanan ruhsal sorunların değerlendirilmesi oldukça önemli olup, perinatal dönemde bilinçli farkındalık düzeyinin artması ile yaşanabilecek olumsuz duyguların azaltılabileceği düşünülmüştür.

Ülkemizde bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların sistemantik incelemesini yapan bir çalışma henüz bulunmamaktadır. Bilinçli farkındalığın gebelikte stres, anksiyete ve depresyon düzeyine etkisini inceleyen bir tanımlayıcı çalışma bulunmaktadır (Yüksel, Dabanlı ve Yılmaz, 2020). Bunun yanı sıra BFTU'nun

perinatal ruh sağlığı üzerine etkinliğini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Türkiye’de gebelere yönelik yapılan bilinçli farkındalık temelli tek müdahale çalışması ise Körükcü’nün (2015) doktora tez çalışmasıdır. Yapılan tanımlayıcı çalışmada gebelerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe stres, anksiyete ve depresyon puanlarının düştüğü saptanmıştır (Yüksel, Dabanlı ve Yılmaz, 2020). Körükcü’nün (2015) çalışmasında ise erken membran rüptürü tanısı ile klinikte izlenen olan kadınlara bilinçli farkındalık temelli yaklaşım uygulanmış ve müdahaleden sonra kadınların gebeliği kabulde, doğuma hazırlık, maternal bağlanma ve annelik rolüne ilişkin yeterlilik düzeylerinde artış olduğu belirlenmiştir.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmaya “Google Scholar, Pubmed, Cochrane ve Science Direct” veri tabanları dışında yayınlanmış olan, yayın yılı 2016’dan eski olan ve tam metnine ulaşılamayan yayınların dahil edilmemesi sınırlılığı oluşturmaktadır. Yayınların yalnızca İngilizce dilinde yayınlanmış olması ve dünyada farklı dillerde yayınlanan çalışmaları kapsamıyor olması da diğer bir sınırlılıktır.

### Sonuç

Perinatal ruh sağlığı, kadınlar, aileleri ve toplum için önemli bir konudur. Doğum öncesi annenin iyi olma hali anne ve fetüsü etkilediğinden, iyilik halini artırma stratejilerinin ve girişimlerinin geliştirilmesi ve değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu sistematik derleme ile perinatal ruh sağlığında bilinçli farkındalık temelli girişimlerinin değerlendirilmesini içeren çalışmalar incelenmiştir. Bulgular BFTU’nun perinatal dönemde stres, anksiyete ve depresyon düzeyini azalttığını, bilinçli farkındalık düzeyini artırdığını göstermektedir.

Ülkemizde BFTU’nun perinatal ruh sağlığı üzerindeki etkinliğini ölçen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu konudaki sınırlı çalışmalar nedeniyle, perinatal dönemde kadınlara uygun olan bilinçli farkındalık temelli müdahale türlerini değerlendirmek için büyük örneklemli randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır. Bunun yanında bu tür girişimlerin etkinliğini doğrulamak için gelecekteki çalışmalarda ele alınacak örneklem grubu, eğitimin süresi, ev uygulamalarının takibi, maliyet hesaplamaları konularında titizlikle üzerinde düşünülmelidir. Genel olarak 6 ila 10 hafta arasında değişen bilinçli farkındalık temelli girişimlerin gelecekteki çalışmalarda katılımcılar tarafından uzun bir süreç olarak algılanması ile müdahale programında önemli bir kayıp potansiyeli göz önünde bulundurulmalıdır. Tüm bunlara ek olarak girişimlerin etkinliğini değerlendirmede dahil edilen örneklem grubu açısından kadınların önceden ruh sağlığı sorunları olan, şu an aktif ruh sağlığı sorunu yaşayan ve sağlıklı kadınlar olarak hangi katılımcı grubun ele alınacağı da düşünülmeli gereken bir başka konudur. Farkındalık girişimlerinin potansiyel maliyetleri belirsizliğini korumaktadır. Henüz bu konuda maliyet-fayda analizi rapor edilmemiştir. Gelecek çalışmalar için ulaşım maliyetlerinin üstesinden gelmek için internet tabanlı ya da mobil bir farkındalık programının uygulanması önerilebilir.

**Yazarların Katkı Düzeyleri:** Çalışma Fikri (Konsepti) ve Tasarımı – ÖŞD, NHS; Veri Toplama/Literatür Tarama – ÖŞD, NHS; Verilerin Analizi ve Yorumlanması – ÖŞD; Makalenin Hazırlanması – ÖŞD; Yayınlanacak Son Haline Onay Verilmesi – ÖŞD, NHS.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını açıklamışlardır.

### Kaynaklar

- Alderdice, F., McNeill, J., & Lynn, F. (2013). A systematic review of interventions to improve maternal mental health and well-being. *Midwifery*, 29(4), 389–399. doi: 10.1016/j.midw.2012.05.010
- Austin, M.P., Middleton, P., Reilly, N., & Highet, N.J. (2013). Detection and management of mood disorders in the maternity setting: The Australian Clinical Practice Guidelines. *Women Birth*, 26(1), 2–9. doi: 10.1016/j.wombi.2011.12.001
- Badker, R., & Misri, S. (2017). Mindfulness-based therapy in the perinatal period: A review of the literature. *British Columbia Medical Journal*, 59(1), 18–22.
- Beattie, J., Hall, H., Biro, M.A., East, C., & Lau, R. (2017). Effects of mindfulness on maternal stress, depressive symptoms and awareness of present moment experience: A pilot randomised trial. *Midwifery*, 50, 174–183. doi: 10.1016/j.midw.2017.04.006
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 68(6), 539. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005
- Brintz, C.E., Roth, I., Faurot, K., Rao, S., & Gaylord, S.A. (2020). Feasibility and acceptability of an abbreviated, four-week mindfulness program for chronic pain management. *Pain Medicine*, 21(11), 2799–2810. doi: 10.1093/pm/pnaa208
- Dimidjian, S., Goodman, S.H., Felder, J.N., Gallop, R., Brown, A.P., & Beck, A. (2015). An open trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of perinatal depressive relapse/recurrence. *Archives of Women’s Mental Health*, 18(1), 85–94. doi: 10.1007/s00737-014-0468-x
- Duncan, L.G., Cohn, M.A., Chao, M.T., Cook, J.G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1–11. doi: 10.1186/s12884-017-1319-3
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (2012). Mindful pregnancy and childbirth: Effects of a mindfulness-based intervention on women’s psychological distress and well-being in the perinatal period. *Archives of Women’s Mental Health*, 15(2), 139–143. doi: 10.1007/s00737-012-0264-4
- Felder, J.N., Segal, Z., Beck, A., Sherwood, N.E., Goodman, S.H., Boggs, J., ... Dimidjian, S. (2017). An open trial of web-based mindful-



- ness-based cognitive therapy for perinatal women at risk for depressive relapse. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 26-37. doi: 10.1016/j.cbpra.2016.02.002
- Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., ... Wallwiener, S. (2020). Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women: Exploratory pilot study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e17593. doi: 10.2196/17593
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208(2), 101-107. doi: 10.1097/NMD.0000000000001096
- Hall, H.G., Beattie, J., Lau, R., East, C., & Biro, M.A. (2016). Mindfulness and perinatal mental health: A systematic review. *Women and Birth*, 29(1), 62-71. doi: 10.1016/j.wombi.2015.08.006
- Haller, H., Winkler, M.M., Klose, P., Dobos, G., Kümmel, S., & Cramer, H. (2017). Mindfulness-based interventions for women with breast cancer: An updated systematic review and meta-analysis. *Acta Oncologica*, 56(12), 1665-1676. doi: 10.1080/0284186X.2017.1342862
- Health Knowledge. (2019). Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Retrieved from (09.05.2021): [https://www.healthknowledge.org.uk/sites/default/files/documents/interactive/fae/rct/CASP\\_11\\_Questions\\_for\\_an\\_RCT\\_with\\_HealthKnowledge\\_logo.pdf](https://www.healthknowledge.org.uk/sites/default/files/documents/interactive/fae/rct/CASP_11_Questions_for_an_RCT_with_HealthKnowledge_logo.pdf)
- Hulsbosch, L.P., Boekhorst, M.G.B.M., Potharst, E.S., Pop, V.J.M., & Nyklíček, I. (2020). Trait mindfulness during pregnancy and perception of childbirth. *Archives of Women's Mental Health*, 24(2), 281-292. doi: 10.1007/s00737-020-01062-8
- Kluepfel, L., Ward, T., Yehuda, R., Dimoulas, E., Smith, A., & Daly, K. (2013). The evaluation of mindfulness-based stress reduction for veterans with mental health conditions. *J Holist Nurs*, 31(4), 248-55. doi: 10.1177/089801113495975
- Körükçü, Ö. (2015). *Preterm erken membran rüptürü olan gebelerde Meleis'in geçiş teorisine göre yapılandırılmış farkındalık programının anneliğe geçiş sürecine etkisi*. (Doktora Tezi). Erişim adresi: <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/handle/123456789/2542>
- Lönnerberg, G., Jonas, W., Unternaehrer, E., Bränström, R., Nissen, E., & Niemi, M. (2020). Effects of a mindfulness based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—Results from a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 262, 133-142. doi: 10.1016/j.jad.2019.10.048
- Luberto, C.M., Park, E.R., & Goodman, J.H. (2018). Postpartum outcomes and formal mindfulness practice in mindfulness-based cognitive therapy for perinatal women. *Mindfulness*, 9(3), 850-859. doi: 10.1007/s12671-017-0825-8
- MacKinnon, A.L., Madsen, J.W., Giesbrecht, G.F., Campbell, T., Carlson, L.E., Dimidjian, S., ... Tomfohr-Madsen, L. (2021). Effects of mindfulness-based cognitive therapy in pregnancy on psychological distress and gestational age: Outcomes of a randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(5), 1173-1184. doi: 10.1007/s12671-020-01585-2
- Matvienko-Sikar, K., Lee, L., Murphy, G., & Murphy, L. (2016). The effects of mindfulness interventions on prenatal well-being: A systematic review. *Psychology & Health*, 31(12), 1415-1434. doi: 10.1080/08870446.2016.1220557
- Mohamed, S.M., Elsharkawy, N.B., & Awad, M.H. (2017). Mindfulness based intervention program on anxiety and depressive symptoms among pregnant women. *American Journal of Nursing Science*, 6(3), 232-239. doi: 10.11648/j.ajns.20170603.21
- National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE). (2019). Antenatal and postnatal mental health: clinical management and service guidance, NICE clinical guideline 192. Retrieved from (10.04.2021): <https://www.nice.org.uk/guidance/ng201>.
- Nyklíček, I., Truijens, S.E., Spek, V., & Pop, V.J. (2018). Mindfulness skills during pregnancy: Prospective associations with mother's mood and neonatal birth weight. *Journal of Psychosomatic Research*, 107, 14-19. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.01.012
- Öztürk, N., ve Aydın, N. (2017). Anne ruh sağlığının önemi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 29-36.
- Pan, W.L., Chang, C.W., Chen, S.M., & Gau, M.L. (2019a). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood—a randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1-8. doi: 10.1186/s12884-019-2503-4
- Pan, W.L., Gau, M.L., Lee, T.Y., Jou, H.J., Liu, C.Y., & Wen, T.K. (2019b). Mindfulness-based programme on the psychological health of pregnant women. *Women and Birth*, 32(1), e102-e109. doi: 10.1016/j.wombi.2018.04.018
- Shi, Z., & MacBeth, A. (2017). The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 8(4), 823-847. doi: 10.1007/s12671-016-0673-y
- Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 235, 61-67. doi: 10.1016/j.jad.2017.12.065
- Sun, Y., Li, Y., Wang, J., Chen, Q., Bazzano, A.N., & Cao, F. (2021). Effectiveness of smartphone-based mindfulness training on maternal perinatal depression: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e23410. doi: 10.2196/23410
- Taylor, B.L., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2016). The effectiveness of mindfulness-based interventions in the perinatal period: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 11(5), e0155720. doi: 10.1371/journal.pone.0155720
- Tunçel, N.T., ve Süt, H.K. (2019). Gebelikte yaşanan anksiyete, depresyon ve prenatal distres düzeyinin doğum öncesi bebeğe bağlanmaya etkisi. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 16(1), 9-17.
- Vidrine, J.I., Spears, C.A., Heppner, W.L., Reitzel, L.R., Marcus, M.T., Cinciripini, P.M., ... Wetter, D.W. (2016). Efficacy of mindfulness-based addiction treatment (MBAT) for smoking cessation and lapse recovery: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(9), 824. doi: 10.1037/ccp0000117
- Vieten, C., & Astin, J. (2008). Effects of a mindfulness-based intervention during pregnancy on prenatal stress and mood: Results of a pilot study. *Archives of Women's Mental Health*, 11(1), 67-74. doi: 10.1007/s00737-008-0214-3
- Yang, M., Jia, G., Sun, S., Ye, C., Zhang, R., & Yu, X. (2019). Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(1), 68-77. doi: 10.1111/jmwh.12944
- Yasuma, N., Narita, Z., Sasaki, N., Obikane, E., Sekiya, J., Inagawa, T., ... Nishi, D. (2020). Antenatal psychological intervention for universal prevention of antenatal and postnatal depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 231-239. doi: 10.1016/j.jad.2020.04.063
- Yazdanimehr, R., Omidi, A., Sadat, Z., & Akbari, H. (2016). The effect of mindfulness-integrated cognitive behavior therapy on depression and anxiety among pregnant women: A randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 5(3), 195. doi: 10.15171/jcs.2016.021



- Yuan Zhang, J., Cui, Y.X., Zhou, Y.Q., & Li, Y.L. (2019). Effects of mindfulness-based stress reduction on prenatal stress, anxiety and depression. *Psychology, Health & Medicine*, 24(1), 51-58. doi: 10.1080/13548506.2018.1468028
- Yüksel, A., Dabanlı, Z., ve Yılmaz, E.B. (2020). Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 195-202.
- Zarenejad, M., Yazdkhasti, M., Rahimzadeh, M., Mehdizadeh Tourzani, Z., & Esmaelzadeh-Saeieh, S. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. *Brain and Behavior*, 10(4), e01561. doi: 10.1002/brb3.1561
- Zemestani, M., & Nikoo, Z.F. (2019). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: A randomized controlled trial. *Archives of Women's Mental Health*, 23(2), 207-214. doi: 10.1007/s00737-019-00962-8