

# **Çocuk ve Ergenlerde EMDR**

**Teoriden Gerçek Hayata**

**İyileşme Öyküleri**

**Editörler**

**Dr. Sevim Berrin İNCİ İZMİR**

**Dr. Canan ÇİTİL AKYOL**



© Copyright 2023

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

<b>ISBN</b>	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b>
978-625-399-321-4	Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b>	<b>Yayıncı Sertifika No</b>
Çocuk ve Ergenlerde EMDR Teoriden Gerçek Hayata İyileşme Öyküleri	47518
<b>Editörler</b>	<b>Baskı ve Cilt</b>
Dr. Sevim Berrin İNCİ İZMİR ORCID iD: 0000-0001-8776-3825 Dr. Canan ÇİTİL AKYOL ORCID iD: 0000-0002-1596-5097	Vadi Matbaacılık
<b>Yayın Koordinatörü</b>	<b>Bisac Code</b>
Yasin DİLMEN	PSY000000
	<b>DOI</b>
	10.37609/akya.2752

#### **Kütüphane Kimlik Kartı**

Çocuk ve Ergenlerde EMDR Teoriden Gerçek Hayata İyileşme Öyküleri / editörler : Sevim Berrin İnci İzmir, Canan Çitil Akyol.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.  
229 s. : resim, tablo, şekil. ; 160x235 mm.  
Kaynakça ve İndeks var.  
ISBN 9786253993214  
1. Psikoloji.

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi AŞ**

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

# TEŞEKKÜR

Bu kitap, çocuk ve ergenlerde psikopatolojiyi ve EMDR terapisinin bu özel grup üzerindeki etkilerini incelemeye adanmış birçok insanın katkılarıyla gerçekleştirildi. Bu önemli çalışma sürecinde bizlere destek olan ve emek harcayan herkese teşekkür etmek isteriz.

Özellikle, Prof. Dr. Ümran Korkmazlar'a özel bir teşekkür sunmak isteriz. Değerli meslek büyüğümüz bu projede yer alan tüm uzmanları eğiten kişidir. Türkiye'nin ve hatta dünyanın dört bir yanında sizden öğrendiklerini uygulayan ve artık uygulamakla kalmayıp bu proje ile pek çok uzmana/aileye katkı sağlayacak içerikleri oluşturan kişilerin meslek annesi olmanızdan ötürü teşekkür ederiz. Sizin öncülüğünüz ve katkılarınız olmadan bu kitap aynı şekilde tamamlanamazdı.

Kitabın hazırlanmasında bölümler yazan ve bilgi sağlayan uzmanlara, araştırmacılara ve uygulayıcılara da teşekkür etmek isteriz. Sizlerin deneyimleri ve uzmanlıkları bu kitabın değerini arttırdı.

Son olarak, bu kitabın okuyucularına yönelik bir teşekkür etmeyi ihmal etmek istemiyoruz. Sizin ilginiz ve desteğiniz, bu çalışmanın anlamını ve önemini artırıyor.

Bu kitabın, çocuk ve ergenlerin zihinsel sağlığına katkıda bulunmasını umuyoruz. Her birinizin bu amacımıza katkı sağlamak için burada olduğunu bilmek, bizi daha da motive ediyor.

Saygılarımızla,

Sevim Berrin İnci İzmir, Dr. Klinik Psikolog

Canan Çitil Akyol, Dr. Öğr. Üyesi

# ÖNSÖZ

Hayat bazen seyrinde akar, bazen de bir anda her şey değişebilir. Travma, tam da böyle bir yerde hayatlarımızın yönünü değiştirebilir. Travmatik olaylar, hayatımızda farkında olduğumuz ya da olmadığımız kırılmalara neden olur. Yetişkin olarak yaşanan zorlayıcı, travmatik deneyimlerle başa çıkabilmek zor gelirken, çocukların bu süreçten daha fazla etkilenebilmeleri kaçınılmazdır. Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler çocuklar büyümeye ve gelişmeye devam ettikleri için onların beyinlerini, kişiliklerini, davranışlarını, olaylara bakış açısını, olayları anlamlandırmalarını ve olaylara karşı kullandıkları savunma mekanizmalarını etkiler ve kendilerine, diğerlerine ve dünyaya dair bakış açılarının çarpıklaşmasına neden olur. Bu nedenle, çocuklara olabildiğince erken müdahale etmek gelişebilecek ruhsal bozuklukların önlenmesini veya erkenden tanınmasını sağlayacaktır.

Çocuk ve ergenlerle çalışırken farklı terapi yaklaşımları kullanılabilir. Çocukların gelişim sürecinde oldukları ve her birinin farklı bir ihtiyacı olabildiği düşünüldüğünde farklı yaklaşımları bir arada harmanlayabilmek, terapist olarak alet çantamızın dolu olması önemlidir. Bu kitapta, entegratif bir psikoterapi yöntemi olan Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin çocuk ve ergenlerde etkinliğine odaklanılmıştır. Sizi “Çocuk ve Ergenlerde EMDR Teoriden Gerçek Hayata İyileşme Öyküleri” adlı bu özel kitapla buluşturmanın heyecanını ve gururunu yaşamaktayız. Bu kitap, çocuklar ve ergenlerin zihinsel sağlığını iyileştirmeye yönelik önemli bir araç olan EMDR terapisi konusunda derinlemesine bir anlayış sunmayı amaçlamaktadır. Çocuklar ve gençler, duygusal zorluklar ve psikopatolojiyle başa çıkmak için özellikle hassas bir gruptur. Bu kitap, EMDR terapisinin çocuklar ve ergenlerle nasıl etkili bir şekilde uygulanabileceğini anlamak isteyen terapistler, ebeveynler ve eğitimciler için kapsamlı bir kaynak sunmaktadır.

Kitabın içeriği, EMDR’ın çocuklar ve ergenlerle kullanımının yanı sıra stabilizasyon teknikleri, DEHB, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozukluğu, bağlanma bozuklukları ve depresyon gibi önemli konuları ele almaktadır. Ayrıca, çevrimiçi EMDR’nin nasıl uygulanabileceğine dair ipuçları ve stratejileri bulabileceğiniz bir bölüm dahi bulacaksınız. Bölümlerde yer alan olguların ebeveynlerinden onay alınmış ve isimleri değiştirilerek içerikte öyküsel bir anlatım yolu izlenmiştir. Uzmanların kitapta bahsedilen terapi yöntemlerini

uygulayabilmeleri için akredite bir kuruluştan EMDR terapisi eğitimi alarak sertifika sahibi olmaları gerektiğini etik bir sorumlulukla aktarmamızın da önemli olduğuna inanıyoruz.

Umarız bu kitap, EMDR terapisini çocuklar ve ergenlerle çalışırken daha etkili bir şekilde uygulamanıza yardımcı olur ve sizin için değerli bir kaynak olur.

Saygılarımızla,  
S. Berrin İnci İzmir, Dr. Klinik Psikolog  
Canan Çitil Akyol, Dr. Öğretim Üyesi

# İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	Çocuk ve Ergenlerde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlem (EMDR) Kullanım .....	1
	<i>Sevim Berrin İNCİ İZMİR</i>	
BÖLÜM 2	Stabilizasyon, Kaynak Geliştirme ve Yükleme.....	15
	<i>Alev AKAL</i>	
BÖLÜM 3	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve EMDR .....	41
	<i>Çiğdem UZUN EREN</i>	
	<i>Sevim Berrin İNCİ İZMİR</i>	
BÖLÜM 4	Çocuk ve Ergenlerde Örselenme Sonrası Gerginlik (Travma Sonrası Stres) Bozukluğu ve EMDR.....	81
	<i>Nur İNCİ NAMLI</i>	
BÖLÜM 5	Anksiyete Bozuklukları ve EMDR.....	107
	<i>Özge KOÇAK</i>	
BÖLÜM 6	Obsesif Kompulsif Bozukluk ve EMDR .....	137
	<i>Burçak ERİTMEN YEŞİLTAŞ</i>	
BÖLÜM 7	Çocuklarda Depresyon ve EMDR .....	157
	<i>Selda GÖL BERBER</i>	
BÖLÜM 8	Yeme ve Beslenme Bozukluğu ve EMDR .....	177
	<i>Merve GABRALI</i>	
BÖLÜM 9	Bağlanma Odaklı Travmalar ve EMDR.....	193
	<i>Salih DENİZ</i>	
BÖLÜM 10	EMDR'ın Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Kullanılması.....	203
	<i>Canan ÇİTİL AKYOL</i>	

## YAZARLAR

### **Alev AKAL**

Uzm. Klinik Psikolog, Fide Danışmanlık

### **Canan ÇİTİL AKYOL**

Doktor Öğretim Üyesi Cumhuriyet  
Üniversitesi

### **Salih DENİZ**

Uzm. Psikolog, Lethe Psikolojik  
Danışmanlık Merkezi

### **Burçak ERİTMEN YEŞİLTAŞ**

Uzm. Psikolog, Liman Psikoloji

### **Merve GABRALI**

Uzm. Klinik Psikolog, Ayka Psikoloji  
Merkezi

### **Selda GÖL BERBER**

Uzm. Klinik Psikolog, Deniz Yıldızı Psikoloji  
Merkezi

### **Sevim Berrin İNCİ İZMİR**

Doktor Klinik Psikolog, Prof. Dr. Eyüp  
Sabri Ercan'ın Özel Muayenehanesi

### **Nur İNCİ NAMLI**

Araştırma Görevlisi ve Uzman Psikolog,  
Doğuş Üniversitesi Psikoloji Bölümü

### **Özge KOÇAK**

Uzman Psikolog, Elpis Psikoloji

### **Çiğdem UZUN EREN**

Uzman Psikolog, Niğde Danışmanlık  
Merkezi Diyet & Psikoloji