

Travma bedende mi saklanır?

*EMDR seansında parmağı izlemenin
arkasında ne var*

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

EMDR, 1989'da tanımlanan yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemi. Travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) kullanılıyor. Terapist yönlendirmesinde göz hareketi ya da benzer bir çift görev uygulanırken kişi travmatik anıyı kısa aralıklarla hatırlıyor.

Dünya Sağlık Örgütü, EMDR'yi TSSB için kanıta dayalı tedaviler arasında sayıyor.

World Health Organization (2013), Guidelines for Stress-Related Conditions

Bir Parkta Yürüyüşle Başladı

Psikolog Francine Shapiro, 1987'de bir yürüyüş sırasında göz hareketlerinin rahatsız edici düşünceleri hafiflettiğini fark etti. Yöntemi klinik ortamda test etti. İlk yıllarda çoğu klinisyen bu buluşa kuşkuyla yaklaştı, çünkü mekanizma belirsizdi.

Bugün 30'u aşkın yıllık araştırma birikimi var; mekanizma tartışması hâlâ sürüyor.

Shapiro (1989), Journal of Traumatic Stress

Göz Hareketi Değil, Bellek Yüğü

Araştırmalar, asıl etkenin göz hareketi değil, çalışan belleğin (working memory) aynı anda başka bir işle meşgul edilmesi olduğuna işaret ediyor. Bu yük, hatırlanan görüntünün netliğini ve duygusal şiddetini azaltıyor.

Yatay göz hareketi yerine dikey hareket ya da ritmik ses de benzer etki gösteriyor.

Van den Hout & Engelhard (2012), Journal of Experimental Psychopathology

26 RKC

2014 tarihli bir meta analiz, 26 randomize kontrollü çalışmayı birleştirdi. EMDR, TSSB belirtilerinde orta düzeyde bir azalma sağladı; etki depresyon ve anksiyete belirtilerinde de görüldü.

Chen ve ark. (2014), PLOS ONE

"Beden Asla Unutmaz" Sloganı Kesin Değil

Popüler travma kitaplarındaki "anı bedende saklanır" iddiası sık tekrarlanıyor. Ama 2025'te yayımlanan bir inceleme, bu sloganın kanıtla yeterince desteklenmediğini gösterdi.

Bu, EMDR işe yaramıyor demek değil; yalnızca mekanizma anlatısının abartıldığı anlamına geliyor.

Scheeringa (2025), BJPsych Bulletin

Kılavuzlar Ne Diyor

Dünya Sağlık Örgütü, EMDR'yi TSSB için kanıta dayalı tedaviler arasında sayıyor. İngiltere'nin NICE kılavuzu, travma üzerinden üç aydan uzun süre geçmiş yetişkinlere EMDR ile travma odaklı BDT'yi eşdeğer seçenekler olarak sunuyor.

İki yöntem karşılaştırıldığında net bir üstünlük bulunamıyor; ikisi de benzer etkili görünüyor.

NICE NG116 (2018) · World Health Organization (2013)

Bugün Yapılabilecekler

- 1 Belirtiler bir ayı aşkın sürüyorsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.
- 2 EMDR uygulayacak terapistin ilgili kurumdan sertifikalı olduğunu sorun.
- 3 Yoğun anı anlarında beş duyunuzu sırayla fark ettiren bir topraklama tekniği deneyin: gördüğünüz, duyduğunuz ve dokunduğunuz şeyleri sayın.
- 4 EMDR'yi mucize değil, kanıt düzeyi orta olan bir seçenek olarak değerlendirin.
- 5 Travma odaklı BDT de eşdeğer bir alternatif; terapistinizle birlikte karar verin.

Kaynakça

Shapiro, F. (1989). Journal of Traumatic Stress.

Van den Hout, M.A. & Engelhard, I.M. (2012). Journal of Experimental Psychopathology.

Chen, Y.R. ve ark. (2014). PLOS ONE.

Scheeringa, M.S. (2025). BJPsych Bulletin.

World Health Organization (2013). Guidelines for Conditions Specifically Related to Stress.

NICE (2018). NG116: Post-traumatic stress disorder.

Zihniniz Kırılmadı, Yeniden Düzenleniyor