

EMDR TERAPİSİ



EMDR Terapisi: Beynimiz Travmayı Neden Unutmaz?

Adaptif Bilgi İşleme (AIP) Modeli

Yaşadığımız her deneyim beynimiz tarafından algılanır, işlenir ve geçmişe ait bir anı olarak hafızamızda yerini alır. Günlük yaşamda karşılaştığımız olayların büyük bir kısmı zaman içinde anlamlandırılır, duygusal yoğunluğu azalır ve yaşam öykümüzün doğal bir parçası hâline gelir. Bu süreç sayesinde geçmiş deneyimlerimizden öğrenir, yeni durumlara uyum sağlayabilir ve psikolojik dengemizi koruyabiliriz.

EMDR Terapisinin temelini oluşturan **Adaptif Bilgi İşleme (Adaptive Information Processing - AIP) Modeli**, beynimizin doğuştan gelen bu doğal iyileşme ve bilgi işleme kapasitesini açıklar. Sağlıklı işleyen bir sistemde yaşanan deneyimler; düşünceler, duygular, bedensel hisler ve öğrenilen bilgilerle birlikte işlenerek uzun süreli belleğe yerleştirilir.

Ancak her yaşantı bu şekilde işlenmeyebilir.

Özellikle çocukluk döneminde yaşanan ihmal, istismar, zorbalık, kaza, doğal afet, ani kayıp veya diğer travmatik olaylar; ergenlikte karşılaşılan yoğun stres yaşantıları ya da yetişkinlikte meydana gelen travmatik deneyimler, beynin doğal bilgi işleme sistemini geçici olarak durdurabilir.

Travma sırasında beynin alarm merkezi olan **amigdala** yoğun şekilde aktive olurken, olayları değerlendiren, mantıklı karar vermemizi sağlayan ve yaşananları zamana yerleştiren **prefrontal korteksin** işlevi geçici olarak azalabilir.

Bunun sonucunda yaşanan olay tam anlamıyla işlenemez.

Travmatik deneyime ait görüntüler, sesler, kokular, düşünceler, duygular ve bedensel hisler, sanki yaşandığı andaki hâliyle sinir sisteminde depolanabilir. Bu nedenle travmatik anılar sıradan anılar gibi geçmişte kalmaz; adeta “donmuş” şekilde varlığını sürdürür.

Aradan aylar hatta yıllar geçmesine rağmen travmayı hatırlatan bir ses, bir koku, bir mekân ya da benzer bir olayla karşılaşıldığında beyin bunu geçmişte yaşanmış bir deneyim olarak değil, sanki yeniden oluyormuş gibi algılayabilir.

Bu durum kişinin verdiği tepkilerin çoğu zaman kontrolü dışında gelişmesine neden olabilir.

Travmanın Etkileri Çocuklarda, Ergenlerde ve Yetişkinlerde Nasıl Görülür?

Travmatik yaşantılar her bireyi farklı şekilde etkiler. Yaş, gelişim düzeyi, yaşanan olayın niteliği ve kişinin sahip olduğu destek sistemleri bu etkilerin nasıl ortaya çıkacağını belirleyebilir.

Çocuklarda travma;

- Ani öfke patlamaları,
- Yoğun korkular,
- Ayrılık kaygısı,
- Uyku problemleri,
- Alt ıslatma,
- Dikkat ve öğrenme güçlükleri,
- İçer kapanma,
- Davranış problemleri,
- Oyunlarda travmatik olayın tekrar edilmesi gibi belirtilerle görülebilir.

Ergenlerde ise;

- Kaygı ve yoğun stres,
- Özgüven sorunları,
- Akademik başarıda düşüş,
- Sosyal ilişkilerden uzaklaşma,
- Öfke kontrolünde güçlük,
- Riskli davranışlar,
- Duygu düzenleme problemleri ortaya çıkabilir.

Yetişkinlerde travmatik yaşantılar;

- Kaygı bozuklukları,
- Panik atak,
- Depresif belirtiler,
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB),
- İlişki problemleri,
- Öfke kontrolünde güçlük,
- Suçluluk ve değersizlik hisleri,
- Uyku sorunları,
- Travmatik anıları tekrar yaşıyormuş gibi hissetme şeklinde kendini gösterebilir.

Bu belirtiler çoğu zaman kişinin “zayıf” olmasından kaynaklanmaz. Aksine, beynin işlenmeden kalmış travmatik deneyimlere verdiği doğal nörobiyolojik tepkilerdir.

EMDR Terapisi Bu Sürece Nasıl Yardımcı Olur?

EMDR (**Eye Movement Desensitization and Reprocessing** – Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme), beynin doğal bilgi işleme sistemini yeniden aktive etmeyi amaçlayan, bilimsel araştırmalarla etkinliği desteklenen bir psikoterapi yaklaşımıdır.

EMDR terapisi sırasında kullanılan çift taraflı uyarım (göz hareketleri, dokunsal veya işitsel uyarılar), işlenmeden kalmış travmatik anıların beynin doğal bilgi işleme ağıyla yeniden bütünleşmesini destekler.

Bu süreç sonunda amaç yaşanan olayı unutturmak değildir.

Amaç; travmatik anının bugün yarattığı yoğun duygusal yükün azalmasını sağlamaktır.

Terapi ilerledikçe kişi yaşadığı olayı hatırlamaya devam edebilir; ancak artık aynı yoğun korku, çaresizlik, panik ya da bedensel tepkiyi yaşamaz. Beyin yaşanan olayı geçmişte kalmış bir deneyim olarak değerlendirmeyi öğrenir ve kişi “Şu an güvendeyim.” duygusunu daha güçlü hissedebilir.

EMDR Terapisi Kimler İçin Uygun?

EMDR Terapisi; **çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde** uygulanabilen, bilimsel etkinliği uluslararası araştırmalarla desteklenen bir psikoterapi yöntemidir.

EMDR aşağıdaki durumlarda etkili bir tedavi yaklaşımı olarak kullanılabilir:

- Çocukluk çağı travmaları
- İhmal ve istismar yaşantıları
- Akran zorbalığı
- Kaza ve doğal afetler
- Yas süreci
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)
- Kaygı (Anksiyete) bozuklukları
- Panik atak
- Fobiler
- Sosyal kaygı
- Depresyon
- Özgüven sorunları
- Sınav kaygısı
- Performans kaygısı
- Öfke kontrolü güçlükleri
- İlişki problemleri
- Olumsuz yaşam deneyimlerinin etkileri

Her bireyin yaşam öyküsü ve ihtiyaçları farklıdır. Bu nedenle EMDR Terapisi de kişiye özel olarak planlanır ve terapi süreci bireyin yaşına, gelişim düzeyine ve hedeflerine göre şekillendirilir.

Sık Sorulan Sorular

EMDR Terapisi nedir?

EMDR, beynin işlenmeden kalmış travmatik anıları yeniden işlemesine yardımcı olan bilimsel temelli bir psikoterapi yöntemidir.

EMDR sadece travma yaşayan kişiler için mi uygulanır?

Hayır. EMDR; travmanın yanı sıra kaygı bozuklukları, panik atak, fobiler, özgüven sorunları, yas, performans kaygısı ve olumsuz yaşam deneyimlerinin etkilerinin azaltılmasında da kullanılmaktadır.

Çocuklarda EMDR uygulanabilir mi?

Evet. Çocuklarda EMDR, gelişim düzeyine uygun teknikler ve gerektiğinde oyun temelli uygulamalarla güvenli şekilde uygulanabilir.

Ergenlerde EMDR etkili midir?

Evet. Ergenlerde sınav kaygısı, akran zorbalığı, travmatik yaşantılar, özgüven sorunları ve duygu düzenleme güçlüklerinde etkili bir terapi yaklaşımıdır.

Yetişkinlerde EMDR hangi sorunlarda kullanılır?

Yetişkinlerde travma, kaygı bozuklukları, panik atak, depresyon, ilişki problemleri, yas ve geçmiş olumsuz yaşam deneyimlerinin etkilerinin azaltılmasında sıklıkla uygulanmaktadır.

EMDR sırasında yaşanan olay unutulur mu?

Hayır. EMDR'nin amacı yaşanan olayı silmek değildir. Amaç, anının oluşturduğu yoğun duygusal ve bedensel yükün azalmasını sağlamaktır. Kişi olayı hatırlamaya devam eder; ancak artık aynı yoğun rahatsızlığı yaşamaz.

EMDR kaç seans sürer?

Seans sayısı; kişinin yaşadığı güçlüğü, yaşam öyküsüne ve terapi hedeflerine göre değişiklik gösterir. İlk değerlendirme görüşmesinden sonra kişiye özel bir terapi planı oluşturulur.

EMDR güvenli bir terapi yöntemi midir?

Evet. EMDR, gerekli eğitimleri tamamlamış ve yetkin bir EMDR terapisti tarafından uygulandığında güvenli ve bilimsel temelli bir psikoterapi yöntemidir.

EMDR Terapisi İçin Destek Alabilirsiniz

Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler bugün duygularınızı, düşüncelerinizi, ilişkilerinizi ve yaşam kalitenizi etkilemeye devam ediyor olabilir. Çocuk, ergen veya yetişkin olmanız fark etmeksizin, uygun bir terapi süreciyle bu yüklerin hafiflemesi mümkündür.

Kliniğimizde **çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik EMDR Terapisi**, her bireyin ihtiyaçları doğrultusunda etik ilkeler ve bilimsel yaklaşımlar çerçevesinde planlanmaktadır.

EMDR Terapisi hakkında daha ayrıntılı bilgi almak veya değerlendirme görüşmesi planlamak için bizimle iletişime geçebilirsiniz. İlk görüşmede yaşadığınız güçlükler kapsamlı olarak değerlendirilir ve size en uygun terapi planı birlikte oluşturulur.

