

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.10436261>

Accepted: 28.10.2023

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Emdr Terapi Üzerine Sistemik Derleme

Systematic Review On Post-Traumatic Stress Disorder And Emdr Therapy

Bilge KARAKUŞ

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-
Cyprus
<https://orcid.org/0009-0005-6805-5977>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-
Cyprus
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışmasının amacı Travma Sonrası Stres Bozukluğu yaşayan kişilerde EMDR terapisinin nasıl kullanıldığını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. İngilizce ve Türkçe dilinde ele alınan çalışmalar 2008-2023 yılları arasındadır. Bu çalışmalar araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Bu derleme çalışması Eylül, 2023 ve Aralık, 2023 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan bu 6 çalışma sonucunda EMDR Terapinin iyileşmeye tedavide etkili olduğu, iyileşme sürecine yardımcı olduğu görülmüştür. TSSB sahip kişilere EMDR Terapi uygulandıktan sonra semptomların azaldığı ve iyileştiği bulunmuştur. Bu sebeple de TSSB tedavisinde EMDR Terapi etkili bir yöntemdir.

Anahtar Kelimeler: travma, travma sonrası stres bozukluğu, EMDR, EMDR Terapi

Abstract

The purpose of this review study is to examine how EMDR therapy is used with people suffering from Post-Traumatic Stress Disorder. In this study, the systematic review method was used and no field study or any scale was used. The studies in English and Turkish are between 2008-2023. These studies consist of research articles. This compilation study was carried out in two stages: September, 2023 and December, 2023. As a result of the literature review, 6 studies were considered. As a result of these 6 studies, it has been seen that EMDR Therapy is effective in healing and helps the healing process. It has been found that symptoms decrease and improve after EMDR Therapy is applied to people with PTSD. For this reason, EMDR Therapy is an effective method in the treatment of PTSD.

Keywords: trauma, post-traumatic stress disorder, EMDR, EMDR Therapy

GİRİŞ

Travma, bireyin yaşadığı olayla birlikte psikolojik anlamda zarar görmesidir. Psikolojik travma bireyin ölüm ya da ölüm tehdidi, yaralanma veya fiziksel anlamda bireyin bütünlüğünün bozulması ya da tehdit ile karşılaşması, çevresinde bu tarz olaylara tanık olması gibi travmatik olaylarla karşılaşmasıdır. Bu semptomlar bireye özgü olup kişiden kişiye göre değişebilen etkiler gösterir. Belirtilen semptomlar 3 aydan uzun sürdüğünde “kronik” ya da 3 aydan daha kısa sürerse “akut” TSSB olarak adlandırılır. Klinik anlamda önemli olan kısım ise 6 aydan daha uzun süre ile ortaya çıkanlardır. Bu özelliğe sahip olanlar ise “gecikmeli başlangıçlı” olarak tanımlanır. II. Dünya Savaşından sonra TSSB literatüre girmiştir. Savaş nevrozu adı ile devamlılık gösteren fizyolojik hiperaktivitenin en çok görülen semptomu olarak Abraham Kardiner (1941) tarafından ileri sürülmüştür. Bireylerin fiziksel yapısı, genetik özellikleri ve psikolojik geçmişleri yaşanan travmatik olay için stresörle başa çıkabilme ve olay için gösterilen motivasyonu farklılık gösterir. Bu sebeple TSSB bireylere göre farklılık gösterir TSSB'nin ortaya çıkmasında bireyin yaşadığı o travma için şiddeti, niteliği ve olayı geçmişinde yaşamış olması, travma sonrasında belirleyici faktörler olur. (Özgen ve Aydın,1999)

TSSB'nin genele baktığımızda yaygınlığı dikkat çekmiştir. Bireylerde travma her yaş ve her cinsiyet için yıkıcı bir etkisi vardır. Bu nedenle kalıcı ruhsal bozukluklara sebebiyet vermemesi adına tedavi edilmesi gerekir. (Öztürk, 2016). TSSB'nin birçok tedavi yöntemi bulunur, buna örnek olarak EMDR (göz hareketleri ile yeniden duyarsızlaştırma verilebilir. 1987 yılında Frangine Shapiro tarafından ani gelişen göz hareketinin, rahatsız edici ve negatif düşünceleri düşürdüğünü bulması sonucu ortaya böyle bir teknik çıkmıştır. Bu teknikte 8 aşama vardır. Bunlar; danışanın öyküsü, hazırlık, duyarsızlaştırma, değerlendirme, yerleştirme, beden tarama, kapanış ve yeniden değerlendirmedir. (Shapiro, 2012). Bu yöntem travma sonrası stres bozukluğunda etkili olmuştur. (Schubert, Lee, 2009). Bu çalışmadaki amaç, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR yönteminin etkililiğini sistematik olarak incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

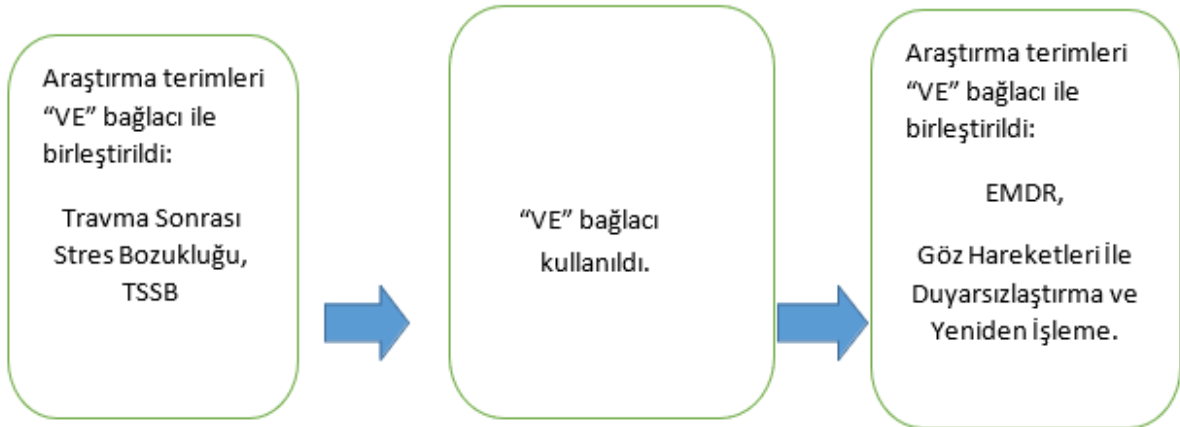
Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2020).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2000'dan 2021 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Eylül 2023 ve ikinci olarak Aralık 2023'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

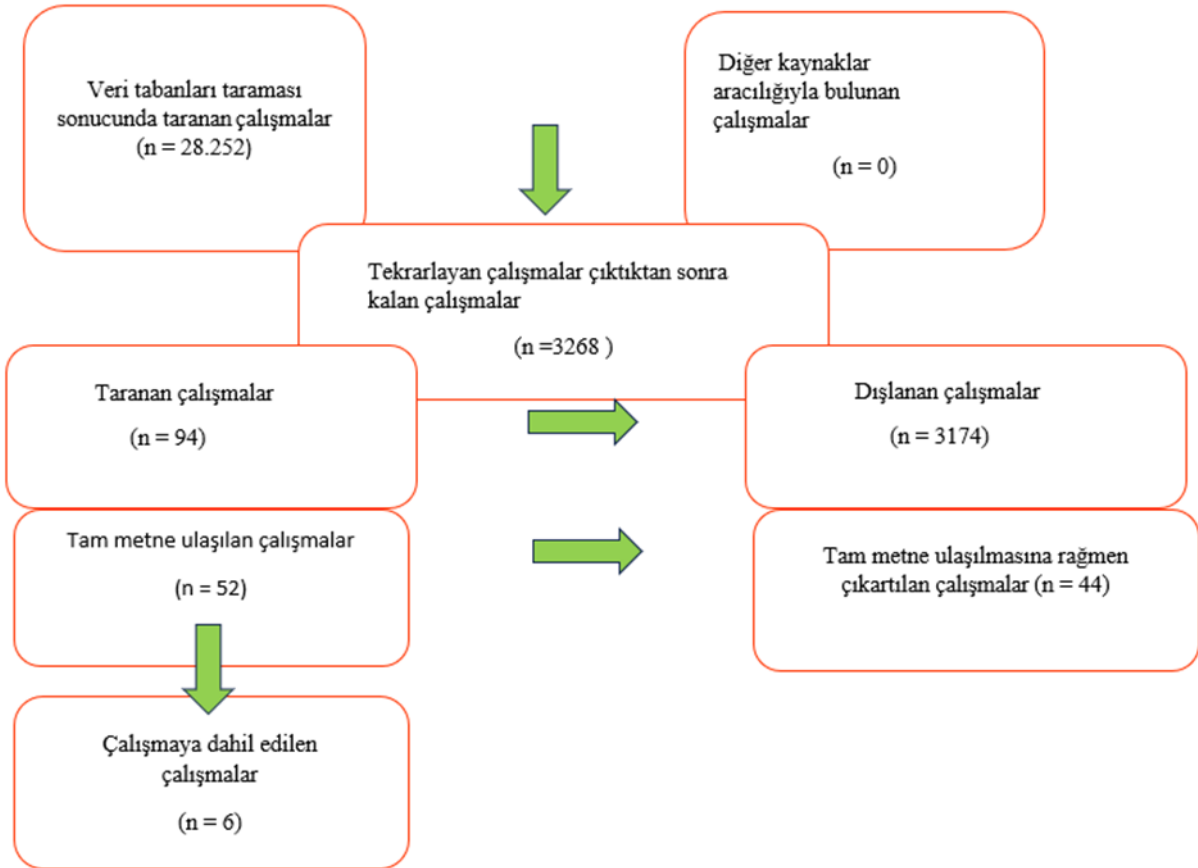
Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
TSSB ve EMDR tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar; Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları; Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, TSSB ve EMDR başlığı ile İngilizce ve Türkçe toplam 28.252 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 3268 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2000-2021 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 keşiften çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmaların 2 tanesi İngiltere’de 2 tanesi Türkiye’de 1 tanesi İsveç’te 1 tanesi de Hollanda’da yapılmıştır. 6 keşiften çalışmanın içinde 2000,2007,2008,2021 yıllarından birer tane, 2020 yılından iki tane çalışma bulunmuştur. Bunlar araştırma makalesi olup Travma Sonrası Stres Bozukluğunun EMDR Terapi ile nasıl tedavi edildiği üzerinde durulmuştur. Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı.



2020 yılında Karadağ ve Gökçen tarafından yapılan bu çalışmada amaç, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işlemenin (EMDR) etkili bir terapi yöntemi olup olmadığını araştırmak ve EMDR'in çocuk ve ergenlerde kaygı düzeylerini etkileyip etkilemediğini araştırmaktır. Bu çalışmayı 30 danışanımızla yaptık. Bireyler Çocuk Travma Sonrası Stres Tepki İndeksi Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterini kendileri doldurdular. Anketler terapinin öncesinde ve tedavi tamamlandıktan 6 hafta sonrasında uygulandı. 19 danışanın (%63) yalnızca bir travmatik olayı vardı, fakat 11 danışanın (%37) birden fazla travmatik olayı vardı. TSSB belirti ölçeğinde ortalama puan 60 ($\pm 8,7$) iken bu oran

24'e ($\pm 10,1$) düşerken, STAI-T ölçeğinde tedavi öncesinde ortalama 59 ($\pm 8,9$), tedavi sonrasında 41 ($\pm 11,5$) olarak belirlendi. EMDR terapisinden önce ve sonra her iki anketle ölçülen semptom puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p < 0,05$). Çalışmanın sonucunda ise EMDR'ın TSSB'ye olan çocuk ve ergenler için hem travma sonrası hem de anksiyete belirti düzeyleri açısından etkili bir yöntem olduğu gösterildi; ancak çocuklarda EMDR terapisinin etkililiğini daha iyi belirlemek için kontrol grubuyla birlikte daha büyük bir örneklem öneriliyor. (Karadağ-Gökçen, 2020)

Shepherd ve Stein'in 2000 yılında yaptığı bu çalışmada Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), travma sonrası stres bozukluğu için nispeten yeni bir psikoterapi şeklidir. EMDR'ın rastgele seçilmiş çalışmalarını eleştirel bir şekilde incelendi. Elde edilen makalelerden oluşan geniş alandaki elektronik veritabanları ve referans listeleri araştırıldı ve ilgili uzmanlara danışıldı. Çalışmalar belirlenen kriterlere göre değerlendirildi. EMDR'ı alternatif psikoterapi tedavileri, EMDR çeşitleri ve gecikmiş tedavi gruplarıyla karşılaştıran yayınlanmış 16 randomize kontrollü çalışma bulundu. Bu çalışmalarda ortalama hasta sayısı 135 ve değişken metodolojik kaliteye sahipti; yalnızca beşi sonuç değerlendirenlerin tedavi tahsisi konusunda bazı vakalarda takip kaybının yüksek olduğunu bildirdi. Çoğu durumda EMDR tedavisinden sonraki 3 aya kadar semptomları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Bir vakada EMDR'ın faydası 9 aya kadar devam etti ve diğerinde takip tedavisi etkisi 15 ayda mevcuttu. İki çalışmada bize EMDR'ın maruz bırakma terapileri kadar etkili olduğunu gösteriyor, üçü gevşeme eğitimine kıyasla daha etkili olduğunu iddia ediyor ve üçü de gecikmiş tedavi gruplarına göre üstünlük iddia ediyor. Spesifik tedavi bileşenlerini inceleyen çalışmalardan ikisi, gözlerin hareket ettirildiği tedavinin sabit gözlerden daha etkili olduğunu bulurken, üç çalışma iki prosedürün eşit etkili olduğunu buldu. (Shepherd-Stein, 2000)

Covers ve Bicanic'in 2021 yılında yaptığı bu çalışmada konu tecavüz mağdurlarının yaklaşık %40'ında saldırıdan sonraki üç ay içinde travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) görülmesidir. TSSB'nin kişisel ve toplumsal etkisi göz önünde bulundurulduğunda, tecavüz mağdurlarında travma sonrası stresi azaltmak için erken müdahaleye ihtiyaç vardır. Bu çalışma, tecavüzden sonraki 14 ile 28 gün arasında iki seanslık EMDR terapisini ve tedaviye rastgele dağıtılan 57 tecavüz mağdurunu içeriyor. Psikolojik semptomlar tedavinin öncesinde, tedavi sonrasında ve tecavüzden 8 ve 12 hafta sonrasında değerlendirilmiştir. Koşullar arasındaki ve zaman içindeki farklılıkları analiz etmek için doğrusal karma modeller kullanıldı. EMDR koşulunun ($d = 0,89$ ila $1,57$) ve kontrol koşulunun ($d = 0,79$ ila $1,54$) grup içi etki büyüklükleri fazlaydı; bu, her iki koşulun da etkili olduğunu gösteriyordu. Fakat travma sonrası stres belirtilerini, genel psikopatolojiyi, depresyonu, cinsel işlev bozukluklarını, suçluluk ve utanç duygularını azaltmada EMDR terapisinin dikkatli beklemeden daha etkili olmadığı görüldü. Tedavi sonrası değerlendirmede kaygı ve dissosiyatif belirtilerin azaltılmasında EMDR terapisinin uyanık beklemeye göre daha etkili olduğu bulunsa da bu etki zamanla ortadan kaybolmuştur. Tecavüz mağdurlarına EMDR tedavisiyle erken müdahalenin, travma sonrası stres belirtileri de dahil olmak üzere psikolojik belirtilerin azaltılması için dikkatli bir şekilde beklemekten daha etkili olduğunu desteklemiyor. Bu spesifik hedef grup için dikkatli beklemeyi de içeren erken müdahalelerin etkililiği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyuluyor. (Covers-Bicanic, 2021)

2008 yılında Högberg ve Pagani çalışma yapmıştır. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), büyük psikolojik travmayı takip eden bir anksiyete bozukluğudur. Bozukluk uzun süre devam edebilir, hatta kronikleşebilir ve etkili bir tedaviye ihtiyaç duyulur. En etkili ve kısa vadeli tedaviler olarak bilişsel davranışçı terapi ve göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işlemedir (EMDR) düşünülebilir. "Tren altında kalan kişi" kazaları veya işyerindeki saldırı nedeni ile mesleki sağlık tehlikelerini takiben kronik TSSB'si olan 20 kişi, beş seans EMDR ile tedavi edildi. Tedaviden önce, tedaviden hemen sonra, 8. ayda ve Terapinin bitiminden 35. ayda psikometrik ölçekler ve tanısal görüşmelerle değerlendirildiler. Birincil

sonuç değişkeni, DSM-IV tanı kriterlerine göre TSSB'nin tam tanısına uygundu. Görüşmeye dayalı ve öz değerlendirme psikometrik ölçeklerinden elde edilen sonuçlar ikincil sonuç değişkenleri olarak kullanıldı. Tedavinin hemen ardından hastalar iki gruba ayrıldı; başlangıçta iyileşmeye girenler (12/20) ve iyileşme göstermeyenler (8/20). Bu tedavi sırasında herhangi bir kesinti yaşanmadı fakat üç hasta takip sırasında tedaviye son verdi. İlk sonuç 35 aylık takipte korundu. İkincil sonuç değişkenleri uzun vadeli takip sırasında istikrarlı olanlar normallığe doğru önemli değişiklik gösterdi. 3 yıllık takipten sonra, ilk gönderilenlerin %83'ü tam çalışma kapasitesine sahipti. (Högberg-Pagani, 2008)

Karadağ'ın 2020 yılında yaptığı bu çalışmada amaç daha önce afet ve savaşa bağlı travmalarda kullanılan Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Bütünleştirici Grup Tedavi Protokolü'nün, Travma Sonrası travma geçiren kız ergenlerde depresyon ve travma puanları üzerine etkisini araştırmaktır. Bu alanda ergenlerle yapılan ilk çalışmadır. Bu çalışmada 13 kız ergene 3 seans Grup EMDR protokolü uygulandı. Bireylerin cinsel istismar öyküsü vardı ve en az 6 aydır standart tıbbi tedavi görüyorlardı. Terapi seanslarından önce ve seanslar tamamlandıktan 1 ay sonra hastalara Travma Sonrası Stres İndeksi ve Çocuklarda Depresyon Envanteri uygulandı. Hastaların yaş ortalaması 16 (min: 14, max: 17) idi. Olguların %84,6'sı (n:11) daha önce birden fazla travmatik olay yaşamıştır. Çocuk Depresyon Envanteri puanlarının ortalamaları tedavi öncesinde 19 (\pm 6,4), 1 aylık takipte 11,4 (\pm 5,5), Travma Sonrası Stres İndeksi puanları tedavi öncesinde 53,5 (\pm 7,5), tedavi sonrasında 39,4 (\pm 8,6) idi. 1 aylık takip öncesi ve sonrası hem depresyon hem de travma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. TSSB bireylerin yaşamlarını birçok yönden etkileyen psikiyatrik bir hastalıktır. Standart psikotrop ilaçların travma sonrası stres semptomlarını azaltmada kısmi etkisi olsa da bu yeterli değildir. Grup terapisi çoğunlukla kolektif travmatik olaylarda kullanılmıştır; Bu çalışma ile karmaşık TSSB'de de etkili olarak kullanılabileceği gösterilmiştir. (Karadağ, 2020)

Bisson ve Ehlers'in 2007 yılında yaptığı bu çalışmada yalnızca tedavinin ana hedefinin TSSB semptomları olduğu, tüm katılımcıların travmatik bir olayı takiben en az 3 ay boyunca TSSB semptomlarının olduğu, katılımcıların en az %70 inin TSSB tanısına sahip olan bireyler değerlendirmeye alındı. Çalışmalara dahil edilebilmek için yetişkin katılımcılarla (>16 yaş) rastgele seçilmiş olmaları gerekiyordu; çalışmaların en azından tedavi öncesi ve tedavi sonrası ölçümleri raporlaması ve tedavi sonrası değerlendirmede orijinal numunenin en az %50 sini tutması gerekiyordu. Travmatik olayın türüne ilişkin herhangi bir kısıtlama yoktu. Minimum semptom süresi 1 ay idi. Yalnızca yeni başlayan TSSB'si olan katılımcıları içeren erken müdahale çalışmaları dahil edilmedi ve ayrı bir incelemede ele alındı. Araştırma ve seçim, R.M. liderliğindeki sistematik incelemecilerden oluşan bir ekip tarafından yapıldı. Bir çalışmanın dahil edilmesi veya dışında tutulmasıyla ilgili herhangi bir problem, diğer yazarlarla tartışılarak çözüldü. (Bisson-Ehlers, 2007)

Tablo 2: TSSB Tedavisinde EMDR Terapisinin Kullanımı.

Yazar-Yıl-Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Bisson,Ehlers, Matthews/2007/İngiltere	Yarı Deneysel Çalışma	16 yaş üzeri TSSB semptomları olan bireyler	TSSB ölçeği	EMDR Terapi	Bireylerde stres Yönetiminin EMDR ile sağlanması
Karadağ /2020/ Türkiye	Deneysel Çalışma	Cinsel istismara bağlı gelişen TSSB için 13 ergen kız	Travma Sonrası Stres İndeksi ve Çocuklarda Depresyon Envanteri ve grup EMDR protokolü	EMDR Terapi	EMDR terapinin TSSB üzerindeki etkisi görülmüştür
Högberg,Pagani /2008/İsveç	Deneysel Çalışma	Kronik TSSB Gösteren 20 birey ve iş hayatları	Psikometrik ölçekler ve tanısal görüşmeler	EMDR Terapi	İstikrarlı olanlar normallige doğru önemli değişiklik gösterdi
Covers, Bicanic /2021/ Hollanda	Deneysel Çalışma	Tecavüze uğramış 57 kadın	Doğrusal karma modeller kullanıldı	EMDR Terapi	EMDR nin grup içi etki büyüklükleri fazlaydı
Shepherd, Stein /2000/ İngiltere	Deneysel Çalışma	135 kişiden Tssb belirtisi olan 5 kişi	EMDR	EMDR Terapi	İncelenen çalışmada ikisi gözlerin hareket ettirildiği tedavinin sabit gözlerden daha etkili olduğunu geri kalan üçü eşit etkili olduğunu buldu
Karadağ ve Gökçen/2020 / Türkiye	Deneysel Çalışma	TSSB li çocuk ve ergen olan 30 kişi	Çocuk Travma Sonrası Stres Tepki İndeksi Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	EMDR Terapi	EMDR ın TSSB ye olan etkisi çocuk ve ergenler üzerinde kanıtlanmış oldu

TARTIŞMA

Yapılmış olan bu sistematik derleme çalışmasında TSSB bulunan bireylerde EMDR terapisinin etkili olup olmadığına yönelik makaleler incelenmiştir ve çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmanın amacı, sistematik derleme metodu eşliğinde EMDR terapisinin uygulanması ile ilgili bulunmuş olan alan yazın taramalarının incelenmesidir. Çalışmanın sonucunda ise TSSB için EMDR terapisinin etkili bir tedavi yöntemi olduğu gözlemlenmiştir.

EMDR, taciz,savaş stresi,çocukluk döneminde yaşanan travmalar , doğal afetler gibi sarsıcı olayların yaşam deneyimlerinin sebep olduğu duygusal sıkıntıların yanı sıra, panik bozukluk ,beden algısı bozukluk,fobi ,performans kaygısı ,taciz ve tecavüz ,yas,kronik ağrı ve farklı sorunların tedavisi için tercih edilen davranışsal,bilişsel ve danışan merkezli yaklaşımlar

gibi farklı yaklaşımların unsurlarını bir araya getiren psikoterapi yöntemidir. Bu nedenle TSSB açısından EMDR terapisi etkili bir yöntem olarak tespit edilmiştir.

EMDR Terapisinin TSSB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmaları karşılaştıracak olursak;

2000 yılında İngiltere’de yapılan çalışmada Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemeyi (EMDR), travma sonrası stres bozukluğu için etkili bir yöntem olduğu incelenmiştir. Elektronik veritabanları ve referans listeleri araştırıldı ve ilgili uzmanlara danışıldı. Çoğu durumda EMDR tedavisinden sonraki 3 aya kadar semptomları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. (Shepherd-Stein, 2000)

2007 yılında İngiltere’de yapılan diğer bir çalışmada ise tedavinin ana hedefinin TSSB semptomları olduğu, tüm katılımcıların travmatik bir olayı takiben en az 3 ay boyunca TSSB semptomlarının olduğu, katılımcıların en az %70’inin TSSB tanısına sahip olan bireyler değerlendirmeye alındı. 16 yaşından büyük travma sahibi bireyler incelendi, tedavi öncesi ve tedavi sonrası ölçümleri raporlaması ve tedavi sonrası değerlendirmeler yapıldı. Sonucunda yaşanan tüm problemler ortadan kaldırıldı. (Bisson-Ehlers, 2007)

2008 yılında İsveç’te yapılmış olan bir çalışmada işyerindeki saldırı nedeni ile mesleki sağlık tehlikelerini takiben kronik TSSB’si olan 20 kişi, beş seans EMDR ile tedavi edildi. Tedaviden önce, tedaviden hemen sonra, 8. ayda ve Terapinin bitiminden 35. ayda psikometrik ölçekler ve tanısal görüşmelerle değerlendirildi. Sonuç olarak uzun vadede olumlu sonuçlar ortaya çıktı. (Högberg-Pagani, 2008)

2020 yılında Türkiye’de yapılan bir çalışmada EMDR’in etkili bir terapi yöntemi olup olmadığını araştırılmış ve EMDR’in çocuk ve ergenlerde kaygı düzeylerini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bu çalışma 30 danışanla yapılmıştır. Bireylere Çocuk Travma Sonrası Stres Tepki İndeksi Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanıldı. TSSB için EMDR’nin etkisi görüldü. (Karadağ-Gökçen, 2020)

Yine 2020 yılında Türkiye’de farklı bir çalışma daha yapıldı. Bu çalışma cinsel istismara uğramış ergen kız çocukları üzerinde incelendi. 13 kız ergene 3 seans Grup EMDR protokolü uygulandı. 1 ay sonra Travma Sonrası Stres İndeksi ve Çocuklarda Depresyon Envanteri uygulandı. Bu çalışma ile karmaşık TSSB’de EMDR’in etkili olarak kullanılabileceği gösterilmiştir. (Karadağ, 2020)

2021 yılında Hollanda’da bir çalışma daha yapıldı bu çalışmada tecavüz mağdurlarında travma sonrası stresi azaltmak için erken müdahale ele alındı. 57 tecavüz mağduru incelendi. Koşullar arasındaki ve zaman içindeki farklılıkları analiz etmek için doğrusal karma modeller kullanıldı. Fakat travma sonrası stres belirtilerini, genel psikopatolojiyi, depresyonu, cinsel işlev bozukluklarını, suçluluk ve utanç duygularını azaltmada EMDR terapisinin dikkatli beklemeden daha etkili olmadığı görüldü. (Covers-Bicanic, 2021)

Yapılan çalışmalara bakıldığında EMDR Terapisinin TSSB’nun tedavisinde ve TSSB’nu tetikleyen olayların tedavisinde etkili bir çözüm getiren tedavi yöntemlerinden bir tanesidir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

İnsanların beklemediği ani yaşanan kötü olaylar ruhsal anlamda travma olarak onlara geri döner. Travma bireyin içsel problemlerini yaşaması durumudur. Geçirilen travmalar bireyin psikolojik sağlamlığına göre bireyde bıraktığı etki anlamında farklılıklar gösterebilir. Yapmış olduğum araştırmaların sonucunda travma hemen hemen herkesin başına gelmiş ve sonucunda TSSB’yi doğurmuştur. Her birey yaşanmış olan olayı farklı şekillerde anımsayabilir. Olayın tekrar tekrar yaşanması, zihinde flashback oluşması, stres, kaygı, kaçınma hali gibi

durumlar kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir. TSSB'nin tedavi edilmesi gerekir. İlaç tedavisi yanı sıra çeşitli terapi yöntemlerinden faydalanılması gerekmektedir. Bu tedavi yöntemlerinden biri EMDR terapi yöntemidir. Göz hareketleri eşliğinde bireyin yaşamış olduğu olay üzerinde çalışılır. En hızlı sonuç veren yöntemlerden biridir. İncelemiş olduğum bu 6 çalışma sonucunda bulduğumda Travma Sonrası Stres Bozukluğunun tedavisinde EMDR terapisinin uygun ve etkili bir yöntem olduğu tespit edilmiştir. Birçok ülkede yapılan çalışmaları incelediğimde EMDR Terapinin tercih edilen bir terapi yöntemi olduğu gözlemlenmiştir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların oldukça yetersiz olduğu literatür incelendiğinde tespit edilmiştir. EMDR tedavisi ve TSSB için ülkemizde daha fazla çalışma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Bisson, J., Ehlers, A., Matthers, R., Pilling, S., Richards, D., Turner, S. (2007) Psychological treatments for chronic post-traumatic stress disorder; *British Journal Of Psychiatry*.
- Covers, M., Jongh, A., Hunjents, R., Roos, C., Hout, M., Bicanic, I. (2021) Early intervention with eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy to reduce the severity of post-traumatic stress symptoms in recent rape victims: a randomized controlled trial. *European Journal Of Psychotraumatology*.
- Högberg, G., Pagani, M., Sundin, Ö., Soares, J., Åberg-Wistedt, A., Tärnell, B., Hällström, T., Treatment of post-traumatic stress disorder with eye movement desensitization and reprocessing: Outcome is stable in 35-month follow-up; G. Högberg et al. / *Psychiatry Research*.
- Karadağ, M., Gökçen, C., Sarp, A. (2020) 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*.
- Karadağ, M., (2020) Cinsel İstismar Mağduru Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan Kız Ergenlerde Grup EMDR Uygulaması; *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*,
- Özgen, F., Aydın, H. (1999) Travma Sonrası Stres Bozukluğu; *Klinik Psikiyatri*
- Öztürk, M.O., Uluşahin, N.A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın, Yayın ve Tanıtım, Ankara.
- Shapiro, E. (2012). EMDR and Early Psychological Intervention Following Trauma. *European Review of Applied Psychology*.
- Schubert, S., Lee, C.W. (2009). Adult PTSD and Its Treatment with EMDR: A Review of Controversies, Evidence and The Oretical Knowledge. *Journal of EMDR Practice and Research*.
- Shepherd, J., Stein, K., Milne, R. (2000) Eye movement desentitization and reprocessing in the treatment of post-traumatic stress disorder: a review of an emerging therapy; *Psychological Medicine*,