

EMDR



GÖZ HAREKETLERİ İLE SİSTEMATİK DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Panik Atak ve
Sınav Kaygısı'ndan Kısa Sürede Kurtulmanın
Yolu!

Bilimsel Olarak Kanıtlanmıştır!

Hayatımızı etkileyen, zihnimizi kemiren acı verici
düşüncelere ya da korkunç anılara çözüm!

EMDR NEDİR?



EMDR başta travma olmak üzere diğer sıkıntı yaratan yaşantıların hayatımıza ve bizlere bıraktığı etkilerden kurtulmak için son yıllarda

uygulanan özgül psikoterapi tekniklerinden biridir. Ortalama 90dk. süre içerisinde bu yaşantıların etkisinden kurtulma imkanı sağlayan hızlı bir yöntemdir.

Travma, panik ve kaygı yaratan deneyimler beyne diğer deneyimlerden daha farklı işlenir. Rahatsız edici anı, beyinde normal anıların işlendiği alanın dışına hapsedilir. EMDR, beyni çift yönlü uyararak kişinin başa çıkmakta zorlandığı, bahsedilen alana depolanan çarpık ve yanlış deneyimlere üstün gelir. Bunları diğer normal anıların depolandığı alana çeker. Böylece bu sıkıntı veren anıyla ilgili duygu ve düşüncelerimizi daha gerçekçi, pozitif bir bakış açısıyla değiştirir. Bu yolla üzücü anılar ve yaşantımıza etkileri çözülme imkanı bulur ve bu olaydan gerekli ve uygun olanların fark edilmesiyle rahatlama sağlanır.

EMDR sürecinde, göz hareketlerinin sağa ve sola doğru hareket ettirilmesi sayesinde beyin hem sağ lobu hem sol lobu hafifçe uyarılır. Böylece sıkıntı veren anının yeniden gözden geçirilmesine imkan sağlanmış olur. 90dk. sonra sıkıntı veren anı artık beyinde aynı duyguyu yaratmayacak bir biçime gelir. Artık bu anılar hatırlandığında rahatsız etmez ve yaşamımıza olan etkileri ortadan kaybolur.



SIKINTI VEREN YAŞANTI NEDİR? ETKİLERİ NELERDİR?

Sıkıntı veren yaşantı bedensel ve ruhsal bütünlüğü tehdit eden veya zarar veren yaşantıdır. Genel itibariyle çocuklukta ve yakın geçmişte olmak üzere tüm yaşantımızı içine alan bir süreç içindeki sıkıntılı deneyimleri kapsar.

Geçmiş Sıkıntılı Yaşantı	Bugüne Etkileri
<p>Ağır Travmalar:</p> <ul style="list-style-type: none">Erişkinlik yaşamında karşılaşılan tekil olaylar olabileceği gibi (koca dayacağı, trafik kazası, deprem, fiziksel hastalık geçirme, savaş koşullarında bulunma vb.) <p>Çocukluk çağında dövülme, aşağılanma, cinsel tacize maruz kalma, ana baba arası geçimsizliğe tanık olma, anne ya da babanın hastalığına tanık olma gibi.</p>	<p>Pek çok psikolojik probleme yol açmaktadır: Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Panik Atak, Depresyon, Fobi gibi Kaygı Bozuklukları ve Kişilik Bozukluklarına yol açabilmektedir.</p> <p>Farkında olmadan bu yaşantıları tekrarlayacak kişiler seçme ya da bunları uygulama olabilmektedir.</p>
<p>Başarısızlıklar:</p> <ul style="list-style-type: none">Okulda, iş yerinde ya da herhangi bir aktivitede başarısızlığın yaşanmış olması.	<p>Çocuklukta yaşanan başarıyla ilgili sıkıntılı yaşantılar bugünkü performans kaygısına, çalışırkenki dikkat dağınıklığına, çok ön plana çıkma isteğinin olmamasına, daha iyisini yapabileceksen yapmamaya...vs. sebep olabilmektedir.</p>
<p>Alay edilmeler:</p> <ul style="list-style-type: none">Patron, öğretmen, eş, arkadaş, anne-baba tarafından alaya, aşağılanmaya, küçük düşürülmeye maruz kalma	<p>Yine geçmişte yaşanan bu tip deneyimler sonucu bugün, kendine güvenin olmaması, kendini beğenmeme, çekingenlik, sosyal fobi, kararsızlık, izolasyon, otorite figürleriyle çatışma gibi problemlere sebep olabilir.</p>
<p>Yas ve Ayrılık yaşantıları:</p> <ul style="list-style-type: none">Yakın birinin kaybı, eşten, aileden...vs ayrılık	<p>Bugünkü ilişkilerde çatışma, güvensizlik gibi ilişki problemleri, bir yakını kaybetmekten korkma,</p>

SIKINTI VEREN YAŞANTININ DİĞER ETKİLERİ NELERDİR?

Sıkıntı veren yaşamın ardından kişilerde duygusal , düşünsel , fiziksel ve davranışsal tepkiler görülür:

- Duygusal tepkiler: şok, endişe, üzüntü, yalnızlık, sinirli ve tetikte olma, kaygı, korku, öfke...
- Düşünsel tepkiler: başına gelen olaya inanmama, düşüncede dağınıklık, çarpık düşünceler, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, intihar düşünceleri...
- Fiziksel tepkiler: Aşırı stresten kaynaklanan baş, göğüs ağrısı, mide bulantısı, kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, irkilme tepkileri , yorgunluk gibi
- Davranışsal tepkiler: uyku ve yeme bozuklukları, dikkatsiz davranma, sürekli bir işle uğraşma, sosyal çevreden uzaklaşma, içe kapanma, konuşmama, alkol ve madde bağımlılığı ve kaçınma davranışları
- Kişi aşırı telaş , korku içindedir ve en küçük bir uyarana karşı irkilme tepkileri gösterir. Bu kişilerin ilişkilerinde ilgisizlik ve duygu azalması gözükabilir.



EMDR KİMLERE UYGULANIR?

Sıkıntılı yaşam deneyimlerine bağı ruhsal bozukluğu olan kişilere uygulanabilir bir yöntemdir. Aslında pek çok ruhsal problemin altında kişinin fark ettiği ya da etmediği sıkıntılı yaşamlar vardır. Ruhsal bozukluğun ardında bunun olup olmadığı terapist tarafından belirlenip **EMDR** yöntemiyle tedavi edilebilir. Sıkıntı veren olayı kısa süre önce geçirmiş kişilerde de koruyucu amaçla kullanılabilir.

- Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda
- Panik Atak ve diğer kaygı bozukluklarında,
- Bağımlılık tedavisinde,
- Obsesif Kompulsif Bozukluk,
- Sınav Kaygısı
- Sosyal Fobi ve diğer fobilerde,
- Yaratıcılığı, performansı arttırmada da kullanılabilir.

NASIL UYGULANIR?

Önce kişinin bugününü etkileyen sıkıntılı yaşam olayı saptanır ve böylece **EMDR** sürecine geçilir. Bu süreçte kişinin tercihi doğrultusunda beyni çift yönlü uyarabilmek için 30sn'lik periyodlarla görme, dokunma ve işitme uyarılarından biri kullanılır. 90dk. sonra terapistin yardımıyla oluşan bu çift yönlü uyarım sayesinde sıkıntılı yaşam olayına duyarsızlaşma sağlanmış olur ve kişi artık bu olay ve etkileriyle ilgili daha gerçekçi düşünmeye başlar.



SONUNDA

Yanda bir çalışmada **EMDR** öncesi ve 90dk. sonrası beyinde değişen bölgeler gösterilmiştir. Öncesinde sıkıntı yaratan yaşanti beynin pek çok alanını etkilerken, sonunda kişi artık duyarsızlaşır. Artık onda eski etkiyi yaratmaz. Bunun yanı sıra yaşantımıza olan duygusal, düşünsel ve davranışsal etkileri de azalmış olur.

