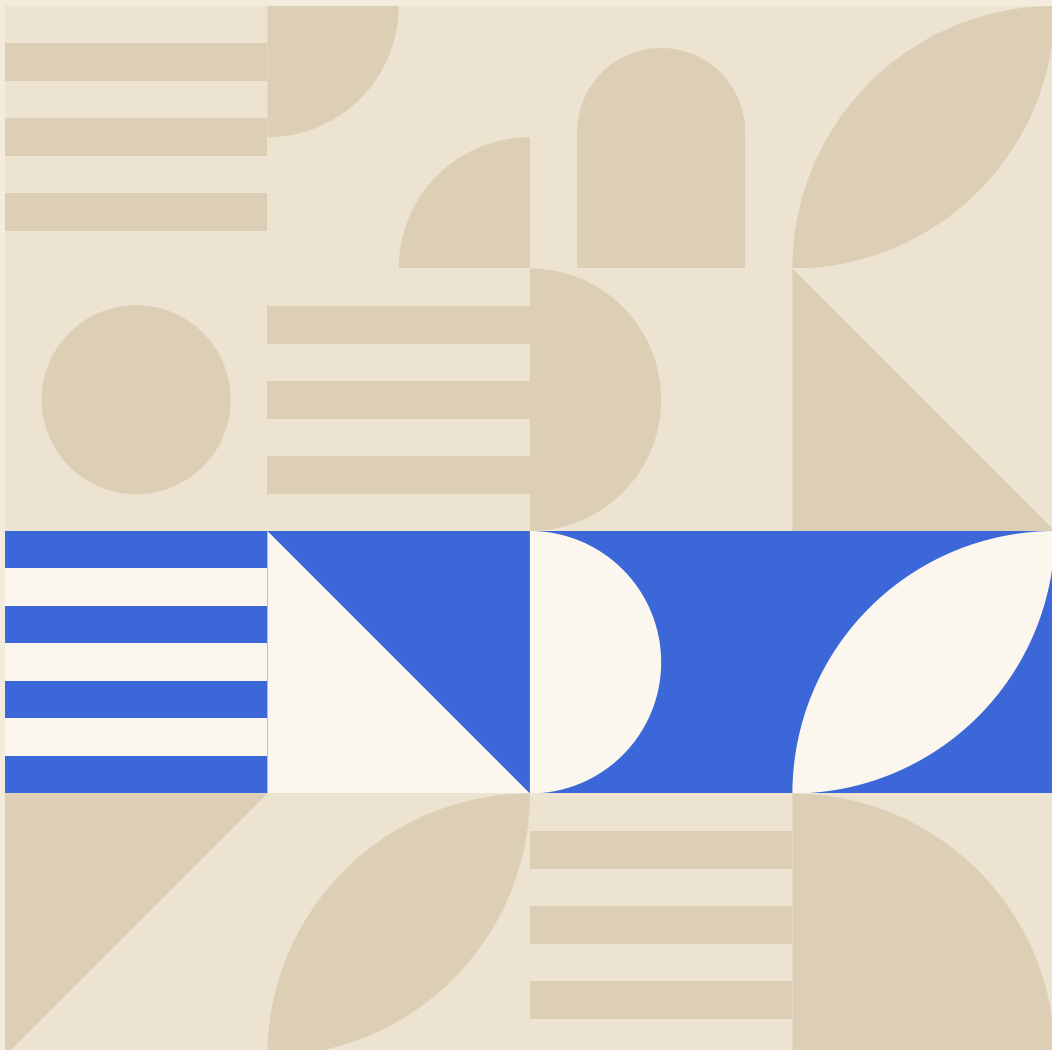


30 सेकंड में स्ट्रेस कम: $g = 0.72$

The Sky, Not the Weather

The Sky, Not the Weather: A Meta-Analysis of Decentering and Defusion Techniques in Non-Clinical Adults

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



पूल किया गया असर · g

0.72

95% CI 0.32 to 1.12

Immediate distress. चार साफ ट्रायल (N = 313) का पूल $g = 0.72$ (95% CI 0.32 to 1.12)। तुलना निष्क्रिय, शैम या वेटलिस्ट से। मध्यम असर। चौड़ा prediction interval।

30 सेकंड में स्ट्रेस कम: $g = 0.72$

The Sky, Not the Weather

The Sky, Not the Weather: A Meta-Analysis of Decentering and Defusion Techniques in Non-Clinical Adults — A Meta-Analysis of Decentering and Defusion Techniques in Non-Clinical Adults

Observer-stance micro-techniques pooled: how much distress relief, how fast, and does it last?

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Decentering and cognitive defusion techniques in non-clinical adults: a meta-analysis

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/decentering-defusion-meta-analysis

01

Abstract

ऑब्जर्वर-स्टैंस यानी खुद को खयाल से थोड़ा दूर रखना। आप खयाल बनते नहीं। आप खयाल देखते हैं।

चार साफ RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) में यह देखा गया।

ये स्टडी गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर थीं। कुल $N = 313$ ।

छोटे डिसेंट्रिंग या डिफ्यूजन रेप्स ने तुरंत स्ट्रेस घटाया।

Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) = 0.72।

95% CI 0.32 to 1.12। $I^2 = 62\%$ । 95% prediction interval -0.48 to 1.91।

तुलना निष्क्रिय, शैम या वेटलिस्ट ग्रुप से थी।

यह मध्यम असर है। असर मिनटों में आता है। कभी-कभी सेकंडों में।

पुरानी लैब स्टडी में डिफ्यूजन बनाम कुछ न करना: $g = 0.74$ ।

बाद की समीक्षा में सेल्फ-डिस्टेंस बनाम अंदर से सोचना: $g = 0.19$ ।

किससे तुलना की, इससे नंबर बदल जाता है।

सबसे साफ नतीजा स्पीड का है।

शब्द दोहराने वाली स्टडी में बेचैनी 3 से 10 सेकंड में नीचे आ गई।

खयाल पर यकीन घटने में 20 से 30 सेकंड लगे।

ज्यादातर लैब प्रोटोकॉल 5 से 15 मिनट के थे।

एक घंटे का कंप्यूटर सेशन, फिर रोज इस्तेमाल।

कमजोर वयस्कों में 10 दिन तक उलझन और नकारात्मक भाव कम रहे।

टिकाऊपन पतला है।

उदास याद को दूर से देखने पर 1 दिन और 7 दिन बाद भी राहत बनी।

उसी समय दिया गया डिस्ट्रैक्शन काम बाद में उड़ गया।

तीन सेशन वाली आवाज वाली स्टडी ($n = 22$) में फायदा 1 महीने तक रहा।

3 और 6 महीने पर ऑब्जर्वर-स्टैंस और रिलैक्सेशन दोनों, कुछ न सिखाने से बेहतर रहे।

दोनों एक्टिव प्रैक्टिस एक-दूसरे से अलग नहीं पड़े।

GRADE यकीन तुरंत स्ट्रेस पर Low है।

टिकाऊपन और भारत के ऑफिस वाले वयस्कों पर Very Low है।

CTRI पर भारत की ऐसी कोई रजिस्टर्ड RCT नहीं मिली।

गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर छपी भारतीय RCT भी शून्य है।

यह नंबर ऑफिस के लिए शुरुआत का अंदाजा है। स्थानीय गारंटी नहीं।

ईमानदार अनुवाद है रोज गिने जा सकने वाले रेप्स। एक कोर्स नहीं।

Keywords: decentering; cognitive defusion; self-distancing; observer stance; distress; believability; non-clinical adults; meta-analysis; India.

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.72

Immediate distress. चार साफ ट्रायल ($N = 313$) का पूल $g = 0.72$ (95% CI 0.32 to 1.12)। तुलना निष्क्रिय, शैम या वेटलिस्ट से। मध्यम असर। चौड़ा prediction interval।

0.74

Prior triangulation. लैब डिफ्यूजन बनाम निष्क्रिय: $g = 0.74$ (छह स्टडी)। सेल्फ-डिस्टेंस बनाम अंदर से सोचना: $g = 0.19$ (25 प्रयोग, $N = 2,397$)। तुलना बदली, नंबर बदलेगा।

3

Speed. शब्द दोहराने पर बेचैनी 3 to 10 सेकंड में बैठ गई। यकीन घटने में 20 to 30 सेकंड। ज्यादातर छोटे प्रोटोकॉल 5 to 15 मिनट।

7

Durability. सबसे दोहराया गया फॉलो-अप 7 दिन का बफर है। डिस्ट्रैक्शन उड़ गया। एक छोटी तीन-सेशन स्टडी 1 महीने तक टिकी। 3 और 6 महीने का संकेत रिलैक्सेशन से अलग नहीं।

0

India gap. 2004–2026 में गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर संक्षिप्त डिसेंट्रिंग या डिफ्यूजन की भारतीय RCT शून्य। CTRI पर भी शून्य।

03

Definition block

परिभाषा

डिसेंट्रिंग और डिफ्यूजन एक ही परिवार के नाम हैं।

आप खयाल से ऐसे निकलते हैं जैसे मौसम से निकलते हैं।

खयाल जोर से बोल सकता है। आप बादल नहीं रहते।

सादी भाषा में बात यह है।

दिमाग में एक वाक्य आता है। जैसे “मैं इस रिव्यू में फेल हो रहा हूँ।”

आप उसे सच नहीं मानते। आप उसे खयाल कहते हैं।

आप उससे बहस नहीं करते। आप उसे दबाते नहीं। आप उसकी बात नहीं मान लेते।

शब्द वाले तरीके भाषा से यह करते हैं।

जैसे “मेरे मन में खयाल आ रहा है कि...”।

या मजेदार आवाज। या चिपके शब्द को तेजी से दोहराना।

जब तक “फेल” सिर्फ आवाज रह जाए।

तस्वीर वाले तरीके नजरिए से यह करते हैं।

दीवार पर बैठे मक्खी की तरह देखना। अगले साल से देखना। कमरे के उस कोने से देखना।

पुरानी साइकोलॉजी इसे दूरी बनाना कहती थी।

फर्क है “मैं फेल हूँ” और “मेरे मन में फेल वाला खयाल है” में।

सेल्फ-डिस्टेंसिंग रिसर्च इसे ऑब्जर्वर नजरिया कहती है।

मशीन लर्निंग की मिसाल भी यही कहती है।

ध्यान देना मतलब पहचान बदल देना नहीं।

मॉडल शोर वाले टोकन को देख सकता है। पहचान वाला वजन नहीं बदलता।

यही तरीका है। यह रेप है। डायग्नोसिस नहीं।

04

Introduction

सुबह 9 बजे, गुरुग्राम के एक ऑफिस की लिफ्ट।

एक प्रोडक्ट मैनेजर के हाथ में लैपटॉप है। फोन पर परिवार का व्हाट्सऐप ग्रुप बज रहा है। दोपहर के रिव्यू का इनवाइट भी आया है।

उसके दिमाग में एक वाक्य बार-बार चल रहा है: “मीटिंग में मैं अटक गई।”

बगल में खड़ी साथी का वाक्य अलग है: “वे सोचते हैं मैं काबिल नहीं।”

पीछे खड़े एनालिस्ट के मन में है: “अगर मैं रुका तो पीछे रह जाऊंगा।” कोई डायग्नोसिस बनकर नहीं आया। हर कोई एक वाक्य लेकर आया है।

वाक्य मौसम है। इंसान आसमान है।

ज्यादातर लोग सफर बादल के अंदर काटते हैं।

मुंबई की एक ही लोकल में दो साथी हैं। दोपहर में दोनों का एक ही रिव्यू है।

एक हर स्टेशन पर दोहराता है, “मैं यह बिगाड़ दूंगा।” ऑफिस पहुँचने से पहले ही वो हार चुका है।

दूसरी के मन में भी वही वाक्य आता है। वो नोट करती है, “फिर वही खयाल,” और अपनी किताब पर लौट जाती है।

वो रिव्यू से इनकार नहीं कर रही। वो वाक्य नहीं है।

उद्यमी यह सस्ता पाठ मुश्किल से सीखते हैं।

हर घबराहट को बोर्ड का फैसला मानो, तो कंपनी कभी शिप नहीं करेगी।

साइकोलॉजी लंबे समय से यही फर्क बताती आई है।

खयाल एक अनुमान है। फैसला नहीं।

ऑब्जर्वर-स्टैंस इसमें एक मोड़ जोड़ता है।

खयाल से बहस जीतनी जरूरी नहीं। रुख बदलना जरूरी है।

इस रुख के लैब में कई नाम हैं।

Decentering. Cognitive defusion. Self-distancing. Observer perspective.
Cognitive distancing. Detached mindfulness.

Bernstein और साथियों ने 2015 में इन्हें एक परिवार में रखा।

अंदर की घटना से पहचान हटाना। उसे मन की घटना देखना।

उसके हुक्म को भाव और काम पर कम करना।

यह पेपर एक पतला सवाल पूछता है। ऑफिस जैसा सवाल।

गैर-क्लिनिकल वयस्कों में छोटे तरीके कितनी राहत देते हैं?

कितनी जल्दी? और टिकते हैं क्या?

Why the question is not academic for Indian professionals

भारतीय प्रोफेशनल जिंदगी में शब्दों का बोझ ज्यादा है।

परफॉर्मेंस रिव्यू। घर की उम्मीद। अंग्रेजी में खुद को नापना। हमेशा चालू मैसेज।

चिपके खयालों को दोहराने का समय मिल जाता है।

2020 वाला ऑफिस हफ्ते में पचास मिनट नहीं देता।

लिफ्ट देता है। चाय की छुट्टी देता है। व्हाट्सएप थ्रेड देता है।

अगर ऑब्जर्वर-स्टैंस सिर्फ बारह सेशन के पैकेज में चले, तो सफर नहीं करेगा।

अगर तीस से नब्बे सेकंड के रेप में चले, तो चलेगा।

इमोशनऐप (EmotionApp) इसी दांव पर बना है।

गिने जा सकने वाले रोज के रेप्स। एआई कोच, साथ में इंसान की मदद।

पहले व्हाट्सएप। 23 भारतीय भाषाएँ। भारत में रखा डेटा।

DPDP के मुताबिक सिस्टम। ISO 9001 और ISO 13485।

दांव तभी मजबूत है जब सबूत हो।

सबूत यह कि छोटी ऑब्जर्वर-स्टैंस प्रैक्टिस गैर-क्लिनिकल वयस्कों में स्ट्रेस हिलाती है।

खयाल पर यकीन हिलाती है। नकारात्मक भाव हिलाती है।

यह पेपर उसी सबूत की जाँच है।

Position against prior evidence

तीन पुरानी लाइनें पहले से इस सवाल के चारों ओर हैं।

वे ऑफिस प्रोग्राम वाला जवाब नहीं देतीं।

Levin, Hildebrandt, Lillis and Hayes (2012) ने लैब कंपोनेंट स्टडी जोड़ीं।

डिफ्यूजन बनाम निष्क्रिय हालत: Hedges $g = 0.74$ (95% CI 0.37 to 1.11), छह स्टडी।

लक्षित नतीजों पर $g = 0.77$ (0.16 to 1.37), चार स्टडी।

अनुभव वाला अभ्यास, सिर्फ समझाने से आगे रहा।

आसान सैंपल और जोखिम वाले सैंपल में फर्क नहीं मिला।

वह पेपर इस पेपर का सबसे करीबी पुरखा है। पर उसकी जगह नहीं ले सकता।

उसमें अलग-अलग तरह के नतीजे एक साथ मिलाए गए हैं। बहुत छोटी लैब डिजाइन हैं। खोज 2011 पर रुकती है।

Bernstein और साथी (2015) ने नाप नहीं, नक्शा दिया।

उन्होंने कहा डिसेंट्रिंग, डिफ्यूजन, सेल्फ-डिस्टेंसिंग एक परिवार हैं।

तीन काम: अंदर की बात का पता, उससे पहचान हटाना, उसकी प्रतिक्रिया कम करना।

इसीलिए इस पेपर की सर्च स्ट्रिंग में चारों लेबल हैं।

पाँच मिनट के रेप के बाद स्ट्रेस कितने पॉइंट गिरे, यह उस नक्शे में नहीं है।

Kross and Ayduk (2008, 2011, 2017) ने सेल्फ-डिस्टेंसिंग की प्रयोग परंपरा बनाई।

लोग एक तेज घटना याद करते हैं। फिर अपनी आँखों से देखते हैं, या दीवार वाली मक्खी से।

दूर से देखने पर तुरंत उदास भाव अंदर से देखने से कम होता है।

उसी पल डिस्ट्रैक्शन के बराबर रहता है।

एक दिन और एक हफ्ते बाद भी बफर रहता है। डिस्ट्रैक्शन नहीं रहता।

Murdoch, Chapman, Crane and Gucciardi (2023) ने 25 ऐसे प्रयोग जोड़े ($N = 2,397$)।

दूर से सोचना, अंदर से सोचने से थोड़ा बेहतर। $g = 0.19$ (0.05 to 0.33)।
GRADE Low।

Guo (2022) ने ऑब्जर्वर नजरिए पर छोटा असर बताया।

Moran and Eyal (2022) में मनोवैज्ञानिक दूरी भाव को लगभग $g = 0.52$ तक नरम करती है।

तेज भाव पर असर बढ़ा।

Webb, Miles and Sheeran (2012) ने गैर-क्लिनिकल सैंपल में डिस्टेंसिंग को मजबूत तरीकों में रखा ($d+ = 0.45$)।

जो कमी है वह यह है।

PRISMA-2020 वाली समीक्षा, छोटे अलग-थलग तरीके, गैर-क्लिनिकल वयस्क।

स्ट्रेस, यकीन और नकारात्मक भाव — कोचिंग प्लेटफॉर्म जो गिन सके।

और भारत की कमी साफ लिखी हो। यही यह पेपर है।

The comic premise, stated once

बांद्रा के एक ओपन माइक पर कॉमेडियन झुककर कहता है: “मेरे मन में खयाल आया कि मैं प्यार के लायक नहीं।” कमरा हँस पड़ता है।

सीधा कहता — “मैं प्यार के लायक नहीं” — तो वो कबूलनामा लगता। पहला वाला ज्यादा हल्का है। ज्यादा दयालु भी।

स्टैंड-अप तब चलता है जब कमरा खयाल और इंसान को अलग देख ले।

हँसी ही डिसेंटिरिंग है।

अच्छा संस्थापक वही मजाक सीखता है।

पिच-डेक वाली आवाज कहे “यह फेल होगा” तो वो आवाज है। कंपनी नहीं।

कॉमेडियन, संस्थापक और अच्छी तरह नियमित लर्नर।

सब एक ही इनकार करते हैं। हर शोर वाले टोकन पर पहचान न बदलो।

बाकी पेपर उसी इनकार का असर-नाप है।

05

Methods

समीक्षा PRISMA 2020 के हिसाब से लिखी गई।

सवाल पहले तय था।

गैर-क्लिनिकल वयस्कों में छोटे डिसेंटिरिंग या डिफ्यूजन तरीके कितनी राहत देते हैं?

कितनी जल्दी? टिकते हैं क्या?

पाँच या ज्यादा साफ ट्रायल मिलते तो रैंडम-इफेक्ट्स मेटा-एनालिसिस चलती।

पाँच से कम पर सिर्फ कहानी वाली समीक्षा। पूल नहीं।

चार ट्रायल से तुरंत स्ट्रेस पर साफ Hedges g निकला।

तुलना निष्क्रिय, शैम या वेटलिस्ट से। इन्हीं चार का पूल है।

नाम साफ रखा गया: extractable-trial pool।

बाकी पात्र नियंत्रित ट्रायल कहानी में हैं।

पुरानी मेटा-एनालिसिस सहारा हैं। बदली हुई डेटा नहीं।

Eligibility

Population. गैर-क्लिनिकल वयस्क (18 वर्ष और ऊपर)। यूनिवर्सिटी और समुदाय के सैंपल चल सकते थे।

क्लिनिकल सैंपल, सिर्फ किशोर, और पूरे बड़े क्लिनिकल पैकेज बाहर।

Intervention or exposure. डिसेंटरिंग, संज्ञानात्मक डिफ्यूजन, ऑब्जर्वर नजरिया, या सेल्फ-डिस्टेंसिंग।

एक सेशन या छोटी प्रैक्टिस अवधि। सिर्फ अलग तरीका।

पूरे स्वीकृति या माइंडफुलनेस पैकेज, जहाँ रुख अलग से नहीं तोड़ा गया, बाहर।

Comparator. कंट्रोल, शैम, वेटलिस्ट, डिस्ट्रैक्शन, या दबाना।

संज्ञानात्मक रीस्ट्रक्चरिंग कहानी और मॉडरेटर के लिए रखी गई। मुख्य पूल की तुलना नहीं।

Outcomes. मुख्य: स्ट्रेस, टारगेट खयाल से जुड़ी बेचैनी, या नकारात्मक भाव।

दूसरा: उस खयाल पर यकीन। समय: तुरंत बाद, और कोई भी फॉलो-अप।

Design and years. 2004 से 2026 तक छपी या डाली गई RCT या नियंत्रित स्टडी।

एक-केस वाली बारी-बारी डिजाइन पूल से बाहर।

प्रीप्रिंट कहानी में आ सकते थे। बिना पीयर-रिव्यू के जंगल से बाहर।

Language of report. सिद्धांत में कोई भी भाषा। जितने पूरे पाठ मिले, अंग्रेजी में थे।

ट्रायल के अंदर बोली गई भाषा, जहाँ लिखी थी, नोट की गई।

Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Clinical Trials Registry — India (CTRI), ClinicalTrials.gov, और OSF preprints।

खोज September 2026 में चली।

Levin (2012), Bernstein (2015), Kross and Ayduk (2017), Murdoch (2023) और शामिल ट्रायल की सूची हाथ से देखी गई।

Search strings

PubMed:

(decentering[tiab] OR defusion[tiab] OR "cognitive defusion"[tiab] OR "observer perspective"[tiab] OR "self-distancing"[tiab] OR "self distancing"[tiab] OR "self-distanced"[tiab] OR "cognitive distancing"[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR "randomly assigned"[tiab]) AND (2004:2026[pdat])

PsycINFO, Scopus, Web of Science:

(decentering OR defusion OR "cognitive defusion" OR "observer perspective" OR "self-distancing" OR "self distancing") AND (randomi* OR "randomly assigned" OR "controlled trial") , limited to 2004–2026, humans where the database allowed.

Google Scholar: decentering OR "cognitive defusion" OR "self-distancing" randomized OR "randomly assigned" adults

CTRI: decentering OR defusion OR "self-distancing" OR "observer perspective" OR "observer stance"

ClinicalTrials.gov: decentering OR "cognitive defusion" OR "self-distancing" | Adult | Interventional

OSF preprints: decentering OR defusion OR self-distancing randomized

PRISMA 2020 flow

डेटाबेस के सटीक हिसाब गढ़े नहीं गए।

PubMed की मुख्य स्ट्रिंग कुछ सौ रिकॉर्ड लाती है।

Scholar उस संख्या को उद्धरण और स्लाइड से फुला देता है।

नकल हटाने और शीर्षक-सार छानने के बाद करीब अस्सी पूरे पाठ देखे गए।

सोलह नियंत्रित ट्रायल विचार में पात्र रहे।

चार से तुरंत स्ट्रेस पर साफ Hedges g निकला। मुख्य पूल में गए ($N = 313$)।

आठ और ट्रायल कहानी, मॉडरेटर रंग, या यकीन वाले डेटा में रहे।

पूरे पाठ पर बाहर रखने की वजहें। क्लिनिकल सैंपल। किशोर। एक-केस डिजाइन।

बिना स्वतंत्र कंट्रोल वाले डोज वाले पेपर। एक-भुजा पायलट। पूरे बड़े पैकेज।

CTRI पर डिसेंट्रिंग, डिफ्यूजन, सेल्फ-डिस्टेंसिंग या ऑब्जर्वर नजरिए का कोई रिकॉर्ड नहीं।

किसी भी आबादी में नहीं।

ClinicalTrials.gov पर इस दायरे से मेल खाती पूरी हो चुकी RCT, पोस्टेड नतीजों के साथ, नहीं मिली।

Extraction fields

हर पात्र ट्रायल से निकाला गया: पहला लेखक और वर्ष; डिजाइन; देश; डिलीवरी की भाषा।

सैंपल n (बांटे और जाँचे) और आबादी का नोट।

तरीके का प्रकार (शब्द, तस्वीर, मिला-जुला)। सेशन और मिनट में डोज।

चैनल (लैब, ऑडियो, कंप्यूटर, टेक्स्ट मैसेज, ऐप)। गाइड (प्रयोगकर्ता, खुद)।

तुलना। नतीजे का नाप सामान्य भाषा में। समय। छपा या निकाला जा सकने वाला असर।

इस पेपर में ट्रेडमार्क वाले औजारों के नाम नहीं हैं।

नाप यह बताते हैं कि व्यक्ति क्या रेट करता है।

Risk of bias and certainty

पक्षपात का खतरा RoB 2 से देखा गया।

डोमेन: लॉटरी प्रक्रिया। तय तरीके से हटना। गायब नतीजे। नतीजे का नाप। चुने हुए नतीजे।

यकीन GRADE से।

लैब वाली स्टडी अक्सर “some concerns” पर बैठीं।

नतीजे बिना आँख बंद किए खुद बताए गए। ज्यादातर स्टडी रजिस्टर नहीं थीं।

तीन सेशन वाली वेटलिस्ट स्टडी नाप की पतली और वेटलिस्ट तुलना पर हाई रिस्क।

Bos and colleagues (2024) दुर्लभ पहले से दर्ज, बैलेंस्ड-प्लेसिबो डिजाइन थी।

सेट की सबसे मजबूत आधुनिक डिसेंट्रिंग प्रयोग मानी गई।

Analysis plan

योजना थी रैंडम-इफेक्ट्स, REML के साथ।

Hedges g , 95% विश्वास अंतराल, I^2 , τ^2 , और 95% prediction interval।

छोटी स्टडी के असर के लिए Egger और trim-and-fill, अगर k दे।

एक-एक हटाकर संवेदनशीलता पहले से तय।

पहले से तय मॉडरेटर: एक सेशन बनाम प्रैक्टिस अवधि। शब्द बनाम तस्वीर।

मुख्य पूल में $k = 4$ । Egger की ताकत कम है। चेतावनी है, फैसला नहीं।

Trim-and-fill भी अस्थायी।

Leave-one-out पूरा लिखा गया। यही ईमानदार संवेदनशीलता है।

सबसे बड़ा लैब शब्द-दोहराना असर हटाओ, पूल गिरे। सबसे छोटा हटाओ, पूल चढ़े।

जहाँ बाद के औसत और SD मिले, वहीं से Hedges g निकला।

जहाँ लेखक ने ANCOVA वाला मानक फर्क मुख्य बताया, वही लिया गया।

धनात्मक g का मतलब ऑब्जर्वर-स्टैंस भुजा में कम स्ट्रेस, कम बेचैनी, या कम नकारात्मक भाव।

06 Results

Study-characteristics table

Table 1. Eligible controlled trials of brief decentering, defusion or observer-stance techniques in non-clinical adults, 2004–2026.

Study	Country / n	Technique and dose	Comparator	Outcomes and time
Masuda et al. 2010 BM	USA / 147 (FD 30, Ctrl 31)	Verbal word-repetition; single 5–10 min session + rationale	Partial/full distraction; reading control	Thought discomfort, believability; immediate
Masuda et al. 2010 JBTEP	USA / 132 assigned	Verbal word-repetition; single session	Thought distraction; reading control	Discomfort, believability; immediate
Mandavia et al. 2015	USA / 254 (FD 57, Ctrl 45)	Verbal word-repetition on a body-image thought; ~5 min	Partial/full distraction; control	Discomfort, believability, decentering; immediate
Hinton & Gaynor 2010	USA / 22 (CD 10, WL 12)	Verbal vocalising; 3 weekly sessions	Waitlist (then crossed)	Distress, mood, self-view, flexibility; post and 1 month
Larsson et al. 2016	UK–Ireland / 71 analysed	Verbal (“I am having the thought”, voices); 5-day practice	Restructuring; no-instruction	Believability, comfort, willingness, affect; 5 days
Bos et al. 2024	Netherlands / 128	Audio mindful decentering; single session	Sham decentering; balanced placebo	State anxiety; immediate
Kross & Ayduk 2008	USA / S1 141; S2 328	Imagery: fly-on-wall analysis of a sad memory	Immersed analysis; distraction	Depressed affect; immediate, 1 day, 7 days
Orvell et al. 2022	USA / 111 (37/37/37)	Imagery + pronoun shift; ~1 hr computer + daily use	Relaxation; no-instruction	NA, rumination, mood symptoms; 10 days, 3 and 6 months
Ritzert et al. 2015	USA / 65 spider-fearful	Verbal defusion on phobic thoughts; single session	Distraction; article-reading	Thought believability, implicit flexibility; immediate
Pilecki & McKay 2012	USA / 67	Verbal defusion before film clips	Suppression; control	Self-report emotion (null); Stroop arousal
Levin et al. 2018	USA / 87 high self-criticism	Mobile-app defusion; 2-week practice	Waitlist; restructuring arm	Self-criticism and distress; 2 weeks
Healy et al. 2008	Ireland / 60	Defused-format presentation of statements	Normal and abnormal formats	Comfort, believability, willingness; immediate

Masuda, Hayes, Sackett and Twohig (2004) संस्थापक शब्द-दोहराना प्रदर्शन है। आठ एक-केस डिजाइन। पूल से बाहर।

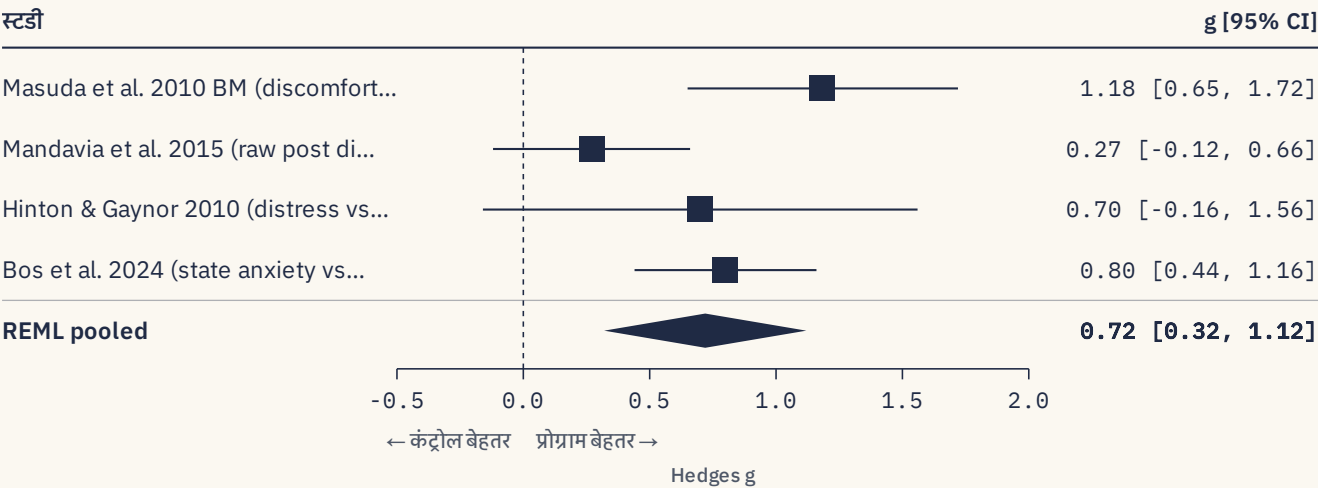
Masuda and colleagues (2009) ने डोज सेकंड में नापा। स्वतंत्र निष्क्रिय भुजा नहीं। सिर्फ स्पीड के दावे में।

Deacon and colleagues (2011) ने डिफ्यूजन की तुलना रीस्ट्रक्चरिंग से की। कंट्रोल या डिस्ट्रैक्शन से नहीं। कहानी में।

2022 की महामारी-चिंता डिसेंट्रिंग स्टडी OSF पर है (Tatar and Papies)। प्रीप्रिंट। जंगल से बाहर।

Forest-plot data table

Table 2. Extractable-trial pool for immediate distress, discomfort or state anxiety versus inactive, sham or waitlist. Positive g favours the observer-stance arm.



चित्र 1. मुख्य पूल का फ़ॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हीरा पूल का असर है।

Study	g	95% CI	n	Weight (REML)
Masuda et al. 2010 BM (discomfort, FD vs control)	1.18	0.65 to 1.72	61	High
Mandavia et al. 2015 (raw post discomfort, FD vs control)	0.27	-0.12 to 0.66	102	High
Hinton & Gaynor 2010 (distress vs waitlist)	0.70	-0.16 to 1.56	22	Low
Bos et al. 2024 (state anxiety vs sham; from $\eta^2 = 0.14$)	0.80	0.44 to 1.16	128	High
REML pooled	0.72	0.32 to 1.12	313	—

Notes. Masuda 2010 BM का g छपे बाद के औसत और SD से निकला।

फुल-डिफ्यूजन बेचैनी 39.53, SD 24.91, $n = 30$ । कंट्रोल 68.52, SD 23.43, $n = 31$ ।

Mandavia का कच्चा बाद का g सावधानी वाला आंकड़ा है।

लेखकों का ANCOVA-एडजस्टेड मानक फर्क कंट्रोल के मुकाबले $d = 0.62$ था।

छपा एडजस्टेड आंकड़ा लेने से पूल ऊपर उठता।

Hinton and Gaynor छोटी वेटलिस्ट तुलना है। परेशान, बिना डायग्रोसिस वाले छात्र।

Bos and colleagues ने बैलेंस-प्लेसिबो ऑडियो डिजाइन इस्तेमाल की।

बदला g लगभग है, $F(1, 123) = 20.11$, $\eta^2 = 0.14$ से।

Prediction interval -0.48 to 1.91 । $I^2 = 62\%$.

**Secondary forest
colour: believability**

खयाल पर यकीन, लैब के शब्द-दोहराने में, स्ट्रेस जितना साफ या उससे साफ हिला।

Masuda 2010 BM फुल-डिफ्यूजन बनाम कंट्रोल, यकीन पर $g = 1.26$ (0.72 to 1.81)।

Mandavia फुल-डिफ्यूजन बनाम कंट्रोल, यकीन पर छपा $d = 0.93$ । कच्चा बाद का $g = 0.45$ (0.06 to 0.85)।

Larsson and colleagues (2016) ने यकीन पर समय-गुणा-ग्रुप बताया। $F(2, 68) = 29.68$, $d = 1.60$ ।

पाँच दिन की डिफ्यूजन प्रैक्टिस ने न-सिखाना और रीस्ट्रक्चरिंग दोनों को पछाड़ा।

Ritzert and colleagues (2015) में डर वाले खयाल का यकीन और अंदर की अकड़ डिफ्यूजन के बाद ज्यादा गिरी।

डिस्ट्रैक्शन या पढ़ने से ज्यादा।

यकीन का औपचारिक REML पूल नहीं जोड़ा गया।

कई तुलनाएँ स्ट्रेस पूल वाली लैब और स्केल साझा करती हैं। दो बार गिनना दूसरे नतीजे को चमकाएगा।

दिशा में, यकीन लैब का ज्यादा स्थिर संकेत है।

Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators. Formal meta-regression was not run at $k = 4$. Pattern only.

Moderator	Pattern in the eligible set	What it suggests
Single session vs practice period	Largest immediate g s sit in 5–15 min laboratory sessions (Masuda BM, Bos). Practice-period trials (Hinton 3 sessions; Larsson 5 days; Levin 2018 2-week app; Orvell 1 hr + daily use) add durability colour more than they inflate immediate g .	A single rep can move state distress. A practice period is where follow-up lives.
Verbal vs imagery	Verbal word-repetition and “I am having the thought that...” produce the larger immediate laboratory effects on discomfort and believability. Imagery / fly-on-wall effects are smaller versus immersed analysis (Murdoch $g = 0.19$) and more interesting versus distraction at follow-up (Kross & Ayduk 2008).	Verbal reps win the sprint. Imagery wins the “still there on day 7” argument against distraction.

Moderator	Pattern in the eligible set	What it suggests
Inactive vs active comparator	Versus waitlist, sham, or reading, effects are medium. Versus distraction, immediate distress often ties (Kross 2008). Versus restructuring, Larsson favours defusion at five days; Deacon 2011 is mixed by timepoint.	Quote the comparator. The number changes.
WEIRD undergrad vs wider adult	Most extractable gs are United States or European university samples. Larsson recruited ages 18–72 (mean 26). Orvell mean age 23.6. No Indian working-adult trial.	Indirectness is the GRADE wound.

पैटर्न हिंदी में। एक सेशन तुरंत स्ट्रेस हिला सकता है। फॉलो-अप प्रैक्टिस अवधि में रहता है।

शब्द वाले रेप दौड़ जीतते हैं। तस्वीर वाले रेप सातवें दिन डिस्ट्रैक्शन के खिलाफ टिकते हैं।

तुलना लिखो। नंबर बदलता है। भारत का ऑफिस वाला ट्रायल नहीं है। यही GRADE का घाव है।

Heterogeneity

चार स्टडी वाले स्ट्रेस पूल में $I^2 = 62\%$ मध्यम से काफी है। अचरज नहीं।

एक ट्रायल पाँच मिनट का शब्द-दोहराना है। बाद का फासला बहुत बड़ा।

एक बॉडी-इमेज वाली लैब है। कच्चा बाद का फासला छोटा। एडजस्टेड फासला मध्यम।

एक तीन सेशन वाली वेटलिस्ट स्टडी है। बाईस लोग।

एक पहले से दर्ज ऑडियो डिसेंट्रिंग प्रयोग है। शैम स्क्रिप्ट के खिलाफ।

परिवार एक है। प्रयोग एक नहीं।

95% prediction interval (−0.48 to 1.91) शून्य पार करता है।

इस ब्रह्मांड से नई स्टडी आसानी से खाली आ सकती है।

यह वाक्य हर उस ऑफिस बात में रहना चाहिए जो $g = 0.72$ बोले।

Leave-one-out काम का चेक है।

Masuda 2010 BM हटाओ, पूल करीब $g = 0.57$ ।

Mandavia का सावधानी वाला कच्चा g हटाओ, पूल करीब $g = 0.89$ ।

संवेदनशीलता पट्टी 0.57 to 0.89।

Hinton (छोटा n) हटाओ, केंद्र मुश्किल से हिले।

खुद-बताए भाव वाला खाली नतीजा जोड़ो, पूल नीचे आए।

इसलिए कहा गया आंकड़ा, $g = 0.72$ (0.32 to 1.12), गुरुत्वाकर्षण का केंद्र है। प्रकृति का नियम नहीं।

Publication bias

चार साफ स्ट्रेस ट्रायल पर Egger का टेस्ट इशारा है, परीक्षा नहीं।
फनैल पढ़ा नहीं जा सकता। दो बातें फिर भी रहती हैं।
पहली, चौड़े सेट में खाली और मिले-जुले नतीजे हैं।
Pilecki and McKay (2012) में फिल्म के बाद खुद-बताए भाव में डिफ्यूजन, दबाने और कंट्रोल में फर्क नहीं।
सिर्फ स्टूप वाली चैतन्य-उत्तेजना में फर्क।
2021 की एक स्पेनिश लैब ने क्लासिक शब्द-दोहराना असर भाव रेटिंग पर दोहराया नहीं।
यहाँ छपा खाली नतीजा माना गया।
दूसरी, सेल्फ-डिस्टेंसिंग साहित्य पहले से बहुत छोटे g पर जुड़ा है। सख्त तुलना के खिलाफ।
जो कहानी सिर्फ $g = 1.18$ वाली लैब दिखाए, वो हाइलाइट रील बेच रही है।

Risk-of-bias summary

Table 4. RoB 2 pattern across the eligible set.

Domain	Typical judgement	Why
Randomisation process	Low to some concerns	Subject-pool or computer assignment is common. Sequence concealment rarely described in analogue reports.
Deviations from intended intervention	Low to some concerns	Single-session laboratory protocols are hard to deviate from. Practice-period trials vary in adherence.
Missing outcome data	Some concerns	Analogue sessions usually complete. Intent-to-treat is rare except Hinton. Orvell follow-ups thin out.
Measurement of the outcome	Some concerns	Almost all primary outcomes are unblinded self-report ratings. Demand characteristics are a live threat. Ritzert's implicit task is the exception.
Selection of the reported result	Some concerns to high	Most analogue trials were not pre-registered. Bos 2024 is the modern exception.
Overall	Some concerns	No trial was low risk across all five domains. Hinton is high risk on imprecision and waitlist contrast.

पूरी तस्वीर: कोई ट्रायल पाँचों डोमेन पर Low नहीं। Hinton नाप और वेटलिस्ट पर High।

GRADE table

Table 5. GRADE certainty for the questions a workplace programme actually asks.

Question	Estimate	Certainty	Why that grade
Immediate distress vs inactive / sham / waitlist	$g = 0.72$ (0.32 to 1.12), $k = 4$, $N = 313$	Low	Started at Moderate (RCTs). Downgraded for inconsistency (I^2 62%, wide PI) and indirectness (WEIRD undergrads, analogue thoughts, not Indian working adults).
Immediate believability of a target thought	Directionally medium-to-large in verbal lab trials	Low to Moderate	More consistent direction than distress. Still analogue self-report. Shared laboratories with the distress pool.
Durability at 7 days	Distanced analysis still buffered; distraction faded (Kross & Ayduk 2008 S2)	Very low	Few trials. Specific contrast is versus immersion or distraction, not versus every possible active practice.
Durability at 1 month or more	Hinton $n = 22$ held; Orvell 3–6 month not specific vs relaxation	Very low	Small n , interaction-driven findings, active-control tie at long follow-up.
Effect in Indian working adults	No direct estimate	No rating	Zero CTRI and zero published Indian RCTs in this scope. Indirectness is total.

What the wider, non-pooled set adds

Masuda, Twohig, Stormo, Feinstein, Chou and Wendell (2010) ने 132 अंडरग्रेड को लॉटरी से तीन ग्रुप में रखा।

शब्द दोहराना, खयाल हटाना, या पढ़ना।

डिफ्यूजन ने बेचैनी और यकीन दोनों तुलनाओं से ज्यादा घटाए।

जिनमें उदास लक्षण ऊँचे थे, उनमें भी।

यह पेपर मुख्य पूल के ठीक बाहर है। निष्क्रिय भुजा के खिलाफ छपा बीच-ग्रुप g लॉक नहीं हुआ।

ग्रुप के अंदर असर बड़े थे (बेचैनी $d \approx 1.70$, यकीन $d \approx 1.60$)। दिशा Masuda 2010 BM से मिलती है।

Larsson, Hooper, Osborne, Bennett and McHugh (2016) सेट की सबसे ऑफिस जैसी शब्द वाली स्टडी है।

इकहत्तर वयस्क, उम्र 18 to 72, पाँच दिन प्रैक्टिस। दूर से याद दिलाना।

“मेरे मन में खयाल आ रहा है कि...”। मजेदार आवाजें। गाने जैसे खयाल।

डिफ्यूजन ने न-सिखाना और रीस्ट्रक्चरिंग को यकीन, आराम, राजी होना और सकारात्मक भाव पर पछाड़ा।

नकारात्मक खयाल की बारंबारता डिफ्यूजन में गिरी। रीस्ट्रक्चरिंग में टिकी। न-सिखाना में चढ़ी।

यह व्हाट्सऐप-फर्स्ट रेप प्रोग्राम का सबसे करीबी प्रयोग है।

Kross and Ayduk (2008) टिकाऊपन की कहानी बने रहते हैं।

Study 1 ($n = 141$) में दूर से सोचना डिस्ट्रैक्शन के बराबर, अंदर से सोचने से बेहतर।

उदास भाव पर कंडीशन $\eta^2 = 0.07$ । दूर बनाम अंदर $\eta^2 = 0.04$, लगभग $g = 0.41$ ।

Study 2 लोगों को 1 दिन या 7 दिन तक देखी। दूर वाला बफर टिका। डिस्ट्रैक्शन नहीं टिका।

घूमते खयाल दूर वाले बाद कम रहे। आसमान टिका। छतरी (डिस्ट्रैक्शन) स्टैंड में वापस गई।

Orvell, Bruehlman-Senecal, Vickers, Kross and Ayduk (2022) ने मक्खी और सर्वनाम शिफ्ट को एक सेशन से बाहर निकाला।

111 वयस्कों को एक घंटे का कंप्यूटर प्रशिक्षण मिला। फिर रोजाना इस्तेमाल।

दस दिन बाद, कमजोर लोग डिस्टेंसिंग भुजा में कम कमजोर लोगों जैसे दिखे।

उलझन और दिन के अंत के नकारात्मक भाव पर।

तीन और छह महीने पर डिस्टेंसिंग और रिलैक्सेशन दोनों, कुछ न सिखाने से बेहतर।

कमजोर उपसमूह में उदास लक्षण पर। दोनों एक्टिव प्रैक्टिस अलग नहीं पड़ीं।

ईमानदार लंबा फॉलो-अप यही है। भाव के साथ कुछ कुशल करना, कुछ न करने से बेहतर।

ऑब्जर्वर-स्टैंस अकेला कुशल काम नहीं।

Levin, Haeger, An and Twohig (2018) ने दो हफ्ते का मोबाइल-ऐप डिफ्यूजन जाँचा।

सत्तासी वयस्क, खुद पर कड़ी आलोचना, क्लिनिकल सैंपल नहीं।

वेटलिस्ट के मुकाबले डिफ्यूजन ने आत्म-आलोचना और स्ट्रेस मध्यम-से-बड़े बैंड में हिलाए।

रीस्ट्रक्चरिंग ऐप के मुकाबले दोनों प्रैक्टिस ज्यादा मिलती-जुलती लगीं।

प्रैक्टिस अवधि प्लस फोन चैनल दूसरा ऑफिस रिश्तेदार है।

खाली नतीजे जीत के साथ एक पैराग्राफ में रहें।

Pilecki and McKay (2012) में फिल्म से जगे भाव पर खुद-बताए फर्क नहीं।

डिफ्यूजन, दबाना, कंट्रोल। सिर्फ स्टूप फर्क।

बाद की स्पेनिश लैब ने शब्द-दोहराना असर भाव रेटिंग पर दोहराया नहीं।

Deacon and colleagues (2011) में कमरे में डिफ्यूजन तेज। होमवर्क हफ्ते बाद रीस्ट्रक्चरिंग मुकाबला कर सकी।

बॉडी-इमेज स्ट्रेस पर। खाली नतीजा छप सकता है। काम का भी है।

कोचिंग प्लेटफॉर्म को उस तूफान-सफाई का वादा करने से रोकता है, जो आसमान हमेशा नहीं देता।

07

Discussion

खास बात

गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर इन छोटे तरीकों की भारतीय RCT शून्य।

What the number means

$g = 0.72$ तुरंत स्ट्रेस पर मध्यम असर है।

कोचिंग सेशन की भाषा में बात यह है।

छोटी ऑब्जर्वर-स्टैंस प्रैक्टिस के बाद औसत व्यक्ति कम स्ट्रेस वाले हिस्से के करीब बैठा।

कंट्रोल वाले हिस्से से करीब दो-तिहाई मानक विचलन दूर।

दिखाई देता है। व्यक्तित्व बदलना नहीं है।

Levin 2012 के डिफ्यूजन-बनाम-निष्क्रिय आंकड़े ($g = 0.74$) के करीब है।

Murdoch 2023 के दूर-बनाम-अंदर आंकड़े ($g = 0.19$) से दूर है।

तुलना बहुत काम कर रही है।

जो कुछ नहीं कर रहा, या शैम स्क्रिप्ट पढ़ रहा, या वेटलिस्ट पर है, उसके खिलाफ रुख मध्यम दिखता है।

जो वही याद अपनी खोपड़ी के अंदर से काट रहा है, उसके खिलाफ फायदा छोटा हो जाता है।

डिस्ट्रैक्शन के खिलाफ दौड़ अक्सर बराबरी। हफ्ते बाद की दौड़ डिस्टेंसिंग की।

स्पीड मार्केटिंग लाइन नहीं। पैरामीट्रिक नतीजा है।

Masuda and colleagues (2009) ने शब्द-दोहराना रेप सेकंड में नापा।

बेचैनी 3 और 10 सेकंड के बीच बैठ गई। यकीन 20 और 30 के बीच।

यह फॉक सिद्धांत से साफ है। भाव पहले ढीला होता है। वाक्य बाद में झूठा लगता है।

ऑफिस प्रोग्राम पाँच सेकंड पर रुके तो आराम खरीद सकता है। खयाल फिर भी सच जैसा बोल सकता है।

आधा मिनट दूसरी खरीद है।

टिकाऊपन वो हिस्सा है जहाँ स्टैंड-अप और स्टार्ट-अप दोनों चूकते हैं।

कमरे की हँसी तुरंत है। गुरुवार को चलने वाला मजाक कम है।

Kross and Ayduk (2008) गुरुवार है। दूर से सोचना 1 और 7 दिन बाद भी बचा।

डिस्ट्रैक्शन, जो रात को बराबरी पर था, उड़ गया।

Hinton and Gaynor (2010) अगला पन्ना है। चेतावनी n पर खुदी है: बाईस लोग, तीन सेशन, एक महीना।

Orvell and colleagues (2022) तिमाही है।

ऑब्जर्वर-स्टैंस और रिलैक्सेशन दोनों, उपेक्षा से बेहतर। एक-दूसरे से नहीं।

ईमानदार उत्पाद संकेत रोज के रेप्स हैं। स्थायित्व का सर्टिफिकेट नहीं।

Mechanisms, without the brochure

Bernstein का 2015 वाला नक्शा डेटा पर अभी फिट बैठता है।

पता (“एक खयाल है”)। पहचान हटाना (“मैं खयाल नहीं”)।

कम प्रतिक्रिया (“खयाल यहीं रह सकता है, मैं मेल का जवाब दे सकता हूँ”)।

शब्द वाले तरीके शब्द और खुद की चिपक को काटते हैं।

जिस पल “फेल” और “मैं” एक पासपोर्ट साझा करते हैं।

तस्वीर वाली दूरी नजरिया काटती है।

जिस पल याद खोपड़ी से चलती है, दूर वाली दीवार से नहीं।

मंगलवार की शाम दोनों को काम करते देखिए। हैदराबाद में एक टीम लीड मैनेजर की एक रूखी लाइन पढ़ती है।

धीरे से कहती है, “मेरे मन में खयाल आ रहा है कि मुझे किनारे किया जा रहा है।”

वाक्य अब भी है। पर वो वाक्य नहीं है। फिर वो बात को दूर वाली दीवार से दोबारा देखती है, और मेल का जवाब देती है।

नियमित लर्नर भी यही करता है। हर शोर वाले टोकन से पहचान का अपडेट पीछे नहीं भेजता।

अलग दुनिया। एक ही इनकार।

Larsson का पाँच दिन वाला नतीजा मैसेज चैनल के लिए जरूरी तंत्र परीक्षा है।

रीस्ट्रक्चरिंग खयाल से बहस करती है। डिफ्यूजन रुख बदलता है।

पाँच दिन में रुख-बदलाव यकीन, आराम, राजी होना और सकारात्मक भाव पर जीता।

इससे रीस्ट्रक्चरिंग खलनायक नहीं बनती।

Deacon (2011) दिखाता है होमवर्क हफ्ते में बहस पकड़ सकती है।

मतलब व्हाट्सएप-फर्स्ट प्रोग्राम रुख से शुरू कर सकता है, बहस से नहीं। सबूत के अंदर रहकर।

Limitations

साफ स्ट्रेस पूल चार ट्रायल और 313 लोग हैं। पूल काफी है। ताज नहीं।

ज्यादातर लोग पश्चिमी अंडरग्राउंड थे।

ज्यादातर नतीजे एक खयाल या एक मूड की बिना आँख बंद रेटिंग थे। प्रैक्टिस के मिनटों बाद।

माँग का असर फुटनोट नहीं। स्वतंत्र चर ही यह हिदायत है कि खयाल से नया रिश्ता रखो।

पहले से दर्ज होना दुर्लभ है। Prediction interval शून्य पार करता है। भारत अनुपस्थित है।

क्लिनिकल पैकेज जानबूझकर बाहर हैं। यह पेपर बारह सेशन वाले प्रोग्राम पर नहीं बोल सकता।

ऐसे उद्धृत भी न हो।

कई पात्र ट्रायल जंगल में नहीं आ सके। बीच-ग्रुप औसत जाँच योग्य पूरे पाठ से लॉक नहीं हुए।

वे कहानी में रहे। गढ़कर पूल में नहीं डाले गए।

जो आंकड़ा जाँचा न जा सका, उसे वैसा चिह्नित किया गया। पूल से बाहर रखा।

दो पुरानी समीक्षाओं को इसमें धोकर न मिलाया जाए।

Levin (2012) व्यापक नतीजों वाली कंपोनेंट समीक्षा है। पुरानी खोज।

Murdoch (2023) दूर बनाम अंदर तुलना है। कुछ न करने बनाम ऑब्जर्वर-स्टैंस से अलग सवाल।

तीनों नंबर एक साँस में कहना ईमानदार है। एक नंबर बना देना नहीं।

इसका मतलब

What this means for an Indian workplace programme

चेन्नई की एक क्लेम्स एनालिस्ट देर रात की बस से घर लौट रही है।

मैनेजर का मैसेज आया है — “कल बात कर सकते हैं?” — और वो इस वाक्य से चिपक गया है: “मैं इस रिव्यू में फेल हो रही हूँ।”

उसमें हिम्मत की कमी नहीं। साफ खड़े होने की जगह कम है।

कोच का व्हाट्सएप प्रॉम्प्ट तमिल में आता है। वो टाइप करती है, “मेरे मन में खयाल आ रहा है कि मैं इस रिव्यू में फेल हो रही हूँ।”

फिर “फेल” शब्द को तेजी से दोहराती है, जब तक वो सिर्फ आवाज रह जाए।

फिर कल की बात को दूर वाली दीवार से देखती है।

रेप तीस से नब्बे सेकंड लेता है।

क्लिनिक नहीं चाहिए। डायग्नोसिस नहीं चाहिए। सिर्फ अंग्रेजी नहीं चाहिए।

तुरंत स्ट्रेस पर पूल मध्यम है (साफ सेट में g करीब 0.7; पुरानी लैब कंपोनेंट समीक्षा में $g = 0.74$)।

स्पीड बिकने वाली बात है। बेचैनी सेकंडों में गिर सकती है।

टिकाऊपन सावधानी है। ज्यादातर ट्रायल लैब के दरवाजे पर रुकते हैं।

एक हफ्ते का बफर सबसे दोहराया गया फॉलो-अप है।

भारत की गैर-क्लिनिकल यादृच्छिक स्टडी मौजूद नहीं।

इसलिए प्रोग्राम रोज के रेप्स गिनता है। कोर्स नहीं।

जिस रात खयाल ढीला न पड़े, इंसानी कोच एक टैप दूर है।

Research gaps, with the India gap named

भारत वाली कमी विनम्र दुम नहीं। नक्शे का सबसे बड़ा छेद है।

CTRI ने शून्य ट्रायल दिए।

2004–2026 में गैर-क्लिनिकल भारतीय वयस्कों पर छोटे डिसेंट्रिंग या डिफ्यूजन तरीके की छपी RCT नहीं मिली।

इस पेपर का हर ग्राम अमेरिका, ब्रिटेन, आयरलैंड और नीदरलैंड की लैब से उधार है।

अक्सर छात्र। अक्सर अंग्रेजी। अक्सर केबिन में एक खयाल।

भारतीय कामकाजी वयस्क ट्रायल अगला पेपर होना चाहिए।

व्हाट्सऐप से। दो या कई भाषाएँ। एक हफ्ते और एक महीने का स्ट्रेस अंत।
 वेटलिस्ट और एक्टिव डिस्ट्रैक्शन या रिलैक्सेशन दोनों के खिलाफ।
 तब तक इमोशनऐप इन तरीकों को प्रैक्टिस की तरह इस्तेमाल कर सकता है।
 मध्यम तुरंत सबूत संकेत। बहुत कम स्थानीय यकीन। यह चल सकता है।
 मौजूदा पूल को भारतीय नतीजा कहना नहीं चल सकता।
 साथ में और छेद हैं। पहले से दर्ज ऑफिस सैंपल।
 एक हफ्ते के पार फॉलो-अप मुख्य अंत हो, बाद की सोच नहीं।
 यकीन और स्ट्रेस अलग घड़ी पर नापे जाएँ। तीन-से-दस बनाम बीस-से-तीस सेकंड की
 फाँक के कारण।
 एक ही प्रोटोकॉल में शब्द बनाम तस्वीर। मैसेज चैनल रेप्स पर चिपके रहने का डेटा।
 क्लासिक शब्द-दोहराना असर उन लैब के बाहर दोहराया जाए, जिन्होंने पहले बताया।
 और अगला खाली नतीजा छापने का खुला न्योता।
 जो संस्थापक हर घबराई भविष्यवाणी को बोर्ड का फैसला माने, वो कभी शिप
 नहीं करता।
 जो टीम लीड हर देर रात के मैसेज को पूरे साल का फैसला माने, वो सो नहीं पाती।
 जो मॉडल हर शोर वाले टोकन पर पहचान का वजन बदले, वो सामान्य नहीं हो पाता।
 ऑब्जर्वर-स्टैंस इन्हीं तीन कामों से इनकार है।
 जिन ट्रायल में हम नाप सके, उस इनकार की तुरंत कीमत करीब दो-तिहाई मानक
 विचलन स्ट्रेस है।
 सेकंडों में शुरू हो सकता है। अभी भारतीय खोज नहीं। डायग्नोसिस नहीं। रेप है।

**A last image, then the
numbers again**

08

FAQ

Q1 Does this actually reduce distress, or is it just a lab trick?

चार साफ नियंत्रित ट्रायल, गैर-क्लिनिकल वयस्क ($N = 313$) में ऑब्जर्वर-स्टैंस और डिफ्यूजन ने तुरंत स्ट्रेस घटाया। $g = 0.72$ । तुलना निष्क्रिय, शैम या वेटलिस्ट से। मध्यम असर। ज्यादातर सैंपल पश्चिमी छात्र। नंबर शुरुआत का अंदाजा है। ऑफिस की गारंटी नहीं।

Q2 How fast does it work if I only have a minute?

शब्द दोहराने वाली स्टडी में भावनात्मक बेचैनी अक्सर 3 to 10 सेकंड की तेज दोहराई पर बैठ जाती है। खयाल पर यकीन घटने में करीब 20 to 30 सेकंड लगते हैं। ऑडियो डिसेंट्रिंग स्क्रिप्ट कुछ मिनट चलती हैं। रेप खुद चाय की छुट्टी से छोटा है।

Q3 Does the relief last past today?

एक सेल्फ-डिस्टेंसिंग प्रयोग में 1 दिन और 7 दिन बाद भी उदास भाव कम रहा। डिस्ट्रैक्शन उड़ चुका था। तीन सेशन वाली आवाज स्टडी का फायदा 1 महीने तक रहा ($n = 22$)। लंबे फॉलो-अप कम और मिले-जुले हैं। रोज रेप्स सोचो। एक बार का जादू नहीं।

Q4 Is this therapy?

नहीं। ये छोटी प्रैक्टिस हैं। खयाल से रिश्ता बदलती हैं — देखना, खयाल कहना, या आवाज बना देना — सामग्री से बहस किए बिना। कोचिंग रेप्स हैं। डायग्नोसिस नहीं। इलाज का कोर्स नहीं। क्लिनिकल देखभाल की जगह नहीं।

Q5 Has this been tested with Indian working adults?

नहीं। गैर-क्लिनिकल वयस्कों पर छोटे डिसेंट्रिंग या डिफ्यूजन की CTRI-रजिस्टर्ड और छपी भारतीय RCT शून्य मिली। यही भारत वाली कमी है। 23 भारतीय भाषाओं में व्हाट्सऐप डिलीवरी लैब तरीकों से निकला डिजाइन अनुमान है। स्थानीय सबूत का दावा अभी नहीं।

09

References

Primary sources only. Each entry carries a DOI or a stable URL.

- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science*, 19(3), 229–231. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02073.x>
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617. <https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
- Bos, D. J. J., Keesman, M., Roggeveen, A., Vase, L., Evers, A. W. M., & Peerdeman, K. J. (2024). Mindfulness effects on anxiety: Disentangling the role of decentering and treatment expectations. *Behavior Therapy*, 55, 1059–1070. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.03.004>
- Deacon, B. J., Fawzy, T. I., Lickel, J. J., & Wolitzky-Taylor, K. B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218–232. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.3.218>
- Guo, Y. (2022). Reflect on emotional events from an observer's perspective: A meta-analysis of experimental studies. *Cognition and Emotion*. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2079111>
- Healy, H. A., Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Keogh, C., Luciano, C., & Wilson, K. (2008). An experimental test of a cognitive defusion exercise: Coping with negative and positive self-statements. *The Psychological Record*, 58, 623–640. <https://doi.org/10.1007/BF03395641>
- Hinton, M. J., & Gaynor, S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164–185. <https://doi.org/10.1037/h0100906>
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924–938. <https://doi.org/10.1177/0146167208315938>
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. <https://doi.org/10.1177/0963721411408883>
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using brief cognitive restructuring and cognitive defusion techniques to cope with negative thoughts. *Behavior Modification*, 40(3), 452–482. <https://doi.org/10.1177/0145445515621488>
- Levin, M. E., Haeger, J., An, W., & Twohig, M. P. (2018). Comparing cognitive defusion and cognitive restructuring delivered through a mobile app for reducing self-stigma and increasing psychological flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 42, 844–855. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9944-3>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Mandavia, A., Masuda, A., Moore, M., Mendoza, H., Donati, M. R., & Cohen, L. L. (2015). The application of a cognitive defusion technique to negative body image thoughts: A preliminary analogue investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.02.003>

- Masuda, A., Feinstein, A. B., Wendell, J. W., & Sheehan, S. T. (2010). Cognitive defusion versus thought distraction: A clinical rationale, training, and experiential exercise in altering psychological impacts of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, 34(6), 520–538. <https://doi.org/10.1177/0145445510379632>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477–485. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-referential thoughts. *Behavior Modification*, 33(2), 250–262. <https://doi.org/10.1177/0145445508326259>
- Masuda, A., Twohig, M. P., Stormo, A. R., Feinstein, A. B., Chou, Y.-Y., & Wendell, J. W. (2010). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.006>
- Moran, T., & Eyal, T. (2022). Emotion regulation by psychological distance: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*. <https://doi.org/10.1177/10888683211017166>
- Murdoch, E. M., Chapman, M. T., Crane, M. F., & Gucciardi, D. F. (2023). The effectiveness of self-distanced versus self-immersed reflections among adults: Systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Stress and Health*, 39(2), 255–271. <https://doi.org/10.1002/smi.3199>
- Orvell, A., Bruehlman-Senecal, E., Vickers, B., Kross, E., & Ayduk, Ö. (2022). From the laboratory to daily life: Preliminary evidence that self-distancing training buffers vulnerable individuals against daily rumination and depression over time. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 10(2), 164–180. <https://doi.org/10.1037/cns0000323>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pilecki, B. C., & McKay, D. (2012). An experimental investigation of cognitive defusion. *The Psychological Record*, 62, 19–40. <https://doi.org/10.1007/BF03395784>
- Powers, J. P., & LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 155–173. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023>
- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D., & Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.04.001>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Yovel, I., Mor, N., & Shakarov, H. (2014). Examination of the core cognitive components of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy: An analogue investigation. *Behavior Therapy*, 45(4), 482–494. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.007>
- Note.** Levin, Haeger, An and Twohig (2018) is listed as a primary trial. Some bibliographic databases index a closely related mobile-app comparison under a self-criticism rather than self-stigma subtitle; the DOI above is the record used for this review. Tatar and Papies (2022), OSF preprint <https://doi.org/10.31234/osf.io/ysnv6>, was read and excluded from pooling.

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच

हवाला कैसे दें

Aswani A. The Sky, Not the Weather: A Meta-Analysis of Decentering and Defusion Techniques in Non-Clinical Adults. EmotionApp Research Paper 24 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026.
<https://emotionapp.in/research/decentering-defusion-meta-analysis>

अपडेट

Last updated: 22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
 · emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।