

BÖLÜM 1

Çocuk ve Ergenlerde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)

Sevim Berrin İNCİ İZMİR¹

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)

EMDR'in başlangıcı, Shapiro (1989)'nun yaşadığı rahatsız edici olayların kendisi üzerindeki olumsuz duyguları ve beden duyumunu göz hareketlerinin azalttığını fark etmesine dayanmaktadır.¹ Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma (Eye Movement Desensitization-EMD) prosedürünü geliştirerek 1988 yılında Vietnam Savaşı'ndan dönen yirmi iki asker ile ilk kontrollü klinik çalışmayı gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucuna göre tek bir görüşmede katılımcıların travmatik anılarının başarıyla duyarsızlaştırıldığı ve 3 ay sonunda olumlu etkilerin devam ettiği bulunmuştur. Shapiro (2001), daha sonra oluşturduğu modele bilişsel değişimleri ve kazanılan iç görüşleri ifade etmesi amacıyla Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Processing-EMDR) ismini vermiştir.²

EMDR günümüzde psikoterapi alanında giderek daha çok kabul görmeye başlayan bir yaklaşımdır.² Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü tarafından travmatik deneyimler ile ilgili yapılacak psikolojik müdahaleler için ilk sırada önerilen psikoterapi yaklaşımlarından biri olarak dikkat çekmektedir.³ Literatür incelendiğinde, EMDR yaklaşımının travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde etkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.^{4,5}

¹ Doktor Klinik Psikolog inciberrin@gmail.com ORCID iD: 0000-0001-8776-3825

yoğunluğunu belirlemek için kullanılacak etki ölçekleri, çocuğun yaşadığı travmatik olayda en kötü anı belirleyebilmesi için çizimler yapması, hamurlardan şekiller yaparak anlatması vb. stratejiler EMDR uygulanması sırasında çocuğun daha hızlı bir şekilde travmasını işlemesini kolaylaştırmaktadır.³⁰

İyileştiren Hikâye Tekniği: Metafor ve hikâye anlatma, olasılıkları aşılama, anlam kazandırma, alternatif baş etme yolları öğretme ve bilişi yeniden yapılandırma gibi nedenlerden dolayı çocuklarla sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir.³⁷ Hikâyeler çocukların acı veren kendi öyküleriyle yüzleşmelerine kolaylık sağlamaktadır. Adaptif bilgi işleme sürecinde de eksik kalan bilgileri tamamlamak, yanlış bilinenleri düzenlemek için bu tekniten fayda sağlanmaktadır.^{18,30}

Oyun Terapisi: Çocuklar oyun yoluyla iletişim kurarlar ve oyun içerisinde iyileşme gösterirler. EMDR terapisine entegre edilen oyun terapisi ile çocukların terapi süreçlerini kavramsallaştırmalarına katkıda bulunmaktadır. Travmatik yaşantının canlandırıldığı bir oyunda, EMDR çift yönlü uyarımları verilemeye devam edilerek sürecin daha hızlı çözülmesine de katkıda bulunmaktadır.³⁶

Kaynaklar

1. Shapiro, F. (1989). Efficacy of the Eye Movement Desensitization Procedure in the treatment of Traumatic Memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2(2), s. 199-223. <http://doi.wiley.com/10.1002/jts.2490020207>
2. Shapiro F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: basic principles, protocols and procedures (2nd edn)*. New York, NY: Guilford Press.
3. World Health Organization (2013). *Guidelines for the Management of Conditions Specifically Related to Stress*. Geneva.
4. Hensel, T. (2009). EMDR with Children and Adolescents After Single-Incident Trauma an Intervention Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(1), 2-9. DOI:10.1891/1933-3196.3.1.2
5. Schubert, S. ve Lee, C. W. (2002). Adult PTSD and Its Treatment with EMDR: A Review of Controversies, Evidence, and Theoretical Knowledge. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(3). DOI: 10.1891/1933-3196.3.3.117
6. Shapiro, F. ve Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Information Processing in the Treatment of Trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 933-946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>
7. Hornsveld, H. K., vd., (2011). Evaluating the Effect of Eye Movements on Positive Memories Such as Those Used in Resource Development and Installation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 5(4), 146-155. DOI: 10.1891/1933-3196.5.4.146
8. Propper, R. E., vd., (2007). Effect of Bilateral Eye Movements on Frontal Interhemispheric Gamma EEG Coherence Implications for EMDR Therapy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(9), 785-788. doi: 10.1097/NMD.0b013e318142cf73
9. Jabergaderi, N., Greenwald, R., Rubin, A., Zand1, S. O. ve Dolatabadil, S. (2004). A Comparison of CBT and EMDR for Sexually-Abused Iranian Girls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 358-368. <https://doi.org/10.1002/cpp.395>

10. Kavakcı, O. (2012). Ruhsal Travma Tedavisi İçin EMDR. Ankara: HYB Yayıncılık.
11. Solomon, R. ve Oren, E. (2012). EMDR Therapy: An Overview of Its Development and Mechanisms of Action. *European Review of Applied Psychology*, 62(4), 197-203.
12. Zat-Çiftçi, Z. (2018). Akademik Temelli Travmatik Yaşantıları Olan Üniversite Öğrencilerinde Öz Düzenlemeli Öğrenmeyi Artırmaya Yönelik EMDR Odaklı Müdahale Programının Öz Düzenleme ve Travma Belirtileri Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir
13. Solomon, R. M. ve Shapiro, F. (2008). EMDR and the Adaptive Information Processing Model: Potential Mechanisms of Change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(4), s. 315-325.
14. Greenwald, R. (1995). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): A New Kind of Dreamwork? *Dreaming*, 5(1), 51-55. <https://doi.org/10.1037/h0094423>
15. Gunter, R. W. ve Bodner, G. E. (2008). How Eye Movements Affect Unpleasant Memories: Support for a Working-Memory Account. *Behaviour Research and Therapy*, 46(8), 913-931. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.04.006>
16. Smeets, M. A., vd. (2012). Time-Course of Eye Movement-Related Decrease in Vividness and Emotionality of Unpleasant Autobiographical Memories. *Memory*, 20(4), 346- 357. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.665462>
17. Tinker, R. H. ve Wilson, S. A. (1999). *Through the Eyes of a Child: EMDR with Children*. W W Norton & Co.
18. Lovett, J. (1999). *Small Wonders: Healing Childhood Trauma with EMDR*. New York: The free press.
19. Adler-Tapia, R. ve Settle, C. (2020). *EMDR ve Çocuklarla Psikoterapi Sanatı*. İstanbul: Say Yayınları.
20. Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Guilford Press.
21. Gomez, A. M. (2013). *EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children: Complex Trauma, Attachment, and Dissociation*. Springer Publishing Company
22. Shapiro S. (2016). *EMDR: Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme temel prensipler, protokoller ve prosedürler*, (M. Şahzade, ve I. Sansoy, çev.) İstanbul.
23. Chemtob, C. M., Nakashima, J. ve Carlson, J. G. (2002). Brief Treatment for Elementary School Children with Disaster-Related Posttraumatic Stress Disorder: A Field Study. *Journal of Clinical Psychology*, 58(1), 99-112.
24. Korkmazlar Ü. (2017). *Erken Dönem Travmaları ve EMDR. 1. Düzey Çocuk ve Ergen EMDR Eğitimi Notları*. İstanbul.
25. Fidancı, P. (2020). *Çocukları ve ebeveynleri EMDR terapisi için hazırlamak webinar serisi, Ders Notları*.
26. Shapiro, F. (2007). EMDR, Adaptive Information Processing, and Case Conceptualization. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 68- 87. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.1.2.68>
27. Korkmazlar, U., Bozkurt, B. ve Tan-Tunca, D. (2020). EMDR Group Protocol with Children: A Field Study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 14(1), 13-30. DOI: 10.1891/1933-3196.14.1.13
28. Edmond, T., Rubin, A., Wambach, K. G. (1999). The Effectiveness of EMDR with Adult Female Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Social Work Research*, 23(2), 103-116. <https://doi.org/10.1093/swr/23.2.103>

29. Greenwald, R. (2015). EMDR: Within a Phase Model of Trauma-Informed Treatment. NewYork: Routledge.
30. Korkmazlar, Ü. (2019). "EMDR ve Hikaye Tekniği" Eğitimi Ders Notları, Fide Danışmanlık, İstanbul.
31. Korkmazlar, Ü. (2020). Çocuk ve Ergenlerle EMDR Grup Süpervizyon Notları, Fide Danışmanlık, Online.
32. Maxfield, L., Melnyk, W. T., & Hayman, C. A. G. (2008). A working memory explanation for the effects of eye movements in EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(4), 247–261. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.4.247>
33. Forbes, D., Creamer, M., & Rycroft, P. (1994). Eye movement desensitization and reprocessing in posttraumatic stress disorder: a pilot study using assessment measures. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 25(2), 113–120. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90003-5](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90003-5)
34. Zaghrou-Hodali, M., Alissa, F., and Dodgson, P. (2008). Building resilience and dismantling fear: EMDR group protocol with children in an area of ongoing trauma. *J. EMDR Pract. Res.* 2, 106–113. doi: 10.1891/1933-3196.2.2.106
35. Korkmazlar, Ü. ve Kurt, B. (2014) Everybody Has to Know Their Own Story. EMDR Konferansı (oral presentation) Edinburg
36. McGuinness, V. (2001). *Integrating play therapy and EMDR with children*. Author-House.
37. Pernicano, P. (2021). Çocuk Terapisi için Metaforik Hikayeler, Yenikapı Yayınları, İstanbul.