EMDR Neyi Değiştirir? · 4

Psikoz, dissosiyasyon ya da gebelik EMDR'yi kendiliğinden dışlamıyor.

Hazırlık ve terapist seçimi yine de önemli.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

ÇEKİNCE VE BULGU

ÇEKİNCE		BULGU
Psikoz varken travma tedavisi belirtiyi alevlendirir mi?	→	155 kişilik denemede olumsuz olay tedavi grubunda daha azdı.
Dissosiyasyon varken terapi işe yarar mı?	→	21 çalışmada dissosiyasyon sonucu değiştirmedi.
Gebelikte EMDR ertelenmeli mi?	→	141 gebede anne ve bebek sonuçlarında zarar görülmedi.

van den Berg ve ark. (2016) · Hoeboer ve ark. (2020) · Baas ve ark. (2023)

8 SEANS

Uzamış maruz bırakma ya da EMDR. Halüsinasyon ve dissosiyasyon ilk iki seansta artmadı.

DÖRT DENEME

Tedavinin kendisine bağlı ciddi olumsuz olay bildirilmedi.

SINIRI

Sanrı ve işitsel varsanıda düzelme çoğunlukla anlamlı değildi. Daha büyük denemeler gerekiyor.

van den Berg ve ark. (2016) · Ahmed ve ark. (2025)

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz

Hazırlık evresi protokolün parçası. Ne kadar uzayacağı tartışmalı.

2011 ANKETİ

50 klinisyenin %84'ü karmaşık TSSB'de aşamalı tedaviyi önerdi.

2016 DERLEMESİ

Önce uzun bir dengeleme evresinin şart olduğunu gösteren sağlam araştırma yok. Kılavuzlar fazla temkinli olabilir.

Nicholls ve ark. (2026) · Cloitre ve ark. (2011) · de Jongh ve ark. (2016)

BİR DENEME

Önce beceri, sonra iki grup: 68 kişi.

NE YAPILDI

Çocukluk istismarı sonrası TSSB. Herkese 8 seans duygu düzenleme becerisi; ardından bir grup 12 seans EMDR, diğeri 12 seans anlatı terapisi.

NE ÇIKTI

İki grupta da belirtiler belirgin azaldı, 12. ayda da sürdü. Gruplar arasında fark yoktu.

BECERİ EVRESİNDEN SONRA

Duygu düzensizliği ve dissosiyasyon henüz azalmamıştı.

Wigard ve ark. (2024)

BİPOLAR BOZUKLUK

EMDR uygulayan terapistlerin uzlaştığı öneriler: duygudurum izlemi, yapılandırılmış hazırlık, esnek tempo, güvenlik planı.

BU BİR GÖRÜŞ BİRLİĞİ

Deneme kanıtı değil, uygulayıcı deneyimi.

KESİN YASAK LİSTESİ

Mutlak kontrendikasyonları sınayan sağlam bir çalışma bulamadım. Karar kişiye özgü değerlendirmeyle verilir.

Nicholls ve ark. (2026)

2002 DERLEMESİ

EMDR çalışmalarında protokole sadakat, etki büyüklüğüyle ilişkili bulundu.

2010 META ANALİZİ

Farklı terapilerde, 36 çalışma: terapistin protokole bağlılığı sonuçla anlamlı ilişki göstermedi.

YANİ

Kanıt karışık. Sertifikanın sonucu değiştirdiğini doğrudan sınayan çalışma bulamadım.

Maxfield ve Hyer (2002) · Webb ve ark. (2010)

TERAPİST SEÇERKEN

1. Hangi eğitimi aldığını ve standart protokolü izleyip izlemediğini sorun.

2. Düzenli süpervizyon alıp almadığını sorun.

3. Eşlik eden bir tanınız varsa ilk görüşmede söyleyin.

4. Hazırlık evresinde ne yapılacağını birlikte konuşun.

Uygunluk bir yasak listesiyle değil, değerlendirmeyle belirlenir.

van den Berg DP ve ark. (2016). Schizophr Bull. doi:10.1093/schbul/sbv172

Ahmed OM ve ark. (2025). Trends Psychiatry Psychother. doi:10.47626/2237-6089-2025-1099

Hoeboer CM ve ark. (2020). BJPsych Open. doi:10.1192/bjo.2020.30

Baas MAM ve ark. (2023). Acta Obstet Gynecol Scand. doi:10.1111/aogs.14628

Cloitre M ve ark. (2011). J Trauma Stress. doi:10.1002/jts.20697

de Jongh A ve ark. (2016). Depress Anxiety. doi:10.1002/da.22469

Wigard I ve ark. (2024). Eur J Psychotraumatol. doi:10.1080/20008066.2024.2332104

Nicholls L ve ark. (2026). Eur J Psychotraumatol. doi:10.1080/20008066.2026.2679415

Maxfield L, Hyer L (2002). J Clin Psychol. doi:10.1002/jclp.1127

Webb CA ve ark. (2010). J Consult Clin Psychol. doi:10.1037/a0018912