

BÖLÜM 10

EMDR'in Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Kullanılması

Canan ÇİTİL AKYOL¹

EMDR ve Çevrimiçi Terapi

EMDR, diğer konuşma terapilerinden farklı olarak, danışana ritmik göz hareketleri takip ettirilerek veya dokunsal uyarılar verilerek çalışılması gibi nedenlerden ötürü çevrimiçi kullanılması düşünülmese zor ekollerden biridir. Tüm dünyada etkisini gösteren COVID-19 salgını bu düşüncenin değişmesini sağlamıştır diyebiliriz. Dünyada salgın hastalığı önlemek için alınan tedbirler, psikolojik danışmanlar ve danışanların çevrimiçi olarak buluşmalarını gündeme getirmiş; EMDR uygulayan ruh sağlığı uzmanları bu yeni duruma uyum sağlayabilmenin yollarını aramışlardır.

Türkiye'de ilk COVID-19 vakasının tespit edilmesiyle birlikte, Türkiye'deki ruh sağlığı uzmanları da dünyadaki bu yeni gelişmeye uyum sağlamış ve danışanlarıyla çalışabilmenin farklı ve yaratıcı yolları için cesaretle denemeler yapmışlardır. Pandemi gibi sıradışı olaylar anlam verilemediğinde hem yetişkinler hem de çocuklar üzerinde travmatik etkiye neden olabilir. Özellikle on iki yaş altındaki çocuklar yaşananları yetişkinlerin onlara anlattığı kadarıyla öğrenmiş ve bu yeni döneme uyum sağlamakta zorlanmışlardır. Bir anda okula gidemeyen, evden çıkamayan hatta COVID-19 nedeniyle sevdiklerini kaybeden çocukların aileleri çocuklarının yaşadıkları bu olumsuz süreçten en az hasarla etkilenebilmeleri için

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, ORCID ID: 0000-0002-1596-5097

uyarımlar yer almaktadır ve çevrimiçi psikolojik danışma sırasında bu tür bir müdahalenin de gerçekleştirilebileceğinin görülmesi oldukça önemli bir bulgudur. Değişimi getiren müdahale, “tıptır”ların içten dışa kurduğu bağ ile mümkündür.

Kaynaklar

1. Korkmazlar, Ü. ve Saban-Alak, N. (2020). *Korona Virüs Pandemisi Çocuklar & Gençler & Ebeveynlere Online Psikolojik Destek Çalışması Uygulayıcı El Kitabı*. EMDR-TR Travma İyileştirme Grubu yayını.
2. Bekes, V. ve Aafjes-van Dorn, K. (2020). Psychotherapists' Attitudes Toward Online Therapy During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247. <http://doi.org/10.1037/int0000214>
3. Lenferink, L. I. M., Meyerbröker, K., ve Boelen, P. A. (2020). PTSD Treatment in Times of COVID-19: A Systematic Review of the Effects of Online EMDR. *Psychiatry Research*, 293. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113438>
4. Siemer, C. P., Fogel, J., ve Van-Voorhees, B. W. (2011). Telemental Health and Web-Based Applications in Children and Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(1), 135-153. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2010.08.012>
5. Vigerland, S., Lenhard, F., Bonnert, M., Lalouni, M., Hedman, E., Ahlen, J., ve Ljótsson, B. (2016). Internet-Delivered Cognitive Behavior Therapy for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 50, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.005>
6. Korkmazlar, Ü., İnci İzmir S. B., ve İpçi, M. (2020). *Pandemi Dönemi Travmalarda Çocuklar ve Ailelerle EMDR Uygulamaları*. Ercan, E. S., Yektaş, C., Tufan, A. E., Bilaç, Ö. (Ed.), COVID-19 pandemisi ve çocuk ve ergen ruh sağlığı. Türkiye Klinikleri.
7. Teber, M. (Ed.). (2021). *Çocuklarla Online Terapi*. İstanbul: Yenikapı Yayınları
8. Racine, N., Eirich, R., Dimitropoulos, G., Hartwick, C., ve Madigan, S. (2020). Development of Trauma Symptoms Following Adversity in Childhood: The Moderating Role of Protective Factors. *Child Abuse & Neglect*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.chabu.2020.104375>
9. Gomez, A. M. (2013). *EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation*. Springer Publishing Company