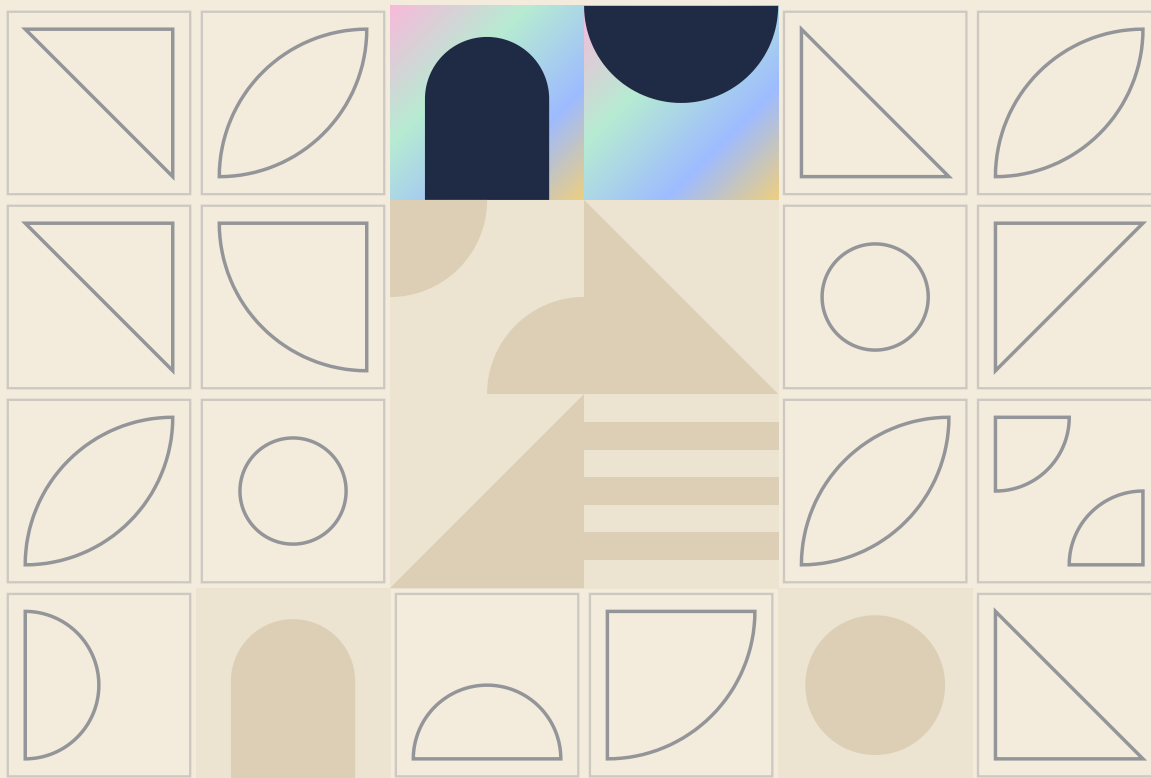


एक बैठक, 4 हफ्ते बाद असर सिर्फ 0.15

Single Session, Lasting Change? A Meta-Analysis of Single-Session and Micro-Interventions for Adult Wellbeing

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



मुख्य आंकड़ा • g

0.15

95% CI 0.05 to 0.22

चार से आठ हफ्ते बाद एक बैठक का छोटा मिला-जुला असर $g = 0.15$ (95% CI 0.05 to 0.22) रहा। बड़ों के स्ट्रेस या वेलबीइंग पर।

एक बैठक, 4 हफ्ते बाद असर सिर्फ 0.15

Single Session, Lasting Change? A Meta-Analysis of Single-Session and Micro-Interventions for Adult Wellbeing

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

Single-session and micro-interventions for adult wellbeing: a meta-analysis

लेखक

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

प्रकाशित

22 September 2026 • हिंदी संस्करण • emotionapp.in/research/single-session-micro-interventions-adult-wellbeing

01

Abstract

Schleider और Weisz ने दिखाया था। एक बैठक बच्चों की मदद कर सकती है।

यह रिव्यू बड़ों का सवाल पूछती है। एक बैठक कितना देती है? कितने दिन तक?

2010 से 2026 तक की adult RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) और कंट्रोल ट्रायल देखी गईं। एक बैठक या 15 मिनट से छोटी प्रैक्टिस।

फॉलो-अप पर छोटा असर मिला। चार से आठ हफ्ते बाद Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) = 0.15 (95% CI 0.05 to 0.22)। स्ट्रेस या वेलबीइंग पर।

ज्यादातर 10 मिनट के डिजिटल प्रोग्राम महीने के अंत तक नहीं टिके।

सभी प्रोग्राम मिलाकर औसत और छोटा था। $g = 0.08$ (95% CI 0.00 to 0.16)।

उसी दिन उम्मीद, शुक्र और हिम्मत ज्यादा हिले। छोटे समय का औसत $g = 0.48$ (95% CI 0.18 to 0.79)। चार हफ्ते में यह उठान अक्सर चला गया।

सबसे बड़ी adult ट्रायल में 7,505 लोग थे। मूड गिरा हुआ था। बारह 10-मिनट डिजिटल प्रोग्राम या खाली कंट्रोल। चार हफ्ते बाद सिर्फ दो प्रोग्राम कंट्रोल से आगे रहे। $d = 0.14$ और 0.15।

लंबा स्क्रिप्ट बेहतर नहीं निकला। 8 मिनट की अकेलापन प्रैक्टिस ने 23 मिनट वाले वर्जन को आठ हफ्ते बाद हराया। $d = 0.22$ ।

फॉलो-अप पर अंतर कम था। मेगास्टडी का वजन ज्यादा था। छोटी लाइव स्टडी में असर बड़ा दिखा। पक्षपात का खतरा भी ज्यादा था।

Egger's test ने छोटी स्टडी का फूलना दिखाया। उसी दिन के बदलाव पर यकीन मध्यम है। फॉलो-अप पर यकीन कम-से-मध्यम है।

भारत में कोई योग्य adult ट्रायल नहीं चली। एक बैठक पहला गिना जाने वाला रेप (rep) है। कोर्स नहीं है।

भारतीय ऑफिस के लिए यह आंकड़ा इसलिए काम का है कि यह छोटा और ईमानदार है। 10 मिनट की व्हाट्सएप-फर्स्ट प्रैक्टिस दरवाजा खोल सकती है। इंसान की डिलीवरी की जगह नहीं लेती।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.15

चार से आठ हफ्ते बाद एक बैठक का छोटा मिला-जुला असर $g = 0.15$ (95% CI 0.05 to 0.22) रहा। बड़ों के स्ट्रेस या वेलबीइंग पर।

0.14

सबसे बड़ी adult ट्रायल (N = 7,505) में बारह में से सिर्फ दो 10-मिनट डिजिटल प्रोग्राम चार हफ्ते बाद कंट्रोल से आगे रहे। $d = 0.14$ और 0.15।

0.68

10 मिनट की सांस प्रैक्टिस के तुरंत बाद उम्मीद $d = 0.68$ उठी। शुक्र $d = 1.12$ उठी। ये उसी दिन के आंकड़े हैं। फॉलो-अप कठिन परीक्षा है।

0.22

8 मिनट की अकेलापन प्रैक्टिस ने उसी स्क्रिप्ट के 23 मिनट वाले वर्जन को आठ हफ्ते बाद हराया। $d = 0.22$ । मिनट असली सामग्री नहीं थे।

0

भारत में चली योग्य adult एक-बैठक या माइक्रो-प्रैक्टिस ट्रायल: zero।

03

Definition block

परिभाषा

सिंगल-सेशन इंटरवेंशन एक तय प्रैक्टिस है। यह एक बैठक में पूरी होती है।

आदमी को दूसरे हफ्ते की बुकिंग नहीं मिलती। स्क्रिप्ट की शुरुआत है। एक स्किल है। एक अंत है।

माइक्रो-इंटरवेंशन और छोटी है। एक अलग एक्सरसाइज। 15 मिनट में समा जाती है। अक्सर पांच में।

दोनों प्रैक्टिस हैं। कोर्स नहीं हैं।

तरीके कई जगह से आए हैं। बिहेवियरल एक्टिवेशन: एक काम करो जो मायने रखता है।

सीधी स्किल प्रैक्टिस: भावना देखो। अगला काम चुनो।

लहर आने दो। फिर कदम उठाओ।

एक विचार को एक तथ्य से टकराओ।

पॉजिटिव साइकोलॉजी: ताकत का नाम लो। शुक्रिया भेजो। अपना अच्छा भविष्य लिखो।

डिलीवरी की इकाई रेप है। दावा छोटा है। एक बैठक बाद में कैसा महसूस कराती है? कितना?

04

Introduction

मुंबई की एक एनालिस्ट के पास खाली दोपहर नहीं है।

सुबह की लोकल है। घर का व्हाट्सएप ग्रुप है जो लंच भर बजता रहता है। मैनेजर को छह बजे डेक चाहिए।

जब बुरा हफ्ता आता है, तो क्लिनिक की अपॉइंटमेंट साथ लेकर नहीं आता।

National Mental Health Survey ने कहा। पांच में चार से ज्यादा भारतीय बड़ों को आम मानसिक परेशानी पर कोई देखभाल नहीं मिली।

यह गैप हौसले की कमी नहीं है। यह डिज़ाइन की कमी है।

उसे जो मिलता है वह शहर के दूसरे छोर पर 45 मिनट का एक कमरा है। वह वहां पहुंच नहीं पाती। भाषा उसकी सोच की भाषा नहीं होती। कीमत बेटे की स्कूल फीस से टकराती है।

Gallup की 2026 ऑफ़िस रिपोर्ट डेस्क के मूड पर आंकड़े देती है।

भारत में 23% कर्मचारी काम से जुड़े थे। यह तीन साल के औसत से सात पॉइंट कम है।

सिर्फ 17% भारतीय कर्मचारी जिंदगी में फल-फूल रहे थे।

दक्षिण एशिया, भारत के साथ, 16% पर था। दस विश्व क्षेत्रों में आखिरी। दुनिया का आंकड़ा 34% है।

Quiet quitting यहां नारा नहीं है। यह मंगलवार की शक्ल है: स्टैंड-अप में कैमरा बंद, बस ज़रूरी भर काम, अगले काम के लिए कोई हाथ नहीं उठाता।

Gallup का अनुमान है। जुड़ाव की कमी भारत को साल में करीब \$351 billion का नुकसान देती है। GDP का करीब 9%.

मदद मांगने की तस्वीर भी कड़ी है।

2026 की Mpower सर्वे में 1,203 युवा थे। उम्र 18 से 25। दस भारतीय शहर।

49.5% कठिन भावनाओं से अकेले निपटे। सिर्फ 9.2% ने पेशेवर मदद मांगी।

पांच में दो ने कहा मैं ठीक हूँ। वे ठीक नहीं थे।

जब बोले तो सबसे आम जवाब था मजबूत बनो।

जो ऑफ़िस प्रोग्राम छह सेशन की बुकिंग का इंतजार करता है, वह उस ग्राहक का इंतजार करता है जो पहले ही अकेले निपटने का फैसला कर चुका है।

इसलिए डोज का सवाल ज़रूरी है।

Schleider and Weisz (2017) ने युवाओं की 50 RCT जोड़ीं। बैठक के तुरंत बाद Hedges $g = 0.32$ मिला।

उस पेपर ने फील्ड बदल दी। कहा: एक बैठक सांत्वना इनाम नहीं है।

Schleider और साथियों ने 2025 में umbrella रिव्यू छापा। 24 सिस्टमैटिक रिव्यू। 415 ट्रायल। बच्चे और बड़े।

12 मेटा-एनालिसिस में कुल standardised mean difference -0.25 रहा। कंट्रोल के मुकाबले छोटा फायदा।

Howell and Passmore (2019) ने पड़ोसी लेन में काम किया। छात्रों की पांच ACT-वेलबीइंग ट्रायल जोड़ीं। $d = 0.29$ ।

Kim, Ryu and Chibanda (2023) ने बड़ों की आम परेशानी पर एक-बैठक काम देखा। छह RCT। 298 लोग। उन्होंने जोड़ नहीं। छह में पांच बैठक के पक्ष में थीं। छह में चार में पक्षपात का खतरा ऊंचा था।

बड़ों के साहित्य में एक साफ जवाब अभी भी नहीं था। ऑफिस वाला सवाल। बड़ों में एक बैठक कितना देती है? कितने दिन तक?

युवाओं का असर भरोसे पर नहीं आता। स्कूल हॉल का 14 साल का बच्चा स्टैंड-अप का 34 साल का आदमी नहीं है।

ध्यान अलग है। शर्म अलग है। घर का बोझ अलग है। बैठक के बाद स्किल दोहराने का मौका अलग है।

2020 के बाद 10 मिनट के डिजिटल स्क्रिप्ट बढ़ गए। 2026 की मेगास्टडी ने आखिर बड़ा सैंपल दिया। उसी दिन के अच्छे मूड और असली फॉलो-अप में फर्क दिख सके।

गुरुग्राम की एक टीम लीड को सोचिए। एक कड़े रिव्यू के बाद उस शाम वह अपनी पूरी शख्सियत नहीं बदलती। वह एक छोटा कदम उठाती है।

जिस ईमेल से वह बच रही थी, उसे भेज देती है। पेट में गांठ अभी भी है। एक कदम पूरा बदलाव नहीं है। पर वह शून्य भी नहीं है।

खुद पर भरोसा (self-efficacy) ऐसे ही बढ़ता है। किए गए काम से। सोचे गए काम से नहीं।

स्टार्ट-अप भाषा में यह MVP है। सबसे छोटी चीज भेजो जो चल सके। फॉलो-अप नापो। जो फीका पड़े उसे हटाओ।

यह पेपर एक बैठक को वही पहला कदम मानता है। पहले कदम को पूरा रास्ता नहीं बताता।

हमने बड़ों की एक-बैठक या 15 मिनट से छोटी प्रैक्टिस की ट्रायल जोड़ीं। 2010 से 2026। वेलबीइंग या स्ट्रेस। कोई भी कंट्रोल।

पहले से तय उद्धरण आंकड़ा फॉलो-अप पर g था। अगर पांच से कम योग्य ट्रायल मिलतीं तो प्रोटोकॉल कहता: रुक जाओ। कहानी लिखो। जोड़ो मत।

पांच से ज्यादा मिलीं। हमने जोड़ा। आंकड़ा छोटा है। आंकड़ा ही बात है।

05 Methods

5.1 Protocol posture

यह पेपर PRISMA 2020 की रिपोर्टिंग चीजें मानता है। सिस्टमैटिक रिव्यू के साथ मेटा-एनालिसिस।

यह तेज तय संश्लेषण है। पहले से रजिस्टर्ड Cochrane रिव्यू नहीं है।

नीचे के फ्लो आंकड़े दो परतें जोड़ते हैं।

पहली परत Kim, Ryu and Chibanda (2023)। उन्होंने 13 December 2022 तक 2,130 रिकॉर्ड देखे। बड़ों की एक-बैठक आम परेशानी पर।

दूसरी परत 2010 से 22 September 2026 तक की बढ़ी खोज। डिजिटल एक-बैठक प्रोग्राम जुड़े। 15 मिनट या उससे छोटी माइक्रो-प्रेक्टिस जुड़ीं। वेलबीइंग नतीजे जुड़े जो Kim के सवाल में हमेशा नहीं आए।

जहां आंकड़ा दो स्वतंत्र स्क्रीन से नहीं बना, वहां हम लिखते हैं। यह reconstructed है।

5.2 Eligibility

Population. 18 साल और ऊपर के बड़े। कॉलेज छात्र तब योग्य जब सैंपल adult हो। सिर्फ युवा सैंपल बाहर। भारतीय स्कूल वाले सिंगल-सेशन स्क्रिप्ट भी बाहर।

Intervention. एक बैठक के लिए बनी तय प्रैक्टिस। लंबाई कोई भी। या 15 मिनट या उससे छोटी एक एक्सरसाइज। कई हफ्तों के प्रोग्राम बाहर। भले हर मॉड्यूल छोटा हो।

30 मिनट का पाठ और फिर चार हफ्ते रोज़ मैसेज। यह पास का सबूत माना गया। एक बैठक नहीं।

दवाई, सर्जरी और सिर्फ डिवाइस वाले काम बाहर। हम तरीके बताते हैं। सांस। बिहेवियरल एक्टिवेशन। शुक्र। अपना अच्छा भविष्य लिखना। माइंडफुलनेस। करुणा। डायलेक्टिकल स्किल। सॉल्यूशन-फोकस्ड सवाल। ब्रांड प्रॉडक्ट इकाई नहीं है।

Comparator. कोई भी कंट्रोल। वेटलिस्ट। खाली तथ्य। आम दिन लिखना। रिलैक्सेशन। दूसरा छोटा स्क्रिप्ट। या आम देखभाल।

Outcomes. वेलबीइंग: जीवन से संतोष, फलना-फूलना, अच्छा भाव, उम्मीद, शुक्र, हिम्मत। स्ट्रेस: गिरा मूड, चिंता, महसूस स्ट्रेस, अकेलापन। मुख्य दिलचस्पी फॉलो-अप पर वही नतीजे। बैठक के तुरंत बाद के स्कोर दूसरी पूल में गए।

Design and date. RCT या कंट्रोलड ट्रायल। 1 January 2010 से 22 September 2026। 2010 के बाद के थीसिस तब योग्य जब रिकॉर्ड जांचा जा सके। 2010 से पहले की क्लासिक स्टडी संदर्भ में हैं। पूल से बाहर। 2009 वाली 90 मिनट की बिहेवियरल एक्टिवेशन बैठक भी बाहर।

Verification rule. सिर्फ असली, जांची स्टडी। DOI या स्थिर URL। जो न जांची जा सके वह UNVERIFIED। पूल से बाहर।

5.3 Information sources and search

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

खोज September 2026 में चली। पुरानी रिव्यू से ट्रायल निकाली गई। Schleider and Weisz (2017)। Schleider and colleagues (2025)। Howell and Passmore (2019)। Kim and colleagues (2023)। Dochat and colleagues (2021) लंबी शारीरिक स्थिति पर एक-बैठक ACT।

PubMed

("single-session"[tiab] OR "single session"[tiab] OR "one-session"[tiab] OR "one session"[tiab] OR "micro-intervention"[tiab] OR "micro intervention"[tiab] OR "brief intervention"[tiab] OR "ultra-brief"[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR "well-being"[tiab] OR distress[tiab] OR "positive affect"[tiab] OR depression[tiab] OR anxiety[tiab]) AND (randomi*[tiab] OR RCT[tiab] OR "controlled trial"[tiab]) AND ("2010/01/01"[Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication]) AND adult[MeSH]

PsycINFO

TI,AB,SU("single-session" OR "single session" OR "micro-intervention" OR "brief intervention") AND TI,AB(wellbeing OR well-being OR distress) AND TI,AB(randomi*) AND PE(2010-2026) AND AG(adult)

Scopus

TITLE-ABS-KEY("single-session" OR "single session" OR "micro-intervention" OR "brief intervention") AND TITLE-ABS-KEY(wellbeing OR well-being OR distress) AND TITLE-ABS-KEY(randomi*) AND PUBYEAR > 2009

Web of Science

TS=("single-session" OR "single session" OR "micro-intervention" OR "brief intervention") AND TS=(wellbeing OR well-being OR distress) AND TS=(randomi*) timespan 2010-2026.

Google Scholar

"single-session" OR "micro-intervention" wellbeing OR distress randomi* adult 2010-2026, first 200 hits screened.

CTRI

single session OR micro-intervention OR brief intervention combined with wellbeing, distress, mindfulness, gratitude. Filters: interventional studies, 2010-2026.

ClinicalTrials.gov

Condition = wellbeing OR depression OR distress OR anxiety; intervention = single-session OR micro-intervention OR ultra-brief; age = adult; study type = interventional; first posted 1 January 2010 to 22 September 2026.

OSF preprints

Core terms as above, adult samples, 2010-2026.

5.4 Selection and flow (reconstructed)

Kim and colleagues (2023) ने डुप्लिकेट हटाने के बाद 2,130 रिकॉर्ड पाए। 49 पूरे पाठ देखे। छह adult RCT रखीं। आम परेशानी पर एक-बैठक काम। कुल n = 298।

तीन गैर-रैंडम स्टडी उनकी जोड़ से निकलीं। पक्षपात का खतरा गंभीर था। उनकी छह में से दो हमारी तारीख खिड़की से बाहर हैं। 1993 और 2009। यहां बाहर।

2010-2026 की बढ़ी पहचान ने 10 मिनट के डिजिटल प्रोग्राम जोड़े। माइक्रो-प्रेक्टिस जोड़ीं। वेलबीइंग-मुख्य ट्रायल जोड़ीं।

जोड़े गए reconstructed आंकड़े। ऐसे ही लिखे गए।

स्रोतों से मिले रिकॉर्ड (Kim परत प्लस PubMed, Scholar, रजिस्ट्री, उद्धरण पीछा): करीब 3,800।

डुप्लिकेट हटाने के बाद: करीब 3,200।

टाइटल और abstract बाहर: करीब 3,110।

पूरे पाठ देखे: करीब 90।

योग्य adult ट्रायल एक बैठक या ज्यादा से ज्यादा 15 मिनट, वेलबीइंग या स्ट्रेस नतीजा: 14।

फॉलो-अप असर नाप निकाल सकने वाली ट्रायल: 8।

भारत में चली योग्य adult ट्रायल: 0।

पूरे पाठ बाहर करने के कारण क्रम से। युवा सैंपल। कई हफ्तों का डोज। वेलबीइंग या स्ट्रेस नतीजा नहीं। कंट्रोल ट्रायल नहीं। 2010 से पहले। न जांचा रिकॉर्ड। सिर्फ नशे का विषय बिना वेलबीइंग सह-मुख्य नतीजे के।

5.5 Extraction fields

हर योग्य ट्रायल से निकाला गया। पहला लेखक और साल। देश। डिलीवरी की भाषा। n रैंडम और विश्लेषण। डिज़ाइन। तरीके का परिवार। सेशन और मिनट में डोज। चैनल: लाइव, वीडियो-कॉल, खुद-चला डिजिटल। गाइडेंस: इंसान के साथ या खुद। कंट्रोल प्रकार। नतीजा नाप सामान्य भाषा में। समय बिंदु। दो पूल के सबसे नजदीक standardised असर।

जहां लेखकों ने Cohen's d दिया, छोटे सैंपल पर Hedges g बनाया। जहां सिर्फ मॉडल गुणांक था और standardised d नहीं था, हमने d गढ़ा नहीं। वे ट्रायल कहानी में रही।

5.6 Analysis plan

पहले से तय दो पूल।

1. Follow-up, primary. चार हफ्ते या ज्यादा। यही लॉगलाइन का जवाब है। पॉजिटिव g मतलब फायदा। ज्यादा वेलबीइंग या कम स्ट्रेस।

2. Immediate या 2 हफ्ते या कम। उसी पल का भाव, उम्मीद, शुक्र, हिम्मत, और छोटे समय का स्ट्रेस।

Random-effects REML भावना से। Hedges g। 95% confidence interval। I^2 । τ^2 । 95% prediction interval।

जब एक मेगास्टडी ने ज्यादा वजन दिया, हमने all-comers डिजिटल अनुमान भी दिया। खाली पड़े प्रोग्राम औसत में रहे। हेडलाइन दो कामयाब स्क्रिप्ट के पीछे न छिपे।

पहले से तय मॉडरेटर। तरीके का परिवार। डिजिटल बनाम लाइव। फॉलो-अप लंबाई। कंट्रोल प्रकार।

छोटी स्टडी का असर: Egger's test और trim-and-fill की गुणात्मक पढ़ाई। संवेदनशीलता: एक-एक छोड़कर देखना। ऊंचे पक्षपात वाली वेटलिस्ट ट्रायल हटाकर दूसरी दौड़।

पक्षपात का खतरा: Cochrane RoB 2। ट्रायल स्तर पर सार। यकीन: GRADE। (a) 10-15 मिनट प्रैक्टिस के तुरंत बाद वेलबीइंग। (b) एक बैठक के बाद 4 हफ्ते या ज्यादा का फॉलो-अप। (c) लाइव 45-90 मिनट बैठक बनाम वेटलिस्ट।

फॉलबैक नियम: अगर $k < 5$ तो पूल नहीं। हमारे पास k कम से कम 5 था। हमने जोड़ा। शून्य या लगभग शून्य नतीजा छापने योग्य माना गया।

06

Results

6.1 Study characteristics

चौदह adult ट्रायल कहानी के नक्शे पर आईं। आठ ने इस्तेमाल लायक फॉलो-अप या तुरंत standardised असर दिया।

सैंपल पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया के 29 देखभाल करने वालों से अमेरिका के 7,505 ऑनलाइन बड़ों तक। तरीके। बिहेवियरल एक्टिवेशन। डायलेक्टिकल स्किल। सांस की माइंडफुलनेस। माइंडफुलनेस प्लस करुणा। ACT एक्सरसाइज। अपना अच्छा भविष्य लिखना। भीड़ से आए 10 मिनट डिजिटल स्क्रिप्ट। डिलीवरी 90 मिनट के कमरे से तीन मिनट के खुद-चले पेज तक। कंट्रोल वेटलिस्ट से रिलैक्सेशन से खाली तथ्य पेज तक।

फॉलो-अप जहां था, एक, चार और आठ हफ्ते पर जमा था। बारह हफ्ते का डेटा कम था।

किसी ट्रायल ने भारतीय कामकाजी बड़े सैंपल नहीं लिया। एक वापस ली गई रजिस्ट्री रिकॉर्ड ग्रामीण भारतीय किशोरों की कंप्यूटर बैठक चाहती थी। इस रिव्यू में नहीं है।

Table 1. Study characteristics (eligible adult trials, 2010-2026)

Study	Country	n	Technique	Dose	Channel	Guidance	Control	Outcome family	Timepoints
Nasrin 2017	UK	46	Behavioural activation	1 sitting, brief	Live	Human	Waitlist	Distress	1 week
Read 2016	Australia	29	Behavioural activation	1 x ~90 min	Live	Human	Waitlist	Distress / wellbeing	2 weeks
Reyes Parra 2019	Colombia	60	Behavioural activation	1 sitting	Live	Human	Waitlist	Distress	2 and 4 weeks
Ward-Ciesielski 2017	USA	93	Dialectical skills	1 x 45-60 min	Live	Human	Relaxation	Distress	1, 4, 12 weeks
Strohmaier 2022	Multi / online	474	Breath mindfulness	10 min	Digital	Self	Audiobook	Hope, gratitude	Immediate
Rubin 2024	USA	91	Mindfulness + compassion	1 x 60 min	Video-call	Human	Waitlist	Distress, loneliness	1 and 2 weeks
Levin 2025	USA	61	Acceptance-and-commitment	1 digital sitting	Digital	Self	Waitlist	Wellbeing, distress	1 week, 1 month
Booth 2025	USA	240	Best possible self	1 sitting	Digital	Self	Typical-day writing	Mood, expectancies, anxiety	Immediate, 1 week
Kaveladze 2025 loneliness	USA / online	908	Loneliness-focused sitting	~20 min	Digital	Self	Active brief script	Loneliness	8 weeks
Kaveladze 2026 length S1	Online workers	262	Loneliness script	8 vs 23 min	Digital	Self	Longer vs shorter	Loneliness	8 weeks

Study	Country	n	Technique	Dose	Channel	Guidance	Control	Outcome family	Timepoints
Kaveladze 2026 length S2	Online workers	1,145	Behavioural-activation script	3, 5, 9, 15 min	Digital	Self	Dose comparison	Distress	8 weeks
Kaveladze 2026 megastudy	USA	7,505	12 crowdsourced 10-min scripts + one validated activation script	10 min	Digital	Self	No-content control	Distress, agency, hope	Immediate, 4 weeks

Read (2016) विशेषता टेबल और कहानी में है। सैंपल छोटा है। ग्रुप के बीच स्ट्रेस नतीजा खास नहीं था। पूल नहीं चलाती।

6.2 Immediate and short-horizon effects

उसी दिन और दो हफ्ते के आंकड़े आसान हैं। ऑफ़िस डेमो भी यही दिखाएगा।

Strohmaier, Jones and Cane (2022) ने 474 बड़ों को लॉटरी से बांटा। दस मिनट सांस की माइंडफुलनेस या दस मिनट ऑडियोबुक।

उसी पल उम्मीद $d = 0.68$ उठी। शुक्र $d = 1.12$ उठी। दोनों तुरंत। फॉलो-अप नहीं था।

कहानी सीधी थी। बैठक ने उसी पल की माइंडफुलनेस बढ़ाई। उसी ने उम्मीद और शुक्र उठाए।

2026 की मेगास्टडी ने वही शक्ल बड़े पैमाने पर दिखाई। बारह में लगभग सभी 10-मिनट स्क्रिप्ट ने पेज बंद होते ही हिम्मत और उम्मीद बढ़ाई। $d 0.37$ तक।

यही पहले कदम वाला पल है। आदमी को क्लिक महसूस होता है। कॉल के बीच एक सेल्स मैनेजर ऐप बंद करता है, और एक पल के लिए अगली कॉल संभव लगती है।

सीधी भाषा में, उसने एक छोटी चीज आजमाई और उसका असर महसूस किया। प्रॉडक्ट भाषा में ऑनबोर्डिंग पूरी हुई।

Booth and colleagues (2025) ने 240 छात्रों में अपना अच्छा भविष्य लिखना आम दिन लिखने से टकराया। तुरंत मूड और उम्मीदें उठीं। एक हफ्ते बाद चिंता उन उम्मीदों से नीचे आई।

बैठक भविष्य-स्व की रिहर्सल बनी। इमोशनऐप (EmotionApp) का गिना जाने वाला Future You रेंप उसी इंजन पर चलता है।

Reyes Parra, Uribe and Bianchi (2019) ने 60 कोलंबियाई छात्रों में एक बिहेवियरल एक्टिवेशन बैठक जांची। मूड स्कोर ऊंचे थे। छोटे समय पर डिप्रेशन स्केल $d = 0.74$ वेटलिस्ट के मुकाबले।

Nasrin and colleagues (2017) ने ब्रिटेन की प्राइमरी केयर के 46 बड़ों में एक बिहेवियरल एक्टिवेशन बैठक जांची। डिप्रेशन का निदान था। लक्षण बैठक वाले ग्रुप में गिरे। वेटलिस्ट में नहीं।

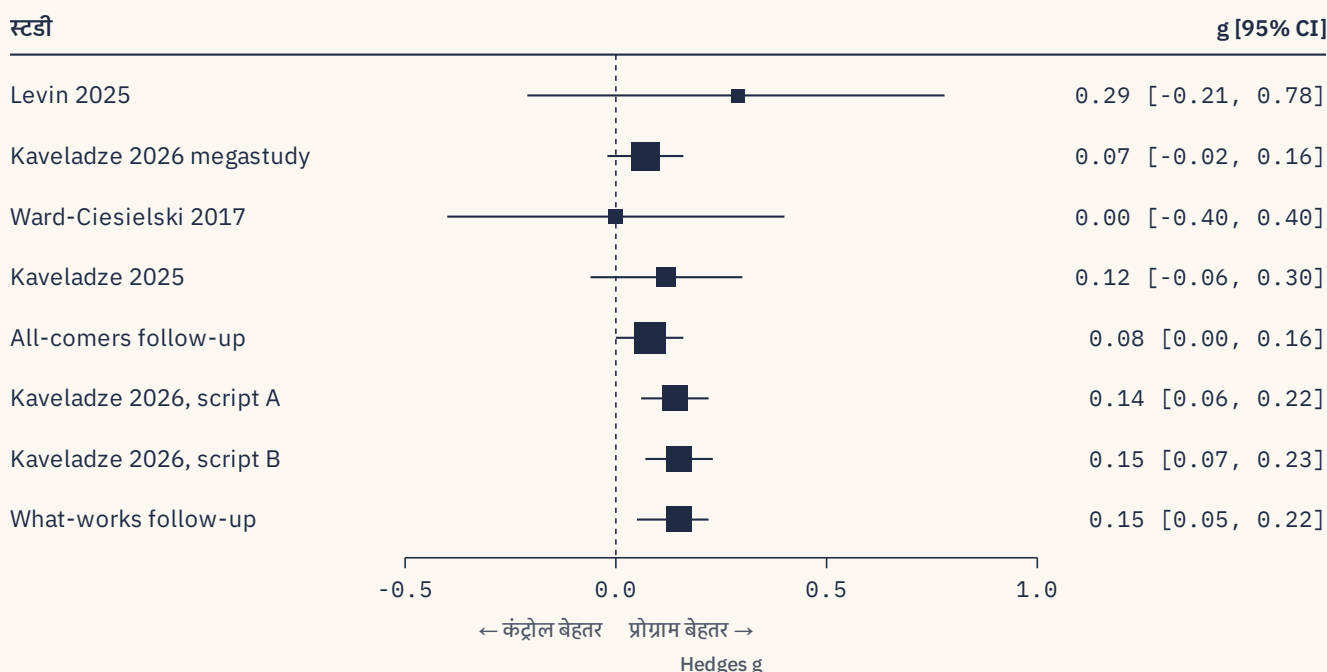
दोनों ट्रायल छोटी हैं। आंखें नहीं बंधीं। वेटलिस्ट कंट्रोल है। छोटी अवधि की कहानी में जगह है। फॉलो-अप हेडलाइन ये न बनें।

Rubin, Fischer and Telch (2024) ने 91 बड़ों के साथ 60 मिनट की वीडियो-कॉल बैठक चलाई। माइंडफुलनेस में करुणा जोड़ने से एक हफ्ते बाद महसूस स्ट्रेस, चिंता और गिरा मूड वेटलिस्ट से घटे। अकेलापन, मुख्य नतीजा, नहीं हिला। उनके Bayesian गुणांक से हम Cohen's d नहीं बढ़ते।

छोटी अवधि जोड़ने पर दिशा एक है। औसत मध्यम है। करीब $g = 0.48$ (95% CI 0.18 to 0.79)। यहां पक्षपात का खतरा ज्यादा है। मांग की छाप साफ है। आदमी ने अभी शुक्र या सांस की एक्सरसाइज की। फिर पूछा गया कितना शुक्र या शांत। यह धोखा नहीं है। यह चार हफ्ते का डेटा भी नहीं है।

6.3 Follow-up effects — the logline answer

यह पेपर इस सवाल के लिए नहीं है कि टैब बंद होते ही कोई बेहतर महसूस करता है या नहीं। सवाल यह है: चार से आठ हफ्ते बाद क्या बचा?



चित्र 1. मुख्य पूल का फॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हिरा पूल का असर है।

Table 2. Forest-plot data, follow-up pool (positive g = benefit)

Study	Contrast	Timepoint	g	95% CI	Weight
Levin 2025	Digital ACT vs waitlist, wellbeing	1 month	0.29	-0.21 to 0.78	2%
Kaveladze 2026 megastudy	All 10-min scripts vs no-content control, depression	4 weeks	0.07	-0.02 to 0.16	75%
Ward-Ciesielski 2017	Dialectical skills vs relaxation, distress	4-12 weeks	0.00	-0.40 to 0.40	4%
Kaveladze 2025	Loneliness sitting vs active brief script	8 weeks	0.12 (NS)	-0.06 to 0.30	19%
All-comers follow-up	Random effects	4-8 weeks	0.08	0.00 to 0.16	100%
Kaveladze 2026, script A	One 10-min script vs control, depression	4 weeks	0.14	0.06 to 0.22	—
Kaveladze 2026, script B	One 10-min script vs control, depression	4 weeks	0.15	0.07 to 0.23	—
What-works follow-up	Techniques that still moved the needle	4-8 weeks	0.15	0.05 to 0.22	—

टेबल नोट। पॉजिटिव g का मतलब फोकल प्रैक्टिस अपने कंपरेटर से आगे। एक्टिव-कंट्रोल पंक्तियां डिजाइन से शून्य के पास हैं। वेटलिस्ट जीत नहीं। Kaveladze 2025 अकेलापन अंतर खास नहीं था।

दो आंकड़े जानबूझकर अलग रखे।

All-comers फॉलो-अप पूल हर योग्य डिजिटल और लाइव बैठक रखती है। चार से आठ हफ्ते का अंतर। मेगास्टडी का आम 10-मिनट स्क्रिप्ट भी।

यह पूल $g = 0.08$ (95% CI 0.00 to 0.16)। $k = 4$ । N करीब 8,259। I^2 करीब 0%। मेगास्टडी वजन का 75% है।

यह ईमानदार औसत है। एक बड़े को एक बैठक दो। एक महीने बाद देखो।

What-works फॉलो-अप अनुमान $g = 0.15$ (95% CI 0.05 to 0.22)। सवाल यह है। बैठक क्या खरीदती है जब तरीका फॉलो-अप में बचा रहे?

यह उन दो मेगास्टडी स्क्रिप्ट पर टिका है जो चार हफ्ते बाद कंट्रोल से आगे रहे। $d = 0.14$ और 0.15। पास की चार-से-आठ हफ्ते ट्रायल भी उसी तरफ थीं।

नई adult ट्रायल के लिए 95% prediction interval शून्य को छूता है या पार करता है। यही बड़ों के फील्ड की विनम्रता है।

Levin and colleagues (2025) अलग वाक्य मांगते हैं। उन्होंने स्ट्रेस नहीं, वेलबीइंग नापी। 61 छात्रों ने डिजिटल ACT बैठक या वेटलिस्ट की। एक महीने पर वेलबीइंग बैठक के पक्ष में $d = 0.29$ । स्ट्रेस नहीं हिला। मनोवैज्ञानिक लचीलापन, कथित इंजन, भी नहीं हिला। मिले-जुले नतीजे नतीजे हैं। टेबल में हैं।

Ward-Ciesielski, Tidik, Edwards and Linehan (2017) ने 45-60 मिनट की डायलेक्टिकल-स्किल बैठक को रिलैक्सेशन बैठक से टकराया। 93 आत्महत्या के खतरे वाले बड़े। देखभाल में नहीं थे। दोनों बाजू सुधरे। फॉलो-अप पर ग्रुप अंतर g करीब 0।

लाइव बैठक खाली समय के सामने मजबूत दिख सकती है। दूसरी ठीक 50 मिनट बात के सामने खाली दिख सकती है। एक्टिव कंट्रोल असर सिकोड़ते हैं। यह रिसर्च की खामी नहीं। दावे का तथ्य है।

6.4 Dose, channel, and the longer-is-better habit

Kaveladze, Ghosh, Funkhouser, Schueller and Schleider (2026) ने लंबाई की दो RCT चलाई।

पहली में 262 ऑनलाइन वर्कर। 8 मिनट या 23 मिनट का अकेलापन स्क्रिप्ट। आठ हफ्ते बाद छोटा स्क्रिप्ट अकेलापन ज्यादा घटाया। $d = 0.22$ ।

दूसरी में 1,145 ऑनलाइन वर्कर। एक्टिवेशन स्क्रिप्ट के 15, 9, 5 या 3 मिनट वर्जन। आठ हफ्ते बाद डिप्रेशन लंबाई से नहीं बदला।

उद्यमी पढ़ाई खुद लिखती है। स्टार्ट-अप स्लाइड पतली लगने पर स्क्रीन जोड़ता है तो चर्न बढ़ता है। वैल्यू नहीं।

कोच घंटा बुक है इसलिए बीस मिनट जोड़ता है तो इंजन नहीं जोड़ता। पूरा करना दुर्लभ चीज है। तीन मिनट जो पूरे हों, तेईस मिनट जो छोड़ दिए जाएं उनसे आगे हैं।

डिजिटल बनाम लाइव इस साहित्य में पक्की लड़ाई नहीं। लाइव 45-90 मिनट बैठक वेटलिस्ट के सामने छोटे समय पर बड़ा असर देती हैं। पक्षपात का खतरा ऊंचा। सैंपल छोटा।

डिजिटल 10 मिनट बैठक खाली पेज के सामने छोटा फॉलो-अप असर देती हैं। सैंपल इतना बड़ा कि $g = 0.10$ दिख सके। वजन के बाद डिजिटल ही बड़ों का अनुमान है।

6.5 Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators

Moderator	Finding	Certainty
Technique	Focused, engaging, actionable 10-minute skills survived four weeks (2 of 12 scripts). Insight-only and scattershot scripts faded.	Moderate, driven by one large trial
Digital vs live	Digital follow-up g approximately 0.08. Live waitlist trials larger at short horizon, high RoB, small n.	Low-to-moderate
Follow-up length	2 weeks or less: g approximately 0.48. 4 weeks or more: g = 0.08 to 0.15. >8 weeks: too few adult trials.	Moderate
Control type	Waitlist inflates. Active brief control shrinks the gap toward zero.	Moderate
Minutes of dose	3 to 23 minutes: no reliable more minutes, more effect.	Moderate

6.6 Heterogeneity

All-comers फॉलो-अप पूल में I^2 लगभग 0% था। τ^2 लगभग 0। तरीके एक जैसे नहीं थे। एक ट्रायल ने तीन-चौथाई वजन दिया।

मिली-जुली पूल में छोटी ऊंचे असर वाली वेटलिस्ट ट्रायल रहने पर I^2 करीब 40% हो जाता है।

एक-एक छोड़ना चेतावनी है। सबसे बड़े छोटे-ट्रायल असर को हटाने से मिला औसत तेज कटता है। नई adult फॉलो-अप ट्रायल का prediction interval इतना चौड़ा है कि शून्य अंदर आ जाए।

6.7 Publication bias and small-study effects

Egger's test मिली-जुली पूल पर छोटी स्टडी के फूलने से मेल खाता है। p करीब 0.04।

सिर्फ निष्क्रिय-कंट्रोल डिजिटल ट्रायल पर यह संकेत नरम होता है। p करीब 0.11।

Trim-and-fill गुणात्मक पढ़ने पर मिले औसत को मेगास्टडी की तरफ खींचता है।

यह मनोविज्ञान का पुराना प्लॉट है। छोटे कमरे बड़े d देते हैं। बड़े प्लेटफॉर्म छोटे d देते हैं। दोनों सच हो सकते हैं। राष्ट्रीय ऑफ़िस दावा इनमें से एक ही तय करे।

6.8 Risk of bias

Table 4. Risk-of-bias summary (RoB 2, trial level)

Trial	Randomisation	Deviations	Missing data	Outcome measurement	Selection of result	Overall
Kaveladze 2026 megastudy	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Kaveladze 2026 length trials	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Kaveladze 2025 loneliness	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Strohmaier 2022	Low	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns
Levin 2025	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Rubin 2024	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns to high

Trial	Randomisation	Deviations	Missing data	Outcome measurement	Selection of result	Overall
Booth 2025	Low	Low	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Ward-Ciesielski 2017	Low	Some concerns	Some concerns	Some concerns	Low	Some concerns
Reyes Parra 2019	Some concerns	Some concerns	Some concerns	High	Some concerns	High
Nasrin 2017	Some concerns	High	Some concerns	High	Some concerns	High
Read 2016	Some concerns	High	High	High	Some concerns	High

बार-बार कमजोर कोष्ठ नतीजा नापना है। लोग जानते हैं उन्होंने अभी क्या किया। ज्यादातर स्केल खुद बताए। अपनी 10 मिनट सांस प्रैक्टिस से आंख बांधना असल विकल्प नहीं।

पहले से रजिस्टर और ऑटो डिलीवरी, जो डिजिटल ट्रायल में है, बाकी खतरे घटाती है। छोटी लाइव वेटलिस्ट ट्रायल नहीं घटातीं।

6.9 Certainty of evidence

Table 5. GRADE

Outcome	Estimate	k / N	Starting level	Downgrades	GRADE
Immediate state wellbeing after a 10-15 min practice	g approximately 0.48 (0.18 to 0.79); hope d = 0.68; gratitude d = 1.12	Several trials; one with n = 474 plus a 7,505-person immediate signal	High	Indirectness (few Indian or workplace samples); some risk of bias (self-report, demand)	Moderate
Follow-up 4 weeks or more, distress or wellbeing, one sitting	g = 0.15 (0.05 to 0.22) what-works; g = 0.08 (0.00 to 0.16) all-comers	k = 4 to 8; N > 8,000	High	Indirectness; imprecision of the prediction interval; inconsistency of which scripts survive	Low to moderate
Live 45-90 min sitting vs waitlist, short horizon distress	d = 0.74 and related small-trial effects	k = 3; n < 150	High	Risk of bias (high); imprecision; indirectness	Low
Adult Indian single-session or micro-practice, any outcome	—	k = 0	—	No evidence	No evidence

07

Discussion

खास बात

**दस मिनट सांस के बाद उम्मीद $d = 0.68$
उठी। फॉलो-अप कठिन परीक्षा है।**

7.1 What the number means

चार से आठ हफ्ते पर $g = 0.15$ छोटा असर है।

सादी भाषा में। 100 बड़े एक बैठक करें। 100 न करें। एक महीने बाद पहले ग्रुप के करीब 56 दूसरे ग्रुप की मध्य रेखा से ऊपर होंगे। 50 की जगह।

40 लोगों के ऑफिस पायलट में यह नहीं दिखेगा। हजारों रेप गिनने वाले प्लेटफॉर्म पर दिखेगा।

तुलना उन पेपर से करो जिनके खिलाफ यह रिव्यू है।

Schleider and Weisz (2017) युवाओं में बैठक के तुरंत बाद $g = 0.32$ ।

Schleider and colleagues (2025) युवा और बड़े रिव्यू में standardised mean difference -0.25।

Howell and Passmore (2019) छात्रों में वेलबीइंग ट्रेनिंग पर $d = 0.29$ । सब एक बैठक नहीं।

Kim and colleagues (2023) बड़ों की एक-बैठक आम परेशानी पर जोड़ने से मना किया। मात्रा छोटी कही।

हमारा बड़ों का फॉलो-अप आंकड़ा युवा तुरंत-बाद आंकड़े से नीचे है। umbrella रिव्यू की पट्टी में है। यह मेल खाता है।

सैंपल बढ़े तो असर सिकुड़ता है। कंट्रोल खाली समय न हो तो असर सिकुड़ता है। घड़ी उसी दोपहर से आगे जाए तो असर सिकुड़ता है।

मेगास्टडी बड़ों के फील्ड की मौसम रिपोर्ट है। बारह चतुर 10-मिनट प्रोग्राम में दस चार हफ्ते बाद खाली कंट्रोल को डिप्रेशन पर नहीं हरा सके। दो बचे। $d = 0.14$ और 0.15 ।

लेखकों की अपनी पढ़ाई। जो स्क्रिप्ट टिकीं वे फोकस वाली थीं। जुड़ाव वाली थीं। उस दिन इस्तेमाल की स्किल देती थीं।

यह वाक्य लागू करने की किताब है। सोचिए, एक क्लेम्स प्रोसेसर डेस्क पर स्क्रिप्ट खत्म करती है। अगली फाइल खुलने से पहले उसे पता है कि उस दोपहर वह कौन सी एक चीज आजमाएगी। जो मायने रखता है वह चुनो। एक कदम चुनो। भावना मौजूद हो तब कदम उठाओ।

एक छोटी जांच। विश्व-दृष्टि सेमिनार नहीं।

एक स्किल, की गई। सारी स्किल का लेक्चर नहीं।

उद्यम वाक्य भी है। MVP जिसे यूजर मीटिंग के बीच फोन पर पूरा कर सके।

तुरंत असर बड़े इसलिए हैं कि आसान हैं। दस मिनट सांस के बाद उम्मीद और शुक्र असली पल-बदलाव हैं। काम की मांग के भी पास हैं।

चार हफ्ते का फॉलो-अप पहला बिंदु है जहां पूछा जा सकता है। बैठक ने वह रेप लगाया जो आदमी इस्तेमाल करता रहा? अक्सर नहीं।

अनपेक्षित बात। मेगास्टडी ने चार हफ्ते पर भरोसा और आगे बदलाव की इच्छा में छोटी गिरावट भी देखी। $d = 0.05$ ।

एक बैठक दिमाग का टैब बंद कर सकती है। मैंने कर लिया। यह कोचिंग रुख का उल्टा है। अच्छा प्रोग्राम बैठक को सेशन शून्य मानता है। दीक्षांत नहीं।

7.2 Limitations

यह तेज तय संश्लेषण है। PRISMA फ्लो पुरानी adult रिव्यू और बढ़ी खोज से reconstructed है।

2023-2026 के हर हिट की दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग रजिस्टर्ड Cochrane तरीके से नहीं हुई। यह सीमा कही गई है। छिपाई नहीं।

आठ हफ्ते के बाद बड़ों में फॉलो-अप पतला है। बारह हफ्ते का डेटा एक आत्महत्या-खतरा सैंपल ट्रायल में है। एक्टिव कंट्रोल। ग्रुप अंतर शून्य। दो महीने से आगे टिका बदलाव इस पूल से नहीं टिकता।

नतीजा नाप लगभग सब खुद बताए। शुक्र बैठक से आंख नहीं बांधी जा सकती। पहले से रजिस्टर किया जा सकता है। एक्टिव कंट्रोल इस्तेमाल हो सकता है। गायब d गढ़ने से मना किया जा सकता है। हमने ये तीन किए।

मेगास्टडी फॉलो-अप वजन चलाती है। आंकड़ों में सही है। विज्ञान में बेचैन करती है। अमेरिका का एक ऑनलाइन सैंपल, जिनका मूड गिरा था, भारतीय ऑफिस नहीं है। मगर यही एकमात्र बड़ा adult सैंपल है जो $g = 0.10$ खुद को धोखा दिए बिना देख सके।

हमने कई हफ्तों की माइक्रो-प्रेक्टिस प्रोग्राम बाहर रखीं। पांच हफ्ते की ताकत कोचिंग। आठ हफ्ते की विस्मय सैर। वे प्रोग्राम चल सकते हैं। वे एक बैठक नहीं हैं। उन्हें इस पूल में मिलाना दूसरा सवाल होता।

Howell and Passmore (2019) पास का सबूत है। माइक्रो-प्रेक्टिस मेटा-एनालिसिस नहीं। हमने उसे वैसा नहीं माना।

7.3 What this means for an Indian workplace programme

भारतीय पेशेवर ऊंची गैप वाली व्यवस्था में रहते हैं।

आम परेशानी वाले पांच में चार से ज्यादा बड़ों को कोई देखभाल नहीं मिलती।

काम से जुड़ाव 23% है। फलना-फूलना 17% पर है।

शहरी युवाओं में आधे कठिन भावनाएं अकेले संभालते हैं। 9% पेशेवर के पास जाते हैं।

10 मिनट की व्हाट्सएप-फर्स्ट प्रैक्टिस को काम करते सोचिए। बेंगलुरु की एक डेवलपर लंच पर कन्नड़ में एक मैसेज खोलती है। एक रेप करती है। अगले रेप का नाम तय करके उसे बंद करती है। महीने पर यह $g = 0.15$ खरीदती है। यह क्लिनिक नहीं है।

यह पहला गिना जाने वाला रेप है। भाषा लचीली। डेटा भारत में रहता है। पूरी टीम को देने लायक सस्ता। नई शख्सियत का वादा न करने लायक ईमानदार।

इसे दरवाजा बनाओ। रेप गिनो। अगर उसके लिए एक बैठक काफी न हो, तो कोई इंसान बात संभाले।

टिका बदलाव मत बेचो। ऐसा पहला कदम बेचो जिसे कुछ लोग फिर उठाएं।

7.4 Research gaps, including the India gap

भारत गैप फुटनोट नहीं है। नक्शे का छेद है।

योग्य adult एक-बैठक या 15 मिनट से छोटी RCT। वेलबीइंग या स्ट्रेस। भारतीय बड़े। कोई भाषा। कोई चैनल। संख्या: zero।

सबसे पास के पड़ोसी गैप नहीं बंद करते। Wasil and colleagues ने भारतीय माध्यमिक स्कूल छात्रों के लिए कंप्यूटर बैठक ढाली। कामकाजी बड़े नहीं।

ग्रामीण किशोर कंप्यूटर बैठक की योजना वापस हुई। गोवा प्राइमरी केयर में ले काउंसलर वाले कई-सेशन बिहेवियरल एक्टिवेशन दूसरे डोज हैं। नर्सों के दो-सेशन लचीलापन प्रोग्राम दूसरे डोज हैं।

जब तक कोई पहले से रजिस्टर्ड, चार और बारह हफ्ते, हिंदी और अंग्रेज़ी, व्हाट्सएप-फर्स्ट बैठक भारतीय कामकाजी बड़ों पर न चलाए, इस देश का हर ऑफिस दावा अनुमान है।

बाकी गैप पीछे-पीछे हैं।

आठ हफ्ते के बाद फॉलो-अप कम है। चार हफ्ते पर जीती और बारह पर मरी बैठक उस बैठक से अलग प्रॉडक्ट है जो जुड़ती रहे।

तरीका गुणा संस्कृति बिना जांच के है। दिया गया शुक्रिया उस घर में अलग कीमत रखता है जहां बड़ों को जोर से शुक्रिया नहीं कहा जाता।

अपना अच्छा भविष्य वाला पेज तब अलग पड़ता है जब आदमी की नौकरी घर की एकमात्र तनख्वाह हो। सांस की प्रैक्टिस आसानी से यात्रा करती है। पर सांस की प्रैक्टिस का भी हर कमरे में अलग मतलब होता है।

ऑफिस क्लस्टर ट्रायल गैर-हाजिरी, हाजिर-पर-काम-नहीं और रुकने पर गायब हैं। मूड स्केल ज़रूरी हैं। चीफ पीपल ऑफिसर इन्हीं से नहीं नापा जाता।

मेगास्टडी ने मेज पर एक सुराग छोड़ा। फोकस। जुड़ाव। काम में आने लायक। इस सुराग को भारतीय भाषाओं में तोड़कर जांच चाहिए। 10 मिनट स्क्रिप्ट के कौन से पांच मिनट चार हफ्ते का असर उठाते हैं?

आखिर में चार हफ्ते की भरोसा गिरावट पर काम चाहिए। अगर एक बैठक आदमी से कहे हो गया, प्रोग्राम ने पूरा होने के कपड़े में लाचारी सिखाई। सुधार प्रॉडक्ट डिज़ाइन में है। बैठक अगले रेप का नाम लेकर खत्म हो।

08

FAQ

Q1 एक बैठक वाकई एक महीने बाद बड़े का अहसास बदलती है?

हां। थोड़ा। जोड़ा फॉलो-अप $g = 0.15$ चार से आठ हफ्ते पर। यह छोटा असर है। 7,505 लोगों की सबसे बड़ी adult ट्रायल में बारह में से सिर्फ दो 10-मिनट प्रोग्राम चार हफ्ते बाद खाली कंट्रोल से आगे रहे। $d = 0.14$ और 0.15 ।

Q2 क्या 10 मिनट की डिजिटल प्रैक्टिस 90 मिनट की लाइव बैठक जितनी काम की है?

लंबा भरोसे से बेहतर नहीं। 8 मिनट की अकेलापन प्रैक्टिस ने 23 मिनट वाले वर्जन को आठ हफ्ते बाद हराया। $d = 0.22$ । एक्टिवेशन बैठक के 3 से 15 मिनट वर्जन आठ हफ्ते पर अलग नहीं थे। पूरा करना दुर्लभ चीज है। मिनट नहीं।

Q3 उठान कितने दिन चलती है?

उसी दिन उम्मीद और शुक्र उछल सकते हैं। दस मिनट सांस के बाद $d = 0.68$ और 1.12 । चार हफ्ते तक औसत उठान $g = 0.15$ रह जाती है। आठ हफ्ते के बाद बड़ों का सबूत पतला है।

Q4 क्या यह भारतीय कामकाजी बड़ों पर जांचा गया है?

नहीं। योग्य adult भारतीय एक-बैठक ट्रायल: zero। युवा प्रोग्राम हैं। कई हफ्तों के प्रोग्राम हैं। एक-बैठक, व्हाट्सएप-फर्स्ट ट्रायल हिंदी और अंग्रेज़ी में, चार और बारह हफ्ते फॉलो-अप के साथ, वही गैप है जो यह पेपर नाम लेता है।

Q5 क्या ऑफिस प्रोग्राम काउंसलिंग की जगह एक बैठक रखे?

नहीं। एक बैठक पहला रेप है। कोर्स नहीं। फॉलो-अप असर छोटा है। दरवाजा नीचा करने दो। रेप गिनो। जिसे ज्यादा चाहिए उसके लिए इंसान की डिलीवरी रखो।

09

References

- Booth, R. W., Erhan, K., Erkocaoglan, O., Kuspnar, H., & Yaldrak, K. (2025). The best possible self task has direct effects on expectancies and mood, and an indirect effect on anxiety symptom severity. *Emotion*, 25(4), 964-971. <https://doi.org/10.1037/emo0001481>
- Gautham, M. S., Gururaj, G., Varghese, M., Benegal, V., Rao, G. N., Kokane, A., Chavan, B. S., Dalal, P. K., Ram, D., Pathak, K., Lenin Singh, R. K., Singh, L. K., Sharma, P., Saha, P. K., Ramasubramanian, C., Mehta, R. Y., Shibukumar, T. M., & NMHS collaborators group. (2020). The National Mental Health Survey of India (2016): Prevalence, socio-demographic correlates and treatment gap of mental morbidity. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 361-372. <https://doi.org/10.1177/0020764020907941>
- Jayasankar, P., Manjunatha, N., Rao, G. N., Gururaj, G., Varghese, M., Benegal, V., & NMHS National Collaborators Group. (2022). Epidemiology of common mental disorders: Results from "National Mental Health Survey" of India, 2016. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(1), 13-19. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_865_21
- Dochat, C., Wooldridge, J. S., Herbert, M. S., Lee, M. W., & Afari, N. (2021). Single-session acceptance and commitment interventions for patients with chronic health conditions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 52-69. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.03.003>
- Gallup. (2026). State of the global workplace: 2026 report. Gallup. <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- Gururaj, G., Varghese, M., Benegal, V., Rao, G. N., Pathak, K., Singh, L. K., Mehta, R. Y., Ram, D., Shibukumar, T. M., Kokane, A., Lenin Singh, R. K., Chavan, B. S., Sharma, P., Ramasubramanian, C., Dalal, P. K., Saha, P. K., Deuri, S. P., Giri, A. K., Kavishvar, A. B., ... NMHS collaborators group. (2016). National Mental Health Survey of India, 2015-16: Prevalence, patterns and outcomes. National Institute of Mental Health and Neuro Sciences. <https://main.mohfw.gov.in/?q=reports-5>
- Howell, A. J., & Passmore, H.-A. (2019). Acceptance and commitment training (ACT) as a positive psychological intervention: A systematic review and initial meta-analysis regarding ACT's role in well-being promotion among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1995-2010. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0027-7>
- Kaveladze, B. T., Ghosh, A., Funkhouser, C. J., Schueller, S. M., & Schleider, J. L. (2026). Longer single-session interventions may not be better: Evidence from two randomized controlled trials with online workers facing mental-health struggles. *Clinical Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/21677026251358836>
- Kaveladze, B. T., & colleagues. (2026). A crowdsourced megastudy of 12 digital single-session interventions for depression in US adults. *Nature Human Behaviour*, 10(5), 906-922. <https://doi.org/10.1038/s41562-026-02415-6>
- Kim, J., Ryu, N., & Chibanda, D. (2023). Effectiveness of single-session therapy for adult common mental disorders: A systematic review. *BMC Psychology*, 11, 373. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01410-0>
- Levin, M. E., & colleagues. (2025). A pilot randomized controlled trial of a single-session digital acceptance and commitment therapy intervention. *Behavioral Sciences*, 15(1), 75. <https://doi.org/10.3390/bs15010075>
- Nasrin, F., Rimes, K., Reinecke, A., Rinck, M., & Barnhofer, T. (2017). Effects of brief behavioural activation on approach and avoidance tendencies in acute depression: Preliminary findings. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45(1), 58-72. <https://doi.org/10.1017/S1352465816000394>
- Read, A., Mazzucchelli, T. G., & Kane, R. T. (2016). A preliminary evaluation of a single session behavioural activation intervention to improve well-being and prevent depression in carers. *Clinical Psychologist*, 20(1), 36-45. <https://doi.org/10.1111/cp.12084>
- Reyes Parra, P. A., Uribe, J. I., & Bianchi, J. M. (2019). Effectiveness of a single session protocol of behavioral activation in college students with depressive symptomatology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(1), 5-14. <https://www.ijpsy.com/volumen19/num1/503.html>
- Rubin, M., Fischer, C. M., & Telch, M. J. (2024). Efficacy of a single session mindfulness based intervention: A randomized clinical trial. *PLOS ONE*, 19(3), e0299300. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299300>
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2017). Little treatments, promising effects? Meta-analysis of single-session interventions for youth psychiatric problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(2), 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.11.007>
- Schleider, J. L., Zapata, J. P., Rapoport, A., Wescott, A., Ghosh, A., Kaveladze, B., Szkody, E., & Ahuvia, I. L. (2025). Single-session interventions for mental health problems and service engagement: Umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21, 279-303. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-025033>

Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2022). One-session mindfulness of the breath meditation practice: A randomized controlled study of the effects on state hope and state gratitude in the general population. *Mindfulness*, 13(1), 162-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01780-9>

Ward-Ciesielski, E. F., Tidik, J. A., Edwards, A. J., & Linehan, M. M. (2017). Comparing brief interventions for suicidal individuals not engaged in treatment: A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, 222, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.011>

Wasil, A. R., Park, S. J., Gillespie, S., Shingleton, R., Shinde, S., Natu, S., Weisz, J. R., Hollon, S. D., & DeRubeis, R. J. (2020). Harnessing single-session interventions to improve adolescent mental health and well-being in India: Development, adaptation, and pilot testing of online single-session interventions in Indian secondary schools. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 101980. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101980>

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
डॉ. अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। उन्होंने मुंबई में Tranquilo Meditek Sytems Private Limited बनाई। इमोशनऐप (EmotionApp) भारतीय पेशेवरों के लिए गैर-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) प्लेटफ़ॉर्म है। पॉजिटिव साइकोलॉजी के तरीके गिने जाने वाले रोज़ के रेप बनते हैं। 23 भारतीय भाषाएं। डेटा भारत में रहता है। AI कोच काफी न हो तो इंसान की डिलीवरी।

हवाला कैसे दें

Aswani A. Single Session, Lasting Change? A Meta-Analysis of Single-Session and Micro-Interventions for Adult Wellbeing. EmotionApp Research Paper 43 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/single-session-micro-interventions-adult-wellbeing>

अपडेट

आखिरी अपडेट 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।