SB-39

GÖZ HAREKETLERİYLE DUYARSIZLAŞTIRMA VE YENİDEN İŞLEME (EMDR) ÇİFT PROTOKOLÜ'NÜN ÇİFTLERİN İLİŞKİ DOYUMU, DEPRESYON VE ANKSİYETE BELİRTİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ceren Kurtay Doğan[1], İbrahim Gündoğmuş[2], Alişan Burak Yaşar[3]

[1]Davranış Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikolog, İstanbul
[2]Yüksek İhtisas Hastanesi, Psikiyatri, Kırıkkale
[3]Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul

GİRİŞ VE AMAÇ: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR) terapisi (TSSB)'nun tedavisi için Shapiro tarafından 1989 yılında geliştirilmiş ve etkinliği kanıtlanmış bir yöntemdir. EMDR'ın yaygın kullanılmaya başlanmasından sonra TSSB dışındaki çeşitli psikiyatrik bozukluklarda da kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca, EMDR çift terapisine uyarlanmış ve EMDR'ın çift terapisine entegre kullanımı başarılı sonuçlarıyla dikkatleri üzerine çekmektedir. Mevcut çalışmada EMDR Çift Protokolü'nün çiftlerin ilişki doyumu, depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerine etkisinin ortaya koyulması amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Mevcut çalışmanın örneklemini, Davranış Bilimleri Enstitüsü'ne 2018-2020 yılları arasında başvuran EMDR uygulamaya uygun 18 çift (18 kadın ve 18 erkek) oluşturmaktadır. Katılımcılar dahil edilme ve hariç tutulma kriterlerine göre gönüllülük esasına göre çalışmaya alınmışlardır. Katılımcı çiftlere uygulanan "Çift EMDR Protokolü" alanında uzman psikoterapistler tarafından çiftlere uygulanmak için pilot uygulamalardan sonra sekiz aşamalı olarak geliştirilmiştir. Çiftlere EMDR protokolü uygulanmaya başlamasından önce, protokolün bitiminden hemen sonra ve protokolün bitiminden üç ay sonra İlişki Doyum Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulandı. Elde edilen verilen veri setine işlenerek, uygun istatistiki analize tabi tutuldu. Çalışmanın etik kurul onayı İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Karar No: 2020-31-35).

BULGULAR: Çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması 36,13±7,51 ve ortalama ilişki süresi 7,66±5,58 yıldı. Katılımcıların ilişki tipleri %61,1 (n=22) evli, %16,7 (n=6) nişanlı ve %22,2 (n=8) flört şeklindeydi. Katılımcılara uygulanan seans sayısı ortalaması 14,27±4,04 olarak bulundu. Katılımcıların EMDR öncesi, EMDR sonrası ve takip dönemleri İlişki Doyum Ölçeği skorları arasında ($F(2;70):974,931$, $p<0,001$), Beck Depresyon Ölçeği skorları arasında ($F(2;70):59,148$, $p<0,001$) ve Beck Anksiyete Ölçeği skorları arasında ($F(2;70):55,116$, $p<0,001$), istatistiksel olarak fark saptandı.

TARTIŞMA VE SONUÇ: EMDR Çift Protokol'ünün etkinliğini araştıran mevcut çalışma, çiftlerin ilişki doyumu, depresyon ve anksiyete belirtileri üzerine olumlu yönde etkisini ortaya koymuştur. Bu bulgular, EMDR Çift Protokolü'nün uygun çiftlerde güvenle kullanılabileceğini göstermesi nedeniyle önemlidir. Bu çalışmanın umut vadeden sonuçlarının randomize kontrollü çalışmalarla tekrarlanması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, çift terapisi, depresyon, EMDR

SB-40

ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNDA STRESLE BAŞ ETME VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Esengül Ekici

Sungurlu Devlet Hastanesi, Psikiyatri, Çorum

GİRİŞ VE AMAÇ: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), yaş ve gelişim düzeyi ile uyumsuz, dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri ile kendini gösteren, erken başlayan ve etkileri yaşam boyu sürebilen, heterojen bir nöropsikiyatrik bozukluktur. Bireylerin olumsuz yaşam koşullarıyla baş edebileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin fikirler dayanıklılık kavramının etrafında toplandığı görülmektedir. Semptomatik DEHB'lerde nonsemptomatik akranlarına göre düşük dayanıklılık bulunmuştur. Stesle başa çıkma tutumları uyuma yönelik olanlar ve olmayanlar şeklinde tanımlanabilir. DEHB ve baş etme ile ilgili yapılan çalışmalarda DEHB'li bireylerin baş etmelerinin normal populasyona göre daha kötü olduğu, adaptif baş etme stratejilerinin varlığının stresli durumlarla baş etmeyi sağladığı, başka bir çalışmada DEHBliler daha çok duygu odaklı baş etme stratejilerini kullandığı görülmüştür. Bu çalışmada DEHB belirti şiddeti ile stresle baş etme tutumları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmaya Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim Araştırma Hastanesi Psikiyatri Polikliniklerine ardışık olarak başvurmuş 18-24 yaş arası 33 DHBE hastası alınmış ve DSM-5 Eksen I Bozuklukları İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID 5-CV),sosyodemografik veri formu, Stresle Baş Etme Tutumları Ölçeği(SBTE), Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ), Wender Utah derecelendirme Ölçeği(WUDÖ) uygulanmıştır. Çalışmada SPSS ile sürekli değişkenlerin korelasyonunda Pearson veya Spearman korelasyon testlerinden uygun olan test kullanılmıştır. Çalışmamızın etik kurul onayı aynı hastaneden 25.03.2019-61/08 karar nosuyla alınmıştır.

BULGULAR: Elde edilen sonuçlara göre WUDÖ ve YPDÖ toplam puanları negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır($p=0,02$, $r=-0,52$). WUDÖ toplam puanları ile SBTE alt boyutları arasında ise sadece SBTE-kaçma(biyolojik) ile pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır($p=0,03$, $r=0,39$).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Çalışmamızda saptanan sonuçlarla ilgili alanyazınla uyumlu olarak düşük belirti şiddeti DEHB'ler psikiyatrik problemlerden koruyan ve psikolojik iyilik halini sağlayan belli pozitif psikolojik kaynaklara sahiptir; bu durumun psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Belli baş etme tutumları ile DEHB belirti şiddetinin korelasyonu yapılan çalışmalarda DEHB'liler daha çok duygu odaklı baş etme stratejilerini kullandığı görülmesiyle açıklanabilir. Çalışma sonuçlarının DEHB psikoterapisinde yol gösterici olacağı, tedaviye katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, psikolojik dayanıklılık, stresle baş etme