



"UNUTMAK İSTİYORUM" diyorsanız...

Geçmişe dair korkularınız, fobileriniz varsa, geçirdiğiniz bir kaza nedeniyle uçağa ya da gemiye binemiyorsanız bu yazımız tam da size göre. Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucu Başkanı Emre Konuk, geçmişe ait olumsuz anıların çözülmesini sağlayan Emdr (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) tekniğini anlattı.



sibel.ates@aksam.com.tr
SİBEL ATEŞ YENGİN

DEPRESYON TEDAVİSİNDE UYGUN

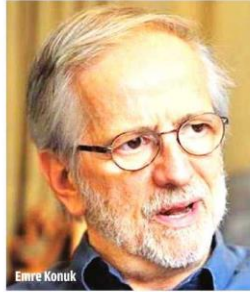
Emdr (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme), savaş stresi, taciz, doğal afetler, çocukluk döneminde yaşanan üzücü olaylar, yaşadığımız herhangi bir psikolojik sorun veya rahatsız edici yaşam deneyimlerinin neden olduğu duygusal sorunların yanı sıra, korkular, kaygı bozuklukları, depresyon, performans kaygısı, panik bozukluk, beden algısının bozukluğu, çocuklarda travma belirtileri, yas, kronik ağrı ve başka sorunların tedavisinde kullanılan bir psikoterapi yaklaşımıdır. EMDR, psikodinamik, bilişsel, davranışsal ve danişan merkezli yaklaşımlar gibi çok iyi bilinen farklı yaklaşımların öğelerini bir araya getiren bir yöntemdir. Yani; daha önceki dönemlere ait olumsuz anıların çözülmesini sağlama, rahatsız edici uyarıcıların duyarsızlaştırılması, gelecekte daha iyi işlev gösterilebilmesi için uygun duyguların, tutumların, becerilerin ve arzu edilen davranışların yerleştirilmesi sürecidir.

UÇAĞA MI BİNEMİYORSUNUZ?

Örneğin, bir kişi kaza geçiriyor. Kazanın üzerinden yıllar geçmesine rağmen arabaya, uçağa ya da gemiye binemiyor; kazaya dair görüntüler, sesler ya da düşünceler kontrol edemediği bir şekilde aklına geliyor. Bu danişanla kaza anısını EMDR yöntemiyle çalışıyoruz. Böylece, tekrar o kaza anına baktığında kişinin rahatsızlık derecesi büyük ölçüde azalıyor. İlgisiz gibi gözüken zamanlarda aklına kazayla ilgili sahnelerin gelmesi de aynı şekilde azalıyor. Kişi, tekrar oralara gidebiliyor ve arabaya binmeye başlayabiliyor.

İLİŞKİNİZİ DAHA İYİ YÖNETEBİLİRSİNİZ

Bugün yakın ilişkilerini yürütmekte güçlük çekmekte olan bir kişi var diyelim. Bu kişiyle çalışmaya başladığımızda, geçmişinde ihmal, terk, dışlanma gibi bugün dönüp baktığında halen kendisini rahatsız eden anılar olduğunu



Emre Konuk

görebiliyoruz. Bu anılardan hangisiyle çalışacağımızı belirliyor ve bu anıyı EMDR yöntemiyle çalışıyoruz. Bu süreçte, anı bugün artık kişiyi eskisi kadar rahatsız etmemeye; o resme baktığında kendisinde eskisi kadar yoğun duygular yaratmamaya başlıyor. Bugünkü ilişkilerini de daha iyi yönetebilir hale geliyor. Ayrıca, EMDR'nin başta, yaygın ve inatçı kas ağrılarıyla sabahları vücutta tutukluk, yorgunluk gibi yakınmalara neden olan bir hastalık olarak bilinen ve Türkiye'de 1.3 milyon insanı etkileyen Fibromiyalji olmak üzere, kronik ağrı, migren, kronik yorgunluk ve diğer somatoform bozuklukların tedavisinde de etkili olduğu gözlemlendi.

TRAVMATİK ANIYI YAŞARKEN

EMDR anılarla çalışır. Danişan, travmatik anıyı yeniden yaşarken, aynı zamanda "şimdi ve buradadır." Terapistin işi danişanın bu deneyi tutturmasına yardımcı olmaktır. Danişan travmatik yaşantının içine çok girerse zihin anıyı işleyemez. Az girerse de işleyemez. Her hangi bir sorun çalışılırken travmatik anı "işlenebiliyorsa" EMDR uygulanabilir demektir. Hamilelik, epilepsi, yaşlılık ve kişilik bölünmesi gibi durumlarda dikkatli davranmak ve belli durumlarda EMDR'i ertelemek gündeme gelebilir. Çocuklarda ve yakın tarihli travmatik yaşantılarda farklı protokoller uygulama yoluna gidilir.

HAFIZADAKİ KÖTÜ ANILAR SILİNİR Mİ?

İnsan zihni yalnızca iyi ve kötü anıları kaydeder, önemsiz-nötr anıları

kaydetmez. Zihnin en önemli fonksiyonlarından biri; kötü anıları nötr hale getirmektir. Yani anının verdiği rahatsızlığı gidermektir. Bu nedenle yıllar önce bize çok acılar yaşatan bir anıya dönüp baktığımızda, artık hiç rahatsız etmediğini görürüz. Zihin bazen bu işlevini yerine getiremez. EMDR tıkanan bu süreci yeniden işler hale getirir. Anılar silinmez.

PANİK ATAKTA BAŞARI ORANI YÜKSEK

Panik sorunu travmatik yaşantıyla yakından ilgilidir. Bu yüzden EMDR'in başarı oranı yüksektir. EMDR "kısa süreli terapiler" içinde yer alır. Ortalama 8 - 12 seans, bazen daha az, bazen de daha uzun sürer. Kesin olarak kaç seans süreceğine dair kesin bir rakam vermek ya da tahminde bulunmak maalesef mümkün değil. Bu, danişana göre, yaşanan problemin etrafında süregitmiş olan yaşam düzenine göre değişebilmektedir. Dolayısıyla danişanın kaçınıcı seansın sonra iyi hissetmeye başlayacağına da belirli bir seans sayısı koymak doğru olmaz. Ancak terapötik çalışmada kurulan ilişki danişanın iyi hissetme sürecine kendi doğası gereği katkıda bulunabilmektedir. Bazen yalnızca bir ya da birkaç seansla danişanın problem olarak tarif ettiği sorunlar ortadan kalkabilmektedir.

TERK EDİLENE DERMAN OLUR MU?

EMDR'in belirli problem alanları için özel olarak geliştirilmiş protokolleri bulunmaktadır: Örneğin; fobiler, kronik migren ya da performans kaygısı gibi. Terk ya da kayıpla ilgili sorunlarda da özel protokoller uygulanır. Yalnızca bu konular hedefleyerek çalışmak, görece kısa süre alabilmektedir. Araştırmalar, EMDR yaklaşımıyla yürütülen terapilerin sonucunda geriye dönüşlerinin çok seyrek olduğunu göstermektedir.

ACI VERMEYEN ANI KALIR

Yok olmayan acılar değil, anıdır. Bir anıyı anı yapan bileşenler; imaj, duygu, anıyla ilgili düşünce ve beden duyumudur. Rahatsız eden duygular, düşünceler ve beden duyumları nötr hale geldiğinde yani artık rahatsız etmediklerinde geriye "acı vermeyen" anı kalır.