

## BÖLÜM 7

# Çocuklarda Depresyon ve EMDR

*Selda GÖL BERBER<sup>1</sup>*

Bu bölümde depresyon üzerine genel bir çerçeve çizilmiştir. Depresyonun ne olduğu, hangi durumlar sonucu meydana geldiği, depresyonun epidemiyolojisi ve etiyolojisi klinik özellikleri incelenmiştir.

### **Depresyon Nedir?**

Depresyon, “depressus” kelimesinden aşağı çekmek ya da çökkünlük ile ilgili olarak bir Yunan kelimesinden gelmektedir. Duygu durum bozukluğu şeklinde de ifade edilen depresyon iki haftadan uzun süren, günün çoğunluğunda mutsuz ve hayattan zevk almama hali ile kendini gösteren ciddi bir rahatsızlıktır. Diğer bir ifade ile depresyon, bireyin bulunduğu durumdan dolayı kendini mutsuz ve bitkin hissetme, rutin hayatına isteksiz yaklaşma, genel karamsarlık ve üzüntü hali, hayattan zevk alamama semptomlarını içeren bir sendrom olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup> Zaman geçtikçe davranışlarda da farklılaşmaya sebep olan, tedavi edilmesi gereken ciddi bir bozukluktur. Bu durumun majör depresyon olarak kabul edilebilmesi için süre çok önemlidir. Depresyon dünya çapında zor bir bozukluk olmakla birlikte kişinin yaşam kalitesini de olumsuz anlamda etkilemektedir. Depresyon yaşayan bir kişi hayatı anlamsız görmektedir. Kişinin hayata karşı olan olumsuz bakış açısı iş ve sosyal hayatı etkilemekte, performans

<sup>1</sup> Uzm. Klinik Psikolog, seldaagol@gmail.com, ORCID iD: 0009-0005-5295-3393

## Terapistin Notu

Sude ile EMDR yöntemini seçmemdeki ilk sebep, aile öyküsündeki şiddet anlarının, erken dönem travmalarının müdahale edilmediğinde olabilecek pek çok hastalığın önlenmesi adına oldu. 1995 yılından beri yapılan ACE (Adverse Childhood Experiences Study) çalışmaları da bize söylüyor ki bize erken travmatik anılara erken müdahale ile gelişmesi muhtemel sorunların önüne geçmek adına kıymetli.<sup>27</sup>

EMDR içinde ilişki güçlendirme adına, aile ve akran ilişkileri özelinde de plan yapabilme zenginliğimdi. Bana Wednesday dizisi aracılığıyla güven ilişkisi kurma seçeneğini sağlaması EMDR terapisinin bu konuda esnek bir yapı sunması da önemliydi. Bu konu özelindeki her bir seans motive etme konusunu yaratıcı bir şekilde işledi.

Özellikle depresyon özelinde de gözlemlenen, değersizlik hali, ilgi kaybı, enerji kaybı, umutsuzluk, uyku gibi konularda yapılacak kaynak çalışmaları ile günlük rutin üzerine etkisini kısa sürede gözlemleyebilmek adına önemliydi.

EMDR ile terapi sürecini yürüttüğüm her bir danışanın öyküsünün yeri apayrı ve özel. Her seans ne olacak bir o kadar belli ve bir o kadar da belli değil. EMDR yaparken beni en çok heyecandıran kısımda bu... Sürecine eşlik etmeme izin veren, bu yolculukta öyküsünü benimle paylaşan tüm danışanlarıma sevgiyle....

## Kaynaklar

1. Tan, O. ve Erol, Z. (2008). *Depresyon*, NP Kitaplığı, İstanbul.
2. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2015). *DSM-5 TM Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, Çev. Ertuğrul Köroğlu. HYB Yayıncılık, İstanbul.
3. Karadağ, E. ve Sölpük, N. (2018). Türkiye’de Yapılan Çalışmalarda Depresyon ve Kaygı İlişkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31: 163-176.
4. Gönül, A. S. (2012). Depresyon tedavisinde yeni bakış açıları. *Journal of Mood Disorders*, 2 (5).
5. Uyar Demir A, Gönül AS. Depresyonda beyindeki ağların işlevleri ve belirtilerle ilişkisi. Devrimci Özgüven H, editör. *Depresyon*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.18-24.
6. Çınar, B. (2020). *Depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
7. Arıç, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayıcısı olarak duygusal zekâ ve duyguları ifade etme*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul
8. Tamar M, Özbaran B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2:84-92.

9. Brigitta, B. (2002). Pathophysiology of depression and mechanisms of treatment. *Dialogues in clinical neuroscience*, 4(1), 7.
10. Erol, E. (2018). *Çocuk Depresif Semptom Ölçeği geliştirme çalışması* (Doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. Tamar ve Özbaran, 2004:86
11. Ertan, T. (2008). Psikiyatrik bozuklukların epidemiyolojisi. *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu* (Eds M Uğur, İ Balcıoğlu, N Kocabaşoğlu), 25-30.
12. Öztürk, Y. (2021). *Aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisi: bir vakıf üniversitesi öğrencileri örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
13. Yalvaç, H. D. (2012). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 5(2), 7.
14. Çınar, B. (2020). Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, KKTC.
15. Helvacı Çelik, F. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major Depresif Bozukluk’ Tanımı, Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi: Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (1) , 51-66.
16. Ünal, S. Ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 1-8.
17. Bıyık, B. S. (2019). *Depresyon hastalarında çocukluk ve yetişkin bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
18. Şenkal, İ., & Işıklı, S. (2015). Çocukluk çağı travmalarının ve bağlanma biçiminin depresyon belirtileri ile ilişkisi: Aleksitiminin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 261-67.
19. Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
20. Bozkurt, N. (2003). Depresyonda Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar: Beck’in Bilişsel Kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(2).
21. Solomon, R. M., & Shapiro, F. (2008). EMDR and the adaptive information processing model: potential mechanisms of change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 315–325.
22. Asarlı Tokgöz, Z. (2018). Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 526-545.
23. Aktan, Z. D. (2022). *Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Değerlendirme Kılavuzu-1*. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
24. İnci, S. B ve İpçi, M. (2020). *Çocukların Gözünden “EMDR”*. Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
25. Gomez, A. M., & Waters, F. S., Ogden, P., Jernberg, E., & Krause, P. K. (Collaborators). (2013). *EMDR therapy and adjunct approaches with children: Complex trauma, attachment, and dissociation*. Springer Publishing Co.
26. Korkmazlar, Ü. (2015). *Çocuk ve Ergenlerle EMDR Eğitimi*, Ders Notları, Fide Danışmanlık, İstanbul.
27. Korkmazlar, Ü. ve Uğurlu, B.A. (2021). *Emdr ve Bağlanma Odaklı Oyunları Eğitimi*, Ders Notları, Fide Danışmanlık, İstanbul.