**Demans Tanılı Bireylerde Mindfulness Temelli Stres Azaltma ve Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkisi: Sistematik Derleme**

**Merve ATAÇ¹**

**ÖZET**

**Amaç:** Bu çalışma demans tanısı almış kişilere uygulanan mindfulness temelli stres azaltma programının bu bireylerin yaşamına etkisi ile ilgili Ocak 2014- Haziran 2020 tarihleri arasında yayınlanmış çalışmaların gözden geçirilmesi ve çalışmalardan elde edilen verilerin sistematik biçim de incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**Yöntemler:** Demans tanısı almış hastalar üzerinde randomize kontrollü olarak yapılan mindfulness temelli stres azaltma programı ve mindfulness temelli bilişsel terapi uygulamış çalışmalar, Nisan 2020’de PubMed, Scopus ve Sciencedirect veri tabanlarında arama yapılmıştır. Arama İngilizce olup 3 anahtar kelime (farkındalık, demans, bilişsel terapi) kullanılarak yapılmıştır. Tarama sonucunda 1360 makaleye ulaşıldı ve 8 araştırma çalışmaya dahil edildi. Çalışmalar PRISMA kontrol listesi kullanılarak değerlendirilmiştir. Tüm yayınlar çalışma yöntemleri ve bulguları açısından sistematize edilerek incelenmiştir.

**Bulgular ve sonuç:** Literatür taraması sonucunda, 261 katılımcıyı içeren 8 makale derleme kapsamına alınmıştır. Değerlendirilen çalışmaların hepsi mindfulness temelli stres azaltma ve mindfulness temelli bilişsel terapi programına odaklanmıştır. Mindfulness temelli stres azaltma programının demanslı bireylerde yaşam kalitesini yükselttiğini ve bu hastalarda depresif semptomların azalarak uyku kalitesinin arttığıı görülmüştür. Ayrıca elde edilen veriler ile psikomotor fonksiyonlarda iyileşme ve psikolojik sıkıntılarda azalma görüldüğü belirlenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda, mindfulness temelli stres azaltma ve mindfulness temelli bişisel terapi programının demans hastalarında yaşam kalitesini yükselttiği ve bu sonuçların genellenebilirlik düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu sistematik derlemede, demans tanısı almış hastalarda MBSR ve MBCT programının, yaşam kalitesini attırmada etkili ve güvenli olduğu görülmüştür. Ayrıca depresif semptomların azalmasına ve uyku kalitesinin artmasında önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Demans, farkındalık, bilişsel terapi

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Rektörlük, Öğretim Görevlisi

**The Effect Of Mındfulness-Based Stress Reductıon And Mındfulness-Based Cognıtıve Therapy Program In Indıvıduals Wıth Dementıa: A Systematıc Revıew**

**Merve ATAÇ¹**

**Summary**

**Purpose:** This study was conducted to review the studies published between January 2014 and June 2020 on the effects of the mindfulness-based stress reduction program applied to people diagnosed with dementia on the lives of these individuals and to systematically examine the data obtained from the studies.

**Method:** Studies that have applied mindfulness-based stress reduction program and mindfulness-based cognitive therapy performed on patients diagnosed with dementia in a randomized controlled manner were searched in PubMed, Scopus and Sciencedirect databases in April 2020. The search is in English and was made using 3 keywords (awareness, dementia, cognitive therapy). As a result of the search, 1360 articles were reached and 8 studies were included in the study. Studies were evaluated using the PRISMA checklist. All publications have been systematized and analyzed in terms of study methods and findings.

**Finding:** As a result of the literature review, 8 articles including 261 participants were included in the review. All of the studies evaluated focused on mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy program. It has been observed that the mindfulness-based stress reduction program improves the quality of life in individuals with dementia, and that depressive symptoms decrease and sleep quality increases in these patients. In addition, with the data obtained, it was determined that there was an improvement in psychomotor functions and a decrease in psychological problems. As a result of the evaluations, it was observed that mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based personal therapy program increased the quality of life in dementia patients and the generalizability level of these results was high. In this systematic review, it was observed that MBSR and MBCT program was effective and safe in increasing the quality of life in patients diagnosed with dementia. It has also been reported to play an important role in reducing depressive symptoms and increasing sleep quality.

**Keywords:** Dementia, mindfulness, cognitive therapy

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Rektörlük, Öğretim Görevlisi