



Olgu Makalesi/ Case Article

Uçuş Fobisinde EMDR Uygulamasının Etkinliği: İki Olgu Sunumu

Effectiveness Of EMDR In Flight Phobia: Two Case Reports

Ömer USLUSOY ¹

Ecem GÜLSOY ²

<https://doi.org/10.1659/tjss.2025.006>

ÖZ

Fobi durumlarında bireyler belirli bir nesne veya durum karşısında yoğun bir korku ya da kaygı yaşarlar. Fobilerin, bir travma sonucu ortaya çıkabilmesinin yanı sıra, bir fobik korku geliştikten sonra, bireyin korktuğu nesneyle karşılaşma düşüncesi ya da bu nesneden kaçınma hali travma olarak nitelendirilebilir. EMDR terapisinin çeşitli fobik durumlarda etkin olduğuna dair bilgilerden hareketle, bu yazıda uçuş fobisi odağında iki farklı olgu anlatılmıştır. Her iki olguda da EMDR terapisi uygulanmış ve danışanların korku ve kaçınmalarının ortadan kalktığı görülmüştür. Sonuç olarak, travma ile ilişkili fobi türlerinde EMDR'nin etkili olduğu çıkarımı yapılabilir.

Anahtar kelimeler: uçuş fobisi, EMDR, özgül fobi, travma

ABSTRACT

In phobias, individuals experience intense fear or anxiety in the face of a particular object or situation. In addition to the fact that phobias may arise as a result of a trauma, after a phobic fear develops, the thought of encountering or avoiding the object of fear may be considered as a trauma. Based on the information that EMDR therapy is effective in various phobic conditions, two different cases with a focus on flight phobia are described in this article. In both cases, EMDR therapy was applied and it was observed that the fear and avoidance of the clients disappeared. As a result, it can be concluded that EMDR is effective in trauma-related phobias.

Keywords: flight phobia, EMDR, specific phobia, trauma

¹Dr. Bağımsız Araştırmacı, uzm.omeruslusoy@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8833-9671

²Bağımsız Araştırmacı, ecemdokuman@gmail.com, ORCID: 0009-0000-1068-4213

Başyuru/Received: 12.10.2024; Kabul/Accepted: 17.12.2024

1. Giriş

İnsanın vücut ve zihin sağlığını tehdit altında hissetmesi, korku veya kaygıya yol açar. Gerçek bir tehlike anında yaşanan duygu korku olarak adlandırılırken, somut bir tehlike olmadan kişinin içinde bulunduğu huzursuzluk ve tedirginlik hali ise kaygı olarak tanımlanır (Şahin, 2019). Kaygının kişinin yaşamında olumlu bir etkisinin olmadığı bilinirken, korkunun ise kişiyi tehlikelere karşı uyarı sistemi oluşturarak hayatta kalmayı sağladığı aktarılmaktadır.

Havayolu seyahati, zamandan tasarruf sağlayan bir ulaşım yöntemi olarak kullanılabilen olup, uçuş oranı her yıl artış göstermektedir. Ancak uçuş korkusu yaşayan bireyler için bu deneyim stresli bir hale gelirken, deneyimden uzaklaştıkça kaygıları daha da artabilir (Van Gerwen vd., 2003). Uçuş korkusu, uzun süredir psikolojik ve psikiyatrik alanyazında ve ekonomik araştırmalarda ele alınan bir konudur (Van Gerwen & Bor, 2017).

Uçuş fobisi, belirgin bir korku ya da endişe ile karakterize edilen, bireylerin uçakla seyahat etmelerini engelleyen ya da önemli ölçüde zorlaştıran bir anksiyete bozukluğudur. Bu durum, modern dünyada hem iş hem de kişisel yaşam üzerinde büyük sınırlamalar yaratmaktadır (Oakes ve Bor, 2010). Travmaya dayalı bu fobide bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi geleneksel yöntemler kullanılmakla birlikte, son yıllarda Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi, travmaya dayalı fobiler üzerinde etkinliği ile öne çıkmaktadır (Shapiro, 2001).

2. Uçuş Fobisi ve Travmatik Deneyimler

Uçuş deneyiminin, insanın doğasına aykırı bir süreç olması sebebiyle, uçuş öncesinde ve uçuş esnasında yaşanan stres garipsenemez bir durumdur. Gatwick Havalimanı'nda yapılan bir çalışmanın sonucunda, uçak içi hava basıncının 2.4 km yükseklikteki bir dağın tepesinde gibi hissettirdiği ve nem oranının ise dünyanın en kurak bölgesi kadar düşük olduğu belirtilmiştir. Basıncın düşük olması sebebiyle kandaki oksijen oranında azalmanın meydana gelmesi, yolcularda yorgunluğa yol açmaktadır. Benzer biçimde düşük basınç, algı ve reflekslerde değişim ile görme ve tat alma duyusunda olumsuz etkilere yol açar. Bir kabinde bu şekilde bir yolculuk sürdürmek ve doğal ortamdan uzaklaşmak kişide huzursuz ve rahatsız edici hislere sebep olabilir (Gray, 2017). Uçuş hali, birçok yolcu tarafından belirsiz, bilinmeyen ve kontrolün kendilerinde olmadığı bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Bunun neticesinde kişilerin hissettikleri korku ve kaygı hali ise doğal bir süreçtir.

Özgül fobisi olan bireyler, fobik uyarana maruz kaldığında panik, korku, kaygı ve kaçınma hali gibi tepki ve duygulardan bir veya birkaçını yaşayabilir. Bunların şiddeti, kültürel ve toplumsal bağlamda orantısızdır. Bu durum en az altı ay boyunca devam etmelidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Uçuş fobisi ise, DSM-5'te anksiyete bozuklukları kategorisinde sınıflandırılan bir duruma özgü fobidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Uçuş fobisi, sıklıkla davranışsal açıdan değerlendirilmekte olup bireyin deneyimlerinden yola çıkılarak oluştuğu düşünülebilir (Özant ve Kelleci, 2021). Epidemiyolojik verilere göre, genel nüfustaki yetişkinlerin %13'ünde uçuş korkusu olduğu aktarılmıştır (Eaton vd., 2018). Ancak bu oranın %1.3'ü uçuş fobisi olarak tanımlanmıştır (Wardenaar vd., 2017).

Uçuş fobisinin kökenleri sıklıkla geçmiş travmatik deneyimlerle ilişkilidir. Bir uçuş sırasında yaşanan türbülans, ani iniş, mekanik arıza veya başka olumsuz deneyimler, bireylerde bu fobinin gelişmesine neden olabilir (Van Gerwen vd., 2003). Bu bağlamda, travmatik anıların beyinde sağlıklı bir şekilde işlenmemesi, gelecekte benzer olaylara karşı aşırı bir tepki geliştirilmesine yol açar (De Jongh vd., 1999). EMDR terapisi ise bu tür işlenmemiş anıların sağlıklı bir şekilde yeniden işlenmesine olanak tanır. Fobilerde limbik sistem, özellikle amigdala, tehdit algısında önemli bir rol oynar. Beyin, travmatik bir olay yaşandığında bu durumu işleyemeyebilir ve olay korku tepkisiyle ilişkilendirilir (De Jongh vd., 1999). Uçuş fobisi olan bireyler, uçakla seyahat ettiklerinde bilinçli ya da bilinçdışı bu travmatik anıları tekrar deneyimleyebilirler.

Uçuş fobisi yaşayan bireylerde fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler görülebilmektedir. Fizyolojik tepkiler arasında kalp atışlarının hızlanması, kan basıncının yükselmesi, hiperventilasyon, titreme, mide rahatsızlıkları ve bu belirtilerin kombinasyonları sıklıkla yaşanabilmektedir (Oakes ve Bor, 2010).

Kişilerde travma kaynaklı, birçok fobi oluşabilmektedir. Bazı bireylerde ise korkudan korkma ve devam eden fobik deneyim nedeniyle sürekli travmatize olma hali yaşanabilmektedir. Bunun neticesinde birçok birey, hayatını korktuğu obje ya da olaydan sakınma eylemi çerçevesinde düzenlemektedir. Uçuş fobisi basit bir fobi olmasından ziyade bir süreç fobisi olarak ele alınır. Süreç fobisinde kişi, uçuş için biletin satın alınmasından uçağın içine girene dek korku hisleri yaşayabilir. Bu sebeple eğer kişi korku yaşamaya başlarsa, korkunun etkisinden korktuğu için fobiler korkudan korkmayı da içerir (Shapiro, 2016).

Fobilerin bir travmaya bağlı olarak gelişmesinin yanı sıra, fobik bir korkunun oluşmasının ardından kişinin korku nesnesi ile karşılaşma düşüncesi veya karşılaşma anında gerçekleşen durumlar da travma olarak ele alınabilmektedir (Laker, 2012). EMDR terapisinin travma sonrası stres bozukluğu olgularındaki etkinliğinin yanı sıra, özgül fobiler ile gerçekleştirilen çalışmalar mevcuttur. Özellikle, travma kaynaklı özgül fobileri olan bireylerde, EMDR terapisinin olumlu yönde etkisi olduğu belirtilmektedir (De Jongh ve Broeke, 2007).

3. EMDR Terapisinin Etki Mekanizması ve Uçuş Fobisinde Uygulanması

EMDR terapisi, Shapiro (2016) tarafından geliştirilmiş bütüncül bir terapi yöntemi olup bilişsel-davranışçı, psikodinamik ve danışan odaklı yaklaşımları birleştirmektedir. EMDR terapisi, adaptif bilgi işleme prosedürüne dayanan bir terapi protokolü ve vaka planı yapılarak yürütülmektedir (Leeds, 2015).

EMDR terapisi, bireyin travmatik bir anısını işlerken çift yönlü uyarım kullanılması esasına dayanmaktadır (Shapiro, 2001). Bu çift yönlü uyarım, genellikle göz hareketleri, dokunsal veya işitsel uyarılarla sağlanır. EMDR'nin etki mekanizması, beynin travmatik anıları yeniden işlemesine ve bu anılara bağlı rahatsız edici duygusal tepkilerin azalmasına dayanır (Maxfield vd., 2008). Bu prosedür ile, uçuş fobisi gibi travmaya dayalı fobiler üzerinde olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Nazari vd., 2011). EMDR odaklı uçuş fobisi terapileri, bireyin uçuşa dair travmatik anılarını işleyerek korku tepkisini azaltmayı hedefler. Terapist, danışanın travmatik anılarına odaklanmasını sağlayarak göz

hareketleri gibi çift yönlü uyarım teknikleri kullanır (Maxfield vd., 2008). Bu süreç, beynin travmatik bilgileri yeniden işlemesine olanak tanır ve bu anılara verilen duygusal tepkiyi azaltır.

4. Literatürde EMDR'nin Uçuş Fobisine Etkisi

EMDR'nin uçuş fobisi üzerindeki etkilerine dair spesifik çalışmalar sınırlı olmakla birlikte, travmatik kökenli fobiler üzerinde genel olarak etkili olduğu yönünde güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Horst vd., 2009). Bir çalışmada, uçuş fobisi olan bir grup bireyde EMDR terapisinin hem travma odaklı hem de fobiye yönelik müdahalelerde belirgin iyileşmeler sağladığı gözlemlenmiştir (Boeijen vd., 2016). Bu çalışmada, EMDR'nin sadece korku tepkisini değil, aynı zamanda bu fobiye eşlik eden bedensel duyumları da önemli ölçüde azalttığı rapor edilmiştir. Lapsekili ve Yelboğa'nın (2014) uçuş fobisinde EMDR'nin etkinliği üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, fobik korku deneyimleyen danışanda, gerçekleştirilen EMDR terapisi seanslarının ardından korku ve kaçınmanın ortadan kalktığı belirtilmiştir.

Diğer çalışmalar ise, EMDR'nin uçuş fobisine karşı daha geniş çapta kullanılabilmesi için daha fazla araştırma gerektiğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, EMDR'nin uçuş fobisi üzerindeki potansiyel etkinliği, özellikle bireysel travma ve anksiyete bozuklukları üzerinde sağlanan olumlu sonuçlar üzerinden değerlendirilebilir (Rothbaum vd., 2014).

Literatür incelendiğinde, EMDR ve uçuş fobisinin işlendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu sebeple, çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada sunulan iki olguda, uçuş fobisinde EMDR terapisinin uygulanabilirliğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Her iki olgunun da süreci, EMDR Avrupa Akredite Uygulayıcılar tarafından yürütülmüştür.

Olgu 1

43 yaşında evli erkek danışan, kendisini sakin, mükemmeliyetçi ve zaman zaman kaygılar yaşayan bir birey olarak tanımlamaktadır. Geçmiş öyküsü incelendiğinde aile öyküsünde telaşlı ve kaygılı bir anne ile zaman zaman duygusal ihmale yol açan olaylarla karşılaşma durumunun olduğu belirtilmiştir. Baba ise daha sınırlı iletişimde olan, aile yaşantısına çok dahil olmayan ve genellikle iş yaşamı ile ilgili olan biridir. Aile öyküsünde ve bireysel öyküsünde tanılanmış bir psikiyatrik rahatsızlık durumu yoktur. İş ve aile yaşantısı son dönemlerde çalkantılı süreçlerden geçmiş ve bunun nihayetinde bindiği bir uçak yolculuğunda panik atak benzeri bir atak süreci geçirdiğinden bahsetmiştir. Bu atak esnasında çarpıntı, nefes darlığı ve yoğun kaygı yaşadığını belirtmiştir. Bu olay sonrasında uçak yolculuklarından kaçındığını, eğer mümkünse diğer araçlarla seyahat etmeye çalıştığını, iş ve sosyal yaşantısında uçak kullanmadığı için zorluklar yaşadığını bu durumda kendisi için günden güne sorun oluşturduğundan bahsetmiştir. Danışan psikiyatrik değerlendirme amacıyla psikiyatri hekimine yönlendirilmiş ve yapılan değerlendirmede herhangi bir kişilik patolojisi saptanmamış olup özgül fobi ekseninde uçuş fobisi olduğu belirtilmiştir. Bu tanıdan hareketle danışanla uçuş fobisi üzerine EMDR terapi süreci başlatılmıştır.

Olgu 2

56 yaşında evli, kadın danışan, kendisini kaygı ve korkuları olan bir kişi olarak tanımlamaktadır. Danışan, uçak korkusunun yanı sıra, doktor ve hastalıklardan da korkmakta ve otobüs yolculuklarında kaygı yaşamaktadır. Geçmiş öyküsünde eleştirel ve müdahaleci bir aileye sahip olduğunu belirtmiştir.

Danışan yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış, aynı zamanda da sedef hastasıdır. Stres oluşturan durumların ardından, sedef hastalığının seyirinde artış olduğunu belirtmektedir. Eşinin bir dönem iş ile ilgili farklı bir şehirde yaşamasından dolayı, onu ziyaret amaçlı bindiği bir uçak yolculuğunda atak yaşadığından bahsetmiştir. Bu atak sırasında nefesinde daralma, çarpıntı, kaslarının güçsüzleşmesi ve yoğun kaygı yaşadığını belirtmiştir. Uçak seyahatinde yaşadığı bu panik halinde başını öne eğerek cenin pozisyonunda kaldığını, yanındaki yolcunun onunla iletişime geçmesinin ardından yavaş yavaş rahatladığını ve sakinleşebildiğini aktarmıştır. Bunun ardından zorunlu olmadıkça uçak yolculuklarından kaçındığını, eğer yolculuk yaparsa da ardından sedef hastalığında strese bağlı artış yaşadığını ve uçuş esnasında kaygısını yönetmekte çok zorlandığını belirtmiştir. Danışana fobilerin kaynaklanma sebepleri hakkında bilgilendirme yapılmış ve kapsamlı bir terapi planı ve EMDR çalışması yapılmasının gerekliliği aktarılmıştır. Ancak, danışanın yakın tarihli bir yolculuğu olduğundan ihtiyaç doğrultusunda sadece uçuş fobisi odaklı EMDR terapi süreci başlatılmıştır.

Terapi Planı ve Uygulama

Her iki danışanda EMDR ile ilgili bilgilendirilerek onamları alınmıştır. Danışanlarda öncelik sürecin daha sağlıklı devam edebilmesi adına stabilizasyon çalışmalarına ayrılmıştır. Bu bağlamda danışanlara, uçak yolculuğunun nasıl gerçekleşeceğine dair 6 adımdan oluşan bilgilendirme yapılmıştır.

Bunlar;

- Havaalanlarının standartlarının ve güvenliğinin nasıl sağlandığına dair bilgi,
- Pilot seçimi ve yaşantılarına dair bilgi,
- Pilotların uçak içindeki görevlerine dair bilgi,
- Kabin ekibinin seçimi ve yiyecek içecek dağıtmak dışındaki görevlerinin neler olduğu,
- Yer ekibinin seçimi ve görevleri,
- Uçuşun bedenimize olumsuz etkileri ve bunları indirmek için kullanılan sistemler

Bu bilgilendirmeye ek olarak EMDR kaynak çalışmalarına da yer verilmiştir. Olgu 1’de herhangi bir zaman kısıtlaması olmadan bir çalışma gerçekleştiğinden uçak ile ilgili kişinin ilk anısı, en kötü anısı ve en son yaşadığı olay çerçevesinde bir terapi planı oluşturulmuştur. Bu anıların çalışılmasının ardından danışanın, zihninde canlandığı en kötü senaryo ve imajların ele alındığı EMDR Flashforward protokolü uygulaması yapılmıştır. Bu protokolün tercih edilme sebebi, bireylerin zihinlerinde oluşturdukları korku ve kaygıyla ilişkilendirdikleri en kötü sahneleri ele almasıdır. Uslusoy (2023), sosyal kaygısı olan bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal ortamlar için fobik kaçınma gösteren bireylerde Flashforward protokolü uygulamış ve çalışılan en kötü sahneler üzerinde duyarsızlaşmanın gerçekleştiği bilgisi aktarılmıştır. Flashforward protokolü, fobi terapisinde de başarılı bir şekilde kullanılan bir yöntem olduğundan bu çalışmada da tercih edilmiştir.

Bu sürecin sonunda Olgu 1, 2 kez uzun uçuş süresi olan dış hat ve 3 kez de kısa mesafeli iç hat uçuşu gerçekleştirmiş ve herhangi bir problem yaşamamıştır. Olgu 1’in uçak fobisi dışında deneyimlediği kaygılara yönelik terapi süreci ise devam etmektedir.

Olgu 2' de ise Olgu 1' den farklı olarak bir zaman kısıtlaması ve belirli bir tarihte uçuşu olduğundan, sadece uçuş korkusu üzerine çalışma planlanmıştır. Bu planlama neticesinde danışanın deneyimlediği en kötü uçuş anısı ve zihninde canlanan en kötü senaryo ve imajların işlendiği EMDR Flashforward protokolü uygulanmıştır. Bu çalışmaların ardından danışan 2 kez orta mesafeli dış hat, 2 kez de kısa mesafeli iç hat uçuşu gerçekleştirmiş ve uçuşlarında ve sonrasında herhangi bir sorun belirtmemiştir. Bununla birlikte, uçuş sonrasında genellikle strese bağlı olarak sedef hastalığının tetiklendiğini aktaran danışan, EMDR çalışmasının ardından yaptığı uçak yolculuklarının akabinde sedef hastalığında herhangi bir tetiklenme olmadığını belirtmiştir.

Her iki olgudan çıkarılan sonuca göre, bireylerin bilmedikleri ve korku yaratan bir nesne ile karşılaşmasının onlarda oluşturduğu korku ve fobik kaçınmanın doğal bir süreç olabildiğini kabul etmelerinin ardından uçuş ve uçak prosedürü hakkında bilgi sahibi olmalarının stabilizasyonu artırdığı görülmüştür. Bununla birlikte, Olgu 2' de aktarılan sadece uçuş fobisine uygulanan sınırlı EMDR çalışmasının sonucu ile Olgu 1 olarak aktarılan uzun süreli terapi planlaması yapılarak halen süreci devam eden danışanın uçuş fobisi çalışmasının sonucundaki deneyimlerinin aynı olduğu görülmüştür. Öte yandan, Olgu 1' in kaygı üzerine oluşturulan terapi planında süreci devam etmesine rağmen, danışanın tolerans aralığının arttığı fark edilmiş ve uçuş fobisine yapılan müdahalenin işlevsel olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, her iki danışanda da EMDR uygulamasının ardından benzer sonuçlar elde edilmesi, uçuş fobisinin danışanlarda duruma özgü olarak çalışabileceğini göstermektedir.

5. Sonuç

Fobiler üzerinde EMDR terapisinin uygulandığı çalışmalar literatürde yer almaktadır. Marquis (1991) uçuş fobisi, yükseklik ve hayvan fobileri Kleinknecht (1993) kan ve enjeksiyon fobileri, Muris ve Merckelbach (1995), örümcek fobisi De Jongh ve Ten Broeke (2007) kusma fobisi ve Schurmans (2007) ve De Roos ve De Jongh (2008) boğulma fobisi üzerinde yaptıkları EMDR çalışmalarının sonuçlarına göre, EMDR terapisinin fobiler üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu görülmektedir. Faretta ve Farra (2019) yaptıkları çalışmanın sonucuna göre, EMDR terapisinin özgül fobiler için etkili olabileceğini bulgusuna ulaşmışlardır.

Bu bilgidен hareketle, olgularımızın her ikisine de uçuş fobisine yönelik EMDR terapisi uygulanmış, uygulamanın ardından danışanlarla yapılan görüşmede uçuş ile ilgili kaygı ya da fobik kaçınma yaşamadıkları aktarılmıştır. Ayrıca takip eden 6 ay içerisinde de çeşitli uzunluklarda uçak yolculuğu deneyimlemiş ve artık uçaktan kaçınma reaksiyonu göstermediklerini bildirmişlerdir. Olgularımızdan edinilen sonuç literatürde bildirilen travma ile ilişkili fobi türlerinde EMDR' nin etkili olduğu sonucu ile uyum göstermektedir. Bu bağlamda, literatürle uyumlu olarak EMDR yaklaşımının uçuş fobisinde etkili olabildiği sonucuna ulaşılabilir.

EMDR literatürü incelendiğinde, bu alanda gerçekleştirilen çalışmaların ve kaynakların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada kullanılan olguların, EMDR alanında gerçekleştirilecek yeni çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda, literatüre katkı sağlamak amacıyla, farklı fobilere yönelik gerçekleştirilen çalışmaların kaydedilerek uzun dönemli etkinliğinin gözlenmesi ve etkinliğinin araştırması sağlanabilir. Travmaya dayalı fobilerde, travmatik anıların işlenmesindeki başarısı göz önüne alındığında, EMDR' nin uçuş fobisi üzerindeki etkinliği desteklenmektedir. Ancak, bu spesifik fobi üzerinde daha fazla deneysel çalışma yapılması, terapinin uzun vadeli etkilerinin ve uygulanabilirliğinin daha net anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Özellikle EMDR'nin çift yönlü uyarım mekanizmasının uçuş fobisinin spesifik tetikleyicileri üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı inceleyen çalışmaların yapılmasının yanı sıra, EMDR'nin diğer terapi yöntemleriyle (örneğin, BDT) karşılaştırmalı çalışmalarda yer alması, terapisinin etkinliği konusunda daha geniş bir perspektif sunabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma EMDR terapisinin uçuş fobisi üzerinde etkili bir yöntem olabileceğini öne sürmektedir. Mevcut çalışmalar ve aktarılan olgu sunumlarının sonucuna göre, EMDR'nin uçuş fobisinin neden olduğu travmatik anıları işleyerek, bireylerde fobiye karşı gelişen aşırı korku ve kaygıyı azalttığını göstermektedir. Ancak, bu konuda daha fazla randomize kontrollü çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Yazarların Katkı Oranı

Yazarlar çalışmaya eşit katkıda bulunmuşlardır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedirler.

Kaynakça

- Birliği, A. P. (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı. *Beşinci baskı, E Körođlu (Çev. Ed.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.*
- Boeijen, C. A., Spinhoven, P., Van Gerwen, L. J., & Van Dyck, R. (2016). Treating fear of flying: A randomized controlled trial of in vivo exposure vs. eye movement desensitization and reprocessing. *Behavior Research and Therapy, 74*, 61-70.
- De Jongh, A., & ten Broeke, E. (2007). Treatment of specific phobias with EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research, 1*(1), 47. <https://124.im/BZ05>
- De Jongh, A., Van den Oord, H. J. M., & Ten Broeke, E. (1999). EMDR treatment for trauma-related complaints: A controlled study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 30*(2), 91-102.
- De Roos, C., ve De Jongh, A. (2008). EMDR treatment of children and adolescents with a choking phobia. *Journal of EMDR Practice and Research, 2*(3), 201-211. <https://124.im/9tLN1>
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., & Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *The Lancet Psychiatry, 5*(8), 678-686. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30169-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30169-X/abstract)
- Faretta, E., & Dal Farra, M. (2019). Efficacy of EMDR therapy for anxiety disorders. *Journal of EMDR Practice and Research, 13*(4), 325-332. <https://124.im/RH5I>
- Gray, R. (2017). Uçađa binmek vücudumuzu nasıl etkiliyor? Erişim Adresi: <https://www.bbc.com/turkce/vert-fut-41918004> Erişim Tarihi: 19.07.2024.
- Horst, R., Wessel, I., & De Jongh, A. (2009). Effectiveness of EMDR in reducing fear of flying: A case report. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(8), 1027-1032.
- Kleinknecht, R. A. (1993). Rapid treatment of blood and injection phobias with eye movement desensitization. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 24*(3), 211-217. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(93\)90023-P](https://doi.org/10.1016/0005-7916(93)90023-P)

- Laker, M. (2012). Specific phobia: flight. *Activitas Nervosa Superior*, 54, 108-117. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03379588>
- Lapsekili, N., ve Yelboğa, Z. (2014). Treatment of flight phobia (aviophobia) through the eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) method: a case report. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(2), 168. <https://dusunenadamdergisi.org/article/307>
- Leeds, A. M. (2015). *Klinisyenler, Süpervizörler ve Danışmanlar için Standart EMDR Terapi Protokolleri Hakkında Bir Rehber*. Universal Yayıncılık, İstanbul.
- Marquis, J. N. (1991). A report on seventy-eight cases treated by eye movement desensitization. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 22(3), 187-192. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(91\)90015-W](https://doi.org/10.1016/0005-7916(91)90015-W)
- Maxfield, L., Melnyk, W. T., & Hayman, G. C. (2008). A working memory explanation of EMDR's effects. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(4), 247-261.
- Muris, P., ve Merckelbach, H. (1995). Treating spider phobia with eye-movement desensitization and reprocessing: Two case reports. *Journal of Anxiety Disorders*, 9(5), 439-449. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(95\)00023-H](https://doi.org/10.1016/0887-6185(95)00023-H)
- Nazari, H., Momeni, Z., & Tarrahi, M. J. (2011). Comparing EMDR and exposure therapy in the treatment of flight phobia: A pilot study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 742-749. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(95\)00023-H](https://doi.org/10.1016/0887-6185(95)00023-H)
- Oakes, M., & Bor, R. (2010). Fear of flying and its treatment. *Journal of Air Transport Management*, 16(6), 312-316.
- Özant, N., ve Kelleci, M. (2021). Uçuş korkusu üzerine nitel bir çalışma. *Journal of Aviation Research*, 3(2), 173-189. <https://doi.org/10.51785/jar.911774>
- Rothbaum, B. O., Anderson, P., Zimand, E., Hodges, L., Lang, D., & Wilson, J. (2014). Virtual reality exposure therapy and EMDR for fear of flying. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(6), 962-980.
- Schurmans, K. (2007). A clinical vignette: EMDR treatment of choking phobia. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 118-121. <https://124.im/Qh18>
- Shapiro, F. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures. *Guilford Press*. <https://124.im/qHwF19c>
- Shapiro, F. (2016). EMDR: Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme. Temel Prensipler, Protokoller ve Prosedürler. *İstanbul, Okuyanıs*.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- Uslusoy, Ö. (2023). *Sosyal kaygısı olan bireylerde EMDR terapisinin uygulanması ve etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 808361) [Yüksek Lisans Tezi, Topkapı Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Van Gerwen, L., & Bor, R. (2017). *Psychological perspectives on fear of flying*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315245737>

Van Gerwen, L. J., Spinhoven, P., Van Dyck, R., & Diekstra, R. F. W. (2003). Multicomponent standardized treatment programs for fear of flying: Description and effectiveness. *Cognitive and Behavioral Practice, 10*(1), 42-51. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80007-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80007-4)

Wardenaar, K. J., Lim, C. C., Al-Hamzawi, A. O., Alonso, J., Andrade, L. H., Benjet, C. D., ... & De Jonge, P. (2017). The cross-national epidemiology of specific phobia in the World Mental Health Surveys. *Psychological medicine, 47*(10), 1744-1760. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000174>