

## 'EMDR' İLE TEDAVİ Hastalar için bilgiler

### 'EMDR' nedir?

Kısaltılmışı 'EMDR' olan 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing', bir trafik kazası veya şiddet suçu gibi ciddi bir olayın sonuçlarından dolayı rahatsızlıkları devam eden insanlar için bir tedavidir.

'EMDR' nispeten yeni bir tedavidir. 'EMDR'in ilk metni 1989 yılında yapımcısı olan Amerikan psikolog Francine Shapiro tarafından tarif edilmiştir. Bu prosedür daha sonraki yıllarda tamamlanmış olup, 'EMDR' eksiksiz bir tedavi metodu olarak gelişmiştir.

### 'EMDR'in amaçları nelerdir?

Bazı olayların insanların yaşantısına derin etkileri olur. Mağdurların birçokları bu deneyimlerini kendi güçleri ile 'sindirirler'. Bazılarında ise ruhsal şikayetler gelişir. Bunlar genelde örneğin korkuya neden olan görüntüler (yeniden yaşama: 'flashbacks') ve geceleri kabus görme gibi ciddi olayları zoraki hatırlama ile ilgilidir. Sık sık ortaya çıkan diğer şikayetler ise korku ve sakınma reaksiyonlarıdır. Bu durumda 'travma sonucu stres bozukluğu' (PTSS) söz konusudur.

'EMDR', 'PTSS'li ve travma ilişkili korku şikayetleri olan insanların tedavisi içindir. Bunlar direk olarak somut ve sıkıcı bir olay sonucu ortaya çıkan ve bu olay düşünüldüğünde duygusal reaksiyonlar çağırımı yapan şikayetlerdir.

### 'EMDR'in faydası var mıdır?

'EMDR'in faydalı olup olmadığına yönelik birçok bilimsel araştırma yapıldı. Sonuçlardan hastaların tepkilerinin iyi olduğu anlaşılmaktadır. 'EMDR' kısa süreli bir tedavi şeklidir. Konunun maruz kalınan ciddi olayın sadece bir defalık olması halinde, kişiler birkaç seanstan sonra normal günlük uğraşlarını tekrar ele alır hale gelmektedirler.

### 'EMDR'in uygulanabileceğini nasıl bilirsiniz?

'EMDR' tedavisinin başlangıcında, detaylı olarak şikayetlerin sebebi ve geçmişi üzerinde durulacaktır. Bunun yanısıra özellikle kişisel taşıma gücü ve şikayetlerinden duyduğu rahatsızlık gibi bazı ferdi olguların değerlendirilmesi yapılacaktır. Buradan o anda travma tedavisinin zaruri veya gerekli olup olmadığı ve bunun için 'EMDR'nin kullanılıp kullanılmayacağı anlaşılacaktır.

### Hangi hazırlıklar gereklidir?

'EMDR'in genelde faydası çabuk olur. Bunun yanısıra bu bir yoğun tedavi de olabilir. Tedavi uzmanı bu nedenle sadece neleri niçin yapacağını anlatmaz, aynı zamanda hastanın duygularına nasıl hakim olmaya devam edebileceğini de detaylı olarak izah eder. Genelde bunların eksersizleri de yapılır.

**'EMDR' nasıl işler?**

Tedavi uzmanı olaylara ve bununla ilgili görüntüler ve düşünceler dahil olmak üzere yeniden düşünülmesini ister. Bunun sebebi travmatik olaylarla ilgili bilgiler toplamaktır. Ondan sonra sindirme işlemi başlar. Tedavi uzmanı olayların yeniden hatırlanmasını ister. Fakat şimdi bu değişik bir uyarı ile yapılır. Genelde bu tedavi uzmanının eli olacaktır. Uzman ilginin buraya yönltilmesini ister ve ondan sonra eli 30 santimetrelik bir mesafede yüzün ön tarafında ileri geri hareket ettirir '1. Burada konu yaklaşık 25 defalık göz hareketleri serisidir (set olarak adlandırılır). Her setten sonra biraz ara verilir. Uzman hastaya, o sırada düşüncelerinde nelerin ortaya çıktığını sorar. 'EMDR' prosedürü genelde birçok düşünceler ve görüntüleri, fakat bazen de hisleri ve vücutsal sansasyonları harekete geçirir. Genelde biraz değişiklik olur. Hastadan her setten sonra göz hareketiyle, en fazla göze batan değişikliğe konsentre olması istenir ve ondan sonra yeni bir sete geçilir.

**Beklenen etkiler nelerdir?**

Set halindeki göz hareketleri, yavaş yavaş hatırlanan şeyin gücünün ve duygusal yüklemenin kaybolmasını sağlar. Yani esas olayları yeniden düşünme konusu sürekli olarak kolaylaşır. Birçok durumlarda hatırlanan görüntüler bizzat değişirler ve örneğin bulanık olurlar veya küçükleşirler. Fakat aynı durumun fazla olmayan kötü unsurları ortaya çıkar. Diğer bir olanak ise, olaylara daha az tehdit edici ve anlam veren yeni düşüncelerin kendiliğinden oluşmasıdır. Bu etkenler, ciddi olayların kişinin yaşam hikayesinde daha fazla yer almasına katkısı olur.

**Dezavantajları da var mıdır?**

'EMDR' tedavisinin sonunda etkenler biraz daha devam eder. Bu tabii ki iyidir. Yine de bazı durumlarda hasta idaresini kaybetmiş hissine kapılabilir. Örneğin yeni görüntülerin veya hislerin ortaya çıkması halinde. Bunun normalde üç günden daha fazla sürmeyeceğini bilmek genelde rahatlık verir. Ondan sonra sanki yeniden dengeleme meydana gelir. Günlük bir defterin tutulması ve nelerin ortaya çıktığının yazılması tavsiye olunur. Bunlar bir sonraki görüşmelerde gündeme getirilir.

**'EMDR'in çalışma mekanizması nedir?**

'EMDR'in tam olarak nasıl faydalı olduğu henüz belli değildir. 'EMDR'in etkisi ile ilgili muhtemel açıklaması olarak, prosedürün bilgilerin işlenmesini hızlandırmasıdır. Aşırı derecede travmatik olayları düşünme ve değişik uyarıya yönelik ilgi kombinasyonunun, sineye çekme sistemini teşvik ettiği düşünülebilir. Gelecekteki araştırmalar, gözlemlenen etkilerin en iyi nasıl ifade edileceğini belirleyecektir.

**Şimdi bundan sonrası nasıl olacak?**

'EMDR' ile ilgili halen sorularınızın olması veya 'EMDR' tedavisinin-şikayetlerinizin azalmasına uygun olup olmadığını bilmek istemeniz halinde, bunu tedavi uzmanınıza sorun.

'1: Diğer bazı durumlarda kafaya takılan telefonla, sağ ve soldan değişik olarak sunulan seslerle çalışılır.