

**GÖZ HAREKETLERİ İLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME (EMDR)
YÖNTEMİNİN PSİKOLOJİK-PSİKİYATRİK KÖKENLİ HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDE
ETKİNLİLİĞİ: SİSTEMATİK DERLEME**

THE EFFECTIVENESS of EYE MOVEMENT DESENSITIZATION and REPROCESSING
(EMDR) METHOD in the TREATMENT of PSYCHOLOGICAL-PSYCHIATRIC DISEASES:
A SYSTEMATIC REVIEW

Dr. Öğretim Üyesi Fatih BAL

Sakarya Üniversitesi, FEF; Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, psikologfatihbal@gmail.com, İstanbul/Türkiye
ORCID: 0000-0002-9974-2033

ÖZET

Bu çalışmada Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli Hastalıkların tedavisinde uygulanan Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yönteminin etkililiğini değerlendirmek için yapılmış ampirik çalışmaların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Belirtilen ulusal ve uluslararası veri tabanlarında ve belirtilen anahtar kelimelerle 2010-2020 yılları arasında yayınlanan İngilizce ve Türkçe makaleler taranmıştır. Bu çalışmada taranan yayınlar incelenerek sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. İncelemede “EMDR, “Psikolojik-Psikiyatrik Hastalıklar”, “Psychological-Psychiatric Diseases” anahtar kelimeler elektronik olarak taranmıştır. İlk olarak elektronik veri tabanlarındaki tüm özetler, başlıklar ve makaleler incelenmiş ve 105 çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalar 23 kitap ve 19 bildiri ve 42 çalışma Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların dışında olması nedeniyle 21 çalışma incelenmiştir. Araştırma Sonucunda EMDR’ın Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların belirtilerinin ve eşlik eden diğer sorunların azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: EMDR, TSSB, Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli Hastalıkları, Sistematik Derleme

ABSTRACT

In this research, it is aimed to review empirical studies conducted to evaluate the effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Method used in the treatment of Psychological-Psychiatric Diseases. English and Turkish articles published between 2010-2020 in the specified national and international databases and with the specified keywords were scanned. In this study, the systematic review method was used by examining the publications scanned. In the review, the keywords "EMDR," Psychological-Psychiatric Diseases ", " Psychological-Psychiatric Diseases "were scanned electronically. First, all summaries, titles and articles in electronic databases were examined and 105 studies were reached. Due to the fact that the studies reached were 23 books and 19 papers and 42 studies were excluded from diseases of psychological-psychiatric origin, 21 studies were examined. As a result of the research, it has been determined that EMDR is effective in reducing the symptoms of psychological-psychiatric origin diseases and other accompanying problems.

Keywords: EMDR, PTSD, Psychological-Psychiatric Based Diseases, Systematic Review

Giriş

EMDR (Eye Movement Desensitization and Processing) Francine Shapiro’nun 1987 yılında spontane göz hareketlerinin, olumsuz ve rahatsız edici düşüncelerin yoğunluğunu azalttığını keşfetmesiyle geliştirilmiş olan güçlü bir psikoterapi yaklaşımıdır (Shapiro, 2012).

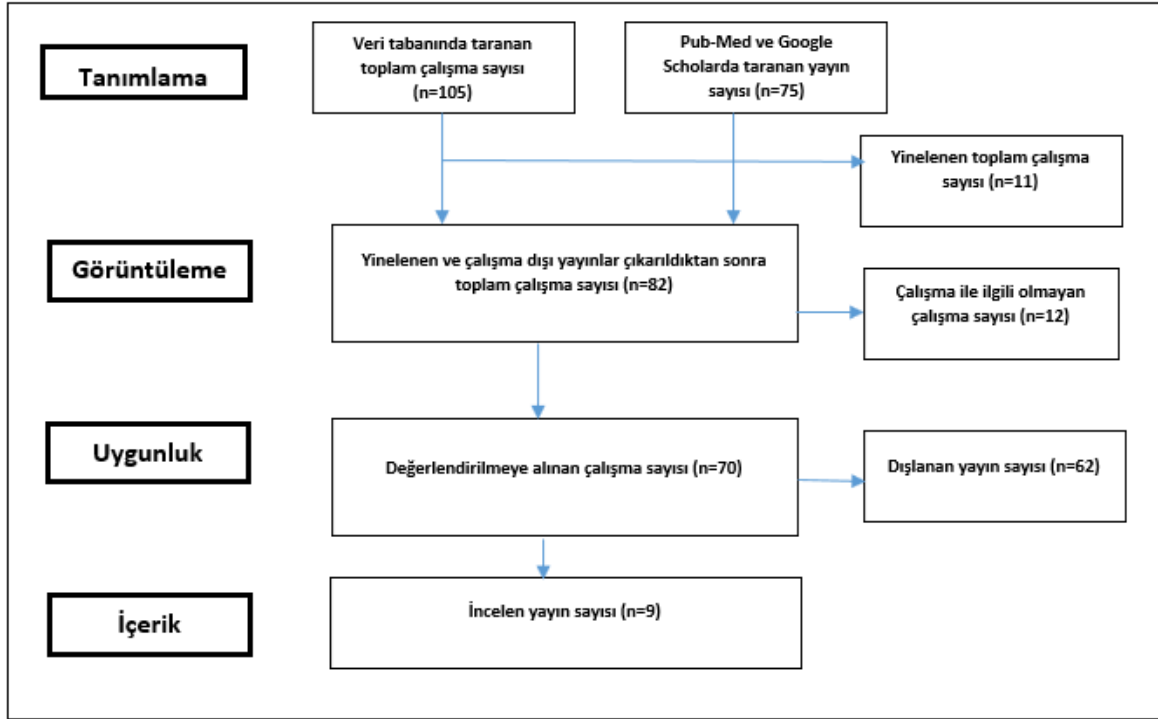
EMDR en çok travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tedavilerinde yapılan araştırmalar sonucunda etkili olduğunu görülmüştür (Schubert & Lee, 2009). Terapistin parmak hareketleri ile danışanın gözlerinin sistematik olarak sağa-sola hareket halinde olması veya terapistin el çırpma, seslerle uyarma gibi destekleyici uyarıcılar verilmesi ve danışanında bu hareketleri yaparken geçmişi veya travma deneyimlerini imgesel ortaya çıkarılmasını içermektedir. Danışan bireylerin travmatik yaşantılarını EMDR yardımıyla duygusal yönden sağlıklı olabilmeleri için tekrardan işlemelerine yardım etmek amacıyla kullanılan terapi yöntemidir (Seligman, 2001). EMDR yöntemi ile değişimin nasıl olacağını ve bilginin nörobiyolojik yönden nasıl saklandığıyla ilgili 2001 yılında Shapiro açıklamaktadır. Bu

yaklaşım bireylerde doğumdan itibaren getirilmiş olan bilgi işleme sistemleri bulunmaktadır. Yaşanmışlıklarla ilgili bilgiler fizyolojik süreçler ile saklanmaktadır. Bilgiyi bilgi işleme sistemi duygusal sağlığa kavuşacak biçimde saklama eğilimi bulunmaktadır. İşlevselsizlik ve patolojiler bu mekanizmanın devre dışı olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bilgiyi işleme ve bilgiye tekrar ulaşmaksa bu sistemi tekrardan devreye geçirerek sağlık açısından daha iyi bir çözüm yoluna ulaşmasını sağlamaktadır. Böylelikle beyindeki fizyolojik değişimlere yol açarak bilgiyi işlemeyi kolaylaştırmaktadır (Van Etten & Taylor, 1998). EMDR'nin etkililiği ile ilgili olarak Shapiro, (2001) deneysel araştırmaları arttırmaktadır. Fakat son dönemlerde EMDR, TSSB tanısı alan, davranış problemi olan ile sosyal kaygı yaşayan kişiler ve düşük özsaygılı olan çocuklar gibi değişik gruplar ile az da olsa ruhsal hastalığı olan bireyler de ve diğer problemler üzerinde etkililiği araştırılmaktadır (Barker & Barker, 2007). Bu nedenle bu çalışmanın amacı Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde EMDR'ın etkililiğini değerlendirmek için, konuyla ilgili etkililik çalışmalarının gözden geçirilmesidir

Yöntem

Bu çalışmada Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde kullanılan EMDR yönteminin etkililiğini değerlendirmek amacıyla Pub-MED, ULAKBİM, Google Scholar ve Tıp ve Sosyal Bilimler veri tabanlarında 2010-2020 yılları arasında yayınlanan İngilizce ve Türkçe makaleler taranmıştır. Bu çalışmada taranan yayınlar incelenerek sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Sistematik derleme, ilgili araştırmaları belirlemek, seçmek ve eleştirel bir şekilde değerlendirmek ve derlemeye dahil edilen çalışmalardan verileri toplayıp analiz etmek için sistematik ve net yöntemler kullanarak açıkça belirlenmiş sorunun tekrar gözden geçirilmesidir (Millar, 2004). İncelemede "EMDR, "Psikolojik-Psikiyatrik Hastalıklar", "Psychological-Psychiatric Diseases" anahtar kelimeler elektronik olarak taranmıştır. İlk olarak elektronik veri tabanlarındaki tüm özetler, başlıklar ve makaleler incelenmiş ve 105 çalışmaya ulaşılmıştır. Ulaşılan çalışmalar 23 kitap ve 19 bildiri ve 42 çalışma nörojenik hastalıkların dışında olması nedeniyle 21 çalışma incelenmiştir. Bu sistematik derleme; York Üniversitesi Ulusal Sağlık Araştırmaları Enstitüsü tarafından geliştirilen "Centre for Reviews and Dissemination 2006" rehberi doğrultusunda yapılmıştır (Dixon-Woods ve ark. 2006). Derleme çalışmasına dahil etme ölçütleri; çalışmaların 2016-2020 yılları arasında nörolojik kökenli hastalıkların tedavisinde kullanılan EMDR yönteminin uygulanmış olması ve katılımcıların yetişkin örneklemden oluşması olarak belirlenmiştir. Dışlama kriterleri ise, Kitap, kitap bölümü, resmi olmayan internet siteleri, gazete ve konferans bildirileri olarak belirlenmiştir.

Şekil 1. Sistematik Derleme Çalışma Süreci



Tablo 1. Araştırmada analiz edilen çalışmaların özellikleri

Araştırma	Örneklem Özellikleri	Ölçme Araçları	Sonuçlar
Yaşar, Kiraz , Usta , Ayşe Abamor , Zengin Eroğlu ve Kavakcı (2018)	43 yaşında, boşanmış, bir çocuk annesi,	Olgu çalışması	EMDR travmatik anısı olan psikoz hastalarında işlevselliği artırmada kullanılabilir.
Konuk, Epözdemir, Hacıömerog, Atçeken, Aydın ve Yurtsever (2011)	Hastaneye başvuran migren tanısı almış 11 katılımcı	EMDR baş ağrısı tedavi formu, klinik görüşme, Belirti Değerlendirmesi Anketi (45), Haftalık Baş Ağrısı Anketi	EMDR kronik ağrı ve migren için alternatif terapi yöntemi olabilir
Öztanrıöver, Yaşar, Gündoğmuş ve Altunbaş (2019)	Olgu çalışması, DSM-5 tanı ölçütlerine göre, organik olmayan psikoz tanısı ile beş hasta	Şizofreni Hastalarında İşlevsel İyileşme Ölçeği, Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği (PNSÖ)	şizofreni hastalarında EMDR terapisi yaklaşımı ile yaklaşıldığında hem belirtilerde azalma, hem ilaç uyumunda artış, hem de işlevsellikte iyileşme görülebileceğini ileri sürmektedir.
Kavakçı1, Yıldırım ve Kuğu (2010)	Olgu çalışması, TSSB ve sınav kaygısı olan 17 yaşında bir olgu	Klinik görüşme	EMDR tedavisi sonunda sınav kaygısı belirtilerinde belirgin düzelme görülmüştür
Demirci, Sağaltıcı ve Yıldırım (2015)	Olgu sunumu 26 yaşında bekar, üniversite mezunu, çalışan, özgül fobi şikayeti bulunan kadın hasta	DSM V ' e göre özgül fobisi tanısı konulan olgu ve klinik görüşme	EMDR terapi sonrasında danışanın korku ve kaygısı uyarana karşı tamamen sıklıntısının olmadığı bildirilmiştir.
Konuk ve arkadaşları, (2015)	İlişkisel tarama: karşılaştırılmalı çalışma TSSB ve depresyon semptomları olan Suriyeli mülteciler	Olay Ölçeği Revize Edilmiş (IES-R), Beck Depresyon Envanteri (BDI-II)	EMDR'nin bir kampta bulunan Suriyeli mülteciler arasında TSSB ve depresyon belirtilerini azaltmada etkili olabileceğini belirtilmiştir.
Nardo, Högberg, Looi, Larsson	Stockholm ve İsveç'teki toplu taşıma sistemind	Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI)	Gri maddenin düşük olduğu TSSB tanılı bireylerde

, Hällström , Pagani,(2010)	çalışan, Limbik ve paralimbik kortekslerde gri madde yoğunluğu travma ile ilişkili 43 hasta		EMDR etkili
Abel & O'Brien, (2010)	Olgu çalışması: Üç çocuklu, 45 yaşında kadın, alkol bağımlısı, İntihar girişimi, ve TSSB	Klinik Görüşme	Danışan EMDR yöntemi ile Alkol ve TSSB sorunlarına karşı daha direnç göstermiştir.
Bal, (2018)	Gözlemsel çalışma: Dikkat eksikliği olan ve özel eğitim ihtiyacı olan iki çocuk	Bourdon Dikkat Testi	EMDR dikkat eksikliği üzerinde etkilidir.

Bulgular

Araştırmaya alınan çalışmaların tamamı 2010-2020 yılları arasında yayınlanmış çalışmalardır. Çalışmaların çoğu olgu çalışması olduğu görülmektedir. Çalışmalarda genellikle yetişkinler örneklem olarak seçilmiştir. Yaşar ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada 43 yaşında, boşanmış, bir çocuk annesi, yüksek lisans derecesine sahip, uykusuzluk, şüphecilik, takip edildiği, zehirleneceği ve öldürüleceği şeklindeki düşünceleri olan öz bakımı düşük, Duygudurum irritabil, duygulanımı kısıtlı, Düşünce içeriğinde; dışarıda elinde mavi renkli poşet taşıyan kişilerin MİT tarafından onu izlemek üzere görevlendirilen kişiler olduğuna ve onu takip ettiklerine dair paranoid sanrıları olan ve aynı zamanda iç görüşü olmayan bir kadın olgu olarak değerlendirilmiştir. Hastaya antipsikotik tedavi altındayken yatışının 24. günü ve klinikten çıktıktan 2 gün sonra olmak üzere iki seans EMDR uygulandı. EMDR tedavisi standart EMDR Protokolü'ne bağlı kalınarak uygulanmış EMDR yönteminin psikoz hastalarında bir terapi yöntemi olarak uygulanacağı bulunmuştur. Konuk ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları Çalışma Gaziosmanpasa Hastanesi'nde gerçekleştirildi. İstanbul'da, nöroloji bölümüne kronik baş ağrısı şikayeti ile başvuran 11 katılımcı ile uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 31.7 olan 9 kadın oluşturmuştur. Katılımcıların migren öyküsü 2 ila 30 yıl, ortalama 12 yıl idi. Katılımcıların altısında depresif şikayetler, 1'inde agorafobi semptomları vardı ve 1'inde obsesif düşünceler bulunmakla birlikte, hiçbirinde klinik olarak yukarıda belirtilen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV; Amerikan Psikiyatrisi) tanısı konan psikolojik bozukluklar tespit edilmemiştir. Derneği, 2000). Ek olarak, 9 kadından 7'sinde adet öncesi ve öncesi adet öncesi sendrom (PMS) bulguları veren bazı rahatsız edici şikayetler tespit edilmiştir. Standart EMDR yöntemi sonucunda kronik ağrı ve migren için alternatif terapi yöntemi olabileceği tespit edilmiştir. Bal (2018) in çalışmasında 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde özel eğitim okuluna devam eden iki öğrenci ile yapılmıştır. Katılımcılar sağlık hafif düzeyde zihinsel engelli tanısı almış ve aynı zamanda da dikkat eksikliği öğrencilerden seçilmiştir. Çalışmaya katılan zihinsel engelli çocukların dikkat becerilerini belirlemek için Bourdon Dikkat Testi kullanılmıştır. Yapılan çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre, EMDR Terapi yönteminin zihinsel engeli bulunun iki katılımcının dikkat düzeylerine etkili olduğu görülmüştür. Acartürk ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada Nisan 2013 ile Temmuz 2013 arasında Türkiye ile Suriye arasındaki sınırda bulunan Kilis Mülteci Kampında gerçekleştirildi. Çalışma popülasyonunu oluşturmak için 18 yaş ve üstü 820 yetişkin mülteci kampta yaşayan toplam 14.000 mülteci arasından rastgele seçilmiştir. Seçim, bilgisayar tarafından oluşturulan rasgele sayı listesi kullanılarak yapıldı. Seçilen mültecilerin altı yüz seksen sekizinci (% 83.5), olası TSSB'nin önceden belirlenmiş kesilme noktasının üzerinde Gözden Geçirilmiş Olay Ölçeği Etkisi (IES-R) puanlarına sahipti. Bu 688 kişiden 45'i bilgisayar tarafından oluşturulan rastgele sayı listesi kullanılarak rastgele seçilmiştir. İlk olarak, TSSB semptomları olan 685 kişiden rastgele dört kişilik toplam 30 set (toplam 120 kişi) seçildi. Daha sonra, her sette rastgele seçilen dört kişi rastgele sıralandı. Yapılan EMDR çalışması sonucunda mülteci kampında bulunan Suriyeli mülteciler gibi, mevcut stres altındaki yüksek düzeydeki kırılğan olmayan nüfuslar için de yararlı olabileceğini göstermiştir. Öztanrıöver ve arkadaşlarının çalışmasında DSM-5 tanı ölçütlerine göre, organik olmayan psikoz tanısı ile izlenmekte olan, farmakolojik tedavisi süren, EMDR terapisi görmeye gönüllü olan, çalışmaya katılmak için kendisinden ve ailesinden aydınlatılmış onam alınan, ek tıbbi sorunu olmayan, bir psikiyatriste ardışık başvuran ve seanslara sonuna kadar uyum gösteren beş hasta çalışmaya alındı. Çalışmaya katılan hastaların EMDR seansları başlamadan ve bittikten sonraki Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği ile Şizofreni Hastalarında İşlevsel İyileşme Ölçeği genel ve

alt ölçek puanları kaydedildi. Hastalara 60-90 dakikalık 8-10 seans EMDR uygulandı. Bu çalışmanın sonuçları, şizofreni hastalarında olası dirençli yakınmalarda, yapısal bozulmanın dışında ruhsal yapının üzerine yük olan ruhsal unsurlara EMDR terapisi yaklaşımı ile yaklaşıldığında hem belirtilerde azalma, hem ilaç uyumunda artış, hem de işlevsellikte iyileşme görülebileceğini ileri sürülmüştür. Demirci ve arkadaşları (2015) yaptığı olgu çalışmasında 26 yaşında, bekar, üniversite mezunu, çalışan kadın hasta otobüs yolculukları öncesi kaygı, mide bulantısı, vücutta yaygın uyuşmalar şikâyetleri ile psikiyatri polikliniğine başvurdu. Geçmiş öyküsünde ve aile öyküsünde herhangi bir psikiyatrik hastalık öyküsü yoktu. Genel tıbbi duruma bağlı bir hastalık olasılığı nedeni ile kaygı duyan hasta psikiyatri poliklinik başvurusu öncesi tüm rutin kan tetkiklerini, beyin MR görüntüleme tetkikini, dahiliye poliklinik başvuru ve tetkiklerini yaptırmış, herhangi bir patoloji saptanmamış olarak polikliniğimize başvurmuştu. Yaklaşık 4 ay öncesinde başvurduğu nöroloji uzman tarafından duloksetin 60/mg gün başlandı, düzenli kullanmasına rağmen sadece mide bulantılarında kısmen bir düzelme olduğunu belirtti. Yapılan psikiyatrik muayenesinde herhangi bir aktif psikotik bulgu saptanmadı. Otobüs yolculuğu haricinde herhangi bir durum için belirgin özgül bir kaygı veya korku belirtmemekteydi. Yapılan çalışmamın sonucunda, olguda toplam 4 seans 90' ar dakikalık EMDR yöntemi uygulanmış ve seanslar sonunda SUD ve VOC düzeylerinde başarılı sonuçlar alındıktan sonra hastada şikâyet ettiği özgül fobi durumunun artık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Danışan, başlangıçta aktif alkol bağımlılığının yanı sıra kocasının intiharının travmasına bağlı TSSB ile başvurdu. Müşterinin kimliğini gizlemek ve anonimliğini korumak için gereksiz ayrıntılar değiştirildi. Yapılan EMDR uygulaması sonucu, vakanın başarılı bir şekilde alkole karşı sağlığını koruduğunu ve TSSB'nin tam remisyonda olduğunu gösterdi (Abel & O'Brien, 2010).

Nardo ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada Stockholm ve İsveç'teki toplu taşıma sisteminden (yeraltı veya şehirlerarası trenler) bir veya birkaç kez bir 'tren altında kişi' kazası geçirdiği veya saldırıya uğradığı kaydedilen 43 işçi üzerinde gerçekleştirilmiştir. TSSB (S) olan 21 hasta travmatik olay yaşayan ancak TSSB (NS) geliştirmeyen 22 hasta ile karşılaştırıldı. Denekler çalışmaya katıldığında, travmatik olaydan bu yana üç ay ile altı yıl arasında değişen bir süre geçti. 15 TSSB hastasından oluşan bir alt gruba beş 90 dakikalık EMDR (Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapi seansı uygulandı. Posterior singulat, parahipokampal ve insüler düşük Gri Madde konsantrasyonları TSSB ve EMDR tedavisine yanıt verme ile ilişkilidir ve bu yapıların hipokampus, amigdala ve prefrontal kortekste olduğu stres ve travmanın etkilerine karşı yüksek bir kırılabilirliğe işaret ettiği bulunmuştur.

Hemen hemen her çalışmada bağımlı değişkeni etkileyen post travmatik stres bozukluğu ana etken olarak görülmektedir. Her çalışmada EMDR yönteminin sekiz protololu uygulanmıştır (Shapiro, 2012). Aşağıda kısaca sekiz protokol tanımlanmıştır.

1.Aşama: Danışan geçmişi. Bu aşama giriş ve değerlendirmeyi içermektedir. Danışan sınırlı fiziksel kapasite, duygusal dengesizlik ve diğer risk faktörleri (epilepsi, göz sorunları, alkoluyuşturucu kullanımı, nörolojik bozukluk) açısından taranarak danışanın hikayesi alınır.

2.Aşama: Hazırlık. Bu aşamanın amacı, terapötik ilişkiyi kurmak, danışana EMDR süreci, sürecin aşamaları ve etkilerini açıklamak, danışana göz hareketlerinin bir denemesini yaptırmak, güvenli yer ve gerçekçi beklentiler belirlemektir.

3.Aşama: Değerlendirme. Hedefin net ve detaylı olarak belirlendiği aşamadır. Anı tanımlandıktan sonra, danışandan anıyı en iyi temsil eden resmi seçmesi istenir. Ardından danışan bu anıya baktığında kendisine ilişkin işlevsel olmayan olumsuz bir inanç (işe yaramazım, değersizim, sevilmeyi hak etmiyorum, kötüyüm vb.) seçer. Sonrasında danışandan yine kendisine ilişkin olumlu bir inanç (ben değerliyim, kontrol bende, ben başarabilirim vb.) belirlemesi istenir. Bu olumlu inanç, beşinci aşama olan yerleştirme aşamasında kullanılacaktır.

4.Aşama: Duyarsızlaştırma. Bu aşamadaki amaç, danışanın seçtiği anıya ilişkin SUD seviyesini düşürmektir. Danışandan hedef resme, olumsuz inanca, bunlarla ilişkili duygulara ve bu duyguları

bedenin neresinde hissettiğine odaklanması istenerek, eş zamanlı olarak, psikolojik danışman tarafından çift yönlü (göz hareketleri, dokunsal vuruşlar, işitsel tonlar) uyarıma başlanır.

5.Aşama: Yerleştirme. Yerleştirme ve olumlu inancı güçlendirme aşaması, EMDR sürecinde oldukça önemli bir bileşendir. Danışanın olumsuz inancıyla yer değiştirmek üzere tanımlanmış olduğu olumlu inancını vurgulamak ve kuvvetlendirmeye odaklanması sebebiyle, bu aşamaya yerleştirme aşaması denilmektedir. Danışandaki iyileşme düzeyi (danışanın iyileşme düzeyinin ne kadar güçlü olduğu) VOC kullanılarak ölçülür.

6. Aşama: Beden Tarama. Olumlu inanç tamamen yerleştikten sonra danışana, olumlu inancı ve hedef anıyı aynı anda aklında tutması ve bu sırada bedenini yukardan aşağıya kadar taraması istenir.

7.Aşama: Kapanış. Kapanış aşaması EMDR oturumu sonunda ve oturumlar arasında, danışanın denge durumuna gelmesini sağlamayı amaçlamaktadır.. Oturumlar arasında da yeni düşünceler, anılar, fiziksel duyular ile karşı karşıya gelebileceği, böyle bir şeyi fark ettiğinde, bunu not etmesi ve ihtiyaç duyması halinde öz-kontrol yöntemlerini kullanması hatırlatılır.

8.Aşama: Yeniden Değerlendirme. Yeniden değerlendirme, sürecin etkililiğini, yeni odakları veya hareket yönünü belirler. Son oturumdan bu yana ortaya çıkanlar açıklanır, son oturumdaki anı tekrar gözden geçirilir, daha büyük bir sosyal sistemin içinde bütünleşme değerlendirilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu nedenle bu çalışmanın amacı Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde EMDR'in etkililiğini değerlendirmek için, konuyla ilgili etkililik çalışmalarının gözden geçirilmiştir.

Sistematik derleme desenine uygun yürütülen bu çalışmanın sonucunda EMDR' in amacı Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde EMDR'in etkililiğini 'ortaya çıkarılmıştır. Ele alınan makalelerin çalışma gruplarının çoğunlukla Olgu Çalışması olduğu dolayısıyla analizlerden elde edilen sonuçların, hastanelere, klinik merkezlerine başvuran katılımcıların şikayetleri üzerine EMDR yönteminin sonuçları doğrultusunda analizler yapılmıştır. Bu nedenle EMDR duyarsızlaştırma tekniğinden entegre psikoterapötik tedavi yaklaşımına dönüştüğü söylenebilir (Solomon & Shapiro, 2008). Güncel literatür çalışmaları, çeşitli anksiyete bozuklukları, çiftler ve performans sorunları da dahil olmak üzere diğer birçok şikayet için EMDR tedavisini önermektedir (Shapiro, & Forrest, 1997). Araştırmaların genel sonuçlarına bakıldığında EMDR PTSS'nun yanında farklı ruhsal ve bedensel sorunlar üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. EMDR Çok çeşitli kontrollü çalışmalarda değerlendirilmiştir birçok uygulama kılavuzunda en yüksek öneriyi alan yaygın kabul görmüş bir tedavidir Schneider, Hofmann, Rost, & Shapiro, 2008). EMDR'nin teorik temelleri bilişsel, psikodinamik ve davranışsal ilkeleri kullanarak bütünleştiricidir. Bir değerlendirme aşamasının ardından, tedavi, terapötik olarak ya görsel uyarıda, istemcilerin görüş alanı boyunca parmakların ileri ve geri hareketlerinde veya işitsel ya da fiziksel formatlarda işitsel ya da fiziksel formatlarda hızlı bir şekilde hareket ettirilmesini içerir. olumsuz duygusal tepkileri kışkırtan görüntülere odaklanmak. Bu "duyarsızlaştırma" prosedürü, bu imgeyle ilişkili sıkıntı "ortadan kaldırılana" ve fiziksel sıkıntı semptomları azaltılana kadar tekrarlanır (Shapiro, 2001). Araştırma desenlerine bakıldığında çalışmaların amaçları doğrultusunda Olgu ya da Vaka çalışmaları şeklinde yapıldığı görülmektedir. Olgu Sunumları, tanımlayıcı araştırmaların en yaygın tipidir (Çaparlar & Dönmez, 2016). Bu araştırma 2010-2020 tarihleri arasında yayınlanan çalışmalar ele alınmış ve bazı çalışmalar çalışma dışı olarak incelenmemiştir. EMDR çalışmaları giderek artan bir kullanımı devam etmektedir. Çalışmamızda gözlemsel çalışma olarak ta EMDR yöntemi kullanıldığı görülmüştür. Araştırmamızda Pub-Med, Ulakbim, Google Scholar ve Tıp ve Sosyal Bilimler veri tabanlarındaki yayınlar incelenmiştir. İncelenmeyen diğer çalışmaların ileriki çalışmalarda araştırılması önerilir.

Sonuç olarak ,Sistematik derleme desenine uygun yürütülen bu çalışmanın sonucunda EMDR' in amacı Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde EMDR'in etkililiğini 'ortaya çıkarılmıştır. Bu bağlamda Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli hastalıkların tedavisinde EMDR çalışmalarının artırılması ve sonuçlarının yaygın hale getirilmesi önerilebilir.

Kaynaklar

- Abel, N. J., & O'Brien, J. M. (2010). EMDR treatment of comorbid PTSD and alcohol dependence: A case example. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(2), 50-59.
- Acarturk, C., Konuk, E., Cetinkaya, M., Senay, I., Sijbrandij, M., Cuijpers, P., & Aker, T. (2015). EMDR for Syrian refugees with posttraumatic stress disorder symptoms: Results of a pilot randomized controlled trial. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27414.
- Bal, F. (2018). Bilişsel Davranışçı ve EMDR Terapi Yöntemlerinin Dikkat Eksikliği Üzerindeki Etkinliğinin İncelenmesi, *International Social Sciences Studies Journal*, 4(25): 5245-5258.
- Barker, R.T. & Barker S. B. (2007). The use of EMDR in reducing presentation anxiety: A case study. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1, 100-108.
- Çaparlar, C. Ö., & Dönmez, A. (2016). Bilimsel Araştırma Nedir, Nasıl Yapılır?. *Turk J Anaesthesiol Reanim*, 44, 212-8.
- Demirci, O. O., Sağaltıcı, E., & Yıldırım, A. (2015). Özgül fobinin göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme yöntemi ile tedavisi: bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 18, 124-129.
- Dixon-Woods M, Bonas A, Booth A ve ark. (2006). How can systematic reviews incorporate qualitative research? A critical perspective. *Qual Res* 6:27-44.
- Konuk, E., Epözdemir, H., Atçeken, Ş. H., Aydın, YE ve Yurtsever, A. (2011). Migrenin EMDR tedavisi. *EMDR Uygulama ve Araştırma Dergisi*, 5 (4), 166-176.
- Millar, J. (2004). *Systematic Reviews for Policy Analysis*, S. Becker ve A. Byrman (ed.), Understanding Research for Social Policy and Practice: Themes, Methods and Approaches içinde, Bristol: Policy Press.
- Nardo, D., Högberg, G., Looi, JCL, Larsson, S., Hällström, T. ve Pagani, M. (2010). Limbik ve paralimbik kortekslerde gri madde yoğunluğu, TSSB hastalarında travma yükü ve EMDR sonuçları ile ilişkilidir. *Psikiyatrik Araştırmalar Dergisi*, 44 (7), 477-485.
- Öztanrıöver, S., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., & Altunbaş, F. D. (2019). Psikotik bozukluk hastalarında Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisinin hastalık belirtilerine ve hastaların işlevselliklerine etkisi: Olgu serisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5).
- Schneider, J., Hofmann, A., Rost, C., & Shapiro, F. (2008). EMDR in the treatment of chronic phantom limb pain. *Pain Medicine*, 9(1), 76-82.
- Schubert, S., & Lee, C.W. (2009). Adult PTSD and Its Treatment With EMDR: A Review of Controversies, Evidence, and Theoretical Knowledge. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3, 117-132.
- Seligman, L. (2001). *Systems, strategies and skills of counseling and psychotherapy*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Shapiro F (2001) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma. *European Review of Applied Psychology*, 62, 241-251.
- Shapiro, F., & Forrest, M. S. (1997). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): The breakthrough eye movement therapy for overcoming anxiety, stress, and trauma*. New York: Basic.
- Solomon, R., & Shapiro, F. (2008). EMDR and the adaptive information processing model: Potential mechanisms of change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 315-325.
- Van Etten, M.& Taylor, S. (1998). Comparative efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 5, 126-144.
- Yaşar, A. B., Kiraz, S., Usta, D., Abamor, A. E., Eroğlu, M. Z., & Kavakcı, Ö. (2018). Şizofreni Olgusunda Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Uygulaması ve Kliniğe Etkileri: Olgu Sunumu. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 29(2).