*EMDR ile ACI ANILARI SİLMEK*

 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing / Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisi spontan göz hareketlerinin etkisinin keşfi ile 1987 yılında bulunmuştur.Uykunun zihinsel süreçlere ve hafıza üzerindeki etkisi çok büyüktür.İnsanlar gün içinde yaşadıkları olayları uykularının rüya görülen derin bölümünde adaptif bilgi işleme sürecinden geçirirler ve bu olay uykunun REM (Hızlı Göz Hareketleri) döneminde gözlenir.İnsanlar bir gün önce yaşadıkları stresli bir olayı sabah uyandıklarında daha az huzursuzluk duyarak hatırlayabilirler, işte halk arasında sabah ola hayır ola sözünde bahsedilen de tam olarak budur.Uyku sürecinde gün içi yaşanan olaylar adaptif bilgi işleme süreciyle sentez edilmekte ve hafızaya kaydedilmektedir.Tıpkı vücudumuz gibi beynimizin de kendisini onarma yeteneği vardır. Uykuda göz hareketleri ile beynin çift yönlü uyarımının etkinliği anlaşılmış ve sonraki çalışmalarda EMDR de göz hareketleri dışında dokunma, ve sesli uyarımın etkinliği de gösterilmiştir(1990).

 Çok büyük stresle yüklü travmatik anılar(doğal afet, göç, cinsel taciz, her türlü sözel ve fiziksel şiddet, ağır yaralanma ve kazalara şahit olma, terörizm, çocukluk döneminde gözlenen aşağılanma, hakaret, baskı, dayak, toplum önünde küçük düşürülme vb ) bu işlem süreçlerini sekteye uğratabilir.Böyle durumlarda bu anılar uyku sürecinde gerekli olan adaptif bilgi işleme sürecinden geçirilemez ve üzerinden yıllar geçse dahi yaşandığı dönemdeki canlılık ve yoğun stres yüküyle tekrar tekrar hatırlanır.Bu sıkışmış travmatik anılar kişinin peşini bırakmaz ve yaşamını çekilmez hale getirebilir.Bu kişilerde çoğunlukla TSSB(travma sonrası stres bozukluğu), kronik depresyon ve ağrı bozuklukları, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, migren, fibromiyalji vb birçok rahatsızlık görülebilir.

 EMDR burada devreye girer ve fonksiyonel olmayan, zihinde sıkışıp kalmış travmatik anıların adaptif bilgi işleme sistemlerininin aktivasyonuyla işlenmesini sağlar.Sonuçta kişide anıların canlılığını yitirdiği, duygusal stres yükünün azaldığı gözlenir. Sonuçta bu terapi yöntemiyle kişi acı anılarının duygusal yükünden kurtulup huzurlu bir yaşama kavuşabilir.

 Bu terapi zihnin kendi kendini iyileştirme süreçlerini aktive eder. Doğru ellerde, eğitimi ve klinik tecrübesi olan kişiler tarafından uygulandığında etkili olur.Yıllar içinde yüzlerce karşılaştırmalı çalışma yapılmış olup EMDR nin etkin ve diğer terapilere göre daha hızlı sonuç alan bir yöntem olduğu defalarca gösterilmiştir.EMDR ile acı anılardan ve bunların duygusal yükünden kurtulabilirsiniz.

 Dünyada EMDR

 Tek travma mağdurlarında 3-6 seans ile %77-100 başarı gözlenmektedir.

Savaş gazileri ve çoklu travmalarda 12 seans uzatıldığında etkili bulunmuştur.

EMDR nin ilaç(Prozac) karşılaştırıldığı bir çalışmada EMDR nin bitişinden sonra hastalığın nüks etmediği ve iyileşmenin sürdüğü fakat ilaç(prozac) bırakılmasını takiben şikayetlerin tekrarladığı görülmüştür.(Van der kolk ve ark 2007)

WHO(Dünya Sağlık Örgütü) EMDR yi travma tedavisinde ilk 3 tedavi yöntemi içinde önermektedir.

APA(Amerikan Psikiyatri Birliği) EMDR yi travma tedavisinde etkili bir yöntem olarak önermiştir(2004)

Amerika Savaş Gazileri ve Savunma Bakanlığı ağır travma tedavisinde EMDR yi A katagorisine almıştır(2010)

Özgeçmiş:1981 Samsun doğumluyum, ilk-orta ve lise eğitimini Samsunda tamamladıktan sonra 1999 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesine girdim. 6 yıllık eğitim sonrası 2005 ‘te mezun oldum ve ilk girdiğim TUS sınavı ile Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri bölümünü kazandım, Ankara’nın psikiyatrik açıdan en yoğun hastanesinde 5 yıl süren pratik ve teorik eğitim aldım.2010 yılında devlet hizmet yükümlülüğü kurası ile ilk tercihim olan Amasya’ya atandım. 2011 yılında askere gittim ve İstanbul GATA Haydarpaşa Hastanesinde psikiyatri uzmanı olarak askerliğimi tamamladım. Askerden sonra Amasya da Psikiyatri uzmanı olarak çalışmaya devam ettim. Eğitimlerim; Dinamik Yönelimli Psikoterapi Eğitimini Klinik Şefimiz Prof. Dr. Erol GÖKA’dan, AMATEM eğitimini Prof. Dr. Nesrin Dilbaz’dan, BDT(Bilişsel davranışçı terapi) eğitimini Prof. Dr. Hakan Türkçapar’ dan, Cinsel Terapi eğitimini Doç. Dr. Cebrail KISA’dan ve Hipnoz ve BDT Eğitimini Doç Dr. Atilla Soykan’dan Ankara da aldım.Türkiye Psikiyatri Derneği ve Türkiye EMDR derneği üyesiyim. EMDR terapi eğitimini 2016 yılında tamamlayarak sertifikamı aldım, bu süreçte birçok danışan ile geçmiş travmatik anıları üzerine çalıştık ve beraber çok güzel sonuçlar aldık.Hastane yoğunluğu ve çalışma şartlarının zorluğu, bu durumun hastalarıma istediğim şekilde terapi yapmamı engellemesi sebebiyle hastaneden ayrılmak zorunda kaldım.

Daha etkili bir EMDR terapisi için yurtdışından neurotek EMDR cihazını getirttim ve danışanlarımın hizmetine sundum.

*Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı*

*Psikiyatrist & Psikoterapist*

*Uz. Dr. Ali Faik KAYA*

*Adres: Ellibeşevler Mah. Mehmet Varinli Cad. Türkmen Sk. Gamzeli Ap No:2/6 (Sanayi Camisi Karşısı) AMASYA/MERKEZ*

*Tel : 0358 212 48 55 Cep: 0553 699 48 55*