

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11614438>

Accepted: 05.05.2024

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve EMDR Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

A Systematic Review on Post Traumatic Stress Disorder and EMDR Therapy

Deniz KARABULUT

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
20201036@std.neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1757-3823>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistematik derleme çalışması, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) yaşayan bireylerde Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin uygulanışını incelemeyi amaçlamaktadır. Sistematik bir derleme yöntemi kullanılarak, 2008-2024 yılları arasında İngilizce ve Türkçe dilinde yayınlanmış araştırma makaleleri incelenmiştir. Saha çalışması veya ölçek kullanımı gibi yöntemler yerine literatür taraması yapılmıştır. Şubat 2024 ve Haziran 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilen derleme çalışmasında, toplamda 9 çalışma incelenmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, EMDR terapisinin iyileşme sürecine katkı sağladığı ve TSSB semptomlarının azalmasına yardımcı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, TSSB tedavisinde EMDR terapisinin etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, EMDR, EMDR Terapi

Abstract

This systematic review study aims to examine the application of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy in individuals experiencing Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Using a systematic review method, research articles published in English and Turkish between 2008 and 2024 were examined. Instead of methods such as field work or use of scales, a literature review was conducted. A total of 9 studies were examined in the compilation study, which was carried out in two stages, February 2024 and June 2024. According to the results of these

studies, EMDR therapy has been shown to contribute to the healing process and help reduce PTSD symptoms. Therefore, it was concluded that EMDR therapy is an effective method in the treatment of PTSD.

Keywords: Trauma, Post-Traumatic Stress Disorder, EMDR, EMDR Therapy

GİRİŞ

Kaza, doğal afet veya tecavüz gibi korkutucu olan olaylara verilen duygusal tepkiler travma olarak açıklanmaktadır. Travmatik olay ise bireyin yaşamını, sevdiklerini, fiziksel birlikteliğini, dünyaya ve insanlara olan inanç sistemini tehdit edici olaylar olarak nitelendirilmektedir. Travmatik olaylar bütünü içerisinde olumsuz deneyimlerle karşılaşan insanların maruz kaldığı ve tanıklık ettiği durumlar içerisinde doğal afetler, hayati tehlike taşıyan sağlık problemleri, fiziksel ya da psikolojik işkenceye uğramış, silahlı çatışma görmüş kişiler örnek olarak gösterilebilir. İnsanların yaşadıkları olumsuzluklardan etkilenmeleri kendilerinde travmatik izler bırakabilir. Bu olaylar sonucunda sosyal yaşantılarında, insanlarla kurdukları iletişimde hatta bazı bireylerde kendine zarar verme ve bedensel boyutlarda değişiklikler meydana geldiği gözlemlenmiştir. İnsanların hayatlarındaki yaşamış oldukları travmatik olaylar gerek kendilerinin gerekse çevresindeki insanların hayatlarını olumsuz yönde etkileyen unsurlardır. Travma yaşayan insanların yaşamış oldukları travmaların başında (Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Akut Stres Bozukluğu, Madde Kullanım Bozukluğu gibi) bozukluklar gelmektedir. Bu ve benzeri travmalar yaşayan kişinin travmalarla başa çıkabilmesi bununla birlikte bireyin kendini toparlaması için yürüttüğü süreçte kendini ne kadar geliştirebildiği oldukça önemlidir (Karancı vd.,2011). Psikolojik Travma günlük rutini bozan, beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylardır. Doğrudan travma yaratan olayın içinde bulunmak ruhsal yaralanmaya yol açmaktadır. Yaşanılan pek çok durum bireyin ruhsal anlamda yaralanıp fiziksel zarara maruz kalmasına veya buna tanık olmasına yol açmakta ve bu esnada da aşırı derecede korku yaratmasına sebebiyet vermektedir. Her travmatik olay yaşayan kişi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi klinik bir bozukluk geliştirmeyebilir. Travma sonrası stres bozukluğu tepkileri, bireyden bireye değişebilir ve herkesin travma sonrası deneyimi farklı olabilir. Bazı insanlar, travmatik bir olayın etkileriyle başa çıkmak için güçlü içsel kaynaklara veya dış destek sistemlerine sahip olabilirken, diğerleri daha zor zamanlar geçirebilir. Yaşanılan bir travma sonucu ruh sağlığını ve psikolojiyi etkileyen stres bozukluğu, bu travmatik olayın kişi üzerinde sürekli olarak hatırlanmasına, yaşanılan olayların sık sık gözünün önüne gelmesine, stres, korku, endişe, çaresizlik gibi düşüncelerin tekrarına, yaşanılan bu olaylar ile ilgili gerek halüsinasyonlar gerekse

kabuslar görmeye, şiddetli duygu çöküşleri ve travmaları yaşamasına ve yaşanan travmanın şiddetine göre kişinin çıkmaz içerisinde olduğunu düşünmesine, belki de hayatını sonlandırmaya dönüşen bir eğilime sürüklemeye iten ruhsal bir bozukluktur (Sağlam&Şener,2020). DSM-V' te travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin belirtilerin yetişkinler, ergenler ve 6 yaşından büyük çocuklar üzerinde gözlemlenebileceği ve bu belirtilerin 1 aydan daha uzun bir süre tecrübe edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu ölüm, ölüm tehdidi, ciddi yaralanmalar, cinsel saldırılar, şiddet eylemlerine tanıklık ve yakınların yaşadığı travmatik bir olayı öğrenme ile ortaya çıkabilmektedir. TSSB neticesinde travmatik olay istemsiz bir şekilde akla gelebilmekte, olaylar rüyalara yansiyabilmekte, travmatik olay flashback yoluyla tekrar tekrar yaşanabilmekte, travmatik olayı hatırlatan içsel ve dışsal tepkiler verilebilmektedir. Travma sonrası stres bozukluğuna sebep olan travmatik olaylar, toplumdaki genel kanının aksine toplumun büyük bir kısmını etkilemektedir (Lotfi & Başçılar, 2017).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir (Yılmaz, 2021).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırmada 2008'dan 2022 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Şubat 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024'de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı

kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:

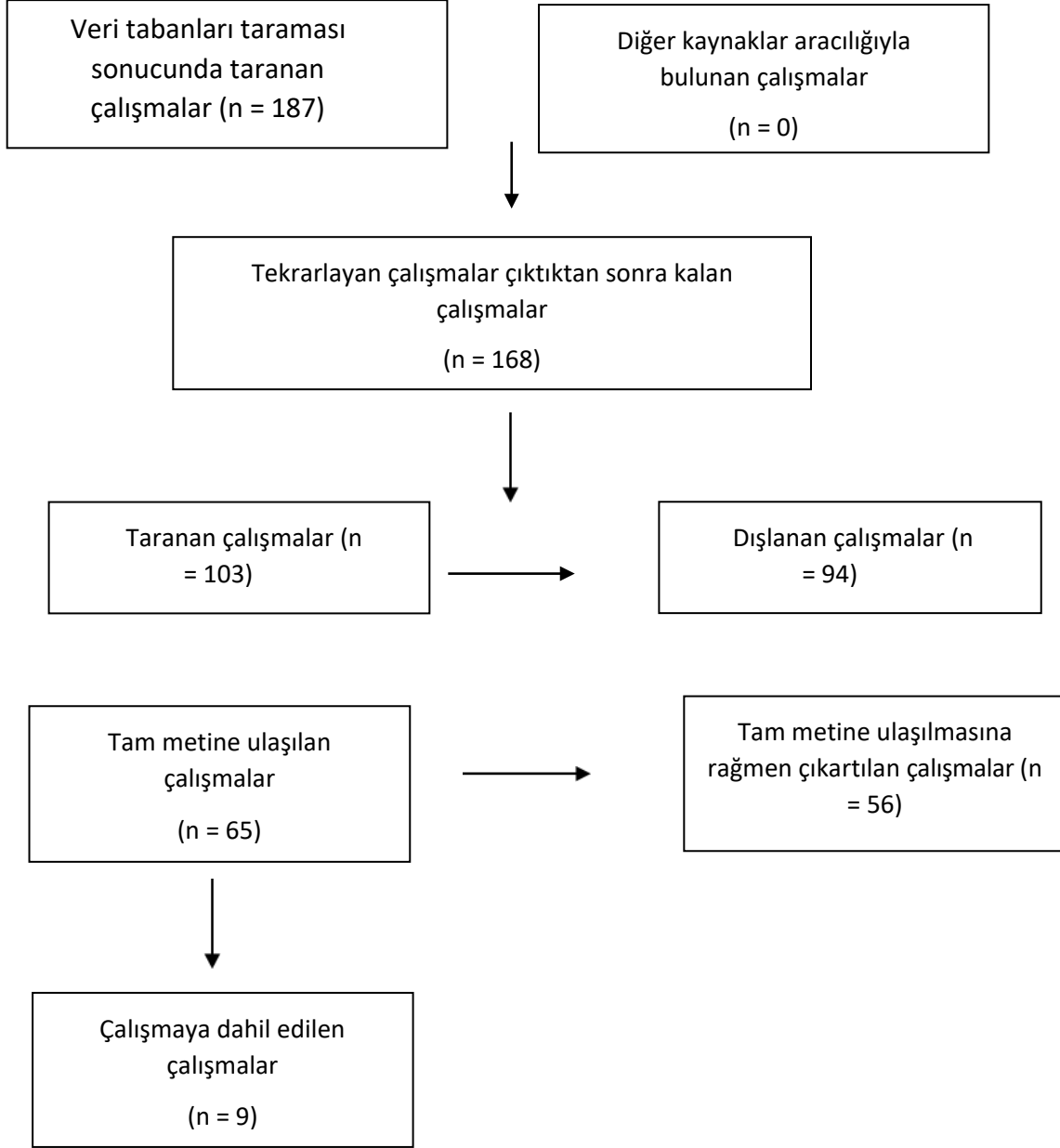
Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">TSSB ve EMDR tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler;Konuyla ilgili randomize çalışmalar	<ul style="list-style-type: none">Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, TSSB ve EMDR terapisi başlığı ile toplam 187 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 17 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2008-2021 yılları arasında uygun olan yalnızca 11 kişişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar dan 3 tanesi türkiyede 2 tanesi isveçte 1 tanesi Avusturya bir tanesi Meksika 1 tanesi Hollanda da ve bir tanesi birleşik krallık ta yapılmıştır. 9 kişişen çalışmanın içinde 2008 ve 2009 yıllarından birer tane, 2020 yılından dört tane 2021 yılından bir tane, 2011 yılından bir tane, 2015 yılından bir tane çalışma bulunmuştur. Bu çalışmalar EMDR terapisinin TSSB'yi nasıl tedavi ettiği ve etkileri üzerinde durmuştur.

Şekil 2’de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Högberg ve diğerlerinin 2008 yılında yaptıkları çalışmada: Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) üzerindeki etkileri değerlendirmek amacıyla yapılan bu çalışmada, EMDR'nin etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında, işyerinde saldırı veya "tren altında kalan kişi" gibi travmatik olaylar sonucu kronik TSSB yaşayan 20 kişi, beş seans EMDR terapisi ile tedavi edilmiştir. Tedavi öncesinde, hemen sonra, 8. ayda ve terapinin bitiminden 35. ay sonra katılımcılar psikometrik ölçekler ve tanısız görüşmelerle değerlendirilmiştir. Birincil sonuç değişkeni, DSM-IV tanı kriterlerine göre TSSB'nin tam tanısı olarak belirlenmiştir. Tedavinin hemen ardından, katılımcılar başlangıçta iyileşenler ve iyileşmeyenler olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Tedavi sırasında herhangi bir kesinti yaşanmamış olup, üç katılımcı takip sürecinde tedaviyi sonlandırmıştır. İlk sonuçlar, 35 aylık takip süresince korunmuştur. İkincil sonuç değişkenleri ise uzun vadeli takipte istikrarlı bir iyileşme göstermiştir. Üç yıllık takip sonrasında, katılımcıların %83'ü tam çalışma kapasitesine sahip olduğu belirlenmiştir (Högberg vd., 2008).

Ahmad ve ekibinin 2009 da yaptıkları çalışmada, engelli çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) tedavisinde Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) yönteminin etkinliğini değerlendirmektir. Bunun için, randomize kontrollü bir çalışma (RCT) tasarlanmıştır, tedavi grubu EMDR oturumları alırken, bekleme listesi kontrol grubu (WLC) tedavi almamıştır. Toplam 179 çocuk, çocuk psikiyatri polikliniğinde psikososyal olarak maruz kalanlar arasından seçilmiş ve TSSB tanısı almıştır. Bu çocuklar, DSM-IV kriterlerine göre belirlenen TSSB tanısına ek olarak belirli yaş ve maruz kalan koşulların varlığına dayalı olarak dahil edilmiştir. Değerlendirme için Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği - Çocuklar (PTSS-C ölçeği) kullanılmıştır. Araştırma, çocukların psikososyal açıdan maruz kaldığı koşulları da değerlendirmiştir. EMDR grubunda 33 çocuk, bekleme listesi kontrol grubunda ise tedavi görmemiş 33 çocuk yer almıştır. EMDR oturumları çocuk psikiyatri polikliniğinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, EMDR grubundaki çocuklarda tedavi sonrası TSSB semptomlarında ve alt ölçeklerinde belirgin iyileşme olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, bekleme listesi kontrol grubunda tedavi görmeyen çocuklarda TSSB ile ilişkili semptomlarda iyileşme sağlanmamıştır. Bu bulgular, EMDR'nin çocuklarda TSSB semptomlarını azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak, daha büyük ölçekli ve kontrol gruplarıyla yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Ahmad vd.,2009).

Karatzias ve ekibinin yapmış olduğu çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) üzerindeki etkileri karşılaştıran ilk kontrollü çalışmayı sunmaktadır; göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) ile duygusal özgürlük teknikleri (EFT) arasında. Toplam 46 katılımcı, EMDR (n = 23) veya EFT (n = 23) grubuna randomize edilmiştir. Başlangıç değerlendirmesinin ardından, 8 haftalık tedavi sürecinin sonunda tekrar değerlendirme yapılmıştır. Tedavi sonrasında iki kör değerlendirme daha gerçekleştirilmiş ve 3 aylık bir takip süreci uygulanmıştır. Genel olarak,

her iki müdahalenin de tedavi sonrası ve takip sürecinde önemli terapötik gelişmeler sağladığı görülmüştür. Her iki grup arasında benzer tedavi etkileri gözlemlenmiştir. Klinik açıdan anlamlı değişikliklerle ilgili olarak, EMDR grubundaki hastaların oranı, EFT grubuyla karşılaştırıldığında belirgin klinik sonuçlara yol açmıştır (Karatzias vd.,2011).

Acartürk ve arkadaşlarının 2015 yılında yapmış oldukları randomize çalışmada Nisan 2013 ile Temmuz 2013 tarihleri arasında Kilis Mülteci Kampı'nda Türkiye ile Suriye arasındaki sınırda gerçekleştirilmiştir. Çalışma popülasyonunu oluşturan 820 yetişkin mülteci arasından rastgele seçilen 688 kişi, TSSB semptomları olanlar olarak belirlenmiştir. Bu 688 kişiden 45'i rastgele seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuç olarak, EMDR grubunda 15 katılımcı, bekleme listesi kontrol grubunda ise 14 katılımcı bulunmuştur. Olay Etkisi Ölçeği (IES-R) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI-II) kullanılmıştır. Bulgular, EMDR grubunun tedavi sonrası TSSB semptomlarında ve depresyon düzeylerinde belirgin düşüş gösterdiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, bu çalışma EMDR'nin Suriyeli mülteciler arasında TSSB semptomlarını ve depresyonu azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir (Acartürk vd.,2015).

Karadağ'ın 2020 çalışması, Travma Sonrası stres bozukluğu geçiren kız ergenlerde Grup EMDR protokolünün depresyon ve travma puanları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu alandaki ilk çalışma olan bu araştırmada, 13 kız ergene 3 seans Grup EMDR protokolü uygulanmıştır. Katılımcılar, cinsel istismar öyküsüne sahip olup en az 6 aydır standart tıbbi tedavi almaktadır. Tedavi öncesi ve sonrasında hastalara Travma Sonrası Stres İndeksi ve Çocuklarda Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Bulgular, tedavi öncesi ve sonrasında hem depresyon hem de travma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, Grup EMDR protokolünün karmaşık Travma Sonrası stres bozukluğu geçiren kız ergenlerde etkili bir tedavi yöntemi olabileceğini işaret etmektedir. Bu çalışma, standart psikotrop ilaçların yetersiz kaldığı durumlarda Grup EMDR protokolünün kullanımının potansiyelini vurgulamaktadır (Karadağ, 2020).

Karadağ ve ekibinin 2020 yılında yürütülen çalışmada, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapisi (EMDR) yönteminin etkinliğini ve çocuklar ile ergenlerdeki kaygı düzeylerini araştırmayı hedeflemektedir. Araştırma, 30 danışandan oluşan bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Çocuk Travma Sonrası Stres Tepki İndeksi Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'ni bireysel olarak doldurmuşlardır. Anketler, terapinin başlangıcında ve tedavi tamamlandıktan sonraki 6 hafta içinde uygulanmıştır. Katılımcıların %63'ü yalnızca bir travmatik olay yaşarken, %37'si birden fazla travmatik olay yaşamıştır. Tedavi öncesi TSSB belirti ölçeğindeki ortalama puan 60 iken, tedavi sonrasında bu puan 24'e düşmüştür. Benzer şekilde, STAI-T ölçeğinde tedavi öncesi ortalama puan 59 iken, tedavi sonrasında bu puan 41 olarak belirlenmiştir. EMDR terapisi öncesinde ve sonrasında her iki anketle ölçülen semptom puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Çalışmanın sonuçları, EMDR'in TSSB'ye

olan etkisinin çocuklar ve ergenler için hem travma sonrası hem de anksiyete belirtileri açısından etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ancak, çocuklarda EMDR terapisinin etkinliğini daha iyi belirlemek için kontrol grubu ile birlikte daha büyük bir örneklemin önerildiği belirtilmektedir (Karadağ vd., 2020).

Stanbury ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tedavisinde Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin Uzun Süreli Maruz Kalma (PE) terapisi ile karşılaştırmalı etkinliğini değerlendirmektir. Bu amaçla, 20 TSSB tanılı katılımcı üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar, Murdoch Üniversitesi etik kurulu ve Güney Metropolitan Bölgesi Sağlık Hizmetleri yardımcı etik kurulu tarafından onaylanan süreçlerle seçilmiştir. Değerlendirme öncesi 55 potansiyel katılımcı seçilmiş, ancak 7'si bağlantısı kesilmiş ve 28'i çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcılar, belirli kriterleri karşılamak zorundaydı: sürekli tedaviye istekli olmalı, yaşları 18 ile 65 arasında olmalı ve DSM-IV kriterlerine göre TSSB tanısı almış olmalıydılar. EMDR ve PE terapilerinin etkinliğini değerlendirmek için çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçekler arasında Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği (CAPS), depresyon ve anksiyete ölçekleri bulunmaktadır. Sonuçlar, EMDR ve PE terapilerinin tedavi sonrası TSSB semptomlarında, depresyon ve anksiyete düzeylerinde anlamlı bir azalma sağladığını göstermektedir. EMDR'nin, PE'ye kıyasla daha verimli olduğu ve katılımcıların travmatik anılara maruz kalma süresini azalttığı ve tedaviye daha hızlı yanıt verdiği görülmüştür. Bu çalışma, EMDR'nin TSSB tedavisinde etkili bir seçenek olabileceğini ve PE terapisine kıyasla daha hızlı sonuçlar sağlayabileceğini öne sürmektedir. Ancak, daha fazla araştırma yapılması ve daha büyük ölçekli çalışmaların yapılması gerekmektedir (Stanbury vd.,2020).

Jimenez ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptığı çalışmada, cinsel ve/veya fiziksel şiddet mağduru reşit olmayan kadın çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tanısının hafifletilmesi için Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin EMDR-PRECI'yi standart tedavi (TAU) ile karşılaştırmaktı. Ayrıca, EMDR-PRECI'nin TSSB, kaygı ve anksiyete semptomlarının azaltılmasındaki etkinliği ve TAU ile karşılaştırıldığında katılımcıların depresyon semptomları da dahil olmak üzere belirli semptomlar üzerindeki etkisi değerlendirildi. Araştırma, Puebla ve Mexico City'de bulunan kar amacı gütmeyen bir kuruluşun üç bölgesinde gerçekleştirildi. Bu kuruluş, savunmasız durumdaki kadınlara hizmet sağlamaktadır. Toplam 32 küçük çocuk çalışmaya dahil edildi ve katılımcıların yaş aralığı 12 ile 17 arasında değişmekteydi. EMDR-PRECI tedavi grubundaki katılımcılar, TSSB tanı kriterlerini tedavi sonrası ve 90 günlük takip değerlendirmelerinde tam olarak karşılamadılar. Ancak, TAU grubundaki katılımcılar TSSB tanılarını korudu. EMDR-PRECI grubundaki katılımcılar, TSSB semptomlarında, kaygı ve depresyon gibi belirli semptomlarda anlamlı bir azalma yaşadılar. Zaman içinde yapılan değerlendirmeler, EMDR-PRECI grubunda semptomlarda belirgin bir azalma olduğunu gösterdi, ancak TAU grubunda bu tür bir azalma gözlemlenmedi. Sonuçta, EMDR-PRECI'nin TSSB

semptomlarını azaltmak, kaygı ve anksiyeteyi ele almak, uygun maliyetli ve zaman açısından verimli bir terapi seçeneği olabileceğini ve depresyon semptomları gibi diğer belirtileri azaltabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, EMDR-PRECI'nin reşit olmayan kadın çocuklarda TSSB tedavisinde etkili bir yöntem olabileceğini öne sürmektedir (Jimenez vd.,2020).

Tablo 2: ASKB Tedavisinde BDT Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Karadağ/2020/Türkiye	Randomize Çalışma	13 tane kız ergen	Çocuklar için TSSB indeksi ve çocuklar için depresyon ölçeği	3 seans grup EMDR tedavisi	Grup EMDR tedavisinin TSSB olan kız ergenlerde depresyon ve TSSB de etkili olduğunu göstermektedir.
Högberg ve ark/2008/İsveç	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 20 kişi	Öz değerlendirme psikometrik ölçeği	5 seans EMDR tedavisi uygulanmış	EMDR tedavisi kronik TSSB olan bireylerde etkili bir tedavi seçeneği olarak değerlendirilmiştir.
Covers vd / 2021/Hollanda	Randomize Çalışma	57 tecavüz mağduru kişi	TSSB ölçeği	2 seanslık EMDR tedavisi uygulanmış	2 seanslık EMDR tedavisinin etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.
Karadağ vd/2020/Türkiye	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 30 çocuk	Klinik anket ve değerlendirme ölçeği, KSADS ölçeği,	6 seans EMDR tedavisi uygulanmıştır.	Çalışmanın sonuçlarına göre çocuklarda EMDR tedavisi sonucunda olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir.

			Çocuklar için TSSB indeksi, çocuklar için durumluk sürekli kaygı envanteri ölçeği		
Ahmad vd/2009/ İsveç	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 179 çocuk	Travma Sonrası Stres Belirti Ölçeği	45 dakika süren 8 haftalık EMDR tedavisi uygulanmıştır.	EMDR seanslarının yetersiz olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İstatiksel sonucun düşük olmasıyla bulguların yetersiz olduğu gözlemlenmiştir.
Karatzias vd/ 2011/ Birleşik Krallık	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 46 katılımcı	Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği	8 hafta süren EMDR tedavisi 23 kişiye ,EFT tedavisi 23 kişiye uygulanmıştır.	Sonuçlara bakıldığında her iki tedavi de bittiğinde sonuçlarının faydalı1371 terapötik kazanımlar sağladığı iki tedavi yönteminde de benzer tedavi etkisi olduğu gözlemlenmiştir.
Stanbury vd/ 2020/ Avusturya	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 20 katılımcı	Dissocia Canlı Deneyimler Ölçeği (DES) TSSB ölçeği	6 hafta boyunca 12 adet 90 dakikalık PE terapi seansı uygulanmıştır.	Her iki tedavinin sonucunda da iyileşmelerin olduğu gözlemlenmiştir.
Acartürk vd/ 2015/Türkiye	Randomize Çalışma	TSSB belirtileri gösteren 29 katılımcı	Gözden Geçirilmiş Olay Ölçeği (IES-R) ve Beck Depresyon	4 Haftalık Emdr Tedavisi	EMDR'nin TSSB ve depresyonu azaltmada etkili olduğunu gösterdi

			Envanteri Ölçeği		
Jimenez vd/2020/meksika	Randomize Çalışma	12 ila 17 yaşları arasında 32 küçük çocuk	Tssb ölçeği	Emdr tedavisi	TSSB tedavisinde EMDR'nin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışması, TSSB yaşayan bireylerde EMDR terapisinin etkilerini incelemiştir. Bu çalışmaya olgu sunumu ve araştırma makaleleri dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular, EMDR terapisinin kısa vadeli ve uzun vadeli etkilerini değerlendirmiştir. Sonuçlar, EMDR'nin TSSB tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu desteklemektedir, çünkü terapi, olumsuz yaşantıların işlenmesini ve duyarsızlaştırılmasını sağlayarak hastaların semptomlarını azaltmada etkili olmuştur. EMDR'nin terapötik mekanizmaları arasında olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi, travmatik anıların normal bir şekilde işlenmesi ve patolojinin azaltılması yer almaktadır. Bu sonuçlar, EMDR'nin TSSB yaşayan bireylerde kullanılabilecek etkili bir terapi seçeneği olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, daha fazla araştırmanın, EMDR'nin etkinliğini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmesi ve terapinin uzun vadeli sonuçları üzerindeki etkisini belirlemesi gerekmektedir.

EMDR Terapisinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaları karşılaştırdığımızda,

Högberk ve arkadaşlarının 2008 de İsveç'te yaptığı randomize çalışmada TSSB belirtileri gösteren 20 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Öz değerlendirme psikometrik ölçeği kullanılmıştır. 5 seans EMDR tedavisi uygulanmış sonuçta kronik TSSB olan bireylerde EMDR ın etkili bir tedavi seçeneği olduğu belirlenmiştir. (Högberg vd.2008)

Ahmad ve ekibinin 2009 da İsveç'te yapılan randomize çalışmasında TSSB belirtileri gösteren 179 çocuk çalışmaya dahil edilmiştir. TSSB belirti ölçeği kullanılmıştır. 45 dakika süren 8 haftalık EMDR tedavisi uygulanmıştır. Uygulanan EMDR seanslarının yetersiz olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İstatiksel sonucun düşük olmasından dolayı bulguların yetersiz olduğu gözlemlenmiştir. (Ahmad vd.,2009)

Karatzias ve diğerleri 2011 yılında Birleşik krallıkta yaptığı çalışmada TSSB belirtileri gösteren 46 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. TSSB ölçeği kullanılmıştır. 8 hafta süren EDMR tedavisiyle 23 kişiye EMDR terapisi 23 kişiye ise EFT uygulanmıştır. Sonuçlara bakıldığında her

iki tedavi de faydalı terapötik kazanımlar sağladığı ve iki tedavi yönteminde de benzer tedavi etkisi olduğu gözlemlenmiştir. (Karatzias vd.,2011).

Acartürk ve diğerlerinin 2015 yılında Türkiyede yaptıkları çalışmada TSSB belirtileri gösteren 29 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Gözden Geçirilmiş Olay Ölçeği (IES-R) ve Beck Depresyon Envanteri Ölçeği kullanılmıştır. 4 Haftalık Emdr Tedavi seansı uygulanmıştır. EMDR'nin TSSB ve depresyonu azaltmada etkili olduğunu gözlemlenmiştir. (Acartürk vd.,2015)

Karadağın 2020 de yaptığı randomize çalışmada 13 tane kız ergen çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma Türkiye’de yapılmıştır. Çocuklar için TSSB indeksi ve çocuklar için depresyon ölçeği kullanılmıştır. 3 seans EMDR tedavisi uygulanmıştır. Sonuç olarak EMDR tedavisinin TSSB olan kız ergenlerde depresyon ve TSSB de etkili olduğu görülmektedir. (Karadağ, 2020)

Karadağ ve arkadaşlarının 2020 de yaptığı bir diğer randomize çalışmada TSSB belirtileri gösteren 30 çocuk dahil edilme kriterlerine uyduğundan çalışmaya dahil edilmiştir. Klinik anket ve değerlendirme ölçeği, çocuklar için TSSB indeksi, çocuklar için durumluluk sürekli kaygı envanteri ölçeği kullanılmıştır. 6 seans EMDR tedavisi uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre çocuklarda EMDR tedavisinin sonucunda olumlu gelişmeler gösterdiği gözlemlenmiştir. (Karadağ vd.,2020)

Stanbury ve diğerlerinin 2020 yılında Avusturyada yaptıkları çalışmada TSSB belirtileri gösteren 20 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Dissocia canlı deneyimler ölçeği ve TSSB ölçeği kullanılmıştır. 6 hafta boyunca 12 adet 90 dakikalık PE terapi seansı uygulanmıştır. Her iki tedavinin sonucunda iyileşmelerin olduğu gözlemlenmiştir. (Stanbury vd.,2020)

Jimenez ve diğerlerinin 2020 yılında Meksikada yaptıkları çalışmada 12 ila 17 yaşları arasında 32 küçük çocuk katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. TSSB ölçeği kullanılmıştır. Emdr tedavisi uygulanmıştır. TSSB tedavisinde EMDR'nin uzun süreli etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. (Jimenez vd.,2020)

Covers ve arkadaşlarının 2021 yılında Hollanda da yaptığı randomize çalışmada 57 tecavüz mağduru kişiye uygulanmıştır. TSSB ölçeği kullanılmıştır. 2 seanslık EMDR tedavisi uygulanmıştır. Uygulanan seanslar sonucunda EMDR tedavisinin etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur. (Covers vd., 2021)

Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, EMDR terapisinin TSSB'nun tedavisinde ve tetikleyen olayların tedavisinde etkili bir çözüm sağlayan tedavi yöntemlerinden biri olduğu gözlemlenmektedir. Bu bulgular, EMDR'nin semptomların azaltılması ve hastaların travmatik deneyimleriyle başa çıkmalarına yardımcı olması açısından önemli bir terapi seçeneği olduğunu öne sürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Travma, bireyin içsel sorunlar yaşamasına neden olabilen olaylar olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar, travmatik olayların hemen hemen herkesin hayatında yer aldığını ve bu olayların sonucunda Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi ruhsal sorunların ortaya çıkabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, her birey travmayı farklı şekillerde deneyimleyebilir; bazıları tekrar tekrar yaşanan flashback'ler yaşarken, diğerleri stres, kaygı ve kaçınma davranışlarıyla karşılaşabilir.

TSSB'nin etkili bir şekilde tedavi edilmesi önemlidir. Bu tedavi sürecinde ilaç tedavisi yanı sıra çeşitli terapi yöntemlerinden de faydalanılması gerekmektedir. Bu terapi yöntemlerinden biri de Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi. EMDR terapisi, bireyin travmatik olayları göz hareketleri eşliğinde çalışarak işlemesini sağlayan hızlı ve etkili bir yöntemdir.

Bu araştırmanın sonuçları, TSSB'nin tedavisinde EMDR terapisinin uygun ve etkili bir seçenek olduğunu desteklemektedir. Dünya genelinde yapılan çalışmalar, EMDR terapisinin tercih edilen bir tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Ancak, ülkemizde bu konuda yapılan araştırmaların yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, EMDR terapisi ve TSSB üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Ülkemizde bu alanda yapılan çalışmaların artırılması, daha etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Acartürk, C., Konuk, E., Cetinkaya, M., Senay, İ., Sijbrandij, M., Cuijpers, P., & Aker, T. (2015). EMDR for syrian refugees with posttraumatic stress disorder symptoms: results of a pilot randomized controlled trial. *Avrupa Dergisi*, 6:1.

Ahmad, A., Larsson, B., Sundelin-wahlsten, V. (2009). EMDR treatment for children with PTSD: results of a randomized controlled trial. *Nord j psychiatry*, 61: 349-354.

Covers, M., Jongh, A., Hunjents, R., Roos, C., Hout, M., Bicanic, I. (2021). Early intervention with eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy to reduce the severity of post-traumatic stress symptoms in recent rape victims: a randomized controlled trial. *European Journal Of Psychotraumatology*.

- Högberg, G., Pagani, M., Sundin, Ö., Soares, J., Åberg-Wistedt, A., Tärnell, B., Hällström, T., Treatment of post-traumatic stress disorder with eye movement desensitization and reprocessing: Outcome is stable in 35-month follow-up; G. Högberg et al. / *Psychiatry*
- Jimenez, G., Becker, Y., Varela, C., Garcia, P., Amparo Nuno, M., Cristina Perez, M., Oaoria, A., Jarero, I., & Givaudan, M. (2020). Multicenter Randomized controlled trial on the provision of the EMDR-PRECI to female minors victims of sexual and/ of physical violence and related PTSD diagnosis. *American Journal of applied psychology*, 9(2),42-51.
- Karadağ, M., (2020). Cinsel İstismar Mağduru Karmaşık Travma Sonrası Stres Bozukluğu olan Kız Ergenlerde Grup EMDR Uygulaması; *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*.
- Karadağ, M., Gökçen, C., Sarp, A. (2020). EMDR therapy in children and adolescents who have post-traumatic stress disorder: a six-week follow-up study; *International Journal Of*
- Karancı, A.N., Aker, A.T. & Işıklı, S. (2011). Travmatik yaşantısı olan yetişkinlerde TSSB ve Travma sonrası Gelişim: Boylamsal bir çalışma.
- Karatzias, T., Power, K., Brown, K., Mcgoldrick, T., Befum, M., Young, J., Loughran, P., Chouliara, Z., & Adams, S. (2011). A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder. *The journal of nervous and mental disease*, 199/6.
- Lofti, S., & Başçılar, M. (2017). TSSB ve sosyal hizmet. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 275-286. *Psychiatry In Clinical Practice. Research*.
- Sağlam, S. & Şener, Ö. (2020). TSSB İçin EMDR: Bir Olgu Sunumu. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 190-207.
- Stanbury, T., Drummond, P., Laugharne, J., Kullack, C., & Lee, C. (2020). Comparative efficiency of EMDR and prolonged exposure in treating posttraumatic stress disorder: A randomized trial. *EMDR uygulama ve araştırma dergisi*, 14(1).