

BÖLÜM 5

Anksiyete Bozuklukları ve EMDR

Özge KOÇAK¹

Bu bölümde anksiyetenin ne olduğu, klinikte ne şekilde önümüze geleceği, klinik görüşmede dikkat edilmesi gereken noktalar, tedavi planlaması ve müdahalelerine yönelik bilgi verilmiş ve uygulamalar vaka üzerinden anlatılmıştır.

Anksiyete Nedir?

Anksiyete bir diğer ismi ile kaygı, Türk Dil Kurumunun açıklamasına göre üzüntü, endişe duyulan genellikle kötü bir şey olacak düşüncesi ile ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır.¹

Anksiyete Bozukluğu

Anksiyete bozukluğu bireyin o sırada olmayan ancak olması beklenen duruma karşı geliştirmiş olduğu, tehdit ile uyumsuz; sıklık, şiddet ve sürede ortaya çıkan korku ve endişe durumuna bağlı olarak gelişen bir bozukluktur. Bu bozukluğa; hissedilen korku ve anksiyete oranında farklı bedensel semptomlar da eşlik edebilmektedir. Birey yaşadığı bu bozukluk sonucu işlevselliğini zamanla yitirmektedir.

¹ Uzman Psikolog, pskozgekocak@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0003-9996-8299

12. Terapi sürecine saygı gösterin: Terapi sürecine saygı göstermek ve mahremiyetini korumak önemlidir. Çocuğunuzun terapi sürecinin nasıl geçtiği, ne gibi sorunlar yaşadığını kendisinin izni olmadan paylaşmayınız

Terapistin Notu

Bu vakada;

- » Ailenin ve çocuğun terapiye ortak bir kararla gelmeleri,
- » Ailenin süreç boyunca terapistle işbirliği yapması,
- » Sürece güvenmeleri ve bu süreçte çocuklarını sabırla desteklemeleri,
- » Öykü alma sürecinde terapistle açık bir ilişki kurmuş olmaları, bilgi saklamamaları
- » Danışanın, yaşadığı travmatik yaşam olaylarına rağmen dışsal ve içsel kaynaklarının zengin olması,
- » Ebeveynler arasındaki ilişkinin sağlıklı olması ve bu durumun seansların devamlılığı açısından, çocuğun güvende hissetme ihtiyacını karşılaması,
- » Devam etmekte olan bir travma öyküsünün bulunmaması,
- » Vakanın, geçmiş, şimdi ve gelecek zaman dilimlerini kapsayacak şekilde bütüncül bir yaklaşım olan EMDR terapisi ile formüle edilmiş olması,
- » Terapistin, EMDR Terapisini uygulama yetkinliği gibi faktörler vakanın olumlu sonuçlanmasında etkili olmuştur.

Kaynaklar

1. Anksiyetenin tanımı: <https://sozluk.gov.tr/> 12.12.2022 tarihli içerik.
2. American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. Edition). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
3. Bal U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Tarama Kaynak Dergisi*, 22(4): 441-459.
4. Göker, Z., Güney, E., Dinç, G., Hekim, Ö., & Üneri, Ş., Ö. (2015). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile ilişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir yıllık Kesitsel Bir Örneklem. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18, 7-14
5. Gümüş, Y., Y., Memik, N., Ç., & Ağaoğlu, B. (2015). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete Bozukluğu Eşhastalanımı. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 185-93. DOI: 10.5152/npa.2015.7024
6. Özakkas T. Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi. Psikoterapisi Enstitüsü. Eğitim Yayınları No:2
7. Şahin, D. (2020). Aktarım Odaklı Psikoterapi ile Formülasyon. EMDR Derneği, İstanbul.
8. Porges, S. (2021). Polivagal Teori. Psikonet Yayınları

9. Hase M., Balmeceda U., Ostacoli L., Liebermann P., Hofmann A. 2017. The AIP Model of EMDR Therapy and Pathogenic Memories. *Frontiers in Psychology*
10. Greenwald, R. (1999). *Eye-movement desensitization and reprocessing (EMDR) in child and adolescent psychotherapy*. New York: Jason Aronson.