

## BÖLÜM 2

# Stabilizasyon, Kaynak Geliştirme ve Yükleme

Alev AKAL<sup>1</sup>

### EMDR Terapisinde Duygu Dengeleme, Kaynak Geliştirme ve Yerleştirme

Travmaya verilen tepkiler otomatiktir ve her zaman kontrolümüz altında değildir. Bunlar, beynin hayatta kalmak için verdiği donanımsal tepkilerdir. Bazı insanlar travmatik olaylarla başa çıkma şekillerine karşı eleştireldir ve aslında daha farklı davranmaları gerektiğini düşünürler. Hatta kendilerini suçlayabilirler. Örneğin, bir kişinin fiziksel bir saldırıya uğradığında donup kalması, karşı koyamaması veya kaçamaması yaygın olarak görülür. Unutulmamalıdır ki, travmaya karşı nasıl tepki vereceğini kişi kendisi seçemez. Aslında bu noktada beyin ve beden, hayatta kalmaya yardımcı olmak için otomatik bir reaksiyona girmektedir.

Duygu düzenleme ve dengeleme, bağlanma/kişilerarası güven, öz-yeterlilik ve ayrışma gibi durumlarda etkili olmaktadır.<sup>1</sup> Duygularımızı düzenlemek ya da dengede tutmak için 3 temel sistem bulunmaktadır. Buraya kadar tanımlanan, tehdit odaklı/koruyucu sistemdir. Ancak ideal olarak düşünüldüğünde bu durum, tehlike sona erdikten sonra duyguları yatıştırmak ve güvende hissetmek için yatıştırma sistemiyle dengelenir. Bunun yanında, bireyleri harekete geçiren, başarmak ve hedeflere ulaşmak için motive eden bir de “dürtü” sistemi yer almaktadır.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Uzm. Klinik Psikolog; alevakal1984@gmail.com, ORCID ID: 0009-0006-2873-5633

## Kaynaklar

1. İzmir-İnci, B., ve İpçi, M. (2020). Çocukların Gözünden 'EMDR'. (Ed., Korkmazlar, Ü. & Ercan, E. S).
2. Briere, J. N, ve Scott, C. (2014). Travma Terapisinin İlkeleri (çev. Betül Dilan Genç -2016). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
3. Jansen (1995). "Central Command Neurons of the Sympathetic Nervous System: Basis of the Fight-or-Flight Response". *Science Magazine*. 5236 (270).
4. (Cannon,1987)
5. Fisher, J. (1999). The Work of Stabilization in Trauma Treatment.
6. Collen, S. (2018). The Child-Centered EMDR Approach: A Case Study Investigating a Young Girl's Treatment for Sexual Abuse, *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 282-296
7. World Health Organization. (2016). Child Maltreatment. Fact sheet. Retrieved from <http://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
8. Van der Kolk, B. A. (2018). *Beden Kayıt Tutar*. Önder Kavakçı ve Hayal Demirci (Ed.), EMDR. Nobel Yaşam, İstanbul.
9. Schmid, M., Petermann, F. & Fegert, J.M. Developmental trauma disorder: pros and cons of including formal criteria in the psychiatric diagnostic systems. *BMC Psychiatry* 13, 3 (2013). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-3>
10. Rapee, R. M., Spence, S. H., Cobham, V., ve Wignall, A. (2000). *Kaygılı Çocuğa Yardım (Anne babalar için aşamalı kılavuz)*. Arkadaş Yayınevi.
11. Schauer, M. vd. (2015). Dissociation Following Traumatic Stress. *Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology*, sf: 109-127. doi: 10.1027/0044-3409/a000018.
12. Fisher, J. (1999) The Work of Stabilization in Trauma Treatment Private Practice, Wauertown, MA Instructor and Supervisor, The Trauma Center at HRI, Boston, MA Paper presented at The Trauma Center Lecture Series 1999
13. Shapiro, F. (2001) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2nd ed.). New York, NY:Guilford
14. Swinden, C. (2018). The child-centered EMDR approach: A case study investigating a young girl's treatment for sexual abuse. *Journal of EMDR Practice and Research*, 12(4), 282-296.
15. Artigas, L., & Jarero, I. N. (2014). The butterfly hug method for bilateral stimulation. Retrieved from <http://emdrresearchfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>
16. Morris-Smith, J., & Silvestre, M. (2013). *EMDR for the next generation healing children and families*. Reading, UK: Academic Publishing International.
17. Namka, L. (2014). *Teaching Emotional Intelligence to Children: Fifty Fun Activities for Families and Therapists*.
18. Cwm Taf University Health Board – Psychological Therapies Department. *Distraction and Distancing, Stabilization Pack*, 2022)