

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8036971>

Accepted: 14.06.2023

**Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisinde Emdr Terapisinin Etkililiği
Sistemik Bir Gözden Geçirme****Efficacy of EMDR Therapy in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder
A Systematic Review****Birsel KAYA**

Yakın Doğu Üniversitesi

pskbirselkaya@outlook.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1851-2666>**Meryem KARAAZİZ**

Yakın Doğu Üniversitesi

meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun tedavisinde Göz Hareketleri ile Yeniden Duyarsızlaştırma (EMDR) tedavi yöntemi kullanılmaktadır. Bu sistemik derleme çalışmasında amaç Travma Sonrası Stres Bozukluğuna sahip bireylerde EMDR tedavisinin kullanımının etkililiğini alan yazın taraması yaparak incelemektir. Araştırma, PRISMA (Sistemik İncelemeler ve Meta- Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergelerinden yararlanılarak yürütülmüştür. Yapılan literatür taraması sonucunda 4 makale incelenmiş ve çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmalar, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda, EMDR tedavisinin etkililiği üzerine yapılmış olan çalışmalardır. Araştırmada öncelikle araştırmaya ilişkin tanımlarla ilgili genel bilgiler verilmektedir. Daha sonraki aşamada Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), EMDR Tedavisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR tedavisinin etkililiği üzerine durularak detaylı bilgi vermek amaçlanmıştır. Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR tedavisinin kullanımı pozitif sonuçlar ortaya koymaktadır. Ancak bununla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), EMDR.**Abstract**

Eye Movement Re-Depersonalization (EMDR) treatment method is used in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. The aim of this systematic review study is to examine the effectiveness

of the use of EMDR therapy in individuals with Post Traumatic Stress Disorder by reviewing the literature. The research was conducted using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) guidelines. As a result of the literature review, 4 articles were examined and included in the study. Studies are studies on the effectiveness of EMDR treatment in Post-Traumatic Stress Disorder. In the research, first of all, general information about the definitions related to the research is given. In the next stage, it is aimed to give detailed information by emphasizing the effectiveness of Trauma, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), EMDR Treatment and EMDR treatment in Post-Traumatic Stress Disorder. The use of EMDR therapy in Post-Traumatic Stress Disorder shows positive results. However, more work on this is needed.

Keywords: Trauma, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), EMDR.

1. GİRİŞ

Yüzyıllar boyunca, savaşlar, çatışmalar, doğal afetler gibi yıkıcı etkilere sahip olan yaşanması istenmeyen birçok olumlu ve olumsuz olaylar yaşanmıştır. Bu durumlar insanlar üzerinde olumlu olmayan yıkıcı ve çok derinden izler bırakmıştır ve kişilerde psikolojik travmalara neden olmuştur. Tanım olarak psikolojik travmaya bakıldığında insanlar üzerinde bedensel ve tinsel açıdan önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı olarak bilinmektedir (Mum, 2011). Travmanın insanlar üzerindeki etkileri çok eski zamanlardan beri devam eden bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bakıldığında, travma bireyde tehdit meydana getiren, bireyin daha önceden tecrübe etmediği beklenmeyen durumlara karşı gösterdiği, aşırı dehşet ve çaresizliktir (Tükel, 2006). Yapılan Çalışmalara göre, bireylerin 3/1'inin yaşamları süresince travmatik bir olay ile karşı karşıya geldiği gözlemlenmiştir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), kişinin yaşadığı ölüm, ölüm tehdidi, ağır yaralanma, depresyon, istismar vb. durumlarda yani kişinin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden durumlarla karşılaşmasıyla ya da buna tanık olması durumunda ortaya çıkabilen durumlar olarak tanımlanmaktadır. Ortaya çıkan semptomlar üç aydan kısa sürerse "akut" daha uzun sürerse "kronik" TSSB, altı aydan daha uzun sürerse "gecikmeli başlangıçlı" TSSB adı verilmektedir (Özgen, Aydın, 1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğunun ortaya çıkmasında insan eliyle oluşan travmaların tesirinin, doğal felaketler sonucunda oluşan travmaların tesirinden daha büyük olduğu gözlemlenmiştir (Özgen, Aydın, 1999). Duruma tarihsel açıdan bakıldığında insan varoluşundan itibaren doğal yollarla veya insan eliyle oluşan travmalara maruz kalmıştır. Travmanın DSM' lere göre tarihsel gelişimleri vardır. DSM-I Amerika Birleşik Devletleri'nde olmuş olan 2. Dünya savaşı sonrasındaki dönemden etkilenmiştir. DSM- 1'de 'Büyük Stres Reaksiyonu' isimli bir tanıya yer verilmiştir. Buna göre öncelikli olarak travmatik olayın savaş sırasında meydana gelen bir olay olup olmadığı kaydedilmeliydi ve bu olay savaş esnasında oluşmuş olsa bile patlama/felaket gibi büyük bir olay olmuş olması gerekliydi. Kişinin ciddi bir fiziksel eksikliğe veya çok yüksek strese sebep olan depresyon, patlama vb. olaya maruz kalması gerekmekte ve bu olaylara neden olan durum savaş veya felaket olarak belirtilmelidir. DSM-I'in

bu tanımı DSM-IV' ün travma tanımıyla benzerlik gösterir (Çolak ve Kokurcan, Özsan, 2018a). DSM-II'nin travma tanımı oldukça anlaşılmaz kalmıştır hatta travma ile ortaya çıkan tabloyu da uyum bozukluğu olarak kısıtlamıştır. DSM-II'de ek bölüm 6'da ICD-8'de bulunmakta olan majör hastalıklar bölümü eklenmiş ve birçok uyum bozukluğu yaratacak durumları kategorize etmiştir, fakat bu olaylar ile uyum bozukluğu arasındaki ilişkiye işaret etmemiştir (Çolak ve Kokurcan, Özsan, 2018b). DSM-III de ilk kez travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve bununla bağlantılı olarak travma kelimesi kullanılmıştır. DSM-III TSSB'yi anksiyete bozuklukları ana kategorisi altında açıklamıştır ve travma kriteri yapılmıştır. DSM-III-R 'de bu durumlara sebep olanlar arasında savaş, istismar, zulüm ve doğal afetler, bedensel bütünlüğe tehdit olabilecek çeşitli kaza ve benzeri olaylar sayılabilir. DSM-IV'te travma tanımı olayları daha özel olarak DSM-III'te olan tanımsal kavramları hariç tutmuştur (DSM-III'teki "normal insanların tecrübe ettikleri sıradan olayların dışında" ve herkes için sorun yaratan olay kavramları çıkarılmıştır.) DSM-IV'te hem kavrama tarafsız bakış kazandırmak hem de olayın yaşantılanmasında özneliliğin önemini vurgulamak adına yapılmaya çalışılan denge kurma isteği dikkat çekmektedir (Wilson, 1994). DSM-V te travma, TSSB ve stresörler kategorisinde yer almaktadır. DSM-V de ki A2 çıkarılmıştır. DSM-V ye göre, kişinin olayı kendisinin yaşamış, duymuş, görmüş, maruz kalmış veya yakınının ya da sevdiği birisinin başına geldiği eklenmiştir (Çolak ve Kokurcan, Özsan, 2018e). TSSB'nin yaygınlığına bakıldığında, gelişmiş ülkelere nazaran gelişmekte olan ülkelerde daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (Norris, 2003). ABD'de yapılan bir araştırmaya göre hayat boyu TSSB yaygınlığının %8 olduğu, bu niceliğin kadınlarda %10, erkeklerde ise %4 olduğu gözlemlenmiştir (Kaplan, 2016). Bununla birlikte TSSB'nin hayat boyu yaygınlığının kadınlarda erkeklere oranla önemli ölçüde yüksek olduğu anlaşılmıştır (Öztürk, 2016). Travma bireyde her yaşta yıkıcı bir etkiye sahiptir. Yıkım yaratan bu durumların kalıcı ruhsal bozukluklara sebebiyet vermemesi için tedavi edilmesi gerekmektedir. Tedavi için uygulanan birçok teknik vardır, EMDR (Göz Hareketleriyle Yeniden Duyarsızlaştırma) bunlardan bir tanesidir. EMDR (Eye Movement Desensitization and Processing), Frangine Shapiro tarafından 1987 yılında ani gelişen göz hareketlerinin, negatif ve rahatsızlık verici düşüncelerin sıklığını azalttığını bulmasıyla geliştirilen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Shapiro, 2012). Bu yaklaşım, Danışanın Öyküsü ve Tedavi Planlama, Hazırlık, Değerlendirme, Duyarsızlaştırma, Yerleştirme, Beden Tarama, Kapanış ve Yeniden Değerlendirme olmak üzere 8 aşamadan oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde EMDR'ın Travma Sonrası Stres Bozukluğu sağaltımında etkili olduğu gözlemlenmiştir (Schubert, Lee, 2009). Bu çalışmanın amacı, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda, EMDR terapisini açıklamakta ve EMDR etkililiğini incelemekte ve sonuçlarını ortaya koymaktadır.

2. Yöntem

Araştırma Modeli

Bu Çalışma Sistemik bir derlemedir. Sistemik Derleme, klinik bir soruya cevap veya soruna çözüm yolu bulmak amacıyla, o kapsamda yayınlanmış bütün araştırmaların geniş bir şekilde

gözden geçirilerek, türlü dışlama ve dâhil etme ölçütleri kullanarak ve çalışmaların niteliği gözden geçirilerek hangi araştırmaların derlemeye dahil edileceğinin belirlenmesi, derlemeye dahil edilen çalışmalarda olan bulguların birleştirilmesidir (Burns, Grove, 2007). Sistematik Derlemeler daha fazla bilimsel bilgi kapsarlar ve daha kuvvetli delilleri ortaya çıkarma açısından değerlidirler. Sistematik derlemeler; daha tarafsızdırlar, daha az yanlış kapsarlar. Literatür araştırması bilinen bir metod ile yapıldığı için daha geniştir ve tekrar edilebilir ve literatür araştırması için yararlanılan yöntemler araştırmada açık bir şekilde gösterilir. Çalışmalar seçilirken kullanılan ölçütler açık bir şekilde belirtilir. Araştırmaların dataları kombine edilirken en ufak deliller/ tesirler bile derlemeye dâhil edilir. Araştırmacılar, derlemeyi tekrar edip neticelerini onaylayabilirler. Bu sebeple, sistematik derlemeler daha fazla bilimsel bilgi kapsarlar ve kabul görülürler (Hemingway ve Brereton, 2009).

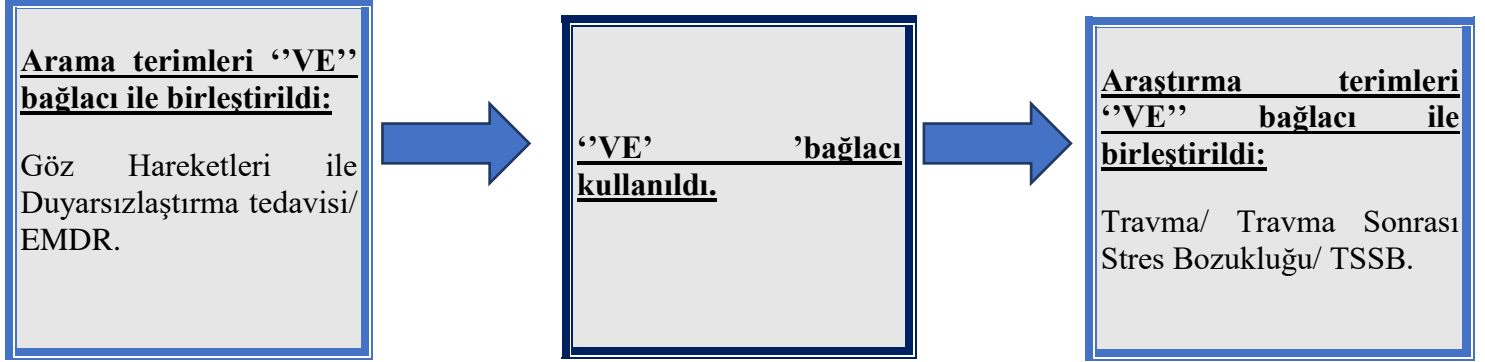
Tasarım

Bu araştırmanın oluşumunda makalelerin tanımlanması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta- Analizler için Tercih Edilen Raporlama Ögeleri yönergelerinden yararlanılarak yürütüldü) (Moher ve ark, 2009).

Literatür Araştırması

Çalışmanın dataları, son on yıl taranarak 2013-2021 seneleri arasında Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma (EMDR) terapisinin etkililiği konusunda yapılmış araştırmalar gözden geçirilerek elde edilmiş ve sistematik bir şekilde derlenmiştir. Araştırmaya dâhil edilecek çalışmaların toplanmasında ‘Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, EMDR Tedavisi, Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma’ anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Literatür taraması, içerdiği yıllar bakımından sınırlar yapılmaksızın ‘Google Akademik, Dergipark, Ydü Library elektronik data tabanları kullanılarak Türkçe olarak yapılmış ve doküman inceleme yöntemiyle nitel bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya söz konusu anahtar kelimelerle tam metine ulaşılabilen çalışmalar dâhil edilmiştir. Dâhil edilmiş olan çalışmaların başlık kısımları ve özet kısımları derleme çalışmasına uygunluğu açısından ilk olarak Mart 2022 ve ikinci olarak Mayıs 2022’de sistematik bir biçimde incelenmiştir. Derlemeye dâhil edilen ilişkili çalışmalar Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR Tedavi yönteminin etkililiğini içeren kriterlerdeki çalışmalardır. Türkçe dilinde gerçekleştirilmiş ve bu kriterlere uygun yedi çalışma bulunmuştur. Belirlenen yıl aralığını kapsamayan Travmayı, Travma Sonrası Stres Bozukluğunu ve EMDR tedavisini içermeyen, başlığında Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve EMDR tedavisi olmayan, tam metne ulaşılabilen ölçütteki çalışmalar derleme çalışmasından dışlanmıştır ve çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Tarama sürecinde kullanılan arama terimleri şekilde verilmiştir (Şekil 1.)



Şekil 1. Tarama Sürecinde Kullanılan Arama Terimleri.

Tablo 2. Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Dâhil Edilme Kriterleri:	Dışlanma Kriterleri:
<ul style="list-style-type: none"> • Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma (EMDR) terapisi le ilgili konuları ele alan çalışmalar. • Çalışmanın incelenmesi son 10 yılı kapsamaktadır • Tam metne ulaşılması • Türkçe dilindeki araştırmaların incelenmesi • Çalışmada olgu sunumu ve derleme kullanılmıştır 	<ul style="list-style-type: none"> • Travmayı, Travma Sonrası Stres Bozukluğunu ve EMDR tedavisini içermeyen, başlığında Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve EMDR tedavisi olmayan çalışmalar • Çalışmada son 10 yılı kapsamayan makaleler ele alınmamıştır • Tam metne ulaşılmaması • Türkçe dilinde olmayan çalışmalar dâhil edilmemiştir • Meta-analiz çalışmaları dışlanmıştır

3. Bulgular

Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR Tedavisinin etkililiğini ele alan araştırmalara ulaşabilmek hedefiyle Google Akademik, Dergipark, YdÜ Library veri tabanları kullanılmıştır. Bu yönde 7 makale çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu dâhil edilen 7 makale 2013-2021 yılları arasında yayınlanmıştır. Araştırmanın tamamına bakıldığında, çalışmalar Türkçe dilindedir. Çalışmaların çoğu İstanbul, Ankara şehirlerinde geçmektedir. Araştırma problemine yönelik Türkçe kelime ve kelime grupları (Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, TSSB, EMDR tedavisi, Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma) kullanılmıştır. 2013-2021 yılları arasında yayınlanan çalışmalar taranmıştır. Çalışmaların senelere göre dağılımına bakıldığında 2013 (n=1), 2017 (n=1), 2018 (n=1), 2020 (n=3), 2021 (n=1) çalışma saptanmıştır. Elde edilen çalışmalar Türkiye ülkesinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların dışında bulunun çalışmalar dâhil edilme ve dışlanma kriterleri açısından incelenerek elenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular PICOS formatında hazırlanmıştır ve ‘‘Tablo 3.’te’’ sunulmuştur.

Tablo 3. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde EMDR Terapisinin Etkililiğinde Analiz Edilen Çalışmaların Özellikleri

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdehale	Karşılaştırma Grubu	Sonuçlar
Çakıroğlu, Korkmazlar/2018/ Türkiye	Alan yazın taraması	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna sahip yetişkin bireyler				EMDR’ın,TSSB sağaltımında, geçerliliği ve etkililiği kanıtlanmıştır.
İzci, Ünveren/2017/ Türkiye	Derleme	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna sahip yetişkin				EMDR’ın semptomlarda birçok sağaltımdan daha hızlı düzelme yarattığı ve daha az tedavi seansı gerektirdiği

		bireyler				söylenmiş.
Sağlam, Şener/2020/ Türkiye	Araştırma Makalesi/ Olgu Sunumu	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna sahip 37 yaşında yetişkin kadın birey				Bu olgu araştırması sonucunda ilişki problemlerinin özellikle aldatılmanın eş üstünde ortaya çıkarmış olduğu TSSB semptomlarının EMDR yöntemi ile başarılı bir şekilde sağaltım yapıldığı sonucuna ulaşmıştır.
Ercan, Aksakal, Karduz / 2020/ Türkiye	Olgu Sunumu	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Sahip 42 yaşında yetişkin erkek birey	SUD (Öznel rahatsızlık düzeyi ölçeği), VOC (İnaç geçerlilik ölçeği)			Bu olguda, yamaç paraşütü kazası 91 geçiren bireydeki ortaya çıkan TSSB semptomlarında, EMDR Tedavisiyle birlikte etkili bir sonuca ulaşılmıştır
Balıbey, Balıkçı/2013/ Türkiye	Olgu Sunumu	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Sahip 23 yaşında genç erkek birey	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği (TSSB Ö: CAPS ölçeği)			Bu olgu çalışmasında, trafik kazası geçiren ve babasının ölümüne şahit olan bireyde, EMDR tedavisi etkili olmuştur

Mukba, Tanrıverdi, Tanhan/2020/ Türkiye	Olgu Sunumu	Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Sahip 21 yaşınca genç kadın birey	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği (TSSB Ö: CAPS ölçeği), SUD ölçeği, VOC ölçeği			Bu olgu sunumu çalışmasında, Van'da yaşanmış olan Van depreminden kaynaklı TSSB semptomları gösteren danışana uygulanan EMDR tedavisi etkili olmuştur
--	----------------	---	--	--	--	--

Seçilen Çalışmaların Özellikleri

Araştırmaya dâhil edilmiş olan 7 çalışma 2013- 2017- 2018-2020 ve 2021 yılları arasında yapılmıştır. Yapılan çalışmaların araştırma tasarımlarına bakıldığında; alan yazın taraması, derleme, araştırma makalesi/olgu sunumu ve sistematik derlemedir. Araştırmaların spesifik bir örneklem grubu yoktur. Araştırmalar genel anlamıyla travma sonrası stres bozukluğu yaşamış bireyleri kapsamaktadır. Araştırmaya dâhil edilen olgu sunumlarındaki örnekleme bakıldığında 37, 21 yaşındaki kadın birey ve 42,23 yaşındaki erkek birey ele alınmıştır.

Tablo 3'de Çakıroğlu, Korkmazlar (2018)'de yaptığı alan yazın taramasında, Travmadan, TSSB semptomlarından ve Nörobiyolojik yapısından, EMDR terapisinden bahsedilmiş, sonuç olarak TSSB'nin hem nörobiyolojik hem de sağaltımların ne gibi alanlarda yararlı olduğunun belirtilmesi bağlamında hala sınırlılıklarının korunduğu söylenmiş. EMDR'ın TSSB sağaltımında geçerliliği ve etkililiği kanıtlanmıştır. Bugüne kadar elde edilen verilerin, geleneksel maruz bırakmaya dayalı terapi modellerinin ve EMDR'ın, teorik olarak farklı süreçlere sahip olduğunu göstermektedir. EMDR'ın katkısının araştırılmaya açık alanlar olduğu söylenmiştir. Öte yandan, EMDR terapisinin karmaşık TSSB gibi daha güç alanlarda etkinliği ve geçerliliğiyle alakalı daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu ve EMDR tedavisinin standart yönteminin yanı sıra bağımlılık, fobi, vb. durumlarda ilerletilmiş olup sık bir biçimde kullanıldığını ve etkinliğinin gözlemlendiği söylenmiştir. EMDR tedavi modelinin potansiyelini keşfetmenin çok önemli olduğu söylenmiştir (Çakıroğlu, Korkmazlar, 2018).

İzci, Ünveren (2017)' de yapmış oldukları derlemede, EMDR'ınTSSB'de etkili bir yöntem olduğu kanıtlanmış. EMDR'ın semptomlarda birçok sağaltımdan daha hızlı düzelme yarattığı ve daha az tedavi seansı gerektirdiği ve Travma odaklı bilişsel terapi ile eşit derecede etkili olduğu belirtilmiş. 1999 depremi ardından TSSB teşhisi almış olan 47 olguya yaklaşık beş oturum 90 dakika olacak

şekilde EMDR uygulamışlar ve katılanların geri bildirimine göre TSSB semptomlarında gözle görülür bir biçimde düşüş olduğunu bulmuşlar, 6 ayın ardından yapılmış olan gözlemlerde, iyilik halinin sürdüğünü tanımlamışlardır. Gürel (2004), yapmış olduğu bir olgu araştırmasında, rehabilitasyon ve fizik tedavi kliniğinde yatan, trafik kazası sonucu TSSB ve bedensel hasarları bulunan ve hiçbir sağaltımı kabullenmeyen danışana iki oturum EMDR uygulamış ve danışan travmatik hatıraların yaratmış olduğu etkiden kurtularak, sağaltım sürecini kabullenmiş ve iyileşme süresinin takipte ilerleyerek devam ettiğini söylemiş. Birçok çalışmayla EMDR'ın TSSB sağaltımında etkisi olduğu gözlemlenmiştir. EMDR'ın klinik açıdan kullanımının yükselmesi, travma danışanlarının iyileşme hızlarını yükselteceği söylenmiş ve bu yöntemin kullanılmasıyla danışanların yaşam niteliklerine ve işlevselliklerine pozitif bir biçimde etki vereceğini söylemiştir (İzci, Ünveren, 2017)

Sağlam, Şener (2020) de bir araştırma makalesinde, bir olgu sunumu araştırılmış ve bu olgu araştırması sonucunda ilişki problemlerinin özellikle aldatılmanın eş üstünde ortaya çıkarmış olduğu TSSB semptomlarının EMDR yöntemi ile başarılı bir şekilde sağaltım yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ana hedefi, EMDR tedavisinin çift beraberliğinde aldatılma ile meydana gelen Travma Sonrası Stres tepkileri üstündeki tesirini gözlemlemektir. Yakın dönemde yapılmış olan çalışmalar ilişki problemlerinde yaşantılanan tecrübelerin çok miktarda TSSB semptomları meydana getirdiğini göstermektedir. Bu olguda da hastanın travmatik deneyimiyle alakalı olarak gözünün önüne gelen üç görüntü ile alakalı çalışıldıktan sonra TSSB semptomlarında %60 azalma olduğu saptanmıştır. Arkasından tetikleyiciler ile uygulanan çalışmalar sonunda TSSB semptomlarının %80 niceliğinde hafiflediği gözlemlenmiştir. EMDR tedavi yöntemi ile belli bir zaman daha çalışıldıktan sonra TSSB semptomlarının tam anlamıyla yok olduğu gözlemlenmiştir. Sonuca bakıldığında, TSSB'de EMDR sağaltımının etkili, güçlü ve kısa süreli bir tedavi biçimi olmasıyla travma yaşamış bireylerde iyi bir opsiyon olduğunu ortaya koymuş (Sağlam, Şener, 2020).

Güçlü, Alkar (2021) de yapmış oldukları sistematik derleme makalesinde, EMDR 'ın etkililiği ile ilgili olarak etkililik nicelikleri ve sağaltımı bırakma niceliklerini içine alan birden fazla çalışma gözlenmiştir. Çalışmaların ortak semptomu, EMDR tedavisinin TSSB ve TSSB ile birlikte görülen semptomları hızlı bir biçimde tedavi edebildiği ve tedavinin 1 yıl kadar korunduğu yönündedir. Bu bağlamda bakıldığında, EMDR'ın Travma Sonrası Stres Bozukluğu için uzun süreli yararlı bir tedavi yöntemi olabileceği ön görülmektedir. EMDR bırakma niceliklerinin ve etkililik niceliklerinin gözlenmesinin, TSSB sağaltımının yöntem ve uygulama süresine de yol gösterebileceği ön görülmektedir. Diğer taraftan bu stil bir çalışma EMDR ve TSSB ile ilgili alan yazınada değerli yardımlar sağlayabilir. Bu sebeple var olan derlemede EMDR'ın TSSB sağaltımındaki uygunluğunun etkililik seviyesi ve sağaltımı bırakma nicelikleri özünde çok doğrultulu ve bütüncül bir şekilde gözden geçirilmesi hedeflenmektedir. 114 randomize kontrollü araştırmayı içine alan meta analiz araştırmalarında EMDR'ın TSSB sağaltımında çok kısıtlı bir zamanda etki sağlayabildiği ve fazlasıyla yararlı ve etkili olduğu ile ilgili delilleri bildirmişlerdir.

Benzer bir biçimde yakın zamanlı birden fazla meta analiz ve sistematik derleme çalışmaları EMDR'ın 3 ila 5 oturumda iyileşmeye yol açabildiğini, komorbid hallerin iyileştiğini ve bu iyileşmenin uzun süre devamlılığı sağladığı gözlemlenmiştir. Buna ilâveten, alanyazındaki birtakım meta analiz çalışmaları EMDR'ın ergin bireyler kadar çocuk ve ergen bireylerin TSSB sağaltımında da epeyce etkili olduğunu, komorbid halleri hafiflettiğini ve aşağı yukarı 4 ile 12 ay kadar iyilişmenin korunduğu söylenmiştir. Türk alanyazında yapılmış olan araştırmalar da yurtdışı alanyazını destekler bir biçimde EMDR'ın TSSB sağaltımında epeyce etkili ve yararlı olabildiğini bildirmiştir. EMDR'ın TSSB sağaltımında etkililiğine yönelik çalışma verileri, EMDR'ın TSSB deneyimini iyileştirmede etkili olabileceğini göstermiş, araştırmanın ortak sonucu, EMDR'ın TSSB semptomlarını yok edebileceği, depresif semptomları azaltabileceği ve işlevselliği hızlı bir şekilde yükselttiği biçimindedir. Bu açıdan bakıldığında EMDR'ın travma semptomlarının yanında travmadan kaynaklı ortaya çıkabilecek diğer semptomlarında azaltarak çok boyutlu bir değişime olanak sağladığına inanılmaktadır (Güçlü, Alkar, 2021).

Ercan, Aksakal, Karduz, (2020) de yapmış oldukları Travma Sonrası Stres Bozukluğu için EMDR: Bir yamaç paraşüt kazası olgu sunumu incelenmiştir. Bu çalışmada yamaç paraşüt kazasının ardından TSSB semptomları ile gelen bir vakada travmatik olay ile alakalı ilerleyen bozukluğuna yönelik EMDR tedavisi çalışılmış arkasından da vakanın yaşamında önemli bir yerde olan yamaç paraşütünü kaygı ve korku duymadan ve kaza öncesindeki aldığı hazla tekrardan yapabilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmadaki danışan 42 yaşında erkek, evli ve lisans mezunudur. Danışanla 60dk'lık 3 seans EMDR çalışılmış, ilk aşamada danışandan travma yaşantısının öyküsü alınarak EMDR yöntemi ile ilgili bilgi verilmiş ve danışanın kabulü alınmış ardından EMDR işlenişine göre sağaltımın amaçları belirlenerek başlanmıştır. 3 seanslık EMDR sağaltımı sonucunda danışanın yaşadığı travmaya ait korkuları, endişeleri ve kaçınma davranışları ortadan kalkmış ve TSSB semptomları gerilemiştir. EMDR 'ı uygulama süresinde Öznel rahatsızlık ölçeği puanı (SUD) 10'dan sıfıra inmiş ve pozitif biliş seviyesi yükselmiştir. Sonuç olarak danışan yeniden kaygı ve korku duymadan ve zevk alarak yamaç paraşütü yapmıştır. Yamaç paraşüt kazası geçiren ve TSSB semptomları gösteren bu olguda EMDR tedavisinin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ercan, Aksakal, Karduz, 2020).

Balıbey, Balıkçı, (2013) de yapmış oldukları olgu sunumunda trafik kazası geçirmiş ve bu kazada babasının ölümüne şahit olmuş 23 yaşında, bekâr, lise mezunu ve tekstil işinde çalışan erkek danışana EMDR tedavisi uygulanmış ve tedavide Travma Sonrası Stres Bozukluğu ölçeğinden de yararlanılmış. Olguda, TSSB- Ö ile yapılan incelemede 4 tekrar yaşantılama semptomu, 7 küntleşme ve kaçınma semptomu ve 6 adet uyarılmışlık durumu semptomu bulunmuş ve danışanın toplam puanına bakıldığında 99 olduğu saptanmış 6 seanslık sağaltım sonunda küntleşme ve kaçınma, tekrar yaşantılama ve uyarılmışlık durumu belirtileri önemli derecede azalmış ve TSSB- Ö ölçeği ile yapılan son incelemede danışanın puanı 14 'e inmiş. Sonuç olarak bakıldığında EMDR tedavisinin etkili bir yöntem olduğu görülmüş ve daha az tedavi süresi gerektirdiği bildirilmiş ve EMDR tedavisinin bu olguda etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ve bulguların tekrar eden klinik

çalışmalar ve literatürle dayandırılmasına ihtiyaç duyulmakta olduğu söylenmiş ve klinisyenler tarafından TSSB vakalarında EMDR tedavi yönteminin daha yaygın kullanılması kanısına varılmıştır (Balıbey, Balıkçı, 2013).

Mukba, Tanrıverdi, Tanhan, (2020) de yapmış oldukları deprem travmasında EMDR'nin Etkinliğinin araştırılması: Olgu Sunumunda, Van depreminde göçük altında kalıp daha sonra kurtarılan ve depremden 3 yıl sonra TSSB semptomları nedeniyle başvuran 21 yaşında bir üniversite öğrencisi kadın danışan incelenmiştir. Danışana EMDR tedavisi uygulanmış ve TSSB saptama puanları arasındaki farklılığın meydana getirilmesi gayesiyle "Travma Sonrası Stres Belirleme Ölçeğinden faydalanılmıştır. Bunun yanı sıra SUD ölçeği ve VOC ölçeğine de bakılmıştır. Bu çalışmada, olguda detaylı olarak tanımlanan danışan ile 7 görüşme yapılmıştır ve EMDR terapisinin 8 evresinde tamamlanmıştır. Sonuç olarak bakıldığında Van 'da yaşanan depremden kaynaklı TSSB semptomları sergileyen ve yardım için talepte bulunan danışanla yapılan EMDR seanslarının TSSB semptomlarında etkili olduğu söylenmiştir. Olgunun üstünden 3 yıl geçmesine rağmen, EMDR terapisinin bu çalışmadaki olguda kronik TSSB semptomlarını düşürdüğü danışanla yapılmış olan terapiler doğrultusunda meydana gelmiştir. Sonuçlar ışığında bu çalışmadaki danışanla yapılan EMDR seanslarında iki taraflı uyarım esnasında hatıraların tekrardan işlenmesine imkân tanındığı ve danışanın kuvvetli ve pozitif taraflarının pekiştiği söylenmiştir. Alan yazın gözlemlendiğinde doğal afet yaşantılayan kişilerin TSSB semptomlarının EMDR terapisi ile hafiflediği ve pozitif doğrultuda değişiklikler olduğuna dair çalışmalarla karşılaştığı söylenmiştir (Mukba, Tanrıverdi, Tanhan, 2020).

4. Tartışma

Bu çalışmada Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisinde EMDR terapisinin etkililiği sistematik bir gözden geçirmeye derlenmiştir. Çalışmanın dataları, son on yıl taranarak 2013-2021 seneleri arasında incelenmiştir. Araştırmaya, bu yönde, Türkiye'de ve Türkçe dilinde yapılan 7 makale dâhil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilmiş olan 7 çalışma 2013- 2017- 2018- 2020 ve 2021 yılları arasında yapılmıştır. Çalışmaların senelere göre dağılımına bakıldığında 2013 (n=1), 2017 (n=1), 2018 (n=1), 2020 (n=3), 2021 (n=1) çalışma saptanmıştır. Bu çalışmanın başlığına ve ne için incelendiğine bakılacak olursa Dünyada ve Ülkemizde TSSB çok yaygın bir patolojidir. EMDR tedavisi ise çok yaygın olmayan fakat en az diğer yaygın olan psikoterapi yöntemleri kadar etkili bir terapi yöntemidir. Bu yapılan çalışmanın amacı da zaten bu hastalığın tedavisinde EMDR 'ın etkili bir yöntem olup olmadığını saptamak adına yapılmış bir derleme çalışmasıdır. Bu konuyla ilgili yapılan literatürlerde genellikle olgu sunumlarına ve derleme çalışmalarına ulaşılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları incelendiğinde, Çakıroğlu, Korkmazlar (2018)'de yapmış oldukları çalışmada EMDR 'ın TSSB de etkili olduğunu fakat daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu sonucuna ulaşmışlar (Çakıroğlu, Korkmazlar, 2018). İzci, Ünveren (2017)' de yapmış oldukları derlemede, EMDR'ın TSSB'de etkili olduğunu kanıtlanmış. EMDR'ın semptomlarda birçok sağaltımdan daha hızlı düzelmeye yarattığı ve daha az tedavi seansı gerektirdiği ve Travma odaklı

bilişsel terapi ile eşit derecede etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatüre dâhil edilen diğer 5 çalışmada TSBB'nin etkili ve yararlı bir tedavi olduğu ve EMDR sağaltımının etkili, güçlü ve kısa süreli bir tedavi biçimi olduğu yönünde pozitif sonuçlara ulaşmışlardır. Bunun dışında, daha fazla çalışma olması gerektiği ve klinisyenler tarafından TSSB vakalarında EMDR tedavi yönteminin daha yaygın kullanılması gerektiği kanısına varmışlardır. Türkiye'de yapılmış olan bu çalışmalar TSSB'nin EMDR tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir ancak TSSB ve EMDR tedavisinin etkililiği üzerine literatür incelendiğinde az sayıda çalışma ve meta analiz çalışması vardır. Daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, Travma Sonrası Stres Bozukluğunda, EMDR terapisini açıklamak, EMDR etkililiğini incelemek ve sonuçlarını ortaya koymaktır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, EMDR terapi yönteminin TSSB'de etkili bir yöntem olduğu kanıtlanmıştır. Yapılan literatür taramaları incelendiğinde, EMDR'ın semptomlarda birçok sağaltımdan daha hızlı düzelmeye yarattığı ve daha az tedavi seansı gerektirdiği ve bununla beraber Travma odaklı bilişsel terapi ile eşit derecede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Klinik açıdan bakıldığında; EMDR'ın klinik açıdan kullanımının yükselmesi, travma danışanlarının iyileşme hızlarını yükselteceği ve bu yöntemin kullanılmasıyla danışanların yaşam niteliklerine ve işlevselliklerine pozitif bir biçimde etki ettiği neticesine varılmıştır. Bunun yanı sıra EMDR'ın travma semptomlarının yanında travmadan kaynaklı ortaya çıkabilecek diğer semptomları da azaltarak çok boyutlu bir değişime olanak sağladığı anlaşılmıştır. Sonuç olarak bakıldığında, ülkemizde TSSB ve EMDR kapsamında daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca EMDR tedavisi ve TSSB patalojisi ile ilgili daha fazla bilgilendirmeye gerek duyulmaktadır. Hastalığı iyi bilmek, hastalık hakkında bilgiye sahip olmak, kişinin çözüm arama yolunda daha istekli ve bilinçli olmasına olanak sağlar. EMDR Tedavi yönteminin, çok bilinen tedavi yöntemleri gibi daha fazla yaygınlaşmasına gerek duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Balıbey, H., Balıkçı, A. (2013). Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tanılı Hastada Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Tedavisi: Olgu Sunumu, *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Ankara.
- Burns, N., Grove, S. K. (2007). Understanding Nursing Research: *Building an Evidence-Based Practice* China: Saunders.
- Çakıroğlu, S., Korkmazlar, Ü. (2018). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi, *Türkiye Klinikleri*, Ankara.

- Çolak, B., Kokurcan, A., Özsan, H.H. (2018). DSM'ler Boyunca Travma Kavramının Seyri. *Kriz Dergisi*.
- Ercan, T., Aksakal Kuç, H., Adam Karduz, F. (2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğu için EMDR: Bir Yamaç Paraşüt Kazası Olgusu, *Kesit Akademi Dergisi*.
- Güçlü, A., Alkar, Y., Ö. (2021). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda EMDR Uygulamalarının Etkililiğine İlişkin Çalışmaların Gözden Geçirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Hemingway, P., Brereton, N. (2009). What is a Systematic Review?
- İzci, F., Ünveren, G. (2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı ve Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme, İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi, *Psikiyatri Anabilim Dalı*, İstanbul.
- Kaplan, B.J. (2016). Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry, *Tijdschrift Voor Psychiatrie*.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D, G. (2009). The PG. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: *The PRISMA Statement Plos Medicine*.
- Mukba, G., Tanrıverdi, S., Tanhan, F. (2020). Deprem Travmasında EMDR'nin Etkinliğinin Araştırılması: Olgu Sunumu, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Mum, N. (2011). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Çocuk ve Genç Tutuklularda Psikolojik Travma Deneyimlerinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Norris, F.H., Murphy, A.D., Baker, C.K., Perilla, J.L., Rodrigues, F.G. (2003). Epidemiology of Trauma and Posttraumatic Stress Disorder, *Journal of Abnormal Psychology*, Mexico.
- Özgen, F., Aydın, H. (1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu, *Klinik Psikiyatri*, Ankara.
- Öztürk, M.O., Uluşahin, N.A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, BAYT *Bilimsel Araştırmalar Basın, Yayın ve Tanıtım*, Ankara.
- Sağlam, S., Şener, Ö. (2020). Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin EMDR: Bir Olgu Sunumu, *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, İstanbul.

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*.

Shapiro, E. (2012). EMDR and Early Psychological Intervention Following Trauma. *European Review of Applied Psychology*.

Tükel, R., Alkın, T. (2006). Anksiyete Bozuklukları, *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, Ankara.

Wilson, J. (1994). The Historical Evolution of PTSD Diagnostic Criteria from Freud to DSM-IV. *Journal of Traumatic Stress*.