

ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

EMDR Olgu Sunumu: Rahatsız Edici Bir Olayın EMDR ile Çalışılması

Case Report: Handling an Disturbing Event with EMDR

Begüm TOPRAK^{ID}

Yazar Bilgileri

Name Surname 1

Doktora Öğrencisi, Psikolojik Danışman

Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD

Akdeniz Üniversitesi

Makbule Mehmet Karabacak Anaokulu

Antalya

Email:

toprak.begum@hotmail.com

ÖZET

Bu çalışmada EMDR yöntemi ile ele alınan bir vaka sunumu bulunmaktadır. EMDR, resim (imge), olumsuz biliş, olumlu biliş, duygular- rahatsızlık düzeyi, beden duyuları göz hareketleri olmak üzere temel öğelerden ve 8 aşamadan oluşur. Bu çalışmada daha önceden farklı bir konuda EMDR ile uzun süreli çalışılmış bir danışanın, iş yerinde yaşadığı bir problemten dolayı tekrar danışmaya gelmesi ve sadece yaşadığı olay üzerinden EMDR ile dört oturum çalışarak danışanın rahatsızlığının giderilmesi yer almaktadır. Oturumlar sonunda danışan, iş yerinde eski işlevselliğini kazandığını ve olaydan dolayı rahatsız hissetmediğini belirtmektedir.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

EMDR

Travmatik anı

Olgu sunumu

Keywords

EMDR

Traumatic memory

Case report

Makale Hakkında

Geliş: 16/05/2023

Düzeltilme: 31/05/2023

Kabul: 02/06/2023

ABSTRACT

In this study, there is a case report handled with the EMDR method. EMDR consists of basic elements such as picture (image), negative cognition, positive cognition, emotions-discomfort level, body sensations and eye movements and 8 stages. In this study, there is a client who had worked with EMDR for a long time on a different subject, coming to counseling again due to a problem experienced at work, and relieving the patient's discomfort by working four sessions with the EMDR method only on the event experienced. At the end of the sessions, the client states that she has regained her former functionality at work and does not feel uncomfortable due to the event.

Atf için: Toprak, B. (2023). Olgu sunumu: rahatsız edici bir olayın EMDR ile çalışılması. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 37-46.

Ethical Declaration: The study was carried out within the framework of the Helsinki Declaration and all participants whose informed consents were obtained took part in this study as volunteers.

GİRİŞ

EMDR (göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) 1987 yılında Dr. Francine Shapiro' nun göz hareketlerinin rahatsız edici düşüncülerin, anıların rahatsızlık seviyesini azaltabildiğini keşfetmesi ile ortaya çıkmıştır. Dr. Shapiro travmaya maruz kalmış kişiler ile bilimsel denemeler yaparak göz hareketlerinin travmatik anıların rahatsızlığını azaltmada etkin olduğunu gösteren çalışmasını yayınlamıştır. Sonrasında yapılan çeşitli bilimsel araştırmalar ile EMDR farklı tanı almış durumları kapsayan bütüncül bir terapi yöntemi haline gelmiştir (Shapiro ve Maxfield, 2002). EMDR ilk başlarda bir teknik olarak ortaya çıksa da zaman içinde etkinliği kanıtlanmış ve adaptif bilgi işleme modeline dayanan psikodinamik, bilişsel davranışçı terapi, danışan merkezli, beden temelli gibi farklı ekollerin çeşitli öğelerini içinde barındıran yapılandırılmış ve sekiz aşamayı içeren bir terapi yaklaşımı haline gelmiştir. Psikodinamik yaklaşımlarda vurgulanan etiyolojik olaylara verilen önem, davranışçı yaklaşımda olan şartlı tepkiler, bilişsel davranışçı modelde yer alan inançlar, duygular, hipnotik terapilerde yer alan görselleştirme ve sistem teorisindeki bağlamsal anlama kavramları EMDR' nin bütüncül yöneliminin bazı parçalarıdır (Shapiro, 2016).

EMDR, Adaptif Bilgi İşleme Modelini temel alır. Adaptif Bilgi İşleme Modeline göre yeni deneyimler işlenir, metabolize edilir ve anı ağlarında uygun duygularla birlikte depolanır, bu durum beynin doğal yapısından kaynaklanır. Sağlıklı şekilde depolanan anılar yararlı öğrenmeyi sağlar ve bireye gelecekte rehberlik eder. Bunun yanı sıra yaşanan olumsuz deneyimler ve stres verici anılar uygun bir şekilde işlenmediyse kendi nöral ağlarında depolanır ve donar, böylelikle işlevsel bilgileri barındıran diğer anı ağlarıyla bağlantı kuramaz ve bu durum çeşitli psikopatolojilerin gelişmesine sebep olur (Shapiro ve Maxfield, 2002). Bu model nöral entegrasyonu sağlamak için imaj, bilinç, duygu ve beden duyularını kullanır. Bunlar EMDR' nin de temel öğelerini oluşturur. EMDR ile nöral entegrasyon sağlanarak psikopatoloji oluşturan mevcut uyarılara karşı duyarsızlaşma gerçekleşecek, danışan o deneyiminden yararlı öğrenme sağlayacak ve iyi duyguların oluşması ile kişiler arası iletişim artacak ve patolojik olmayan yeni deneyimler oluşacaktır (Shapiro, 2002).

EMDR' ın tedavi yaklaşımında bilateral çift yönlü uyarım kullanılır. Bilateral çift yönlü uyarım sayesinde beynin iki tarafı da aktif hale getirilmektedir. Dr. Shapiro kendi rahatsız edici deneyimlerinin yukarı- aşağı istemsiz göz hareketleri sonucunda rahatsızlık seviyelerinin azaldığını fark etmesi ile göz hareketleri ile başlayan bu çalışmalarını sonrasında dokünsal, işitsel şeklinde de olabileceğini keşfederek çift yönlü uyarım adını vermiştir (Shapiro, 2016). Kişileri rahatsız eden deneyimler genellikle beyinde işlevsel olmayan şekilde depolanır. Çift yönlü uyarım sayesinde bu anılar bilgi işleme sisteminde tekrar aktifleştirilir, bu travmatik deneyimlerin beyinde uygun şekilde bütünleşmesi sağlanır. Yani anı ağlarında tıkanmış bu deneyimler, çift yönlü uyarım ile beynin sağ ve sol yarım kürelerinin uyarılması ile duyarsızlaşır ve yeniden işleme sağlanarak bir bütünleşme gerçekleşir (Van den Hout, Selamink ve Kindt, 2001). Bu durumu Stickgold, REM uykusu sırasında beynin normal fonksiyonunun travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) durumlarında değişebileceği ile açıklar. EMDR, REM uykusu sırasında gerçekleşen bellek bütünleşmesini çift yönlü uyarım ile sağlar. Tekrarlayan sakkadik (istemli ve hızlı) göz hareketleri beynin REM üreten kısmını uyarır ve olumsuz travmatik deneyimlerin bütünleşmesi sağlanır. EMDR, REM uykusuna benzer şekilde, beynin hafıza ile ilişkili olan hipokampus aracılığı ile anıları düzenler ve assosiatif kortikal ağlardaki bütünleşmeyi sağlar. Bunu yaparken REM uykusundan farklı

olarak bilinçli şekilde çalışmak istediği anıya karar verebilir ve getirdiği semptomların azalmasını sağlayabilir (Stickgold, 2002 akt. Kavakçı, Doğan ve Kuğu, 2010).

Bu çalışmada herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı olmayan ve daha önceden hastalık kaygısı üzerinden EMDR ile uzun süreli çalışılmış bir danışanın, iş yerinde yaşadığı bir problemden dolayı tekrar psikolojik danışmaya gelmesi ve yaşadığı olay üzerinden EMDR ile dört oturum çalışılarak danışanın rahatsızlığının giderilmesi yer almaktadır.

EMDR Temel Öğeleri ve 8 Aşaması

EMDR resim (imge), olumsuz biliş, olumlu biliş, duygular- rahatsızlık düzeyi, beden duyuları, göz hareketleri olmak üzere temel öğelerden ve 8 aşamadan oluşur. Resim, danışan için yaşadığı travmatik deneyimin en rahatsız edici anını temsil eden bir sahnedir. Olumsuz biliş, danışanın olayı düşündüğünde kendi ile ilgili inandığı olumsuz inancıdır. Danışanın olumsuz bilişinin doğru saptanması EMDR seanslarının doğru ve hızlı ilerlemesi için oldukça önemlidir. Olumlu biliş, danışanın travmatik olayı düşündüğünde kendi ile ilgili inanmak istediği inançtır. Olumlu biliş seçildikten sonra 1 ile 7 derece arasında bir İnanç Geçerlik Ölçeği (Validity of Cognition Scale-Voc) üzerinden derecelendirme yapılır ve çalışmaların sonunda bu değer 7 olması beklenir. Duygular, danışanın olayı düşündüğünde nasıl hissettiğini içerir ve Öznel Rahatsızlık Düzeyi Ölçeği (Subjective Units of Disturbance Scale- SUD) üzerinden rahatsız edici duyguları 0 ile 10 arasında bir derecelendirme yapılması istenir. Yine çalışmaların sonunda rahatsızlık derecesinin 0' a düşmesi beklenir. Beden duyuları ise danışanın yaşadığı olayın bedende kayıt altına alındığı varsayımı üzerinden tanımlanır ve travmatik anının çözümlenmesi için oldukça önemlidir. Danışanın rahatsız edici olayı düşündüğünde rahatsızlığı bedeninde nerde hissettiğini fark etmesi istenir. Son temel öğe olarak göz hareketleri ise EMDR sürecinin temel yapı taşıdır ve bilateral çift yönlü uyarımı sağlamak için kullanılır. Duyarsızlaştırma aşamasında uyarım hızlı ve uzun şekilde olurken kaynak yükleme ya da olumlu bir anı yerleştirmede yavaş ve kısa şekilde uygulanır. Göz hareketlerinin yanı sıra bilateral çift yönlü uyarımı sağlamak için dokunma, titreşim, ses gibi yöntemler de kullanılabilir (Shapiro, 2016).

Bununla birlikte EMDR 8 temel aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, geçmiş öyküsü ve tedavi planlaması, hazırlık aşaması, değerlendirme aşaması, duyarsızlaşma aşaması, hedeflenen olumlu bilişin yerleştirilmesi, beden tarama, kapanış ve yeniden değerlendirme aşamalarıdır. İlk iki aşama belirtildiği gibi danışanın öyküsünü alma ve hazırlık sürecidir. Bunlar iki oturumda tamamlanabilmektedir. Diğer aşamalar danışanın getirdiği sorunun derecesine ve derinliğine göre farklı sürelerde tamamlanabilmektedir (Shapiro, 2016).

Birinci aşama, geçmiş öyküsü alma ve tedavi planlamadır. Danışanın geçmiş yaşantıları, onu bugüne getiren olayın öyküsü detaylıca ve danışmanlık becerileri etkin bir şekilde kullanılarak dinlenilir. EMDR ile devam edilip edilmeyeceği bu aşamada karar verilir. Bu öykü ile birlikte tanımlanan temel öğelerden yola çıkılarak danışanın terapi planı oluşturulur. Terapi planı danışanın geçmişte yaşadığı bu sorunu yansıtan travmatik anıdır.

İkinci aşama, terapi süreci hakkında bilgi veren ve öz-denetim yöntemleri (kutu ve güvenli yer egzersizi gibi) vb. çalışmalarını içeren hazırlık aşamasıdır. Danışana bu aşamada EMDR sürecini ve terapi sürecini

anlatan psikoeğitim verilir. Danışana kullanılacak teknikler, duyarsızlaşma için uygulanacak bilateral uyarım hakkında bilgi verilir.

Üçüncü aşama hedefin değerlendirilmesidir. Bu aşamada danışman tarafından çalışılacak anı çoğunlukla klinik gözlemlerince belirlenir. Temel öğeleri içeren anının temsili resmi (imaj), olumlu- olumsuz inançlar, duygular, tetikleyiciler, beden duyuları tanımlanarak danışanın getirdiği anının duyarsızlaştırma süreci başlatılır.

Dört ile altıncı aşamalar duyarsızlaştırma ve yeniden işleme, beden tarama prosedürlerini içerir. Travmatik etki yaratan anının beyinde işlenmeden depolandığı varsayımından yola çıkılarak anı bilateral uyarım ile yeniden işlenir. Bu işleme beyin her iki lobunun da aktive edilmesi ile olur. Bunun için göz hareketleri, dokunma, titreşim veya her bir kulağa sırayla ses verme gibi uyarımlardan yararlanır. Burada hedef danışanın anıyı dışsallaştırarak yeniden çerçevelemesidir. Duyarsızlaşma aşamasından sonra danışanın işlenen anı hakkında olumsuz inancı yerine inanmak istediği olumlu inancı çift yönlü uyarım ile yerleştirilir. Daha sonra beden tarama yapılarak olumlu inancın beden semptomları fark edilir ve çift yönlü uyarım ile yerleştirilir ya da eğer bir olumsuz beden duyumu varsa tekrar duyarsızlaştırma aşamasına geçilerek süreç tekrarlanır.

Yedinci aşama kapanış aşamasıdır. Bu aşamada anının ve seansın tamamlandığı bilgisi danışana verilir. İhtiyaç duyulması halinde öz- denetim teknikleri kullanılır ve danışana diğer anıları çalışma süreçleri hakkında bilgilendirme yapılır.

Sekizinci ve son aşama ise yeniden değerlendirmedir. Burada danışan ile danışman süreci değerlendirerek çalışılması gereken başka bir anının olup olmadığına karar verir. Eğer yoksa sürecin tamamlanması için ortak karar alınarak bilgilendirme yapılır. Gelecek durumlara danışanı hazırlamak için gelecek şablonu gibi geleceği hayal ettiren ve hazırlayan teknikler kullanılabilir (Leeds, 2022).

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olan olgu sunumu kullanılmıştır. Olgu sunumları tanımlayıcı araştırmalar içerisinde yer alır ve katılımcı, yer, zaman gibi farklı nitelikteki tek bir olgunun incelenmesi ile olur (Çaparlar ve Dönmez, 2016). Bu çalışmada sunulacak olan danışan ile daha önce psikolojik danışma süreci yaşanmıştır. Daha önce yapılan psikolojik danışma oturumlarında da EMDR uygulanmıştır. Yani danışan EMDR sürecine hakimdir. Oturumlara tekrar başlanmadan önce, danışan tarafından mevcut çalışmaya gönüllü katılım sağladığı ve görüşmelerin bilimsel araştırmalar için kullanılmasına izin verdiği onam formu onaylanmıştır.

EMDR, terapi planlama süreci belirlenen sorun üzerinden temel öğeler tanımlanarak gerçekleşir ve geriye akış yöntemi kullanılarak benzer bilişleri içeren anı listesi oluşturulur. EMDR her ne kadar geçmiş anı listesi oluşturarak ve her oturum belirlenen anı üzerinden çalışsa da terapi planlaması zaman zaman daraltılarak sadece danışanın maruz kaldığı, hayatını bloke eden, spesifik durumlar çalışılarak da ilerleyebilir. Bu çalışmada yer alan olgu sunumunda da tek bir durum üzerinden danışanı rahatsız eden olay çalışılmış ve danışanın şikayetlerinin sona ermesi ile görüşmeler dört oturumda sonlanmıştır.

Olgu

Danışan X, 28 yaşında kadın vakadır. Lisansüstü eğitimine devam eden ve aynı zamanda özel bir iş yerinde çalışan bekar biridir. 2020 yılında X ile psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Bu süreçte danışan hastalık kaygısı sorununu getirmiştir. Danışan ile bu sorun üzerinden EMDR temel öğeleri çıkarılmış ve bağlantılı geçmiş anılar listelenmiştir. Toplamda 15 oturum süren süreçte listelenen tüm anılar çalışılmış, oturumlar danışanın semptomlarının sonlanması ile bitirilmiştir. Bu süreçte danışan kaynaklarını keşfetmesi için güçlendirilmiş ve desteklenmiştir. Danışan X, 2023 yılı başında iş yerinde yaşanan bir olaydan dolayı tekrar psikolojik danışmaya başvurmuştur ve bu çalışmada da bu olay üzerinden planlanan EMDR oturumları sunulacaktır. Danışanın EMDR aşamalarından olan geçmiş öyküsünü alma ve hazırlık sürecinin önceden kısmen tamamladığı varsayılmıştır. Olguda bu iki aşama tek seansta ele alınmıştır. Geçmiş öyküsünü alma yerine hazırlık aşaması ile danışanın sahip olduğu düşünülen kaynaklar üzerinde daha fazla durulmuştur. Tek olay ile çalışılan bu süreçte 4 oturumda danışanın semptomları sona ermiş ve görüşmeler sonlandırılmıştır.

Seans 1: İlk seans belirtilen sorun detaylı bir şekilde, psikolojik danışma teknik ve becerileri kullanılarak dinlenmiştir. Danışan X belirtilen sorunu, iş yerinde çalışan iki diğer personelin farklı kişilerle evli olmalarına rağmen birbirleri ile ilişki yaşaması ve danışanın istemeden de olsa bu ilişkinin içinde şahit olması, onlarla vakit geçirmesi ve olay ortaya çıkınca suçlu hissetmesi olarak tanımlamıştır. Danışanın bu durumdan dolayı iş yerinde sahip olduğu yetileri kullanamamakta ve gündelik hayatta da bu olayı düşünmeden edememektedir. Bu durumdan dolayı hem iş hem özel hayatı sekteye uğramıştır. İş yerinde sürekli mutsuz, değersiz hislerle ve halsizlik, mide bulantısı gibi somatik şikayetlerle vakit geçirmektedir ve bu durum iş veriminin düşmesine sebep olmuştur. İlk seans olayın ve semptomların detaylıca dinlenilmesinin ardından danışanın ruh halini dengeye getirmek için EMDR hazırlık aşamasında yer alan kutu ve güvenli yer egzersizi yapılarak görüşme sonlandırılmıştır. Terapötik ilişkinin önceden var olması ile öykü alma ve hazırlık aşaması hızlıca tamamlanmış ve egzersizleri daha önceden sıklıkla kullanan danışan 2020 yılında kullandığı benzer görselleştirmeler ile süreci tamamlamıştır.

Kutu Egzersizi: Bir kutu hayal edin ve sizi rahatsız eden her şeyi onun içine gönderin.

Güvenli Yer Egzersizi: Kendinizi güvenli veya huzurlu bir yerde hayal edin ve oraya, onun getirdiği duyumlara odaklanın (Leeds, 2022).

Seans 2: Seansa danışanın genel durumu hakkında bilgi alınarak başlanmıştır. Danışan X geçirdiği haftanın daha iyi olduğunu ve hafta içinde, yer yer ihtiyacı olduğunda kutu egzersizini kullandığını belirtmiştir. Özellikle iş yerinde yaşadığı durumların tetikleyici olarak kendisini etkilediğini ve bunu fark ettiği anda kutu egzersizini yaptığını söylemiştir. Daha sonra Tablo 1. de gösterildiği gibi belirtilen sorun üzerinden EMDR temel öğeleri tanımlanarak standart protokol üzerinden seçilen an çalışılmaya başlanmıştır.

Tablo 1. İkinci oturumda çalışılan olay üzerinden tanımlanan EMDR temel öğeleri

Resim	Olayın taraflarından birinin bana diğer tarafla ilişkim var diye itiraf ettiği an
Olumsuz İnanç	Suçluyum
Rahatsızlık Derecesi (Sud)	
0: en düşük 10: en yüksek	9
Hedeflenen Olumlu İnanç	Benim suçum değil
Olumlu İnançın Derecesi (Voc)	
1: tamamen yanlış 7: tamamen doğru	1

Duygular	Öfke, suçluluk, utanç
Beden Duyumu	Başımın içinde bir sıkışma hali

Setler arası bazı olay akışı:

O an oradan kaçmak istedim. Suçlulukla ne gerek vardı diye düşündüm. Mesafeli tavrım ne zaman, nerde kırıldı da ben bunu duyuyorum, biliyorum dedim. Bir ara psikolojik olarak boşluğa düşüp yeni birileri ile takılmak, yeni insanlar tanımak istemiştım, o zaman onlarla yakınlaştım. En yakın arkadaşımı aldatmış gibi hissediyorum. Kendime haksızlık yapmak istemiyorum. Bir daha boşluğa düşersem kitap okuyacağım, yeni insanlarla tanışmayacağım. Adlarını bir daha anmayacağım ve her yerden engelleyeceğim. Ben annemle babamın evliliğine de karışmam. Onlar beni içine çekmeye çalıştı. Benlik bir olay değil aslında benim bildiğim bu bilgiyi herkes biliyor. Daha iyi hissediyorum. Hayatıma devam ediyorum sonuçta. Beynimdeki buzlar çözüldü.

Setlerde duygu, düşünce ve beden kanallarının hepsinin aktifleştığı ve bu kanallardan akışlar geldiği görülmektedir. Görüşme sonunda rahatsızlık seviyesinin (Sud) 0' a indiği ve olumlu inancın geçerliği (Voc) 7 olduğu danışan tarafından belirtilmiştir. İyi, olumlu hisler çift yönlü uyarım ile yerleştirilmiş, beden tarama ile güçlendirilerek oturum tamamlanmıştır.

Seans 3: Danışana haftasının nasıl geçtiği sorularak oturum başlatılmıştır. Danışan daha rahat geçirdiği ve hatta sosyalleştığı bir hafta geçirdiğini ifade etmiştir. Bu hafta bir kere kutuyu kullandığını belirtmiştir. Sonrasında danışana olayla ilgili düşündüğünde onu rahatsız eden bir an olup olmadığı sorularak ve rahatsız edici an 'Tablo 2' de görüldüğü gibi temel öğeler üzerinden tanımlanmış EMDR standart protokol uygulanmıştır.

Tablo 2. Üçüncü oturumda çalışılan olay üzerinden tanımlanan EMDR temel öğeleri

Resim	Dışardan fark ettiğim an tepki koymalıydım düşüncesi ile ofiste gülmüşükleri samimi an
Olumsuz İnanç	Suçluyum
Rahatsızlık Derecesi (Sud)	
0: en düşük 10: en yüksek	5
Hedeflenen Olumlu İnanç	Benim suçum değil
Olumlu İncanın Derecesi (Voc)	
1: tamamen yanlış 7: tamamen doğru	4
Duygular	Öfke, suçluluk
Beden Duyumu	Mide bulantısı

Setler arası bazı olay akışı:

O fark ettiğim an yöneticime bildirmeliydim. O zaman söyleseydim belki engel olurdu, daha iyi olurdu. Olayın öznesi olmasam bile kendime kızıyorum. Suçlu hissediyorum. Neden dinledim diye düşünüyorum. Bir daha böyle bir şeyin olmasını istemiyorum. Yeni insanlarla tanışmak istemiyorum. Ne yapmam gerekiyordu o zaman bilmiyordum. Benim için de değişik bir deneyim oldu. Bir daha böyle bir şey olursa dinlemeyip hemen yöneticime bildireceğim. Aslında hayatımda olmasını isteyeceğim insanlar var. O zaman boşlukta ve sosyalleşme telaşına düşmüştüm. Benim suçum değil. Bu onların sorunu. Benim gibi insanlar da var. İş yerinde artık daha rahatım. Rahat ve kendinden emin konuşuyorum. Bu bir deneyim oldu. Beni geliştirdi. Yaşadıklarımın farkındayım. Süreci sonrasında iyi yönettim. Kendimle gurur duyuyorum.

Setlerde duygu, düşünce ve beden kanallarının hepsinin aktifleştigi ve bu kanallardan akışlar geldiği görülmektedir. Görüşme sonunda rahatsızlık seviyesinin (Sud) 0 a indiği ve olumlu inancın geçerliği (Voc) 7 olduğu danışan tarafından belirtilmiştir. İyi, olumlu hisler çift yönlü uyarım ile yerleştirilmiş, beden tarama ile güçlendirilerek oturum tamamlanmıştır.

Seans 4: Danışana haftasının nasıl geçtiği ve olayı düşünüp düşünmediği, kendisini nasıl etkilediği sorularak oturum başlatılmıştır. EMDR kapanış aşamasında belirtildiği gibi danışan ile ortak değerlendirme yapılmıştır. X, artık daha iyi olduğunu, bu olayı artık düşünmediğini, iş yerindeki ortamın rutine bindiğini, işleri toparlamak için çalışmasına odaklandığını ifade etmiştir. Konuyu sonrasında lisansüstü eğitiminde elde ettiği başarılar üzerinden devam ettirmiştir. Burada hissettiği olumlu anlar ve duyular çift yönlü uyarım ile yerleştirilmiştir. Burada gelecekte kullanması için kaynaklarını fark etmesi ve güçlendirilmesi hedeflenmiştir. İhtiyaç duyması halinde öz- denetim tekniklerini (güvenli yer, gevşeme egzersizleri) kullanabileceği bilgisi hatırlatılmıştır. Danışan artık daha güçlü ve mutlu hissettiğini, istemediği olaylarda kendi baş etme mekanizmalarının farkında olduğunu, görüşmeleri sonlandırmak istediğini belirterek oturum sonlandırılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

EMDR, travmatik etki yaratan anıların işlevsel olmayan tepkilerini düzenlenmeyi hedefler. Bunu yaparken hedeflenen semptomların ya da anının temsil ettiği resmin, olumsuz bilişin ve yarattığı bedensel duyuların tanımlanmasını sağlar. Bu tanımlamalarla danışanın olayla ilişkili rahatsızlık seviyesi (Sud) ve hedeflenen olumlu bilişi ne kadar benimsediği (Voc) üzerinden ilerleme sağlanır. Çalışılması planlanan malzemeye, anıya erişmeden önce danışan belirli öz- denetim teknikleri ile hazırlık aşaması tamamlanır. Sonrasında belirlenen anının çalışılması ardışık dozlarla uygulanan çift yönlü uyarım ile gerçekleşir. Buradaki tüm amaç bilgiyi işleme kolaylaşmasıdır (Shapiro, 2016). Çalışılan malzemelerden sonra danışan EMDR seansları yaşadığı duruma daha uyum sağlayıcı bir bakış açısı geliştirir, kaynaklarını keşfeder ve olumlu başa çıkma yöntemleri oluşturur. Bunun sonucunda danışan, olumlu davranış değişikliği yaşayarak sıkıntı veren durumun hayatını etkilemesine izin vermez (Duman, Bayram ve Demirtaş, 2018). Aynı zamanda EMDR, danışanın acısını hafifletmek için yeni bir paradigma sunar ve danışan tarafından "acım nereye gitti, hissettiğim olumsuz duygular nereye gitti" düşüncesi ile bu hislerin kendisinin bir parçası olmadığını anlamasına fırsat sağlar. Bu acıya sağlanan duyarsızlaşma ile kişinin olayın yarattığı etkilerle baş etmesi ve olaya yeni bir çerçeveden bakış açısı getirmesi sağlanır (Leeds, 2022). Literatüre bakıldığında EMDR' nin travma sonrası stres bozukluğu, özgül fobi, panik bozukluk, obsesif ve kompulsif bozukluk gibi durumlarda etkili olduğu görülmektedir (Duman, Bayram ve Demirtaş, 2018; Cengiz ve Peker, 2020; Leeds, 2022). Travmatik birçok anısı olan danışanların öfke problemi, araç kullanamama, panik atak gibi semptomlarının 12 ile 14 seans arasında ortadan kalktığı görülmektedir (Duman, Bayram ve Demirtaş, 2018). Ayrıca literatürde EMDR çalışarak kısa seanslarla semptomları azalan olgulara rastlanmaktadır. Torun (2010) tarafından yapılan bir çalışmada vajinismus şikayeti ile gelen danışanın üç EMDR seansı sonrası kaygı düzeylerinin azalarak semptomlarının ortadan kalktığı görülmektedir. Aynı şekilde Cengiz ve Peker (2020) tarafından yapılan bir çalışmada obsesif düşüncelere sahip bir danışan ile EMDR çalışarak yapılan yedi seans sonunda danışanda iyileşme olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada sunulan olguda da EMDR seansları sonunda X'in yaşadığı rahatsız edici deneyimden kendini ayırdığı ve bu sayede olayla ilgili "deneyim kazandım, artık nasıl baş edeceğimi biliyorum"

şeklinde farklı bir bakış açısı geliştirdiği görülmektedir. Danışan X' in daha önce hastalık kaygısı üzerinden görece daha uzun süre psikolojik danışma alması ve psikolojik danışman ile arasında terapötik ilişkinin önceden kurulmuş olmasının oturumlara katkı sağladığı düşünülmektedir. Danışanın EMDR hakkında önceden bilgi sahibi ve deneyimi olması da standart protokolde yer alan birinci ve ikinci aşamanın hızlı ilerlemesine, dolayısıyla sürecin hızlı tamamlanmasına katkı oluşturduğu söylenebilir. Bu katkıyı güçlendirmek için, standart protokolün bir parçası olan hazırlık aşamasında yer alan danışanın kaynaklarını güçlendirme amaçlı yapılan kutu egzersizi, güvenli yer egzersizi ve kendine ait hissettiği olumlu duyuların çift yönlü uyarım ile yerleştirilmesi uygulamaları her seans sonunda yapılarak pekiştirilmiştir. Yapılan bu uygulamaların da danışanın getirdiği problem konusunda kendi kaynaklarını hızlı keşfetmesine ve problemin rahatsızlık düzeyinin kısa EMDR oturumları ile çözülmesinde yarar sağladığı varsayılmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmanın bazı sınırlıkları da mevcuttur. Bu geçmiş oturumların kayıt altına alınmadığı için sunulamaması, EMDR terapi planlama sürecinin tam olarak yansıtılmamasına sebep olmuştur. Ayrıca semptomların azalmasını değerlendirmek amaçlı danışana Sud ve Voc seviyelerinin sorularak öznel derecelendirmelerinden faydalanılması, herhangi bir ölçek kullanılmaması diğer sınırlık olarak tanımlanabilir. Tek bir rahatsız edici durum üzerinden sunulan EMDR olgu sunumu mevcut çalışmanın sınırlılığı olarak düşünülse de EMDR' nin etkililiğinin anlaşılması ve kısa sürede danışanın getirdiği semptomların azaldığını göstermesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda daha geniş kapsamlı vaka sunumlarına yer verilmesi ve spesifik gruplar üzerinde çalışılan vakaların sunulması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Cengiz, S., Peker, A. (2020). Obsesif kompulsif bozuklukta EMDR terapinin etkisi: olgu sunumu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 201-217.
- Çaparlar, C. Ö., Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir? Nasıl yapılır? *Turk J Anaesthesiol Reanim*, 44, 212-218.
- Duman, R. N., Bayram, S., Demirtaş, B. (2018). EMDR: olgu sunumları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 142-164.
- Kavakçı, Ö., Doğan, O., Kuğu, N. (2010). EMDR (göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme): psikoterapide farklı bir seçenek. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 23, 195-205.
- Leeds, A.M. (2022). *Klinisyenler, süpervizörler ve danışmanlar için standart EMDR terapi protokolleri hakkında bir rehber*. (Çev. S. Eraltan). İstanbul: Universal Dil Hizmetleri ve Yayıncılık.
- Shapiro, F. (2002). EMDR 12 years after its introduction: Past and future research. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1-22.
- Shapiro, F., & Maxfield, L. (2002). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Information processing in the treatment of trauma. *Psychotherapy in Practice*, 58 (8), 933-946.
- Shapiro, S. (2016). *EMDR: Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme temel prensipler, protokoller ve prosedürler*, (Çev. M. Şahzade, ve I. Sansoy) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Torun, F. (2010). Vajinismusun EMDR yöntemi ile tedavisi: iki olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1-6.
- Van den Hout M., Muris P., Salemink E., Kindt M. (2001). Autobiographical memories become less vivid and emotional after eye movements. 40, 121-130.

Yazarlar Hakkında

Begüm Toprak.

Uzm. Psikolojik Danışman, Psikolog. Lisans eğitimini 2014 yılında Yeditepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma ve çift anadal programı ile Psikoloji bölümlerinde eř zamanlı tamamladı. Ardından yüksek lisans eğitimini 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında tamamladı. Halen Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma programında doktora eğitimine devam etmektedir. EMDR 1. düzey eğitimi 2017 yılında, çocuk EMDR 1. düzey eğitimini 2020 yılında ve EMDR 2. düzey eğitimini 2021 yılında tamamlamıştır. EMDR’ da Ustalaşmak- 1. Temel Beceriler, EMDR Çocuk ve Ergenlerde Bağlanma Travmaları, EMDR Obsesif Kompulsif Bozukluğu, EMDR Söylenmeyi Duymak, Oyun Terapisi ve EMDR, EMDR Bilişsel Müdahaleler, Problemlili Davranışlar için EMDR Terapi Çözümleri çalışmalarına katılmıştır. Ayrıca Bilişsel Davranışçı Terapi, Deneyimsel Oyun Terapisi, Kısa Süreli ve Çözüm Odaklı Terapi, Yaratıcı Drama Eğitmenliği eğitimleri vardır. Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği ve Nöropsikolojik Testler uygulayıcısıdır.

Yayınlar

Toprak, B., Çakır, G. S. (2019). Öğretmenlerin eşli ruminasyon ve öz- duyarlılık düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(4).

Sarı, T., Toprak, B. (2022). Pozitif psikoloji temelli şükran günlükleri yazma çalışmasının okul öncesi ebeveynlerinin anne- baba stresi ve iyi oluş düzeylerine etkisi. *Edu Congress*, 17-19 Kasım 2022, Antalya, Türkiye.

Toprak, B. (2023). The examination of the motherdaughter relationship on their body perception. *Advances in Women’s Studies*, 5(1), 22-26.

Çıkar Çatışması

Yazar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Bildirim

Bu çalışma Helsinki Deklarasyonuna uygun olarak tamamlanmıştır. Araştırma kapsamında danışanın bilgilendirilmiş onamı ve bilimsel araştırma izni alınmıştır.