EMDR Neyi Değiştirir? · 3

Travmanın izi geçmiyorsa: EMDR kılavuzlarda önerilen tedaviler arasında.

Etki büyük görünüyor; çalışmaların kalitesi daha mütevazı.

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar · Psikiyatri Uzmanı

İki kılavuz aynı yerde buluşuyor.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ, 2013

Yetişkinde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için travma odaklı bilişsel davranışçı terapi (BDT), EMDR ya da stres yönetimi düşünülmeli (standart öneri).

ISTSS, 2018

En güçlü kanıt psikolojik tedavilerde; EMDR bu grubun içinde.

DAYANDIĞI DERLEME

114 randomize deneme, 8171 kişi. EMDR'nin klinik olarak önemli etkisi için sağlam kanıt.

Tol ve ark. (2014) · Bisson ve Olff (2021) · Lewis ve ark. (2020)

g = 0,93

76 denemeyi birleştiren meta analizde EMDR alan grup, kontrol grubundan ortalama yaklaşık bir standart sapma daha iyi durumdaydı.

Denemelerin **%62'si** TSSB üzerineydi. Yazarların yorumu: kısa vadede etkili olabilir.

Cuijpers ve ark. (2020)

GÜVEN ARALIĞI

0,67 ile 1,18 arası. Alt uç bile sıfırdan belirgin uzak.

HETEROJENLİK

I^2 = %72. Çalışmaların sonuçları birbirinden çok farklı; ortalama hepsini iyi temsil etmiyor.

YANLILIK

27 çalışmanın yalnız 4'ünde yanlılık riski düşük. Yayın yanlılığına işaret de var.

Cuijpers ve ark. (2020)

COCHRANE, 2013

Bekleme listesi ya da olağan bakıma göre SMD 1,17; aralık geniş (0,30 ile 2,04). 6 çalışma, 183 kişi. Kanıt kalitesi çok düşük.

AĞ META ANALİZİ, 2020

90 deneme, 6560 kişi. Bekleme listesine göre SMD 2,07. Kanıt orta ile düşük; etki 1 ile 4 ay sonra sürüyordu.

Bisson ve ark. (2013) · Mavranezouli ve ark. (2020)

Öteki terapilerle karşılaştırınca tablo değişiyor.

İLK BAKIŞ		YAKINDAN
Öteki terapilere göre fark *g = 0,36*	→	Yanlılık riski düşük çalışmalarda bu üstünlük görülmedi
EMDR travma odaklı BDT'den farklı	→	Tedavi bitiminde aralarında anlamlı fark yok

Cuijpers ve ark. (2020) · Bisson ve ark. (2013)

NE ANLAMA GELİYOR

1. Üç birleşik analizin üçünde de etki sıfırın üstünde. Kılavuzların önerisi buna dayanıyor.

2. Küçük örneklemler ve yanlılık riski, etkinin gerçek büyüklüğünü belirsiz bırakıyor.

3. EMDR etkili seçeneklerden biri. Seçim hekimle birlikte, kanıta ve tercihe göre yapılır.

Bisson ve ark. (2013) · Lewis ve ark. (2020)

Kılavuzun önerisi ile kanıtın kalitesi ayrı sorulardır.

Bisson JI ve ark. (2013). Cochrane Database Syst Rev. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Tol WA ve ark. (2014). PLoS Med. doi:10.1371/journal.pmed.1001769

Cuijpers P ve ark. (2020). Cogn Behav Ther. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lewis C ve ark. (2020). Eur J Psychotraumatol. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Mavranezouli I ve ark. (2020). Psychol Med. doi:10.1017/S0033291720000070

Bisson JI, Olff M (2021). Eur J Psychotraumatol. doi:10.1080/20008198.2020.1824381

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirebilir ve referansları görebilirsiniz