

GİRİŞ

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing-EMDR), 1987 yılında Francine Shapiro tarafından ritmik göz hareketlerinin rahatsız edici düşünceleri azalttığını fark etmesi ile geliştirilen güçlü bir psikoterapi yaklaşımıdır. Terapinin etkinliği keşfin ardından birçok araştırma ile kanıtlanmıştır. Başlarda sadece Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisinde kullanılan EMDR, bugün 2 milyondan fazla kişinin psikiyatrik rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılan bir tedavi seçeneği hâline gelmiştir. Günümüzde kullanılan EMDR, içinde birçok terapi ekolünden öğeler bulundurulmuş ve standart 8 aşamalı protokolden oluşur. Bu bölümde EMDR'nin 8 aşamalı standart protokolüne ek olarak çocuk ve ergen yaş grubuna uyarlanması ile ilgili bilgiler aktarılacaktır.

EMDR'NİN TEORİK ALTYAPISI VE ADAPTİF BİLGİ İŞLEME MODELİ

Yaşantıları, öğrenilenleri, bunların geçmişle olan bağlantılarını bilinçli olarak kafada saklama gücü olarak tarif edilen zihin, duyguları ve hafızayı etkin bir şekilde kullanmak üzere programlanmıştır. Diğer psikoterapi modellerinde olduğu gibi EMDR'de de iyileşme sürecinin zihinde ve beynin nöronal süreçlerinde nasıl gerçekleştirildiği henüz tam olarak bilinmemektedir. Adaptif Bilgi İşleme Modeli travmatik deneyimlerin travmatik olmayanlardan farklı olarak bellek, duygu, algı ve

kişiler arası iletişim gibi çeşitli zihinsel süreçlerin entegrasyonunda bir bozulma içerdiğini öne sürer. Bu bozulma kişilerin deneyimlerinin herhangi bir anı gibi geride bırakılıp hazmedilmesini engelleyerek, zihnin genel işleyişini bazen aşırı derece kısıtlanmış bazen de sular altında kalıyor-muş gibi yoğun bir şekle büründürür. Nöronal bir bakış açısıyla, zihinsel süreçlerdeki böyle bir bozulma, “nöronal entegrasyon” adı verilen beyin devrelerinin bir bütün hâline getirilmesi işlevinde tıkanmaya yol açmaktadır. Tıkanıklık, nöronal ağların içerisinde gömülü ve terapötik, olarak hedeflenmesi, çözülmesi gereken bir durumdur. Çünkü bu tıkanıklık bireylerin yaşadığı tüm olayları travmatik anısıyla eşleştirmesine ve olumsuz deneyimlerinin artmasına sebep olur. Örneğin 17 Ağustos 1999'da İstanbul'da yaşanan şiddetli depremde sağ kalan mağdurlardan bazıları, hâlen küçük sarsıntılarda bile aynı büyüklükte deprem olduğu düşüncesine kapılıp, o anı tekrar yaşama düşüncesi ile hareket etmektedirler. Bu bakış açısı ile yapılan değerlendirmede, psikoterapi beyinde olması gereken nöronal entegrasyonu sağlayan devrelerin gelişimini sağlayacaktır. EMDR nöronal entegrasyonu sağlamak için beynin imajlar, düşünceler (biliş), duygular ve bedensel duyular gibi ayırt edici süreçlerini harekete geçirerek etkili olabilir. Prefrontal korteks, hipokampus, korpus kallosum ve serebellum gibi alanlar, nöronal entegrasyonu kolaylaştıran ve psikoterapi ile yapıları değişebilen bölgelerdir. Nöronal entegrasyonun EMDR seansları ilerledikçe sağlandığı ileri sürü-

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Gaziantep Üniversitesi Şahinbey Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, mehmetkaradag1988@gmail.com ORCID iD: 0000-0002-4130-0494

SONUÇ

EMDR son yıllarda kullanım alanları artan ve etkinliği gün geçtikçe daha çok kanıtlanan bir tedavi metodudur. Standart protokol ergenlerde de uygulanabilir ancak 12 yaş altındaki çocuklarda bazı uyarlamalar gerekmektedir. Gerekli uyarlamalar tedavinin başarı şansını yükseltecektir.

KAYNAKÇA

1. Fine, C. G., Paulsen, S., Rouanzoin, C., Luber, M., Puk, G., Young, W. EMDR dissociative disorders task force recommended guidelines: A general guide to EMDR's use in the dissociative disorders. Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures, 2001; 441-445.
2. Settle C. EMDR and the art of psychotherapy with children: Infants to adolescents: Springer Publishing Company; 2016.
3. National Institute for Clinical Excellence. "The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care." www.nice.org.uk 2005.
4. Organization WH. Guidelines for the management of conditions that are specifically related to stress: World Health Organization; 2013.
5. Yule, William, and Patrick Smith. Post traumatic stress disorder. In: Thapar A, Pine DS, Scott S, Snowling MJ, Taylor EA, editors. Rutter's child and adolescent psychiatry. 6 ed: John Wiley&Sons; 2017. p. 815.
6. Karadag M, Gokcen C, Sarp AS. EMDR therapy in children and adolescents who have post-traumatic stress disorder: a six-week follow-up study. International journal of psychiatry in clinical practice. 2019;1-6.
7. Ahmad A, Larsson B, Sundelin-Wahlsten V. EMDR treatment for children with PTSD: Results of a randomized controlled trial. Nordic journal of psychiatry. 2007;61:349-354.
8. Moreno-Alcázar A, Treen D, Valiente-Gómez A, Sio-Eroles A, Pérez V, Amann BL, Radua J. Efficacy of eye movement desensitization and reprocessing in children and adolescent with post-traumatic stress disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in psychology. 2017;8:1750.
9. Diehle J, Opmeer BC, Boer F, Mannarino AP, Lindauer RJ. Trauma-focused cognitive behavioral therapy or eye movement desensitization and reprocessing: What works in children with posttraumatic stress symptoms? A randomized controlled trial. European child adolescent psychiatry. 2015;24:227-236.