

Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma Ve Yeniden İşleme (EMDR) Müdahalesinin Anksiyete Bozukluklarında Kullanımı

Use Of Eye Movement Densensitization And Reprocessing (EMDR) Intervention In Anxiety Disorders

Özet

Bu sistematik olmayan derlemenin amacı, Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)'nin anksiyete bozukluklarındaki kullanımına dair literatürde yer alan bulguları derleyerek, farklı bozukluk türlerindeki etkilerine ve uygulama biçimlerine ilişkin bir çerçeve sunmaktır. Araştırma sürecinde; Google Scholar, Ulakbim veri tabanı, Pubmed, Yöktez gibi veri tabanlarında, Türkçe ve İngilizce anahtar kelimeler kullanılarak, 1992-2025 yılları arasında yayımlanmış bilimsel yayınlar taranmıştır. EMDR, anıların nasıl depolandığına ve bilginin işleme sistemine odaklanır. Bireyin güncel olarak deneyimlediği zorluklar, geçmişte düzgün işlenmemiş deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. EMDR ile bu işlevsiz depolanan anıların normal bir deneyim olarak yorumlanması sağlanmaktadır. Bu derlemede, EMDR uygulanan sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık, performans anksiyetesi ile ilgili araştırmalara yer verilmektedir. Özgül fobi, panik bozukluk ve performans anksiyetesi (sınav ve müzik performans anksiyetesi) ile ilgili yapılan randomize kontrollü araştırmalar, EMDR müdahalesinin etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bulguların genellenebilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Sosyal anksiyete bozukluğu ve panik bozuklukta, EMDR'nin anksiyete bozukluklarında etkinliği kanıtlanan bir yöntem olan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kadar etkili olabileceğinin belirtilmesi umut vadetmektedir. Ancak bu karşılaştırma araştırmaları, iki müdahalenin birbirine göre etkili olduğunu gösterse de plasebo kontrol grubunun bulunmaması, müdahalenin tek başına etkinliğini sınırlamaktadır. VRET (Sanal Gerçeklik Temelli Maruz Bırakma Terapisi) ile EMDR'nin özgül fobi semptomları üzerinde kontrol grubuna kıyasla benzer etkiye olduğu belirtilmektedir. Performans anksiyetesi bağlamında ise, EMDR'in biofeedback ve bilişsel hipnoterapiye kıyasla daha yüksek etkililik düzeyine sahip olduğu rapor edilmektedir. Ancak EMDR'nin diğer müdahalelere göre avantaj,

Yeşim AYAR¹

YA: [0000-0002-7248-5946](tel:0000-0002-7248-5946)

Emre AYAR²

EA: [0000-0003-4398-3169](tel:0000-0003-4398-3169)

¹Istanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Doktora Programı, İstanbul

²Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Antalya,

Received/Geliş Tarihi:

17/07/2025

Accepted/Kabul Tarihi:

05/09/2025

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Yeşim AYAR

E-posta: yesimayr92@gmail.com

dezavantajlarının değerlendirilmesi ve sonuçların genellenebilirliğini artırmak için daha geniş örneklemli, plasebo kontrol gruplu ve uzun süreli takip içeren araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Sonuç olarak, dünyada ve Türkiye’de kullanım sıklığı artış gösteren EMDR’nin etkileri, kısa sürede ortaya çıkabilmektedir. EMDR, anksiyete bozukluklarında umut verici bir yaklaşımdır. Bununla birlikte, etkinliğine dair daha fazla randomize kontrollü çalışma yürütülmesine ihtiyaç vardır. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğu, seçici konuşmazlık ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu gibi alt türlerde EMDR müdahalesine ilişkin araştırma sayısı oldukça azdır. EMDR müdahalesi tamamlandıktan sonra etkileri takip eden araştırmalar bulunsun da uzun vadeli sonuçları inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır ve bu, alandaki önemli bir boşluğu işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: EMDR, Anksiyete Bozukluğu, Psikoterapi.

Abstract

The aim of this non-systematic review is to compile findings from the existing literature on the use of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) in anxiety disorders, and to present a framework regarding its effectiveness and methods of application across various subtypes of anxiety disorders. During the research process, scientific publications published between 1992 and 2025 were reviewed using both Turkish and English keywords in databases such as Google Scholar, Ulakbim, Pubmed, and Yöktez. EMDR focuses on how memories are stored and on the mechanisms of information processing. It is based on the assumption that current psychological difficulties stem from inadequately processed past experiences. EMDR aims to facilitate the reprocessing of these dysfunctionally stored memories so that they can be interpreted as ordinary experiences. This review includes studies on the application of EMDR in social anxiety disorder, panic disorder, generalized anxiety disorder, specific phobia, separation anxiety

disorder, selective mutism, and performance anxiety. Randomized controlled trials conducted on specific phobias, panic disorder, and performance anxiety (exam and musical performance anxiety) suggest that EMDR may be an effective intervention. However, further studies are needed to generalize these findings. In the treatment of social anxiety disorder and panic disorder, EMDR has been reported to be potentially as effective as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), a well-established and evidence-based treatment method for anxiety disorders. Although these comparative studies show that both interventions can be effective, the absence of placebo control groups limits conclusions about the independent efficacy of EMDR. Regarding specific phobia symptoms, EMDR and Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) have been found to produce comparable outcomes relative to control groups. In the context of performance anxiety, EMDR has been reported to demonstrate a higher level of effectiveness than both biofeedback and cognitive hypnotherapy. Nonetheless, there remains a need for studies with larger sample sizes, placebo-controlled groups, and long-term follow-up in order to assess the advantages and disadvantages of EMDR in comparison to other interventions and to improve the generalizability of results. In conclusion, the use of EMDR is increasing both globally and in Turkey, and its therapeutic effects may emerge within a relatively short period. EMDR represents a promising approach in the treatment of anxiety disorders. However, further randomized controlled trials are needed to more robustly establish its efficacy. In particular, the number of studies investigating EMDR interventions in specific subtypes such as generalized anxiety disorder, selective mutism, and separation anxiety disorder remains notably limited. Although some studies have examined the outcomes following EMDR treatment, research exploring its long-term effects is scarce, highlighting a significant gap in the current literature.

Keywords: EMDR, Anxiety Disorder, Psychotherapy.

Giriş

Anksiyete bozuklukları, algılanan tehditlere karşı aşırı korku, gerginlik ve kaçınma davranışlarıyla karakterizedir ve bireylerin günlük yaşamlarını ve genel iyilik hallerini ciddi şekilde etkilediği bilinmektedir (Perrotta, 2019). Yaşam boyu en sık görülen ruhsal bozukluklardan biri anksiyete bozukluklarıdır. 2019 yılında dünya genelinde 45,82 milyon yeni anksiyete bozukluğu vakası, 301,39 milyon ise mevcut vaka olduğu görülmüştür. Son 30 yılda vaka sayısı %50 artmıştır (Yang vd., 2021). 204 ülkede yürütülen küresel bir çalışmada da 1990 yılından 2021 yılına kadar geçen sürede anksiyete bozukluklarının yaygınlığı araştırılmış, dünya genelinde 2021 yılında tahmini 359,2 milyon kişiyi etkilediği, son otuz yılda ise özellikle genç kadınlar arasında belirginleştiği belirtilmiştir (Wu vd., 2025). Anksiyete bozukluklarının yüksek görülme sıklığı, genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde başlaması, kronik bir yapıya sahip olması ve önemli düzeyde yeti kaybına yol açması, son yıllarda bu bozukluklara yönelik araştırma ilgisini artırmıştır (Rapee vd., 2023). Anksiyete bozuklukları nedeniyle sağlık kaybı yaşayan bireylerin sayısının artması, toplumsal ve bireysel yükü artırmakta ve etkili tedavi yaklaşımlarına olan gereksinimi göstermektedir (Konnopka ve König, 2020). DSM-5'e göre anksiyete bozuklukları; sosyal anksiyete bozukluğu, panik atak, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, ayrılık anksiyetesi bozukluğu, seçici konuşmazlık, madde/ilaç kaynaklı anksiyete bozukluğu, başka bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu, diğer belirtilen ve belirtilmemiş anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır (APA, 2013). Anksiyete bozukluğunun tedavisinde BDT, farkındalık temelli terapiler, psikodinamik terapi gibi yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir (Ponti vd., 2024; Cuijpers vd., 2025). Özellikle BDT ile ilgili güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Stewart ve Chambless, 2009). Kökeninde travmatik olaylar bulunan anksiyeteyi, EMDR müdahalesinin kısa sürede azalttığı ve kalıcı düzelmeler sağladığı belirtilmiştir (Gauvreau ve Bouchard, 2008; Scelles ve Bulnes, 2021).

EMDR müdahalesi, 1987 yılından bu yana psikoterapi uygulamalarında giderek daha fazla kabul gören bir yaklaşım olmuştur. Shapiro tarafından ortaya konulan bu terapi yaklaşımı; bilgi işleme sistemine ve anıların nasıl depolandığına odaklanmaktadır. Adaptif Bilgi İşleme Modeline göre, kişinin şu an

yaşadığı zorluklar, geçmişte düzgün işlenmemiş deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Düzgün işlenmeyen bu deneyimler, beyinde işlevsiz bir şekilde depolanarak, içsel ve dışsal uyaranlar tarafından tetiklendiğinde, bireyde rahatsızlık veren duygusal, bedensel semptomlar oluşturabilmektedir (Shapiro, 2001; Shapiro, 2016). EMDR müdahalesi ise, çift yönlü uyarmı ile (göz hareketi, dokunsal, ses) bu işlevsiz depolanan anıların birey tarafından sıkıntı vermeyen bir deneyim olarak yorumlanması ve olumlu çıkarımlar yapabilmesini sağlamaktadır. EMDR'nin temel amacı ise, bu işlevsiz depolanan anıları, kişinin ruh sağlığına olumlu etkisi olan bir deneyim haline getirmektir (Shapiro, 2016).

EMDR, hastanın travmatik olayın en rahatsız edici anısına ve ilgili olumsuz biliş odaklanmasıyla gerçekleştirilir. Aynı zamanda, danışandan travmatik anıları hatırlarken göz hareketleri yapması veya iki taraflı ses veya dokunmaya maruz bırakılmasını kapsar (Herbert ve Mueser, 1992). Bireye çift yönlü uyarmı verilerek, travmatik imgelere, düşüncelere, duygulara, beden duyularına odaklanması sağlanır. En sık kullanılan yöntem göz hareketleridir (Solomon ve Maxfield, 2019). Göz hareketleri, başlangıçta bir uyarı tepkisine yol açarak "araştırma refleksi" hareketine geçirir ve daha sonra, hiçbir tehdit olmadığı ortaya çıktığında, travmatik anı ile ilişkili olumsuz etkiyi engelleyen bir rahatlama hissi üretir (Lee ve Cuijpers, 2013). EMDR uygulanırken, göz hareketlerinin yanı sıra bilateral ses veya dokunsal uyarmı gibi diğer alternatif duyuşal uyarmı yöntemleri yaygın olarak kullanılmaktadır (Van den Hout vd., 2012).

EMDR'nin özellikle TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir (Rasines_Laudes ve Serrano Pintado, 2023). TSSB dışında, duygudurum bozukluklarında, anksiyete bozukluklarında, performans anksiyetesinde, obsesif kompulsif bozuklukta, ağrı, somatoform bozuklukta, cinsel işlev bozukluklarında, bağımlılıklarda, yeme bozukluklarında, kişilik bozukluklarında, nörodejeratif bozukluklarda, uyku ve çocuk ergen ruhsal bozukluklarında kullanıldığı görülmektedir (Scelles ve Bulnes 2021). Bunlara ek olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve şizofreni vakalarında da kullanılmaktadır (Kaan vd., 2019; Yaşar vd., 2018). EMDR'nin TSSB dışındaki psikiyatrik bozukluklarda kullanımı, travmatik anıların bu bozuklukların gelişiminde etkili olması ve EMDR'nin bu anıla-

rın işlenmesini desteklemesiyle ilişkilidir (Scelles ve Bulnes, 2021).

Bu sistematik olmayan derlemede, Adaptif Bilgi İşleme Modeli ve EMDR'nin 8 aşaması açıklandı. EMDR uygulanan, DSM-5'te yer alan anksiyete bozuklukları ve ek olarak performans anksiyetesi ile ilgili çalışmalardan elde edilen sonuçlara yer verildi

Amaç

Bu derlemenin amacı, EMDR müdahalesinin anksiyete bozukluklarındaki kullanımına dair literatürde yer alan bulguları derleyerek, farklı bozukluk türlerindeki etkilerine ve uygulama biçimlerine ilişkin bir çerçeve sunmaktır. Sistematik olmayan bu derleme, farklı çalışmalardan elde edilen bilgileri bir araya getirmekte ve bu alandaki klinik uygulamalara ışık tutmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu makale, sistematik olmayan derleme niteliğindedir. Araştırma sürecinde; Google Scholar, Ulakbim veri tabanı, Pubmed, Yöktez gibi veri tabanlarında, Türkçe ve İngilizce anahtar kelimeler kullanılarak, 1992-2025 yılları arasında yayımlanmış bilimsel yayınlar taranmıştır. Literatür taramasında, “EMDR/Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme/ Eye Movement Desensitization and Reprocessing” anahtar kelimeleri ile “anksiyete bozuklukları/anxiety disorders,” “ayrılık anksiyetesi bozukluğu/separation anxiety disorder,” “seçici konuşmazlık/selective mutism,” “özel fobi/specific phobia,” “sosyal anksiyete bozukluğu/social anxiety disorder,” “panik bozukluk/panic disorder,” “agorafobi/agoraphobia,” “yaygın anksiyete bozukluğu/generalized anxiety disorder,” “performans anksiyetesi/performance anxiety” anahtar kelimeleri farklı kombinasyonlarla kullanılmıştır. Derleme çalışmasına, DSM-5 tanı ölçütlerine göre tanımlanan anksiyete bozuklukları veya performans anksiyetesi ile ilgili olan, EMDR müdahalesi içeren deneysel, yarı-deneysel ya da olgu sunumu formatında olan araştırmalar ve derleme makaleleri dahil edilmiştir. DSM-5'e göre anksiyete bozuklukları ve performans anksiyetesi ile ilgili olmayan, yalnızca EMDR dışında bir müdahale yöntemini uygulayan ve tam metnine ulaşamayan makaleler ise dışlanmıştır.

EMDR Terapisinin 8 Aşaması

EMDR müdahalesi, 8 temel aşamadan oluşmaktadır. Her bir evre için gerekli seans sayısı danışana özgüdür. Aşağıdaki tabloda EMDR'nin 8 aşaması belirtilmiştir (Shapiro, 2016).

Tablo 1 EMDR' nin 8 Temel Aşaması (Shapiro, 2016).

1. Aşama: Danışanın Öyküsünün Alınması ve Tedaviyi Planlama	EMDR'nin ilk evresi danışanın güvenliğine dair durumların değerlendirilmesini ve danışan seçimini belirleyecek olan faktörlerin incelenmesini kapsar. EMDR'nin uygulanması açısından en önemli ölçüt, işlevsel olmayan bilginin işlendiği aşamada meydana gelen aşırı düzey rahatsızlıkla başa çıkabilme becerisidir. EMDR için bireyin uygunluğu değerlendirildikten sonra tedavi planı oluşturmak amacıyla öykü kendisinden alınır. Bu aşamada işlevsel olmayan davranış, inanç, semptomlar ve danışanın klinik tablosu değerlendirilir. Yeniden işlenmesi gereken spesifik hedefler, patolojiye yol açan ilk olay, rahatsızlık oluşturan tetikleyiciler ve gelecekte ihtiyaç duyulan bazı pozitif davranışlar ele alınmaktadır.
2. Aşama: Hazırlık	Bu aşama, terapötik bağın oluşturulması, EMDR süreci ve etkileri hakkında danışana bilgi verilmesi, süreçle ilgili endişelerini açmak için alan tanınması eğer varsa konuşulması, danışanın seanslar içerisinde ve seans aralarında rahatlama ve güvenliğinin sağlanması için gerekli prosedürlerinin başlatılmasını kapsamaktadır.
3. Aşama: Değerlendirme	Bu aşamada terapi hedefleri oluşturulur. İşleme başlamadan önce, temel anı belirlenerek bu anıyı temsil eden resmi seçmesi istenir. Olayla bağlantılı kendisi ile ilgili işlevsel olmayan, negatif kognisyona (olumsuz bilişe) ulaşılır. Bu negatif kognisyon; "Ben başarısızım/değersizim/sevilemem gibi ifadeleri kapsar. Daha sonra negatif kognisyonun yerine geçecek pozitif kognisyon belirlenir. Örneğin; "Ben değerliyim/sevilebilirim/başarabilirim gibi kontrol odaklı içsel ifadelerden oluşur. Bunun geçerliliğini 7 birimli VOC (Validity of Cognition- Kognisyonun Geçerliliği) Ölçeğinde değerlendirir. Rahatsız edici resim, negatif kognisyon ve duygu birleştirilerek rahatsızlık düzeyi 10 birimli SUD (Subjective Units of Disturbance- Öznel Rahatsızlık) Ölçeğinde değerlendirilir. Son olarak olaya odaklandığında ortaya çıkan bedenindeki fiziksel duyumlara odaklanması istenir.
4. Aşama: Duyarsızlaştırma	Danışanın SUD Ölçeğinde belirtilen olumsuz duygusuna odaklanılır. Bu aşama farkında olunan yeni durumlar, çağrışımlar, stres düzeyinde artma, azalma, durağanlık gibi tüm tepkileri kapsar. Gerektiğinde farklı kanallar da (duygu, düşünce, beden gibi) ele alınarak SUD seviyesi 0 veya 1'e düşene kadar bilateral uyarmı setleri sürdürülür. Duyarsızlaştırma sürecinde, danışan belirlenen anıya odaklanırken göz hareketleri, dokunsal, ses gibi bilateral uyarımlar yapılır. Terapinin bu aşaması, olumsuz anıyı hatırlamanın

	artık acı vermemesine ve anıların daha az canlı ve yoğun hissedilmesine hizmet eder; böylece bu anılar güncel olaylar gibi değil, geçmişe ait olaylar olarak algılanır. Bu işlem, hedef anının hatırlanması artık rahatsızlık vermeyene kadar tekrarlanır.
5. Aşama: Yerleştirme	Bu evreye danışanın hedefe yönelik rahatsızlık seviyesi SUD Ölçeğinde 0'a düştüğünde başlanılır. Negatif kognisyonun yerine koymak için belirlenen pozitif kognisyonun (olumlu biliş) vurgulanması ve güçlendirilmesine odaklanılır. Pozitif kognisyon VOC Ölçeğinde 7'e erişene kadar göz hareketi setlerine devam edilir. Bu evrede danışanın olumlu öz değerlendirme gücüne odaklanılır.
6. Aşama: Beden Tarama	Bu aşamada, pozitif kognisyonun yerleştirilmesinden sonra, hedef resim ve pozitif kognisyonu düşünerek vücudunu baştan aşağı taradığında, beden duyumu olarak rahatsızlık veren bir durum olup olmadığı belirlenir. Bu bedensel duyular ele alınarak rahatsızlık olmayana kadar devam edilir. Bu evrede daha önce gizli kalmış bütün gerilim alanları ve direnç ortaya çıkabilmektedir.
7. Aşama: Kapanış	Kapanış aşamasında yeniden işleme tamamlansın veya tamamlanmasın her seansın sonunda danışanın duygusal bir dengede olması sağlanmalıdır. Seanslar arası oluşabilecek rahatsızlık verici düşünce, duygu, resmin işleme sürecinde oluşabilen normal ve olumlu bir durum olduğu hatırlatılmalıdır.
8. Aşama: Yeniden Değerlendirme	Bu evre, her seansın başında uygulanarak, hedef alınan konu ile ilgili danışanın nasıl hissettiği değerlendirilir. Daha önce çalışılan anı ile ilgili ele alınması gereken durum olup olmadığı incelenir.

EMDR ve Adaptif Bilgi İşleme Modeli

Bu model, erken dönem deneyimlerinden oluşan ve devam eden duygu, davranış, inançlar, bunları izleyen kişilik yapısı örüntülerini oluşturan psikopatolojiyi ele almaktadır. Literatürdeki bazı araştırmalara göre, ağır bir psikolojik travma deneyimi olan kişilerin sinir sistemindeki nörotransmitterlerde (adrenalin vb.) dengesizlikler tespit edilmiştir (Bolu vd., 2014; Usta, 2018). Bu dengesizliğe bağlı olarak, bilgi işleme sistemi uygun olarak çalışmaz ve olay yaşandığı sıradaki görüntüler, sesler, duygu ve fiziksel duyular nörolojik olarak rahatsız edici şekliyle kalır. Böylece birey, anılarla bağlantılı olabilecek güncel olaylarla

karşılaştığında tetiklenme yaşamaktadır. Olumsuz deneyimlerin işlenmesi ile bilgiler donma halinden çıkmakta ve işlevsel hale dönüşmektedir (Shapiro ve Maxfield, 2002). TSSB, fobiler, panik bozukluk, depresyon, kişilik bozukluklarına uzanan geniş bir aralıktaki patolojiler erken yaş dönemlerindeki tecrübelerle ilgili olabilmektedir (De Jongh, 1999; Goldstein ve Feske 1994; Carletto vd., 2021; Shapiro, 2016). Bu erken dönem anılarının halen devam eden etkisi, bireyin bu anıların içeriği ile şekillenmiş olumsuz duygu ve inançları meydana getiren iç ve dış uyaranlardan tetiklenerek, geçmiş anılarla bağlantılı duygusal davranışlar tepkiler vermesine yol açmaktadır (Shapiro, 2016).

Sosyal Anksiyete Bozukluğunda EMDR Kullanımı

Sosyal anksiyete bozukluğu, günlük işlevsellikte bozulmalara neden olan, bireyin sosyal durumlarda olumsuz değerlendirilmeye dair aşırı korku yaşanması durumudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Birey, sosyal etkileşimde bulunduğu veya çevresindekiler tarafından olumsuz bir değerlendirilmeye maruz kaldığında, utanma, aşağılanma ve reddedilme korkusunu deneyimlediği zaman sosyal kaygı kendisini göstermektedir (Rose ve Tadi, 2022). Sosyal anksiyete bozukluğunun küresel prevalansının, çocuklarda %4,7, ergenlerde %8,3 ve gençlerde %17 olduğu elde edilmiştir (Salari vd., 2024).

Sosyal anksiyete bozukluğunda uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), mindfulness temelli müdahaleler, psikodinamik terapi gibi psikoterapi türleri olumlu sonuçlar göstermektedir (Ponti vd., 2024). Olumsuz zihinsel imgelemenin sosyal anksiyete bozukluğunda yaygın ve nedensel bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu da kaygıya, azalmış öz saygıya ve daha zayıf sosyal performansa neden olmaktadır. EMDR müdahalesi, olumsuz anıları yeniden işlemenin yanı sıra sosyal kaygıda geleceğe yönelik imgelemeyi hedeflemek için kullanılmaktadır (Homer ve Deeprose, 2018).

EMDR ve BDT müdahalelerinin, benlik saygısı üzerindeki etkinliğini araştıran iki paralel grup randomize kontrollü bir çalışmada, EMDR (n=15) ve BDT (n=15) uygulanarak, tedavi öncesi, sonrası ve üç aylık takipte benlik saygısı, psikolojik belirtiler, sosyal anksiyete ve sosyal etkileşim değerlendirilmiştir. Gruplar arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, her iki müdahale sonrasında benlik saygısı ve sosyal etkileşim düzeylerinde artış; psikolojik semptomlar ve sosyal anksiyete düzeylerinde ise azalma gözlemlenmiştir (Griffioen vd., 2017). Bu araştırma, EMDR'nin sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde BDT kadar etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak plasebo kontrol grubunun bulunmaması, yalnızca iki müdahale arasındaki göreceli etkililik hakkında değerlendirme yapılmasını sağlamaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik, EMDR müdahalesinin etkinliğini inceleyen farklı desenlerde çalışmalar literatürde yer almaktadır. Ön test–son test

kontrol gruplu yarı deneysel desenle gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal anksiyete tanısı alan ergenlere EMDR (n = 17) ve BDT (n = 17) müdahaleleri uygulanmış, her iki müdahale sonucunda sosyal anksiyete düzeylerinde ve yaşam kalitesinde anlamlı iyileşmeler elde edilmiştir. Bu etkilerin bir aylık izlem süresinde de devam ettiği bildirilmiştir. Ancak, çalışmada gruplar arası randomizasyonun sağlanmamış olması, iç geçerlilik açısından sınırlılık oluşturmaktadır (Moghbeli vd., 2024). Benzer şekilde, EMDR müdahalesinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisini değerlendiren vaka serisi tasarımına sahip bir pilot çalışmada, 14–17 yaş arası yedi ergen katılımcıya flashforward tekniğiyle kısa süreli EMDR uygulanmış; beş katılımcıda sosyal anksiyete düzeyinde, kaçınma davranışlarında ve zihinsel imgelerin yoğunluğunda azalma gözlemlenmiştir (Thunnissen vd., 2024). Ülkemizde yapılan yarı deneysel bir çalışmada ise, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan 15 bireye 8 seanslık EMDR uygulaması sonrasında sosyal anksiyete düzeylerinde azalma rapor edilmiştir (Uslusoy ve Kahraman, 2023). Ayrıca, yetişkinlerle yürütülen ve EMDR ile hipnoterapinin karşılaştırıldığı bir diğer ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel çalışmada, her iki yöntemin sosyal anksiyete semptomlarını azaltmada etkili olduğu, ancak gruplar arasında randomizasyon yapılmadığı belirtilmiştir (Lider, 2023). Farklı metodolojik yöntemlere sahip bu çalışmalarda, örneklem büyüklüğünün az olması, randomizasyon ve kontrol grubu bulunmaması nedeniyle, sonuçların genellenebilirliği düşüktür. Bulgular, EMDR müdahalesinin potansiyelini göstermesine karşın daha güçlü deneysel çalışmalara gereksinim olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylere, EMDR uygulandıktan sonra sosyal anksiyete belirtilerinde azalma olduğu görülen olgu sunumları bulunmaktadır (Sagaltıcı ve Demirci, 2019; Huang ve Pfuete, 2021). Olgu sunumları, bir ya da az sayıda vakanın geçmiş öyküsü, semptomları, müdahale ve sonuçlarını ayrıntılı incelese de gözlemsel nitelikte olduğu için sonuçların kanıt düzeyi düşüktür. Geniş popülasyona genellenememektedir.

Panik Bozuklukta EMDR Kullanımı

Panik bozukluk, hiçbir sebep yokken, ani şekilde ortaya çıkan, içsel sıkıntı ve korku ile devam eden fiziksel ve bilişsel semptomların olduğu bir anksiyete

bozukluğu çeşididir (Erdoğan, 2007). Agorafobi, panik bozukluk ile bağlantılı olmakla birlikte halka açık veya kalabalık ortamlarda panik atak geçirme korkusunun ortaya çıkmasıdır (Lyssenko vd., 2018). Agorafobili ve agorafobisiz panik bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının %5,2 olduğu belirtilmiştir (Szuhan ve Simon, 2022).

Panik bozukluğun psikoterapötik tedavisinde oldukça etkili olduğu bilinen yaklaşımlardan biri BDT'dir (Cuijpers vd., 2016; Efron ve Wootton 2021; Cuijpers vd., 2025). Panik atağa özgü anıların travma sonrası stres bozukluğunda görülen travmatik anılara benzemesi, panik bozukluğun genellikle üzücü bir yaşam olayının ardından gelişmesi sebebiyle EMDR müdahalesinin panik bozuklukta etkili olabileceği belirtilmiştir (Horst vd., 2017). Bu müdahale ile panik ataklara dair anılar (ilk, en kötü ve son), paniği ortaya çıkarabilecek mevcut tetikleyiciler ve erken dönemde katkıda bulunan deneyimler (örn. olumsuz çocukluk deneyimleri) ele alınmaktadır (Faretta, 2013; Leeds, 2012; Duman vd., 2018).

Literatürde panik bozuklukta EMDR müdahalesinin uygulandığı randomize kontrollü araştırmalar yer almaktadır. EMDR'nin panik semptomları azaltmadaki etkisini araştıran bir çalışmada, EMDR'nin göz hareketi uygulanmayan prosedür ve bekleme listesine kıyasla daha etkili olduğunu ortaya koyulmuş ancak bu etkinin 3 aylık takip sürecinde kalıcı olmadığı saptanmıştır (Feske ve Goldstein, 1997). Bu sonuç, EMDR'nin panik semptomları üzerinde kısa vadeli etkili olabileceğini, ancak uzun vadeli etkililiğin araştırılması gerektiğini göstermektedir. Bir diğer araştırmada, agorafobili panik bozukluğu olan kişilerde EMDR'nin etkisi araştırılmıştır. Katılımcılar EMDR (n = 18), bekleme listesi (n = 14) veya plasebo grubuna (n = 13) atanmıştır. EMDR müdahalesi, 4 hafta boyunca 90 dakika uygulanmıştır. EMDR ile plasebo kontrol grubu arasında istatistiksel bir fark olmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda, agorafobili panik bozukluk için etkinliği kanıtlanmış psikoterapilerin tercih edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır (Goldstein vd., 2000). Buna karşılık, EMDR ve BDT'nin panik bozuklukta etkinliğini karşılaştırmayı amaçlayan, iki kollu (BDT ve EMDR), paralel grup, randomize kontrollü bir araştırmada, katılımcılar rastgele şekilde 13 haftalık, 60 dakika süren BDT müdahalesine (n = 42) veya EMDR müdahalesine (n = 42) atanmıştır. EMDR'nin panik bozukluk belirtilerinde ve genel yaşam kalitesi

üzerinde BDT kadar etkili olduğu elde edilmiştir (Horst vd., 2017). İki müdahalenin benzer düzeyde etkili olduğu görülse de plasebo kontrol grubunun bulunmaması, müdahalelerin mutlak etkinliğini değerlendirmeyi sınırlandırmaktadır.

Panik bozuklukta EMDR müdahalesinin etkisini inceleyen farklı metodolojik yaklaşımlarla yürütülmüş çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Tek gruplu ön test-son test pilot çalışmada, panik bozukluğu olan 7 kişiye uygulanan beş seans EMDR müdahalesi sonrasında, panik atakların sıklığında, panik atak geçirme korkusunda, genel kaygıda ve kaygının olumsuz sonuçları hakkındaki düşüncelerde önemli bir azalma olduğu elde edilmiştir (Goldstein ve Feske, 1994). Panik bozukluğu olan ergenlerde EMDR'nin etkisini araştıran, tek gruplu, izlem ölçümleri içeren yarı deneysel bir araştırmada ise, 14-17 yaş arası agorafobisi olmayan panik bozukluk şikâyeti olan 30 kişi dahil edilmiştir. EMDR müdahalesinin standart protokolü, haftada bir seans olmak üzere 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Panik bozukluk ve anksiyete semptomlarında azalma olduğu görülmüştür (İnci İzmir vd., 2024). EMDR ile BDT'nin panik bozuklukta etkilerinin karşılaştırıldığı, yarı deneysel bir pilot araştırmada, katılımcılara EMDR (n=10) ve BDT (n=10) 12 seans uygulanmıştır. EMDR'nin 12 seanstan sonra bilişsel davranışçı terapiye benzer etkilere sahip olduğunu, ancak EMDR grubunda panik atak sıklığının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Her iki grupta da sürekli-durumsal kaygı, beklenti anksiyetesi, panik atakların sayısı ve şiddeti, agorafobi semptomları azalmıştır (Faretta, 2013). Gruplara atamanın rastgele olmadığı ve agorafobi dağılımında eşitsizlik olduğu (BDT grubunda %56, EMDR grubunda %20) belirtilmiştir. EMDR'nin panik bozukluk tedavisinde umut vadeden bir müdahale olduğu, ancak daha güçlü metodolojik tasarımlarla (randomizasyon, plasebo kontrol grubu, uzun dönem takip vb.) desteklenmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Literatürde nicel araştırmalara ek olarak, panik bozukluğu olan bireylerle yapılan bazı olgu sunumlarında, EMDR müdahalesi sonrasında panik ve agorafobi belirtilerinde azalma gözlemlenmiştir (Duman vd., 2018; Fernandez ve Faretta, 2007; Nicolas ve Vautier, 2017). Ancak bu bulgular az sayıda vakaya dayandığından genellenebilirlik ve kanıt düzeyi açısından sınırlıdır.

Yaygın Anksiyete Bozukluğunda EMDR Kullanımı

Yaygın anksiyete bozukluğu, en az 6 ay boyunca her gün bir dizi olay veya aktivite (iş veya okul performansı gibi) hakkında aşırı kaygı varlığı ile kendini göstermektedir. Aşırı kaygıya ek olarak huzursuzluk, kolay yorulma, odaklanmada zorluk, kolay öfkelenme, kas gerginliği ve uykuda bozulma belirtileri de görülebilmektedir (APA, 2013). Yaygın anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının, %3,7 olduğu ve yüksek gelirli ülkelerde düşük gelirli ülkelere göre daha sık görüldüğü elde edilmiştir. Genellikle yetişkinlikte başladığı ve %81,9'unda eş tanı görüldüğü belirtilmiştir (Ruscio vd., 2017).

Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde BDT, dinamik psikoterapi, destekleyici psikoterapi gibi yöntemler uygulanmaktadır (Karael ve Karaaziz, 2024). BDT'nin yaygın anksiyete bozukluğunu tedavi etmede oldukça etkili olduğu, üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler ve gevşeme tedavilerinin de kullanıldığı belirtilmiştir (Cuijpers vd., 2014; Papola vd., 2024). Yaygın anksiyete bozukluğun gelişiminde bireyin yaşadığı deneyimler belirleyici rol oynamaktadır. Birey rahatsızlık verici bir deneyim yaşadığında, aşırı anksiyete ve korku hali kişinin duygusal sıkıntıyı işlemesini engeller. Bu da rahatsızlık verici deneyimi tetikleyen uyaranlar tarafından uygunsuz davranışsal tepkiler verilmesine yol açar. EMDR müdahalesi, bireyin geçmişteki travmatik deneyimlerini ve güncel tetikleyicilerini ele alarak, gelecekte kaygı ile uygun şekilde başa çıkabilmesini desteklemektedir (Farima vd., 2015; Rodriguez de Behrends, 2021).

Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde EMDR müdahalesinin uygulandığı çok az klinik araştırma olduğu belirtilmiştir (Cuijpers vd., 2020; Yunitri vd., 2020). Literatürde randomize kontrollü araştırmalara rastlanmamaktadır. Tek denekli deneysel desenle yürütülen bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan üç bireyde EMDR'nin endişeyi azaltmada etkili olduğu; katılımcıların belirsizliğe karşı toleranslarının arttığı ve bilişsel kaçınmalarının azaldığı izlenmiştir. Bir aylık takip sürecinde, endişe düzeylerindeki düşüş eğiliminin devam ettiği görülmüştür. EMDR müdahalesi sonrasında, katılımcıların olumsuz imgeleri, duyguları ve bilişlerinin azaldığı; olumlu unsurların ise arttığı raporlanmıştır (Farima vd., 2015). Yaygın anksiyete bozukluğu üzerinde yapılan başka bir tek denekli deneysel deseni olan çalışmada,

dört bireye 15 seans EMDR müdahalesi uygulanarak anksiyete puanlarının tanı eşliğinin altına düştüğü, iki aylık takip sonrası yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarının tamamen düzeldiği elde edilmiştir (Gauvreau ve Bouchard, 2008). Yine tek denekli deneysel deseni olan bir araştırmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylerde, bilişsel semptomları tedavi etmek için 7 bireye 16 seans EMDR müdahalesi uygulanmıştır. Bilişsel semptomlarda azalma görülmüştür. Bilişsel semptomların nasıl iyileştiğine yönelik etki mekanizmalarını açıklayan daha fazla bilimsel araştırmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Rodriguez de Behrends, 2021). Tek denekli deneysel tasarımlar, az sayıda katılımcı üzerindeki davranış değişikliklerini zaman içinde ayrıntılı ve sistematik biçimde izleme imkânı sunmaktadır. EMDR müdahalesinin, olumlu sonuçlar gösterdiği görülse de küçük bir gruba özgü sonuçlar olduğundan, genellenebilirlik açısından sınırlıdır. Metodolojik olarak daha genellenebilir ve kanıt düzeyi yüksek araştırmalara ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir.

Özgül Fobilerde EMDR Kullanımı

Özgül fobi, bir durum veya nesneye yönelik, mantıklı olmadığı bilinmesine rağmen, inatçı ve kuvvetli korku duyulması olarak tanımlanabilir (De witte vd., 2020). Fobilerin yaşam boyu yaygınlığının, dünya çapında %3 ile %15 arasında değiştiği ve hayvanlarla ilgili fobilerin en yaygın olduğu görülmektedir. Özgül fobiler genellikle çocukluk döneminde başlasa da görülme sıklığı orta yaş ve yaşlılık döneminde zirveye ulaşmaktadır (Eaton vd., 2018).

Literatürde özgül fobi için maruz bırakmayı içeren BDT'nin birincil tedavi seçeneği olduğu görülmektedir (Thng vd., 2020; Çıtak, 2018). Bir sistematik derlemede de çocukluk ve ergenlik çağında görülen özgül fobinin tedavisinde, OST (Tek Seanslık Tedavi), BDT ve EMDR'nin etkili olduğu belirtilmiştir (Dönmez ve Güzel 2025). Fobilerin etiolojisine travmatik yaşantı bulunması kesin olmamakla birlikte eğer bir travmatik yaşantı saptanıyorsa EMDR müdahalesinin iyi bir seçenek olduğu bilinmektedir (Lapsekili ve Yelboğa 2014). Özgül fobilerde, geçmişteki fobik nesne veya durumlarla ilgili travma oluşturan ilk anı doğru şekilde işlendiğinde faydalı olabilmektedir (Coubard, 2016; Landin-Romero vd., 2018).

Literatürde, özgül fobisi olan bireylere EMDR müdahalesinin uygulandığı çeşitli randomize kontrollü araştırmalara rastlanmaktadır. Örümcek fobisi olan 26 çocukla yürütülen bir çalışmada, EMDR ve maruz bırakma terapilerinin etkinliği karşılaştırılmıştır. Katılımcılar rastgele olarak EMDR (n = 9), canlı maruz bırakma (n = 9) ve bilgisayarlı maruz bırakma (kontrol grubu, n = 8) olmak üzere üç gruba atanmıştır. İlk aşamada her grup kendi müdahalesini 2,5 saatlik bir seansla almış; ikinci aşamada ise tüm gruplara 1,5 saatlik canlı maruz bırakma terapisi uygulanmıştır. Bulgular, canlı maruz bırakmanın tüm ölçütlerde anlamlı düzeyde etkili olduğunu; EMDR'nin yalnızca öznel örümcek korkusu bildirimlerinde iyileşme sağladığını; bilgisayarlı maruz bırakmanın ise anlamlı bir değişiklik oluşturmadığını göstermiştir (Muris vd., 1998). Benzer şekilde başka bir çalışmada, akrofobi tanısı almış 45 ergen kız öğrenciyle EMDR ve Sanal Gerçeklik Temelli Maruz Bırakma Terapisinin (VRET) etkinliği karşılaştırılmıştır. Katılımcılar rastgele olarak EMDR (n = 15), VRET (n = 15) ve bekleme listesi (n = 15) gruplarına atanmıştır. Müdahaleler, 6 hafta boyunca haftada bir kez, birer saatlik seanslar halinde uygulanmıştır. Bulgular, EMDR ve VRET uygulanan gruplarda, akrofobi semptomları ve anksiyete duyarlılığı düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı azalma olduğunu ortaya koymuştur (Azimisefat vd., 2022). Bu çalışmada, VRET ve EMDR'nin özgül fobi üzerinde benzer etki göstererek, plasebo kontrol grubuna göre etkili oldukları görülmektedir. Farklı bir örnek olarak, diş hekimi fobisi olan bireylerle yürütülen bir çalışmada, EMDR müdahalesinin etkinliği incelenmiştir. Bu çalışmada, 16 katılımcıya EMDR uygulanırken, 15 kişi bekleme listesi kontrol grubuna alınmıştır. EMDR uygulanan grupta, diş hekimi korkusu, kaçınma davranışları ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma rapor edilmiştir. Ayrıca, müdahale sonrası katılımcıların %83,3'ünün bir yıl sonra düzenli olarak diş hekimine gittiği bildirilmiştir (Doering vd., 2013). Araştırmalarda elde edilen bulgular, özgül fobiye sahip bireylerde EMDR müdahalesinin etkili olduğunu göstermektedir. Ancak sonuçların genellenebilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

EMDR müdahalesinin özgül fobisi olan bireylerde, farklı desenlerle yürütülmüş çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir. Bu kapsamda, deneme öncesi deneysel desenli bir çalışmada, özgül fobiye sahip 30 yetişkin bireye sekiz seanslık EMDR müdahalesi

uygulanmıştır. Müdahale sonrasında özgül fobi algısı ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde azalma rapor edilmiştir (Yöyen vd., 2023). Tek gruplu ön test–son test desenli bir çalışmada ise, 11–16 yaş aralığındaki 15 ergen bireye sınav kaygısı ve özgül fobi alanlarında beş seans EMDR uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, EMDR müdahalesinin her iki alanda da olumlu etkiler sağladığı belirtilmiştir (Yıldırım ve Bahayi 2023). Bir diğer çok gruplu ön test–son test yarı deneysel desenli çalışmada ise, kontrol grubu olmasa da randomizasyonun yapıldığı belirtilmiştir. Bu çalışmada, uçuş fobisi olan bireyler üç müdahale grubuna ayrılmıştır: BDT-Sistemik Duyarsızlaştırma (n = 22), EMDR-BDT (n = 22) ve BDT-VRET (n = 21). Tüm gruplarda uçuş korkusunda anlamlı düzeyde azalma ve uçuşlara katılım davranışında artış gözlemlenmiş; bu etkilerin bir yıl sonraki takip ölçümlerinde de sürdüğü rapor edilmiştir (Triscari vd., 2015). Benzer bir şekilde, kontrol gruplu ön test–son test yarı deneysel desenli tez çalışmasında, EMDR Flash Teknik Protokolü, girişim (n = 10) ve kontrol gruplarına (n = 10) 3–5 seans uygulanmıştır. Araştırmada randomizasyon yapılmadığı ifade edilmiş olup, EMDR müdahalesinin özgül fobi semptomlarında anlamlı azalma sağladığı rapor edilmiştir (Akbağ 2023; Osmanağaoğlu vd., 2025). Tek gruplu ön test–son test desenli bir diğer çalışmada, 26 katılımcıya sekiz seans EMDR müdahalesi uygulanmış ve müdahale sonrasında özgül fobi semptomları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir (Duydu Altunpala, 2021; Osmanağaoğlu vd., 2025) Bu araştırmalar, EMDR'nin özgül fobilerde etkili olduğunu gösterse de randomizasyon ve kontrol koşulunun sağlanmaması sebebiyle metodolojik sınırlılıklar içermektedir.

Literatürde nicel araştırmaların dışında, özgül fobiler ile ilgili olgu sunumlarına da rastlanılmıştır. Su (köpek balığı), boğulma, uçuş, kusma, otobüsle yolculuk fobileri olan bireylere EMDR müdahalesi uygulandıktan sonra fobi belirtilerinin azaldığı rapor edilmiştir (De Jongh ve Ten Broeke 2007; De Roos ve Jongh 2008; Howard ve Cox 2006; Lapsekili ve Yelboğa 2014; Begum 2023; Demirci vd., 2015; Uslusoy ve Gülsoy 2025). Olgu sunumları, vakaların müdahale süreçleri ve sonuçları hakkında ayrıntılı bilgiler verse de gözlemsel nitelikte olduğu için sonuçların genellenebilirliği ve kanıt düzeyi düşüktür.

Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğunda EMDR Kullanımı

Ayrılma anksiyetesi, özellikle 1 yaş öncesi dönemde, anne veya bakım verenden ayrılma sonucu özvarlığının tehlikede olduğunu hissetmesi sebebiyle oluşmaktadır. Çoğunlukla 8. ayda başlayarak, 12-15. aylarda en yüksek seviyeye ulaşır, 3-5 yaşlarda yatışmaktadır (Namlı vd., 2022). Ayrılma anksiyetesi, gelişimsel dönem normalleriyle uyumlu değilse ve bu durum kişinin sosyal yaşamı, aile ilişkileri, akademik ve iş yaşantısında işlevsellikte azalmalara yol açıyorsa, ruhsal bozukluk olarak değerlendirilmektedir. Yetişkinlikteki ayrılma anksiyetesi ise, ebeveynlerden olduğu kadar eşi veya çocuğundan ayrılma veya bir zarara uğrayacakları konusunda aşırı kaygı duyulmasıdır (Bögels vd., 2013). Ayrılma anksiyetesi bozukluğunda BDT, çocuk-ebeveyn etkileşim terapisi, aileyi ele alan destekleyici ve duygu odaklı terapilerin kullanıldığı görülmektedir (Namlı vd., 2022). Adaptif Bilgi İşleme Modeli'ne dayanarak, ayrılma anksiyetesi bozukluğunda, EMDR müdahalesi ile bireyin ve aile sisteminin önceki travmatik yaşantıları ele alınır. Gerçek veya algılanan terk edilme durumuyla ilişkili semptomları hafifletmede kullanılabilir (Morrissey, 2013). EMDR müdahalesinin, ayrılma anksiyetesi bozukluğunda kullanımıyla ilgili literatürde araştırmalar sınırlıdır. Bir olgu sunumunda, ayrılma anksiyetesi yaşayan çocuğa ve annesine EMDR müdahalesi ve aile terapisi uygulandıktan sonra olumlu sonuçlar elde ettiği görülmüştür (Morrissey, 2013). Bu çalışma olgu sunumu olduğundan dolayı genellenebilirliği ve kanıt düzeyi düşüktür.

Seçici Konuşmazlıkta EMDR Kullanımı

Seçici konuşmazlık, çocukluk döneminde başlayarak, çocuğun konuşabilme becerisinin olmasına ve bazı ortamlarda (örn. evde) normal olarak konuşmasına rağmen, sosyal ortamlarda (örn. okulda) konuşmaması ile kendini gösteren bir psikiyatrik bir bozukluktur (Tunca ve Akdemir 2020). Normal konuşma geliştikten sonra 2-4 yaşlarında başlar. Genellikle çocuk okula başladıktan bir süre sonra tanı konulmaktadır. Çocukların normal bir zekaya, telaffuza, duyma yetisine, kelime dağarcığına sahip oldukları görülür (Şahin, 2019). Seçici konuşmazlığı olan çocukların tedavisine ilişkin yapılan araştırmalar kısıtlıdır. Tedavide farmakolojik tedavi ve psikoterapi müdahalelerinin birlikte kullanılması

önerilmektedir. Çocuk, ailesi ve çevresi ile birlikte ele alınmalıdır (Tunca ve Akdemir 2020). BDT'nin çocukluk çağında görülen anksiyete bozukluklarının tedavisinde sıkça kullanıldığı görülmektedir. Bilişsel davranışçı temelli oyun terapisi, seçici konuşmazlık tanısı olan çocuklarda tercih edilebilen bir yöntemdir (Karagülmez ve Gül 2022). Literatürde seçici konuşmazlıkta EMDR kullanımı ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Bir olgu sunumunda, erken çocukluk döneminde seçici konuşmazlık görülen iki kız çocuğuna EMDR müdahalesi uygulanması sonucu olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Mesman vd., 2024). Ancak olgu sunumu formatında olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamakta ve çalışmanın kanıt düzeyini düşürmektedir.

Performans Anksiyetesinde EMDR Kullanımı

Performans anksiyetesi, sınav sırasında, matematik performansı sergileme, topluluk önünde konuşma yapma, spor, dans, sahneleme ve müzik gibi alanlarda bireylerin kaygı durumunun ve buna bağlı performansının etkilenmesidir (Özsoy, 2021). Literatürde performans anksiyetesi türlerinden biri olarak bilinen sınav kaygısını azaltmada, BDT, çalışma becerileri eğitimi, mindfulness temelli müdahaleler, davranışçı terapi (sistemik duyarsızlaştırma ve gevşeme teknikleri), egzersiz temelli müdahalelerin kullanıldığı görülmüştür (Huntley vd., 2019; Yılmaz vd., 2024; Zhang vd., 2022). Travma sonucunda ortaya çıkan olumsuz inançların performans sorunlarını oluşturabildiği ve EMDR'nin bu tür travmaları çözmek ve olumsuz inançları daha olumlu inançlarla değiştirmek için etkili bir şekilde kullanılabileceği öne sürülmektedir (Seydaogulları ve Sarı 2023).

EMDR'nin sınav kaygısı üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli randomize kontrollü desene sahip çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Bir çalışmada, sınav kaygısı yaşayan 35 üniversite öğrencisi, rastgele olarak girişim ve kontrol (gecikmeli tedavi) gruplarına atanmıştır. Müdahale grubuna üç hafta arayla iki seans EMDR uygulanmış; kontrol grubuna ise son testlerden sonra aynı müdahale sunulmuştur. Bulgular, EMDR'nin hem genel sınav kaygısını hem de sınav kaygısının “duygusallık” ve “endişe” bileşenlerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Enright vd., 2000). Benzer şekilde başka bir çalışmada, 17 öğrenci rastgele olarak EMDR (n = 8)

ve bekleme listesi kontrol (n=9) gruplarına ayrılmıştır. Sadece tek seanslık EMDR uygulamasının ardından, fizyolojik sıkıntı, endişe ve olumsuz değerlendirilme korkularında anlamlı azalma gözlemlenmiştir (Maxfield ve Melnyk 2000). Bir diğer çalışmada ise, sınav kaygısı yaşayan 30 üniversite öğrencisi EMDR, biofeedback ve müdahale yapılmayan kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. EMDR üç seans (75 dakika) ve biofeedback üç seans (90 dakika) şeklinde uygulanmıştır. Her iki müdahale yönteminin de sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu belirlenmiş; ancak EMDR'nin daha yüksek düzeyde etki sağladığı rapor edilmiştir. (Cook-Vienot ve Taylor 2012). Türkiye'de gerçekleştirilen bir tez çalışmasında ise, sınav kaygısı yaşayan lise öğrencileri rastgele şekilde 10 kişilik girişim ve kontrol gruplarına ayrılmıştır. Müdahale grubuna 1,5 saatlik dört oturum EMDR uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Müdahale grubunun sınav kaygısı puanlarında anlamlı azalma olduğu gözlemlenmiştir (Gençtürk, 2019). Bu araştırmalarda elde edilen bulgular, EMDR müdahalesinin sınav kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini düşündürmektedir.

EMDR'nin sınav kaygısı üzerindeki etkililiğini inceleyen yarı deneysel araştırmalarda Flash tekniğinin kullanıldığı görülmektedir. Tek gruplu ön test–son test–izlem testi desenli bir çalışmada, tek seanslık EMDR Flash tekniğinin grup formatındaki uygulamasının etkililiği değerlendirilmiştir. Araştırmaya, sınav kaygısı yaşayan ve travmatik yaşantıları bulunan 40 öğrenci (8.sınıf) dahil edilmiştir. Müdahale sonucunda, katılımcıların sınav kaygısı düzeylerinin yanı sıra travma sonrası stres tepkileri ve depresyon belirtilerinde de anlamlı düzeyde azalma elde edilmiştir (Avcı, 2023). Benzer şekilde, tek gruplu ön test–son test ve takip ölçümlü yarı deneysel bir çalışmada, EMDR Flash tekniğinin sınav kaygısı yaşayan ergenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya, 14–17 yaş aralığında 38 ergen dahil edilmiş ve Flash tekniği haftada bir seans olmak üzere toplam 12 hafta boyunca uygulanmıştır. Müdahalenin 4. ve 12. haftalarında yapılan izlem ölçümlerinde, sınav kaygısının yanı sıra anksiyete düzeylerinde ve akademik performansı olumsuz etkileyen tutumlarda anlamlı azalmalar gözlemlenmiştir (Akyol ve İnci İzmir 2025). EMDR Flash Tekniğinin sınav kaygısı üzerinde etkili olduğu görülse de randomizasyon ve kontrol grubunun bulunmaması araştırmaların genellenebilirliğini ve kanıt düzeyini sınırlamaktadır. Literatürde, performans anksiyetesi bağlamında

EMDR müdahalesinin uygulandığı, fiziksel performans, müzik performansı, sunum kaygısı ve topluluk önünde konuşma gibi çeşitli alanlara odaklanan araştırmalara da yer verilmektedir. Bu kapsamda, müzik performans kaygısına yönelik yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada, bilişsel hipnoterapi ve EMDR müdahalesinin etkinliği karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Çalışmaya 18–26 yaş aralığında 46 piyanist katılmış ve katılımcılar rastgele olarak girişim ve kontrol gruplarına atanmıştır. Müdahale grubuna, iki seanslık EMDR veya bilişsel hipnoterapi uygulanmıştır. Müdahale sonrasında, her iki terapi grubunda da durumluk kaygı düzeylerinde azalma ve performans düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Sürekli kaygının ise EMDR müdahalesi uygulanan grupta önemli derecede azaldığı belirtilmiştir (Brooker, 2018).

Performans anksiyetesi bağlamında, EMDR müdahalesinin etkilerini inceleyen farklı desenlerde araştırmalar olduğu literatürde yer almaktadır. Tek gruplu ön test–son test desenli çalışmada, geçmişte sakatlık yaşamış dört üniversite düzeyinde sporcuya, 5-8 seans EMDR uygulanmıştır. Müdahale sonucunda, sporcuların genel duygusal durumlarında (öfke, şaşkınlık, anksiyete) iyileşme sağlandığı ve performans düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (Trenhaile vd., 2015). Benzer şekilde, ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmada, karate ve tekvando ile ilgilenen toplam 30 sporcu girişim ve kontrol gruplarına ayrılmış, ancak randomizasyon uygulanmamıştır. EMDR müdahalesinin, sporcularda anksiyete düzeylerini azaltmada ve fiziksel performansı artırmada etkili olduğu rapor edilmiştir (Abdi vd., 2019). Topluluk önünde konuşma kaygısı bağlamında yapılan ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel desene sahip çalışmada, topluluk önünde konuşma kaygısı yaşayan 30 üniversite öğrencisi girişim (n = 15) ve kontrol (n = 15) gruplarına atanmıştır. Randomizasyonun tam sağlanmadığı bu araştırmada, EMDR'nin konuşma kaygısının fizyolojik belirtilerini azaltmada ve bireyin özgüvenini artırmada etkili olduğu belirlenmiştir (Aslani vd., 2014). Bu araştırmalar, EMDR'nin spor ve topluluk önünde konuşma performansı alanlarında etkili olduğunu gösterse de örneklemin az olması, randomizasyon ve kontrol koşullarının birlikte sağlanmaması sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Nicel araştırmaların yanı sıra, performans anksiyetesi bağlamında EMDR'nin uygulandığı olgu sunumları

da literatürde yer almaktadır. Müsabaka sırasında yaralanan sporcular ve sunum kaygısı yaşayan bireyler üzerinde gerçekleştirilen olgu sunumlarında, EMDR uygulandıktan sonra performans kaygısında azalma bildirilmektedir (Barker ve Barker, 2007; Seydaoğulları ve Sarı, 2023). Ancak olgu sunumu çalışmalarının kanıt düzeyi azdır ve sonuçlar genellenememektedir.

Sonuç ve Öneriler

EMDR, anıların nasıl depolandığına ve bilginin işlenme sistemine odaklanır. Bireyin güncel olarak deneyimlediği zorluklar, geçmişte düzgün işlenmemiş deneyimlerinden kaynaklanmaktadır. Düzgün işlenmeyen bu deneyimler ise beyinde işlevsiz bir şekilde depolanarak, içsel ve dışsal uyaranlar tarafından tetiklendiğinde, bireyde duygusal ve bedensel semptomlar oluşturabilmektedir. EMDR müdahalesi, bu işlevsiz depolanan anıların birey tarafından rahatsızlık vermeyen normal bir deneyim olarak yorumlanması ve olumlu çıkarımlar yapabilmesini sağlamaktadır.

Bu derlemede, EMDR uygulanan sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, performans anksiyetesi ile ilgili araştırmalara yer verilmektedir. Özgül fobi, panik bozukluk ve performans anksiyetesi (sınav ve müzik performans anksiyetesi) ile ilgili yapılan randomize kontrollü araştırmalar, EMDR müdahalesinin etkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bulguların genellenebilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. EMDR uygulandıktan bir yıl sonra da özgül fobilerde olumlu etkilerin devam ettiği rapor edilmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu ve panik bozuklukta, EMDR ve BDT'nin etkinliğinin karşılaştırıldığı araştırmalar bulunmaktadır. EMDR'nin anksiyete bozukluklarında etkinliği kanıtlanan bir yöntem olan BDT kadar etkili olabileceğinin belirtilmesi umut vadetmektedir. Ancak bu karşılaştırma araştırmaları, iki müdahalenin birbirine göre etkili olduğunu gösterse de plasebo kontrol grubunun bulunmaması, müdahalenin tek başına etkinliğini sınırlamaktadır. EMDR'nin BDT dışında, VRET, biofeedback ve bilişsel hipnoterapi yöntemleriyle karşılaştırıldığı araştırmalar da bulunmaktadır. VRET ile EMDR'nin özgül fobi semptomları üzerinde kontrol grubuna kıyasla benzer etkiye olduğu belirtilmektedir. Performans anksiyetesi bağlamında

ise, EMDR'nin biofeedback ve bilişsel hipnoterapiye kıyasla daha yüksek etkililik düzeyine sahip olduğu rapor edilmektedir. Ancak bu bulgular, genellikle sınırlı örneklem büyüklükleri ve kısa süreli takip verileriyle elde edilmiştir. Bu nedenle, sonuçların genellenebilirliğini artırmak ve uzun vadeli terapötik etkileri değerlendirebilmek için, daha geniş örneklemli ve uzun süreli takip içeren araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre; EMDR müdahalesinin oturum sayıları, 1-16 arasında değişmektedir. Müdahale tamamlandıktan sonra 1-12 ay sürelerle izlem yapılmıştır. EMDR'nin standart protokolü, fobi protokolü, flashforward ve flash teknik protokolünün uygulandığı görülmektedir. Araştırmalar, çocuk, ergen ve yetişkinlik dönemlerini kapsayan yaş aralıklarındadır. Çeşitli desenlerle yürütülen araştırmalarda, örneklemin az olması, kontrol grubunun bulunmaması, randomizasyon koşullarının tam sağlanamaması metodolojik sınırlılıklar oluşturmaktadır. Çocuk ve ergenlerde, sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, fobiler, seçici konuşmazlık, ayrılma anksiyetesi bozukluğu ve performans anksiyetesinde EMDR'nin uygulandığı görülmektedir. Seçici konuşmazlık ve ayrılma anksiyetesi bozukluğunda sadece olgu sunumlarına ulaşılmıştır. Nicel araştırmalara rastlanmamaktadır. Randomize kontrollü araştırmalar, müdahalenin etkinliğini değerlendirme konusunda veriler sunarken; olgu sunumları, bir ya da az sayıda katılımcıyla müdahalenin uygulanma süreci hakkında, gözleme dayalı, genellenebilirliği düşük bilgiler vermektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemleri bireylerin psikolojik, bilişsel ve duygusal gelişimlerinin sürdüğü dönemlerdir. Gelişimsel süreçler travmatik deneyimin işlenmesini ve tedaviye yanıtı etkileyebilmektedir. Bu nedenle, çocuk ve ergenlerle EMDR uygulanan araştırmaların, yaş gruplarına göre uygulanma şekilleri ve etkinliğinin ortaya konması önemlidir.

Sonuç olarak, dünyada ve Türkiye'de kullanım sıklığı artış gösteren EMDR'nin etkileri, kısa sürede ortaya çıkabilmektedir. Kontrol grubunun ve randomizasyonun olmadığı araştırmalarda EMDR'nin etkinliğine, diğer müdahale yöntemleri ile karşılaştırılmadığında diğer terapilere kıyasla etkinliği hakkında kesin sonuçlara varılamamaktadır. EMDR, anksiyete bozukluklarında umut verici bir yaklaşımdır. Bununla birlikte, etkinliğine dair daha fazla randomize kontrollü çalışma yürütülmesine ihtiyaç vardır. Özellikle yaygın anksiyete bozukluğu,

seçici konuşmazlık ve ayrılma anksiyetesi bozukluğu gibi alt türlerde EMDR müdahalesine ilişkin araştırma sayısı oldukça sınırlıdır. EMDR'nin avantaj ve dezavantajlarının değerlendirilebilmesi açısından, etkinliği kanıtlanmış diğer terapi yöntemleriyle karşılaştırmalı çalışmalar önemli bir yere sahiptir. Ancak bu karşılaştırmalı araştırmaların az sayıda olması ve bazılarında plasebo kontrol grubunun bulunmaması, sonuçların gücünü sınırlamaktadır. EMDR müdahalesi tamamlandıktan sonra etkileri takip eden araştırmalar bulunsun da uzun vadeli sonuçları inceleyen çalışmaların sayısı sınırlıdır ve bu, alandaki önemli bir boşluğu işaret etmektedir.

Kaynaklar

Abdi, M. S., Vatankhah, H., Razavi, M. S. (2019). The Effect of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) on Anxiety and Physical Performance in Athletes. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17(1), 151-158. <http://dx.doi.org/10.52547/rbs.17.1.151>

Akbağ G. (2023). Flash EMDR yaklaşımının özgül fobi tanısı olan bireylerde kullanımı: vaka çalışması. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

Akyol, C. Ç., ve İnci İzmir, S. B. (2025). Exploring the impact of Flash technique on test anxiety among adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 30(3), 735-751. <https://doi.org/10.1177/13591045251329437>

American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Aslani, J., Miratashi, M., Aslani, L. (2014). Effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing therapy on public speaking anxiety of university students. *Zahedan journal of research in medical sciences*, 16(10), 46-49.

Avcı, M. (2023). Sınav kaygısı olan ergenlerde flash tekniğinin tek seanslık etkisinin incelenmesi: Bir grup uygulaması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 222-231. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1239585>

Azimisefat, P., de Jongh, A., Rajabi, S., ... Jamshidi, F. (2022). Efficacy of virtual reality exposure therapy and eye movement desensitization and reprocessing therapy on symptoms of acrophobia and anxiety sensitivity in adolescent girls: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13, 919148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.919148>

Barker, R. T., ve Barker, S. B. (2007). The use of EMDR in reducing presentation anxiety. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(2), 100-108. <http://dx.doi.org/10.1891/1933-3196.1.2.100>

Begum, M. (2023). EMDR Therapy in Specific Phobia of Vomiting (SPOV). *Journal of EMDR Practice and Research*, 17(4), 239-249. <https://doi.org/10.1891/EMDR-2023-0010>

Bolu, A., Erdem, M., Öznur, T. (2014). Travma sonrası stres bozukluğu. *Anatolian Journal of Clinical Investigation*, 8(2), 98-104.

Bögels, S.M., Knappe, S., Clark LA. (2013). Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clin Psychol Rev*, 33:663-674. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.03.006>

Brooker, E. (2018). Music performance anxiety: A clinical outcome study into the effects of cognitive hypnotherapy and eye movement desensitization and reprocessing in advanced pianists. *Psychology of Music*, 46(1), 107-124. <https://doi.org/10.1177/0305735617703473>

Carletto, S., Malandrone, F., Berchiolla, P., ... Ostacoli, L. (2021). Eye movement desensitization and reprocessing for depression: a systematic review and meta-analysis. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1894736. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1894736>

Cook-Vienot, R., ve Taylor, R. J. (2012). Comparison of eye movement desensitization and reprocessing and biofeed- back/ stress inoculation training in treating test anxiety. *Journal of EMDR Practice and Research*, 6(2), 62-72. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1933-3196.6.2.62>

Coubard, O.A. (2016). An integrative model for the neural mechanism of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). *Front. Behav. Neurosci.* 10 (52). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2016.00052>

Cuijpers, P., Harrer, M., Miguel, C., ... Furukawa, T. A. (2025). Cognitive behavior therapy for mental disorders in adults: A unified series of meta-analyses. *JAMA psychiatry*, 82(6), 563-571. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.0482>

Cuijpers, P., Sijbrandij, M., Koole, S., ... Andersson, G. (2014). Psychological treatment of generalized anxiety disorder: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 34(2), 130-140. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.002>

Cuijpers, P., Veen, S. C. V., Sijbrandij, M., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. <https://doi.org/10.1080/16506073.2019.1703801>

Çıtak, S. (2018). Anksiyete bozukluklarında tedavi yaklaşımları: Psikoterapi ve farmakoterapi. *Türkiye Klinikleri Family Medicine-Special Topics*, 9(3), 141-149.

De Jongh, A., Ten Broeke, E., & Renssen, M. R. (1999). Treatment of specific phobias with eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Protocol, empirical status, and conceptual issues. *Journal of anxiety disorders*, 13(1-2), 69-85. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(98\)00040-1](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(98)00040-1)

- De Jongh, A., ve Ten Broeke, E. (2007). Treatment of specific phobias with EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 1(1), 46-55. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.1.1.46>
- De Ponti, N., Matbouriahi, M., Franco, P., ...Karyotaki, E. (2024). The efficacy of psychotherapy for social anxiety disorder, a systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 104, 102881. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102881>
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1933-3196.2.3.201>
- De Witte, N. A., Scheveneels, S., Sels, R., Debard, G., Hermans, D., & Van Daele, T. (2020). Augmenting exposure therapy: Mobile augmented reality for specific phobia. *Frontiers in Virtual Reality*, 1, 8. <https://doi.org/10.3389/frvir.2020.00008>
- Demirci, O. O., Sağaltıcı, E., & Yıldırım, A. (2015). Özgül fobinin göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme yöntemi ile tedavisi: bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 18(4), 124-129.
- Doering, S., Ohlmeier, M. C., de Jongh, A., ... Bisping, V. (2013). Efficacy of a trauma-focused treatment approach for dental phobia: a randomized clinical trial. *European journal of oral sciences*, 121(6), 584-593. <https://doi.org/10.1111/eos.12090>
- Dönmez, E., & Güzel, H. Ş. (2025). Çocuk ve Ergenlerde Görülen Özgül Fobi için Kullanılan Üç Müdahalenin Etkililiğinin Karşılaştırılması: Sistemik Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(4):773-778. <https://doi.org/10.18863/pgy.1561033>
- Duman, R. N., Bayram, S., Demirtaş, B. (2018). EMDR: Olgu sunumları. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 142-164.
- Duydu Altunpala, E. (2021). Özgül fobi tedavisinde EMDR terapisi uygulanması ve etkisinin araştırılması. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Eaton, W. W., Bienvenu, O. J., Miloyan, B. (2018). Specific phobias. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 678-686. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(18\)30169-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(18)30169-x)
- Efron, G., & Wootton, B. M. (2021). Remote cognitive behavioral therapy for panic disorder: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 79, 102385. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102385>
- Enright, M., Baldo, T. D., ve Wykes, S. D. (2000). The efficacy of eye movement desensitization and reprocessing therapy technique in the treatment of test anxiety of college students. *Journal of College Counseling*, 3(1), 36-48. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-1882.2000.tb00162.x>
- Erdoğan, S. (2007) Panik bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(Ek-4): 3-13.
- Faretta, E. (2013). EMDR and cognitive behavioral therapy in the treatment of panic disorder: A comparison. *Journal of EMDR Practice and Research*, 7(3), 121-133. <https://doi.org/10.1708/1071.11735>
- Farima, R., Dowlatbadi, S., Behzadi, S. (2015). The effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) in reducing pathological worry in patients with generalized anxiety disorder: A preliminary study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 17(1), 33-43. <https://doi.org/10.12740/APP/39259>
- Fernandez, I., ve Faretta, E. (2007). Eye Movement Desensitization and Reprocessing in the Treatment of Panic Disorder With Agoraphobia. *Clinical Case Studies*, 6(1), 44-63. <https://doi.org/10.1177/1534650105277220>
- Feske, U., ve Goldstein, A. J. (1997). Eye movement desensitization and reprocessing treatment for panic disorder: a controlled outcome and partial dismantling study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1026. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.65.6.1026>
- Gauvreau, P., ve Bouchard, S. (2008). Preliminary evidence for the efficacy of EMDR in treating generalized anxiety disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(1), 26-40. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1933-3196.2.1.26>
- Gençtürk, M. (2019). Sınav kaygısı yaşayan lise öğrencilerinde emdr terapinin etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Goldstein, A. J., De Beurs, E., Chambless, D. L., Wilson, K. A. (2000). EMDR for panic disorder with agoraphobia: Comparison with waiting list and credible attention placebo control conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 947. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.68.6.947>
- Goldstein, A. J., ve Feske, U. (1994). Eye movement desensitization and reprocessing for panic disorder: A case series. *Journal of Anxiety Disorders*, 8(4), 351-362. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0887-6185\(94\)00023-9](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0887-6185(94)00023-9)
- Gök, B. G., ve Inozu, M. (2023). Sosyal kaygı bozukluğu: Mevcut yaygınlık, etanı ve bozulma durumu. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 448-467.
- Griffioen, B. T., Van der Vegt, A. A., de Groot, I. W., ... De Jongh, A. (2017). The effect of EMDR and CBT on low self-esteem in a general psychiatric population: A randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 8, 1910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01910>
- Herbert JD, ve Mueser KT (1992). Eye movement desensitization: a critique of the evidence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 23, 169-174. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(92\)90033-f](https://doi.org/10.1016/0005-7916(92)90033-f)
- Homer, SR., ve Deeprose, C. (2018). Eye movement attenuation of intrusive social anxiety imagery: A pilot study. *J Behav Ther Exp Psychiatry* 2018; 59:87-91. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.11.003>

- Horst, F., Den Oudsten, B., Zijlstra, W., ... De Vries, J. (2017). Cognitive behavioral therapy vs. eye movement desensitization and reprocessing for treating panic disorder: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 8, 278739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01409>
- Howard, M. D., ve Cox, R. P. (2006). Use of EMDR in the treatment of water phobia at Navy boot camp: A case study. *Traumatology*, 12(4), 302-313. <https://doi.org/10.1177/1534765606297821>
- Huang, H. H., ve Pfuete, M. (2021). Using EMDR to address social anxiety with clients who stutter: Treatment considerations. *Journal of EMDR Practice and Research*, 15(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/EMDR-D-20-00035>
- Huntley, C. D., Young, B., Temple, J., ... Fisher, P. L. (2019). The efficacy of interventions for test-anxious university students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 63, 36-50. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.01.007>
- Inci Izmir, S. B., Korkmazlar, Ü., Ercan, E. S. (2024). Eye movement desensitization and reprocessing therapy in adolescents with panic disorder: a twelve-week follow-up study. *Clinical child psychology and psychiatry*, 29(3), 966-981. <https://doi.org/10.1177/13591045231184757>
- Kaan, H., Karayağmurlu, A., Soylu, N. (2019). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu komorbiditesi olan ergen bir hastanın göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) yöntemiyle tedavisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1):116-120. <https://psycnet.apa.org/doi/10.5505/kpd.2020.19327>
- Karael, B., ve Karaaziz, M. (2024). Yaygın Anksiyete Bozukluğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Sistemik Derleme. *Ulusal ve Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 5(6), 942-956. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13379810>
- Karagülmez, K., & Gül, M. (2022). Çocuklara yönelik bilişsel davranışçı terapi uygulamaları üzerine bir inceleme: bir derleme çalışması. *International journal of su-ay development association (IJSODA)*, 1(2), 117-128.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Jin, R., ... Walters, E. E. (2006). The epidemiology of panic attacks, panic disorder, and agoraphobia in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 63(4), 415. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.4.415>
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., E. Walters. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry* 62, no. 6: 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Konnopka, A., K" onig, H. (2020). Economic burden of anxiety disorders: a systematic review and Meta-analysis. *Pharmacoeconomics* 38 (1), 25-37. <https://doi.org/10.1007/s40273-019-00849-7>
- Landin-Romero, R., Moreno-Alcazar, A., Pagani, M., Amann, B. L. (2018). How does eye movement desensitization and reprocessing therapy work? A systematic review on suggested mechanisms of action. *Frontiers in psychology*, 9,1395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01395>
- 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), 168-172. <https://doi.org/10.5350/Dajpn2014270211>
- Lee, C. W., ve Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44,231-239. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.11.001>
- Leeds, A. M. (2012). EMDR treatment of panic disorder and agoraphobia: Two model treatment plans. *Journal of EMDR Practice and Research*, 6(3), 110-119. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.6.3.110>
- Lider, H.C. (2023). Sosyal anksiyete tanısı alan hastalarda EMDR terapisinin ve hipnoterapinin etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Lyssenko, L., Schmah, C., Bockhacker, L., ... Kleindienst, N. (2018). Dissociation in psychiatric disorders: a meta-analysis of studies using the dissociative experiences scale. *American Journal of Psychiatry*, 175(1),37-46. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17010025>
- Maxfield, L., ve Melnyk, W. T. (2000). Single session treatment of test anxiety with eye movement desensitization and reprocessing (EMDR). *International Journal of Stress Management*, 7(2), 87-101. <https://doi.org/10.1023/A:1009580101287>
- Mesman, C., Van Der Horst, I., Spijker-Verkerk, F., & Bunt, J. E. (2024). Eye movement desensitisation and reprocessing (EMDR) therapy in preterm children with selective mutism. *BMJ Case Reports CP*, 17(10), e260548. <https://doi.org/10.1136/bcr-2024-260548>
- Moghbeli, F., Bahrami, M., Jafari, D. (2024). Comparison of the efficacy of cognitive behavioral therapy and eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) on the quality of life in adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 5(4), 129-137. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.4.14>
- Morrissey, M. (2013). EMDR as an integrative therapeutic approach for the treatment of separation anxiety disorder. *Journal of EMDR Practice and Research*, 7(4), 200-207. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1933-3196.7.4.200>
- Muris, P., Merckelbach, H., Holdrinet, I., Sijsenaar, M. (1998). Treating phobic children: effects of EMDR versus exposure. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 193. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.66.1.193>

- Namlı, Z., Özbay, A., Tamam, L. (2022). Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 46-56. <https://doi.org/10.18863/pgy.940071>
- Nicolas, F., ve Vautier, V. (2017). Case report: EMDR therapy of an agoraphobic patient. *Ann. Med. Psychol.* 175, 926–928. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.amp.2017.10.003>
- Osmanağaoğlu, N., Zeytünlü, Ö., Soba, E. E., ... Kankal, Ö. (2025). Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Üzerine Türkiye’de Yapılan Lisansüstü Tezlerin Analizi: Bir Sistemik İnceleme ve Meta-Analiz Çalışması. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 21-41.
- Özsoy, E. V. (2021). Sosyal anksiyete ve performans anksiyetesi bağlamında müzik performans anksiyetesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7(3), 285-301. <https://doi.org/10.24289/ijsser.872381>
- Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., ... Barbui, C. (2024). Psychotherapies for generalized anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA psychiatry*, 81(3), 250-259. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.3971>
- Perrotta, G. (2019). Anxiety disorders: definitions, contexts, neural correlates and strategic therapy. *J Neur Neurosci*, 6 (1), 042.
- Rapee, R.M., Creswell, C., Kendall, P.C., ... Waters, A.M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: a summary and overview of the literature. *Behav. Res. Ther*, 104376. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Rasines_Laudes, P., & Serrano Pintado, I. (2023). Efficacy of EMDR in Post-Traumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *Psicothema*, 35(4), 385-396. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.309>
- Rodriguez de Behrends, M. (2021). Treating cognitive symptoms of generalized anxiety disorder using EMDR therapy with bilateral alternating tactile stimulation. *Journal of EMDR Practice and Research*, 15(1), 44-59. <http://dx.doi.org/10.1891/EMDR-D-20-00026>
- Rose, G. M., ve Tadi, P. (2022). Social anxiety disorder. In *StatPearls* [Internet]. StatPearls Publishing.
- Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C., ... Scott, K. M. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *JAMA psychiatry*, 74(5), 465-475. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0056>
- Sagaltici, E., ve Demirci, O.O. (2019). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) treatment in social anxiety disorder: a case report. *Psychiatr. Danub.* 31, 358–359. <https://doi.org/10.24869/psyd.2019.358>
- Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents and youth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Prevention*, 45(5), 795-813. <https://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9>
- Scelles, C., & Bulnes, L. C. (2021). EMDR as treatment option for conditions other than PTSD: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 644369. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644369>
- Seydaoğulları, Ö., ve Sarı, İ. (2023). Spor Yaralanmalarında EMDR Terapisinin İşlevselliği: Bir Olgu S u n u m u . *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 589-611. <https://doi.org/10.31682/ayna.935887>
- Shapiro, F. (2001). Enhancing self-belief with EMDR: Developing a sense of mastery in the early phase of treatment. *American Journal of Psychotherapy*, 55(4), 531–542. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2001.55.4.531>
- Shapiro, F. (2002). EMDR 12 years after its introductions: past and future research. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1-22. <https://doi.org/10.1002/jclp.1126>
- Shapiro, F., ve Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Information Processing in the Treatment of Trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 933–946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>
- Shapiro, F. (2016). EMDR Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme prensipleri, protokoller ve prosedürler (çev.:Murat Şaşzade), İstanbul: Okuyan Yayınları.
- Solomon, R. M., ve Maxfield, L. (2019). Obituary: Francine Shapiro. *Journal of EMDR Practice and Research*, 13, 158–162. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.13.3.158>
- Stewart, R. E., ve Chambless, D. L. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 77(4), 595. <https://doi.org/10.1037/a0016032>
- Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety disorders: a review. *Jama*, 328(24), 2431-2445. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Thng, C. E., Lim-Ashworth, N. S., Poh, B. Z., & Lim, C. G. (2020). Recent developments in the intervention of specific phobia among adults: a rapid review. *F1000Research*, 9, F1000-Faculty. <https://doi.org/10.12688/f1000research.20082.1>
- Thunnissen, M. R., de Jong, P. J., Weijermans, J., ... Nauta, M. H. (2024). Negative flashforward imagery in adolescent social anxiety disorder: A pilot study of imagery reports and a short EMDR intervention. *Clinical psychology & psychotherapy*, 31(5), e3063. <https://doi.org/10.1002/cpp.3063>

Trenhaile, J., Trenhaile, T., Munce, T., LP, C. (2025). Pilot study of the efficacy of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) intervention for injured Division I student-athletes. *Sport Journal*.

Triscari, M. T., Faraci, P., Catalisano, D., ...Urso, V. (2015). Effectiveness of cognitive behavioral therapy integrated with systematic desensitization, cognitive behavioral therapy combined with eye movement desensitization and reprocessing therapy, and cognitive behavioral therapy combined with virtual reality exposure therapy methods in the treatment of flight anxiety: A randomized trial. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 2591. <https://doi.org/10.2147/ndt.s93401>

Tunca, R. D., & Akdemir, D. (2020). Seçici konuşmazlık tanısı konan bir çocukta çok eksenli tedavi yaklaşımı. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 27(2), 120-3.

Uslusoy, Ö., ve Gülsoy, E. (2025). Uçuş fobisinde EMDR uygulamasının etkinliği: İki olgu sunumu. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 83-91. <https://doi.org/10.15659/tjss.2025.006>

Uslusoy, Ö., ve Kahraman, S. (2024). Sosyal kaygı düzeyi üzerinde EMDR terapisinin uygulanması ve etkisinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 6(3), 297-314. <https://doi.org/10.47793/hp.1468013>

Usta, M. B. (2018). Travma sonrası stres bozukluğunda HPA ekseninin disregülasyonu. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 109-125. <https://doi.org/10.17827/aktd.345474>

Van den Hout, M. A., Rijkeboer, M. M., Engelhard, I. M., ... Cath, D. C. (2012). Tones inferior to eye movements in the EMDR treatment of PTSD. *Behaviour Research and Therapy*, 50(5), 275-279. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.02.001>

Wu, Y., Li, X., Ji, X., ... Du, X. (2025). Trends in the epidemiology of anxiety disorders from 1990 to 2021: A global, regional, and national analysis with a focus on the sociodemographic index. *Journal of Affective Disorders*, 373, 166-174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.12.086>

Yang, X., Fang, Y., Chen, H., ... Lu., M. (2021). Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* 30, e36. <https://doi.org/10.1017/S2045796021000275>

Yaşar, A.B., Kiraz, S., Usta, D., ... Kavakçı, Ö. (2018). Şizofreni olgusunda göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) uygulaması ve kliniğe etkileri: olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(2):138-142. <https://www.doi.org/10.5080/u18328>

Yıldırım, N. G., ve Bahay, K. (2023). Examination of the Effect of EMDR Therapy in Adolescents with Specific Phobia and Test Anxiety. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (16), 171-189. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.9.16.124>

Yilmazer, E., Hamamci, Z., & Türk, F. (2024). Effects of mindfulness on test anxiety: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1401467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401467>

Yöyen, I. E., Altunpala, E. D., Barış, T. (2023). Özgül fobi tedavisinde bir terapi yöntemi olarak "Eye movement desensitization and reprocessing" uygulaması: Deneysel bir çalışma. *Nobel Medicus Journal*, 19(1).

Yunitri, N., Kao, C. C., Chu, H., . . . Chou, K. R. (2020). The effectiveness of eye movement desensitization and reprocessing toward anxiety disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 102- 113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.005>

Zhang, X., Li, W., & Wang, J. (2022). Effects of exercise intervention on students' test anxiety: a systematic review with a meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*