

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve EMDR Terapisi Üzerine Sistemik Derleme

Pınar Canbaz

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9247-1229>, E-mail: pinar@gonullupsikolog.org

Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus
Orcid : <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu sistemik derleme çalışmasının amacı, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) tedavisinde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin etkinliğini incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Sadece İngilizce dilinde ele alınan çalışmalar 2016-2025 yılları arasındadır. Bu çalışmalar randomize kontrollü araştırmalardan oluşmaktadır. Bu sistemik derleme çalışması Şubat, 2026 ve Nisan, 2026 olmak üzere iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür çalışması sonucunda 6 çalışma ele alınmıştır. Sonuç olarak ele alınan bu 6 çalışmada, EMDR terapisinin genel olarak TSSB semptomlarını azaltmada güvenli ve etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu görülmektedir. Özellikle depresyon, anksiyete, öz saygı ve günlük işlevsellik gibi alanlarda pozitif etkiler gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda erken müdahale veya kısa süreli uygulamalarda EMDR terapisinin diğer psikoterapi yaklaşımlarına kıyasla ek bir üstünlük sağlamadığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında, gelecekte yapılacak çalışmaların EMDR terapisinin farklı uygulama protokollerini ve uzun dönem etkilerini daha ayrıntılı biçimde incelemesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: travma, travma sonrası stres bozukluğu, EMDR.

A Systematic Review on Post Traumatic Stress Disorder and EMDR Therapy

Abstract

The aim of this systematic review is to examine the effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). In this study, a systematic review method was used, and no field research or measurement tools were applied. Only studies published in English between 2016 and 2025 were included. These studies consist of randomized controlled trials. This systematic review was conducted in two phases, in February 2026 and April 2026. As a result of the literature search, a total of six studies were included. Overall, findings from these six studies indicate that EMDR therapy is a safe and effective psychotherapeutic method in reducing PTSD symptoms. Positive effects were particularly observed in areas such as depression, anxiety, self-esteem, and daily functioning. However, in some studies, EMDR therapy did not demonstrate additional superiority over other psychotherapeutic approaches, especially in early interventions or short-term applications. In light of these findings, future research is recommended to examine different EMDR protocols and their long-term effects in greater detail.

Keywords: trauma, post-traumatic stress disorder, EMDR.

GİRİŞ

Psikolojik travma, bireyin yaşadığı beklenmedik ve kontrol edilemez olaylar ve durumlar sonucunda, kişinin baş etme kaynaklarını zorlayarak çaresizlik, güçsüzlük ve korku hissetmesine yol açan duygusal ve bilişsel uyumu bozan ciddi bir stres tepkisidir (Wang vd., 2023). Travmatik olaylar; savaş, cinsel ve fiziksel istismarlar, bireyin hayatında ciddi sonuçlar doğuran kazalar, doğal afetler veya yakınların kaybı gibi bireyin yaşamını tehdit eden deneyimler olup, bu türden olaylara maruz kalan bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişebilmekte; bu bozukluk, olumsuz bilişsel-duygusal tepkiler ve günlük işlevsellik bozuklukları ile kendini gösterebilmektedir (Schincariol vd., 2024). Bu nedenle, psikolojik travmanın erken tanısı ve uygun müdahale yöntemleri ile sağaltımı, hem bireyin duygusal ve bilişsel işleyişini korumak hem de uzun vadeli psikiyatrik bozuklukların önüne geçmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde, travmatik olaylar toplumda oldukça sık görülmekte ve bireyler yaşamları boyunca birden fazla travmaya maruz kalabilmektedir. Dünya Ruh Sağlığı Anketleri (WMH) verilerine göre, araştırmaya dahil olan katılımcıların büyük çoğunluğunun (%70'ten fazlasının) en az bir travmatik deneyim yaşadığı ve travmaya maruz kalan bireylerde ortalama yaşam boyu travma sayısının 3,2 olarak belirlendiği görülmektedir (Kessler vd., 2017). En sık görülen travmalar, yakın birinin beklenmedik ölümü veya ölüm/yaralanmaya tanık olunmasıdır. Ayrıca kadınlar, partnerden kaynaklanan cinsel şiddet gibi belirli travmalara maruz kalma açısından erkeklere kıyasla daha yüksek risk taşımaktadır. Bu bulgular, travma maruziyetinin yaygınlığını ve bireysel özelliklerin TSSB riskini etkileyen önemli faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), bireyin yaşamını tehdit eden bir travmatik yaşantıya maruz kaldıktan sonra ortaya çıkan ve etkileri yıllar boyunca sürebilen bir psikiyatrik bozukluktur. TSSB'nin tipik belirtileri arasında travmatik olayın istemsiz ve yoğun bir biçimde yeniden yaşanması, travmayla ilişkili anılardan kaçınma davranışı, olumsuz düşünce ve duygu değişiklikleri ile belirgin aşırı uyarılmışlık yer almaktadır. Bu belirtiler farklı bireylerde değişken şiddet ve sürelerde görülmekle birlikte tanı kriterlerinin karşılanması için semptomların genellikle bir aydan uzun sürmeleri gerekmektedir (Ressler vd., 2022). Tüm bu veriler, travmatik yaşantıların bireylerin psikolojik uyumu ve günlük işlevselliği üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceğini göstermektedir.

Travmatik yaşantılar bireyler üzerinde her yaşta ve cinsiyette önemli duygusal ve fiziksel etkiler bırakabilmekte; bu etkilerin sağaltılması ve bireyin yaşam kalitesinin iyileştirilmesi

amacıyla psikoterapi yöntemleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Bunlar arasında Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi, özellikle Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) sağıltımında etkinliğı bilimsel olarak desteklenen bir terapi türü olarak öne çıkmaktadır (Wilson vd., 2018). Bu çalışmada EMDR terapisinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu üzerindeki etkinliğini incelemek amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma hazırlanırken sistemik derleme yöntemi kullanılmış olmakla birlikte saha çalışması ya da ölçek kullanılmamıştır. Sistemik derleme çalışmaları; belirli bir soruya yönelik daha önce yapılmış bilimsel araştırmaların taranarak, belirlenmiş dahil edilme ve edilmeme kriterleri kullanılarak, sonuçların değerlendirildiğı güçlü kanıtlar ortaya koyabilen bilimsel irdelemelerdir (Şentürk vd., 2024).

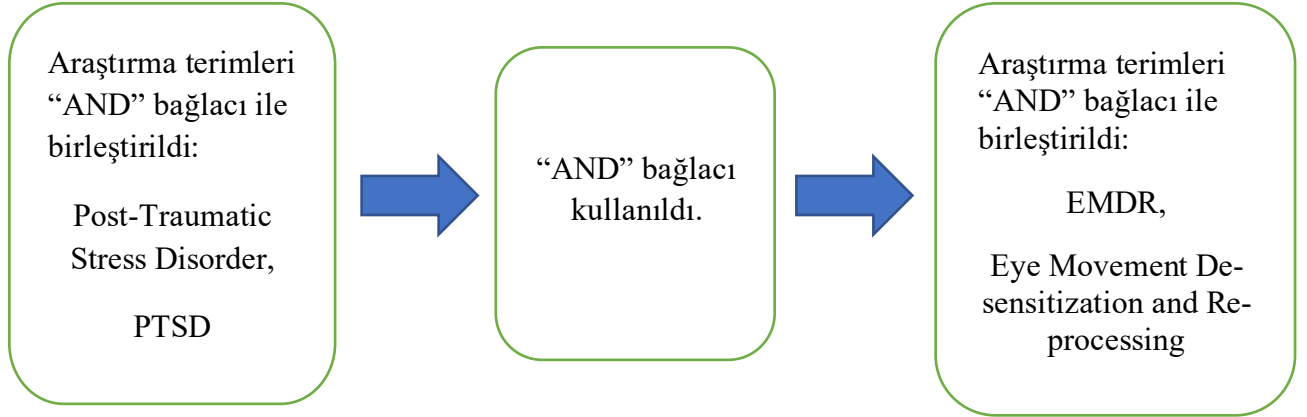
Tasarım

Çalışmada, izlenen tüm süreçler, makale seçimi ve veri sınıflandırması dahil olmak üzere, PRISMA rehberine bağılı kalınarak gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, sistemik derlemenin şeffaf, tekrarlanabilir ve uluslararası standartlara uygun bir metodoloji ile gerçekleştirildiğini ifade etmektedir (Moher vd., 2009).

Literatür Araştırması

Bu araştırmada, 2016–2025 yılları arasında Google Scholar veri tabanında İngilizce olarak yayımlanmış, belirlenen anahtar kelimeler kullanılarak özetine ve tam metnine erişilebilen sistemik derleme makaleleri incelenmiştir. Gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlamak amacıyla, başlıkta yer alan anahtar kelimelere dayalı basit bir arama algoritması kullanılmıştır. Araştırmacı kaynaklı olası hataları en aza indirmek için çalışmaların başlık ve özet bölümleri uygunluk açısından iki aşamada (Şubat 2026 ve Nisan 2026) sistemik biçimde değerlendirilmiştir. Başlık ve özet kısmında yeterli bilgi bulunmayan durumlarda ise gerekli

veriler tam metinler üzerinden incelenerek değerlendirmeye dahil edilmiştir. Çalışma dışında bırakılan makaleler ayrı ayrı kaydedilmiş ve dışlanma gerekçeleri açıkça belirtilmiştir. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri aşağıda sunulmuştur (şekil 1).



şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan İngilizce arama terimleri.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dıřlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">✚ TSSB ve EMDR tedavisi ile ilgili konuları ele alan alışmalar;✚ Google Akademik veri tabanında kullanılan İngilizce makaleler;✚ Konuyla ilgili randomize çalışmalar.	<ul style="list-style-type: none">✚ Gri edebiyat, tezler, araştırma ve derleme makaleleri, olgu sunumları, sistematik derlemeler, meta-analizler, kitaplar, kohort tasarımına sahip el yazmaları;✚ çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;

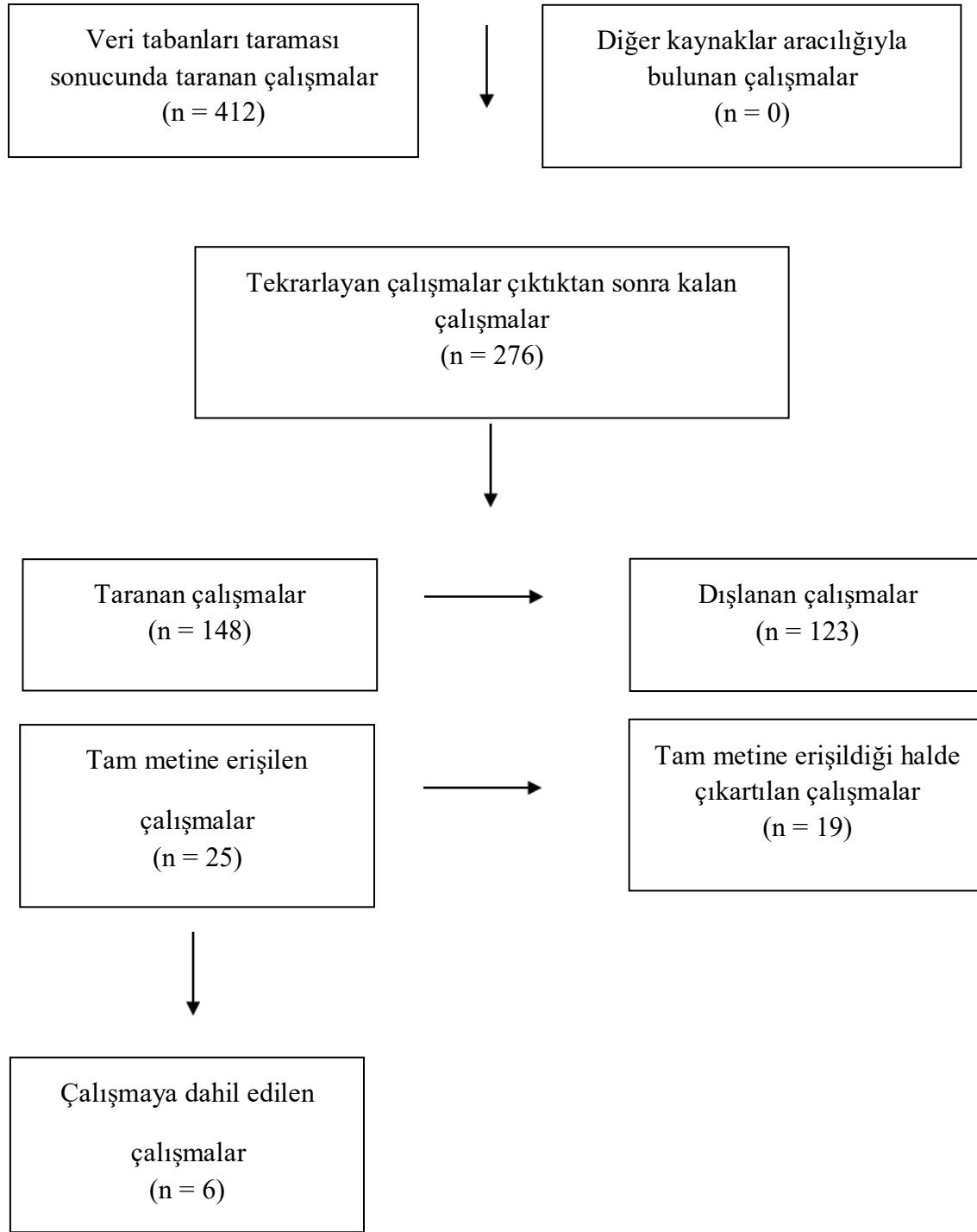
Bulgular

Çevrimiçi olarak yalnızca Google Akademik veri tabanında İngilizce dilinde gerçekleştirilen tarama sonucunda, TSSB ve EMDR terapisi başlıkları kapsamında toplam 412 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalar arasından 25'i ayrıntılı olarak incelenmiş, içerik açısından uygun bulunmayanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. 2016–2025 yılları arasında kriterleri karşılayan ve kesişim gösteren yalnızca 6 çalışma analize dahil edilmiştir. 2016-2025 yılları arasında yapılan bu çalışmaların 5 tanesi Hollanda'da ve 1 tanesi Yeni Zelanda'da gerçekleştirilmiş olup, farklı klinik popülasyonları kapsamaktadır. Katılımcı grupları arasında yetişkin mülteciler, kişilik bozukluğu tanısı olan bireyler, psikotik bozukluğu olan TSSB hastaları ve cinsel saldırı mağdurları yer almaktadır. Çalışmaların tamamı randomize kontrollü tasarıma sahiptir.

Ele alınan 6 çalışmada EMDR terapisi farklı süre ve seans sayılarıyla uygulanmıştır: bazı çalışmalarda kısa süreli erken müdahaleler, bazı çalışmalarda standart EMDR protokolleri uygulanmıştır. Katılımcıların yaş dağılımı çalışmalar arasında farklılık göstermektedir. Örneğin, 2016 yılında yapılan çalışmada 18–60 yaş aralığında 72 mülteci yer alırken, 2025 yılında gerçekleştirilen çalışmada yaş ortalaması 37 olan 209 madde kullanım bozukluğu ve TSSB tanılı birey, 2024 yılında yapılan başka bir çalışmada ise yaş ortalaması 36 olan 91 TSSB tanısı almış birey yer almaktadır. Cinsiyet dağılımı açısından da çalışmalar arasında farklılık gözlenmekte olup, bazı çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların oranları dengeli iken, bazı çalışmalarda ise belirgin farklılıklar gözlenmiştir.

Ele alınan çalışmaların çoğu, EMDR terapisinin TSSB semptomlarını azaltmada güvenli ve etkin olduğunu göstermiştir. Fakat bazı çalışmalarda, özellikle kısa süreli müdahalelerde EMDR'nin diğer psikoterapi yaklaşımlarına kıyasla belirgin bir üstünlük sağlamadığı görülmüştür. Bazı araştırmalarda ise EMDR sonrası depresyon, anksiyete, öz saygı ve günlük işlevsellikte iyileşmeler raporlanmıştır.

Şekil 2'de, çalışmaya dahil edilen araştırmaların PRISMA akış diyagramı sunulmuştur. Araştırma kriterlerine uymayan, farmakolojik müdahaleler, olgu sunumları ve derleme araştırmaları, tam metinlerine erişilebilmiş olsalar da sistemik derlemeye dahil edilmemiştir.



PRISMA akış diyagramı

2016 yılında 72 yetişkin mülteci üzerinde yapılan çalışmada, EMDR terapisi ve stabilizasyon terapisi ile TSSB semptomları karşılaştırılmıştır. EMDR grubuna 3 seans 60 dk hazırlık ve 6 seans 90 dk duyarsızlaştırma ve yeniden işleme uygulanmıştır. Stabilizasyon grubuna ise 12

seans 60 dk stabilizasyon terapisi uygulanmıştır. Sonuç olarak her iki grupta da TSSB semptomlarında hafif iyileşme görülmüş; EMDR'nin etkinliği stabilizasyona göre anlamlı oranda yüksek bulunmamıştır. Anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi açısından gruplar arasında fark gözlenmemiştir. Çalışma, EMDR'nin güvenli olduğunu ancak kısa süreli uygulamada mülteci TSSB'si için sınırlı etkinlik sağladığını göstermiştir (Ter Heide vd., 2016). Çalışmanın klinik sonuçları, EMDR'nin mültecilerde güvenli bir şekilde uygulanabileceğini ve travmatik anıların doğrudan ele alınmasının danışana zarar vermediğini göstermektedir.

2025 yılında, kişilik bozukluğu tanısı almış 159 hasta üzerinde yapılan çalışmada, EMDR terapisi TSSB belirtileri ve tanısal durumu azaltmada bekleme listesi grubuna kıyasla değerlendirilmiştir. Hastalara EMDR terapisi uygulanmış ve travmatik olay anılarına odaklanılmıştır. Sonuç olarak EMDR uygulanan hastalarda TSSB belirtilerinde ve tanısal durumda belirgin bir azalma gözlenmiştir. Ayrıca EMDR, olumsuz yaşam olaylarına ait anıların işlenmesinde de etkili olmuştur. Sonuç olarak EMDR terapisi uygulanan hastalarda TSSB belirtilerinde ve tanısal durumda belirgin bir azalma gözlenmiş ve bu iyileşmenin bekleme listesine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Hafkemeijer vd., 2025).

2024 yılında yapılan randomize kontrollü çalışmada, TSSB tanısı ve psikotik bozukluğu olan 24 yetişkin hasta üzerinde EMDR terapisi uygulanmıştır. Katılımcılar EMDR ve bekleme listesi kontrol grubu olmak üzere ayrılmıştır. EMDR terapisi uygulanan grupta TSSB semptomlarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla azalma görülmüştür. Ek olarak, katılımcılarda kısa vadede depresif belirtilerde azalma, özsaygıda artış ve işlevsellikte iyileşme gözlenmiştir. Psikotik semptomlar ve olumsuz etkiler açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bulgular, EMDR'nin psikotik bozukluğu olan bireylerde TSSB tedavisinde güvenli ve etkili bir yaklaşım olabileceğini göstermektedir (Every-Palmer vd., 2024).

2024 yılında 72 TSSB tanımlı mülteci üzerinde yapılan çalışmada, katılımcılar EMDR terapisi ve stabilizasyon olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. EMDR grubuna toplam 12 saatlik müdahale kapsamında ilk üçü 60 dakika süren hazırlık seansları ve ardından ise altı adet 90 dakikalık EMDR seansı uygulanmıştır. Stabilizasyon grubuna da her biri 60 dakika süren toplam 12 seans uygulanmış ve travmaya doğrudan maruz bırakma içermeyen, daha çok duygu düzenleme ve baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler gerçekleştirilmiştir. Sonuçta, her iki müdahale sonrasında TSSB belirtilerinde azalma gözlenmiş, ancak başlangıçtaki baş etme stillerinin bu değişim üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Yani çalışmada, ne EMDR ne de stabilizasyon tedavisi sonrasında baş etme stillerinde anlamlı bir değişiklik

saptanmamıştır. Sonuç olarak EMDR terapisi, TSSB belirtilerini azaltmada etkilidir, ancak stabilizasyon tedavisine göre üstün bulunmamıştır. (Van Heemstra vd., 2024).

2021 yılında, yakın zamanda cinsel saldırıya maruz kalan bireyler üzerinde yapılan çalışmada, katılımcılar EMDR terapisi ve rutin psikososyal destek olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. EMDR grubuna olaydan 2 ile 4 hafta sonra toplam 3.5 saat süren iki seans EMDR terapisi uygulanmıştır. Rutin psikososyal destek grubuna ise vaka yöneticisi tarafından yaklaşık 30'ar dakikalık iki görüşme ve psikoeğitim, duygusal destek ve semptom takibi uygulanmıştır. Sonuçta, her iki müdahale sonrasında TSSB belirtilerinde ve diğer psikolojik belirtilerde azalma gözlenmiştir. Fakat EMDR terapisi, TSSB semptomları, depresyon, genel psikopatoloji, cinsel işlev problemleri ile suçlu hissetme ve utanma duygularını azaltmakta olağan bakıma göre daha etkili bulunmamıştır. Yalnızca tedavi sonrasında anksiyete ve dissosiyatif belirtilerde EMDR lehine kısa süreli bir iyileşme saptanmış, fakat bu fark takip sürecinde devam etmemiştir. Sonuç olarak Sonuç olarak EMDR terapisi, TSSB belirtilerini azaltmada etkili olmakla birlikte, erken dönemde uygulandığında standart bakıma kıyasla daha üstün bulunmamıştır (Covers vd., 2021).

2025 yılında, Madde Kullanım Bozukluğu (SUD) ve TSSB tanısı olan 209 hasta üzerinde yapılan çalışmada, Uzun Süreli Maruz Bırakma Terapisi, EMDR ve ImRs (İmgeleme ile Yeniden Betileme) terapileri SUD tedavisiyle birlikte değerlendirilmiştir. Hastalar, ilgili müdahale yöntemlerine göre gruplara ayrılmış ve seanslar sırasında travmatik anılar ve ilgili semptomlar hedeflenmiştir. Sonuç olarak EMDR ve ImRs, TSSB belirtilerinde ve tanısal durumda anlamlı azalmalar sağlamış; PE bazı analizlerde etkili bulunmuştur. Hiçbir müdahale SUD şiddetini artırmamış ve ImRs, TSSB semptomlarını azaltmada en güçlü etkiyi göstermiştir. Çalışma, SUD tanısı olan bireylerde EMDR ve ImRs'nin TSSB semptomlarını azaltmada güvenli ve etkili yöntemler olduğunu göstermiştir (Lortye vd., 2025).

Tablo 2: TSSB Tedavisinde EMDR Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/ Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçüm Araçları	Müdahale	Sonuçlar
Ter Heide vd./2016/H ollanda	Randomize kontrollü	72 Yetişkin Mülteci (Yaş Ortalaması 40)	CAPS, HTQ, HSCL- 25, WHOQO L-BREF	EMDR Terapisi ve Stabilizasyon	EMDR ve stabilizasyon gruplarında TSSB belirtilerinde iyileşme görülmüş, gruplar arasında anlamli fark bulunmamıştır .
Hafkemeije r vd./2025/H ollanda	Randomize kontrollü	159 Yetişkin (Yaş Ortalaması 35.4).	CAPS-5, SCID-5- PD, CTQ-SF	EMDR Terapisi ve Bekleme Listesi	EMDR, TSSB semptomlarını azaltmada etkili bulunmuş ve bekleme listesine göre daha fazla iyileşme sağlamıştır.

Every-Palmer vd./2024/Yeni Zelanda	Randomize kontrollü	24 Yetişkin (Yaş Ortalaması 39.5)	CAPS, PSS, BDI-II, RSES, WHO-DAS, PSYRAT S	EMDR Terapisi ve Bekleme Listesi	EMDR'nin TSSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.
Van Heemstra vd./2024/Hollanda	Randomize kontrollü	72 Yetişkin Mülteci (Yaş Ortalaması 41)	CAPS-IV, COPE-Easy	EMDR Terapisi ve Stabilizasyon	EMDR'nin, TSSB belirtilerini azaltmada etkili olduğu, fakat stabilizasyon tedavisine göre üstün bulunmadığı gözlenmiştir.
Covers vd./2021/Hollanda	Randomize kontrollü	57 Cinsel Saldırı Mağduru Birey (Yaş Ortalaması 25.8)	PCL-5, CAPS-5, HADS	EMDR Terapisi ve Bekleme Listesi	Her iki grupta TSSB belirtilerinde azalma görülmüş, EMDR'nin yalnızca kısa vadede sınırlı ek fayda sağladığı belirlenmiştir.

Lortye vd./2025/Hollanda	Randomize kontrollü	209 Madde Kullanım Bozukluğu ve TSSB Tanılı Yetişkin (Yaş Ortalaması 37.5)	CAPS-5, AUDIT, DUDIT	EMDR Terapisi, Uzatılmış Maruz Bırakma ve ImRs	EMDR, standart tedaviye göre TSSB belirtilerini daha fazla azaltmış, ancak madde kullanımını etkilememiştir
--------------------------	---------------------	--	----------------------	--	---

EMDR: Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme; CAPS: Klinik Uygulamalı Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ölçeği; HTQ: Harvard Travma Anketi; HSCL-25: Hopkins Belirti Kontrol Listesi - 25 maddelik; WHOQOL-BREF: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Kısa Formu; CTQ-SF: Çocukluk Çağı Travma Ölçeği; SCID-5-PD: DSM-5 Kişilik Bozuklukları Yapılandırılmış Klinik Görüşmesi; BDI-II: Beck Depresyon Envanteri – 2. Baskı; RSES: Rosenberg Özsaygı Ölçeği; WHODAS: Dünya Sağlık Örgütü Özürlülük Değerlendirme Ölçeği; PSYRATS: Psicotik Belirti Değerlendirme Ölçekleri; CAPS-IV: Klinik Uygulamalı PTSD Ölçeği – 4. Baskı; COPE-Easy: Kısa Baş Etme Ölçeği – Kolay Versiyon; PCL-5: DSM-5 için TSSB Kontrol Listesi; HADS: Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği; BSI: Kısa Belirti Envanteri.

Tartışma

Bu çalışmada TSSB tanılı bireylerde EMDR terapisinin etkinliği ve diğer psikoterapi yaklaşımları ile karşılaştırmaları incelenmiştir. İncelenen çalışmalar, genel olarak EMDR terapisinin TSSB belirtilerini azaltmakta etkin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, EMDR terapisinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisinde terapötik bir tedavi olarak yaygın biçimde kullanılmasını destekleyen önceki araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar EMDR terapisinin TSSB semptomlarını azaltmada diğer psikoterapi yöntemlerine kıyasla belirgin bir üstünlük göstermediğini ifade etmektedir.

2024 yılında Wright ve arkadaşları tarafından yapılan bireysel katılımcı veriye dayalı meta-analizde, EMDR terapisinin diğer psikolojik terapilere kıyasla TSSB semptom şiddeti, tedavi yanıtı ve remisyon oranları açısından anlamlı fark göstermediği bildirilmiştir. Wright ve arkadaşlarının elde ettiği bu sonuç, bir sistematik derleme olan bu çalışmada çeşitli popülasyonlarda EMDR'nin her zaman diğer yöntemlerden üstün olmadığını ortaya koyan verilerle örtüşmekte; EMDR terapisinin TSSB tedavisinde üstün değil etkili bir terapi seçeneği olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Wright vd., 2024). Benzer biçimde, farklı meta-analiz çalışmaları da EMDR terapisinin diğer psikoterapi yaklaşımlarıyla karşılaştırıldığında benzer düzeyde etkili olduğunu göstermektedir (Watts vd., 2013).

Benzer şekilde, 2018 yılında Khan ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, EMDR terapisinin TSSB semptomlarının azalmasında bilişsel davranışçı yaklaşımlara göre daha avantajlı bulunduğu; özellikle tedavi sonrası anksiyete semptomlarının azaltılmasında EMDR terapisinin daha etkili olduğu ortaya konmuştur. Üç aylık takip değerlendirmelerindeyse iki yaklaşım arasında anlamlı bir fark bulunmamış, depresyon semptomlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, EMDR terapisinin, bazı ölçütlerde güçlü etkiler gösterdiğini, ancak takip değerlendirmelerinde bu etkinin farklılaşmadığını ortaya koymakla birlikte EMDR terapisinin TSSB'ye bağlı stres ve anksiyete semptomlarını kısa vadede daha belirgin şekilde azaltması bulgusu dikkat çekicidir (Khan vd., 2018). Bu bulgular, EMDR'nin TSSB semptomları ve kaygıyı azaltmada BDT'den daha iyi olduğunu ancak depresyonu azaltmakta herhangi bir farkın bulunmadığını gösteren çalışmalarla da uyumludur (Ho & Lee, 2012).

Chen ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılan bir meta-analiz çalışmasında ise EMDR terapisinin TSSB semptomları üzerinde orta düzeyde bir etki sağlarken ilaç tedavisi ve kontrol grubuna oranla TSSB semptomlarında daha fazla azalma sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak mevzubahis çalışma, bu makalede de erişilen bulgulara paralel olarak EMDR'nin TSSB belirtileri üzerinde etkili bir tedavi seçeneği olma özelliği gösterdiği sonucunu desteklemektedir (Chen vd., 2015).

Her ne kadar bu sistematik derlemede ulaşılan bulgular EMDR terapisinin TSSB tedavisinde etkili olmakla birlikte diğer psikoterapi yaklaşımlarına kıyasla üstün olmadığını ortaya koysa da bazı çalışmalar EMDR'nin daha hızlı bir klinik iyileşme sağlayabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda, Nijdam ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada, EMDR terapisinin kısa süreli eklektik psikoterapi ile kıyaslandığında daha hızlı bir

iyileşme sağladığı, buna karşın her iki tedavinin genel etkinlik açısından benzerlik gösterdiği bildirilmiştir (Nijdam vd., 2012).

Sonuç olarak bu çalışma, EMDR terapisinin TSSB tedavisinde etkili bir araç olduğunu doğrulamakla birlikte, diğer psikolojik tedavilerle karşılaştırıldığında tedavi etkinliğinin her durumda üstün olmadığını, bunun yerine klinik bağlam, hasta özellikleri ve uygulama protokollerinin tedavi başarısında belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, literatürde EMDR terapisinin psikoterapötik tedaviler arasında önemli bir seçenek olduğunu ancak uygulama bağlamına göre farklı sonuçlar doğurabileceğini destekleyen önceki araştırmalarla tutarlıdır. Ayrıca, EMDR'nin sadece TSSB tedavisinde değil, farklı psikiyatrik bozukluklarda da uygulanabilir ve etkili bir yöntem olduğu sistemik derleme bulguları ile ortaya koyulmaktadır (Valiente-Gómez vd., 2017).

Sonuç

Bu sistemik derleme çalışması, EMDR terapisinin TSSB tedavisinde genel olarak güvenli ve etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. İncelenen çalışmalar, EMDR terapisi uygulanan bireylerde TSSB semptomlarında, anksiyete ve depresyon düzeylerinde, özsaygı ve günlük işlevsellikte belirgin iyileşmeler sağlandığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda özellikle erken müdahale veya kısa süreli uygulamalarda ve mülteciler ile cinsel saldırı mağdurlarından oluşan popülasyonlarda EMDR terapisinin diğer psikoterapi yaklaşımlarına kıyasla ek bir üstünlük sağlamadığı görülmüştür. Bu bulgular, EMDR terapisinin TSSB üzerindeki etkinliğinin, uygulama süresi, seans sayısı, hedeflenen popülasyon ve klinik bağlam gibi faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Son olarak, EMDR terapisi sadece TSSB semptomlarını azaltmakla kalmayıp, bireylerin psikolojik uyumunu ve yaşam kalitesini artırmada da potansiyel taşımaktadır.

Öneriler

Öneriler kapsamında, öncelikle EMDR terapisi uygulamalarında standardizasyon ve protokol uyumunun sağlanması önemlidir. Bazı çalışmalarda kısa süreli müdahalelerin belirli hasta gruplarında sınırlı etki gösterebildiği, seans sayısı ve yoğunluğu ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Buradan yola çıkarak, gelecekteki çalışmaların EMDR terapisinin farklı seans süreleri, toplam seans sayısı ve uygulama yoğunluğunun TSSB semptomları üzerindeki etkilerinin sistemik biçimde incelemesi, terapötik etkinlik açısından fayda sağlayacaktır. Ayrıca, EMDR terapisinin erken müdahalelerde ve travmaya bağlı diğer

psikolojik bozukluklarla birlikte uygulanabilirliğinin araştırılması, terapinin kapsamını genişletecek ve travma sonrası sağaltım süreçlerine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Chen, Y. R., Hung, K. W., Tsai, J. C., Chu, H., Chung, M. H., Chen, S. R., ... & Chou, K. R. (2015). Efficacy of eye-movement desensitization and reprocessing for patients with posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 10(7), e0132296. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0103676>
- Covers, M. L. V., de Jongh, A., Huntjens, R. J. C., de Roos, C., van den Hout, M., & Bicanic, I. A. E. (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*, 12(1), Article 1943188. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1943188>
- Every-Palmer, S., Flewett, T., Dean, S., Hansby, O., Freeland, A., Weatherall, M., & Bell, E. (2024). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy compared to usual treatment for posttraumatic stress disorder in adults with psychosis in forensic settings: Randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(Suppl. 3), S555-S560. <https://doi.org/10.1037/tra0001643>
- Hafkemeijer, L., Hofman, S., de Jongh, A., de Roos, D., van Velzen, M., Starrenburg, A., & Slotema, K. (2025). The effectiveness of EMDR therapy on PTSD symptoms and

- diagnostic status in patients with a personality disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 94(6), 1-13. <https://doi.org/10.1159/000547622>
- Ho, M. S. K., & Lee, C. W. (2012). Cognitive behaviour therapy versus eye movement desensitization and reprocessing for post-traumatic disorder: Is it all in the homework then? *European Review of Applied Psychology*, 62(4), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.001>
- Khan, A. M., Dar, S., Ahmed, R., Bachu, R., Adnan, M., & Kotapati, V. P. (2018). Cognitive behavioral therapy versus eye movement desensitization and reprocessing in patients with post-traumatic stress disorder: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Cureus*, 10(9), e3250. <https://doi.org/10.7759/cureus.3250>
- Lortye, S., Will, J. P., Marquenie, L. A., Lommerse, N. M., Faber, N., Goudriaan, A. E., Arntz, A., & de Waal, M. M. (2025). Effectiveness of treating post-traumatic stress disorder in patients with co-occurring substance use disorder with prolonged exposure, EMDR or imagery rescripting: A randomized controlled trial. *Addiction*, 120(11), 2231-2244. <https://doi.org/10.1111/add.70097>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Nijdam, M. J., Gersons, B. P. R., Reitsma, J. B., de Jongh, A., & Olf, M. (2012). Brief eclectic psychotherapy v. Eye movement desensitization and reprocessing therapy for post-traumatic stress disorder: randomized controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*. (200), 224-231. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.099234>
- Ressler, K. J., Berretta, S., Bolshakov, V. Y., Rosso, I. M., Meloni, E. G., Rauch, S. L., & Carlezon, W. A., Jr. (2022). Post-traumatic stress disorder: Clinical and translational neuroscience from cells to circuits. *Nature Reviews Neurology*, 18(5), 273-288. <https://doi.org/10.1038/s41582-022-00635-8>
- Schincariol, A., et al. (2024). Posttraumatic stress disorder prevalence: An umbrella review. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291724002319>
- Şentürk, B., Kuzyaka, D., Yalçın, Ö., Akyıldız, U. M., Eröz, M., & Özden, T. (2024). Gıda ve enerji üretimini birleştiren arazilerde verimlilik analizi: Komşuköy agrivoltaik çiftlik modeli. *Verimlilik Dergisi*. <https://doi.org/10.51551/verimlilik.1430853>
- Ter Heide, F. J., Mooren, T., van der Aa, N., Vink, G., Knipscheer, J., Moradi, A., & Kleber, R. (2016). Coping styles in refugees with PTSD: Results from a randomized trial

- comparing EMDR therapy and stabilization. *European Journal of Psychotraumatology*, 19(9), e0310093. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310093>
- Valiente-Gómez, A., Moreno-Alcázar, A., Treen, D., Cedrón, C., Colom, F., Pérez, V., & Amann, B. L. (2017). EMDR beyond PTSD: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1668. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01668>
- Van Heemstra, H., van der Aa, N., Mooren, T., Medema, D., Vink, G., Knipscheer, J., & Kleber, R. (2024). Coping styles in refugees with PTSD: Results from a randomized trial comparing EMDR therapy and stabilization. *PLoS ONE*, 19(9), e0310093. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310093>
- Wang, S.-K., Feng, M., Fang, Y., Lv, L., Sun, G.-L., Yang, S.-L., Guo, P., et al. (2023). Psychological trauma, posttraumatic stress disorder and trauma-related depression: A mini-review. *World Journal of Psychiatry*, 13(6), 331-339. <https://doi.org/10.5498/wjp.v13.i6.331>
- Watts, B. V., Schnurr, P. P., Mayo, L., Young-Xu, Y., Weeks, W. B., & Friedman, M. J. (2013). Meta-analysis of the efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(6), e541–e550. <https://doi.org/10.4088/JCP.12r08225>
- Wilson, G., Farrell, D., Barron, I., Hutchins, J., Whybrow, D., & Kiernan, M. D. (2018). The use of eye-movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in treating post-traumatic stress disorder: A systematic narrative review. *Frontiers in Psychology*, 9, 923. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00923>
- Wright, S. L., Karyotaki, E., Cuijpers, P., Bisson, J., Papola, D., Witteveen, A., Suliman, S., Spies, G., Ahmadi, K., Capezzani, L., Carletto, S., Karatzias, T., Kullack, C., Laugharne, J., Lee, C. W., Nijdam, M. J., Olf, M., Ostacoli, L., Seedat, S., & Sijbrandij, M. (2024). EMDR vs. other psychological therapies for PTSD: A systematic review and individual participant data meta-analysis. *Psychological Medicine*, 54(8), 1580-1588. <https://doi.org/10.1017/S0033291723003446>