



TRAVMA, YAS VE EMDR TERAPİ



psikoloji dünyası



TRAVMA, YAS VE EMDR TERAPİ

EMDR, Türkçe adıyla “Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme”, 1987 yılından bu yana geliştirilen, olumsuz duygu ve düşünceleri zihinden yeniden işlemeye dayanan güçlü bir psikoterapi yöntemidir. EMDR’a göre rahatsızlıkların olumsuz duygu, düşünce, davranış ve kişilik özelliklerinin arkasında uyum bozucu, işlev bozucu, işlenmeden ve izole şekilde depolanmış bu tür anılar yatar. EMDR, işlenmemiş bu bilgiyi sağlıklı şekilde işlemeye çalışır.

EMDR tekniği travma tedavisinde en etkili yöntemlerden biridir. Bu yöntemde, kişinin yaşadığı travmatik olayın olumsuz etkilerine karşı duyarsızlaşmasını sağlamak ve olumlu bir şekilde olayı yeniden işlemesini sağlamak amaçlanır.

EMDR uygulamaları sonrasında kişi, durumu farklı bir şekilde değerlendirmeye, düşünsel ve duygusal anlamda değişim yaşamaya başlar. Kişinin duruma karşı sıkıntısının azalmasıyla birlikte bakış ve davranışsal değişimi de gerçekleştirir.

EMDR, travmatik yaşantılar (kayıp, yas, taciz, tecavüz, fiziksel şiddet, doğal afet vb.), depresyon, kaygı bozuklukları, fobiler ve korkular, öfke ve stres yönetimi gibi konular üzerinde etkili bir yöntemdir.



Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt.
No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul
0216 456 18 18

bilgi@psikolojidunyasi.com.tr psikolojidunyasi.com.tr

ÜSTÜN
DÖKMEN
Akademi

Psikoloji Dünyası
"Üstün Dökmen Akademi" nin
bir markasıdır.