IJSSAR International Journal of Social Sciences and Academic Research

Original Article
Received/Accepted Dates
22.04.2026/20.05.2025
DOI:10.52096/issar.03.02.03

Depresyonda Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapi Müdahalelerinin Etkililiği: Randomize Kontrollu Çalışmaların Sistematik Derlemesi

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Sibel BÜYÜKAY
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Orcid: https://orcid.org/0009-0009-7269-0198, E-mail: sby_byky@outlook.com

Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0085-612X

Özet

Bu sistematik derleme çalışmasının amacı, depresyon tedavisinde Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin etkililiğini incelemektir. Bu doğrultuda çalışma sistematik derleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiş olup, 2014–2022 yılları arasında PubMed, Google Scholar ve ScienceDirect veri tabanlarında yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırmalar taranmıştır. Taramada belirlenen dahil edilme kriterlerine uygun toplam 7 çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen bulgular, incelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda EMDR terapisinin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. EMDR uygulanan bireylerde depresyon düzeylerinde anlamlı azalma, yaşam kalitesinde artış ve psikolojik iyilik halinde gelişme gözlemlenmiştir. Özellikle travma öyküsü bulunan bireylerde EMDR'nin daha hızlı ve belirgin etkiler sağladığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalarda EMDR'nin uzun vadeli etkilerinin sınırlı olabileceği ve etkinliğin örneklem özelliklerine bağlı olarak değişebildiği görülmüştür. Genel olarak değerlendirildiğinde EMDR terapisinin depresyon tedavisinde etkili bir yöntem olduğu söylenebilir ve gelecekte yapılacak çalışmaların daha geniş örneklemlerle ve uzun dönemli takiplerle desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, EMDR, Sistematik Derleme

Makaleye Atıf Bilgisi

Büyükay, S.; Depresyonda Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapi Müdahalelerinin Etkililiği: Randomize Kontrollu Çalışmaların Sistematik Derlemesi. International Journal of Social Sciences and Academic Research (IJSSAR), *(e-ISSN:* 2510-9782 *)* Vol:3, Issue: 2; s. 27-40. www.ijssar.net DOI: 10.52096/issar.03.02.03

Gönderim: 22.04.2026
Kabul: 20.05.2026

IJSSAR International Journal of Social Sciences and Academic Research

ijssareditor@gmail.com

Effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy Interventions in Depression: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials

Abstract

The aim of this systematic review is to examine the effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy in the treatment of depression. In this context, the study was conducted using a systematic review method, and Turkish and English studies published between 2014 and 2022 were searched in PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect databases, and a total of 7 studies that met the inclusion criteria were included in the review. The findings indicate that EMDR therapy is effective in reducing depressive symptoms in the majority of the reviewed studies. It was observed that individuals who received EMDR therapy showed a significant decrease in depression levels, improvement in quality of life, and enhancement in psychological well-being. EMDR was found to be particularly effective in individuals with a history of trauma, providing faster and more noticeable improvements. However, some studies reported that the long-term effects of EMDR might be limited and that its effectiveness may vary depending on sample characteristics. Overall, EMDR can be considered an effective method in the treatment of depression, and future studies with larger sample sizes and long-term follow-ups are recommended.

Keywords: Depression, EMDR, Systematic Review

GİRİŞ

Depresyon, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada en yaygın ruhsal bozukluklardan biri olup, kişinin duygu durumunda bariz çökkünlük, ilgi ve zevk kaybı, enerji düşüşü ve bilişsel işlevlerde bozulma ile ilişkilendirilen yaygın bir ruhsal bozukluktur (World Health Organization [WHO], 2023). Bireyin günlük yaşam işlevselliğini yüksek ölçüde etkileyen bu durum, sadece kişisel olarak değil, aynı süreçte toplumsal olarak da kayda değer sonuçlar doğurmaktadır. Depresyonun yaygınlığı ve yol açtığı işlev kaybı nedeniyle günümüzde toplum sağlığı açısından önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Depresyonun gelişiminde biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin karşılıklı ilişkisi söz konusudur. Genetik yatkınlık, nörobiyolojik süreçler, stresli yaşam olayları ve travmatik deneyimler depresyon gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Beck, 2008). Özellikle bireyin geçmiş yaşantıları ve geliştirdiği olumsuz bilişsel şemalar, depresyonun ortaya çıkması ve sürmesinde belirleyici olmaktadır (Cuijpers vd., 2013).

Depresyon tedavisinde farmakolojik yaklaşımlar yaygın olarak kullanılmakla birlikte, psikoterapi yöntemleri de önemli bir yer tutmaktadır. Bu yöntemler arasında bilişsel davranışçı terapi en sık kullanılan

yaklaşımlardan biri olmakla birlikte, son yıllarda travma temelli terapilere olan ilgi artmıştır (Cuijpers vd., 2013). Bu bağlamda Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi, travmatik anıların yeniden işlenmesine dayanan yapısı ile dikkat çekmektedir (Shapiro, 2001).

EMDR terapisi başlangıçta travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde geliştirilmiş olsa da, son yıllarda depresyon tedavisinde de etkili bir yöntem olabileceğine yönelik bulgular artmaktadır (Hase vd., 2015). Özellikle travma öyküsü bulunan bireylerde EMDR'nin depresif belirtileri azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Wood vd., 2018). Bu durum, depresyonun yalnızca semptom odaklı değil, aynı zamanda altta yatan travmatik deneyimler çerçevesinde ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda, bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılarak depresyon tedavisinde EMDR terapisinin etkililiğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Yapılan bu araştırmada sistematik derleme metodu kullanılmıştır. Hiçbir alan araştırması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, belirli bir araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla, önceden belirlenmiş uygunluk ölçütlerine uyan çalışmaların açık ve sistematik yöntemlerle taranması, seçilmesi, değerlendirilmesi ve bulgularının sentezlenmesi sürecidir (Higgins vd., 2024).

2.2. Tasarım

Çalışma süreci boyunca makalelerin belirlenmesi, seçilmesi ve değerlendirilmesi aşamaları sistematik derleme yöntemine uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmada yer alacak çalışmalar belirlenirken önceden belirlenen dahil etme ve hariç tutma kriterleri çerçevesinde hareket edilmiş ve sürecin sistematik bir şekilde ilerlemesi sağlanmıştır. Ayrıca çalışmaların belirlenmesi, taranması, uygunluk açısından değerlendirilmesi ve dahil edilmesi aşamaları PRISMA 2020 bildirim yönergesi doğrultusunda raporlanmıştır (Page vd., 2021).

2.3. Literatür Araştırması

Yapılan çalışma boyunca 2014 ile 2022 yılları arasındaki Google Akademik, PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarında İngilizce ve Türkçe yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelere ulaşılabilen özet ve tam metin

içeren araştırma makaleleri gözden geçirilmiştir. İnceleme süresince başlıkların tutarlılığını sağlamak amacıyla basit bir arama algoritması kullanılmıştır.

Çalışmaların başlık ve özetleri sistematik biçimde incelenmiş, gerekli durumlarda tam metin değerlendirmesi yapılmıştır. Dahil edilme kriterlerini karşılamayan çalışmalar dışlanmış ve hariç tutma nedenleri kayıt altına alınmıştır.

İnceleme araştırmasında kullanılan arama kelimeleri ise şunlardır: Depression, Major Depressive Disorder, EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR and depression

Şekil 1. *İnceleme sürecinde kullanılan arama terimler*



Tablo 1. *Araştırmaya dahil edilme ve dışlanma kriterleri*

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
Depresyon ve EMDR tedavisi ile ilgili konuları ele alan randomize çalışmalar; Google Akademik ve Pubmed veri tabanlarında kullanılan İngilizce makaleler, konuyla ilgili araştırma.	Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları, derlemeler, olgu sunumları, meta-analiz çalışmaları; çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler.

Bu çalışma, depresyon tedavisinde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin etkililiğini inceleyen araştırmaların sistematik olarak değerlendirilmesi amacıyla hazırlanmış bir sistematik derlemedir. Literatür taraması Google Akademik, PubMed ve ScienceDirect veri tabanlarında gerçekleştirilmiş ve "Depression", "Major Depressive Disorder", "EMDR", "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" ve "EMDR and depression" anahtar kelimeleri kullanılmıştır.

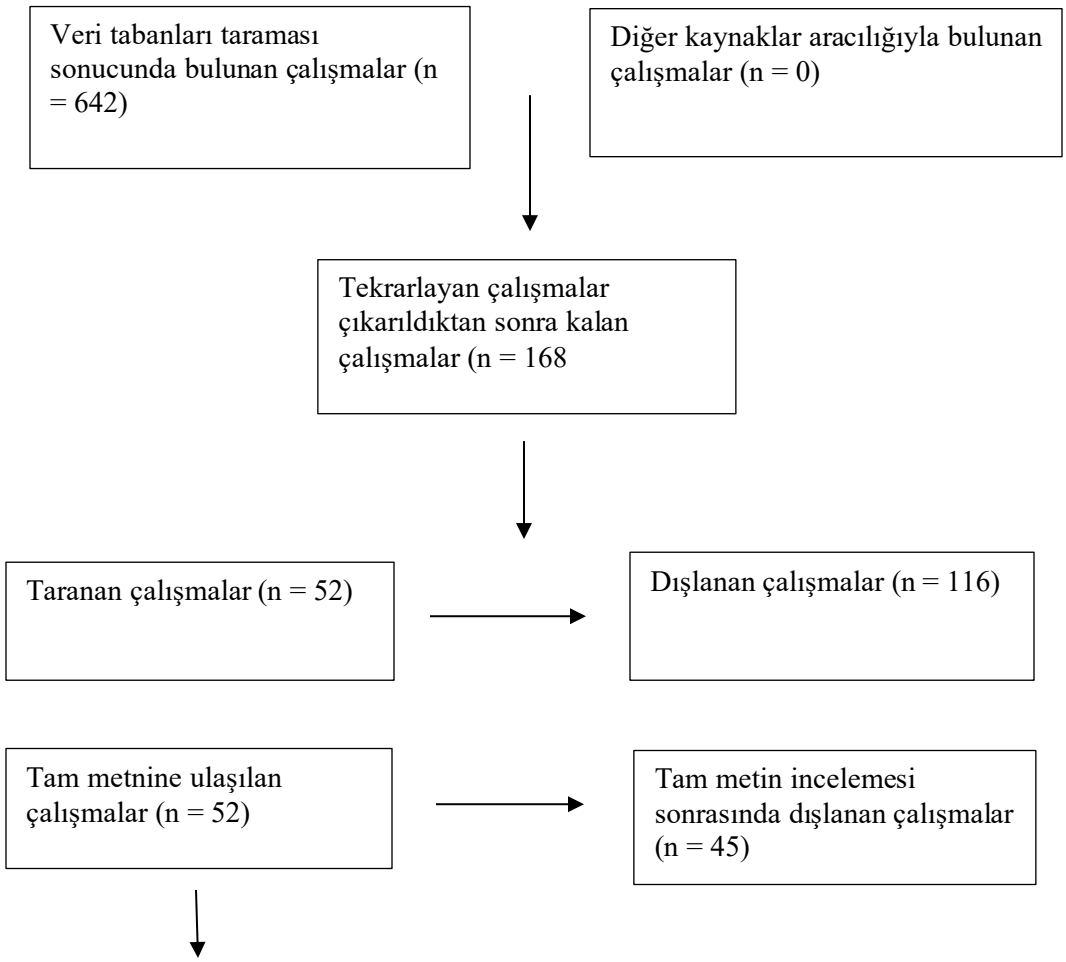
Tarama sürecinde ulaşılan çalışmaların başlık ve özet bölümleri gözden geçirilmiş; araştırmanın amacıyla doğrudan uyum göstermeyen yayınlar değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Aynı çalışmanın birden fazla veri tabanında yer alması durumunda tekrarlayan çalışmalar çıkarılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; depresyon veya Majör Depresif Bozukluk üzerine yapılmış olması, EMDR terapisinin müdahale yöntemi olarak kullanılması, deneysel ya da randomize kontrollü çalışma tasarımına sahip olması ve 2014–2022 yılları arasında yayımlanmış olması şeklinde belirlenmiştir. Derleme ve meta-analiz çalışmalar, tam metnine ulaşılamayan çalışmalar ve depresyon dışındaki psikiyatrik bozukluklara odaklanan araştırmalar çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Literatür taraması sonucunda toplam 642 çalışmaya ulaşılmıştır. Tekrarlayan çalışmalar çıkarıldıktan sonra kalan çalışmalar başlık ve özet açısından incelenmiş ve 52 çalışma tam metin incelemesine alınmıştır. Tam metin incelemesi sonucunda araştırma kriterlerini karşılayan toplam 7 çalışma sistematik derleme kapsamına dahil edilmiştir. Çalışmaların seçilme süreci PRISMA akış diyagramı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çevrimiçi veri tabanlarında yapılan literatür taramasında depresyon ve Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi anahtar kelimeleri kullanılarak çok sayıda çalışmaya ulaşıldı. Yapılan ilk tarama sonucunda toplam 642 çalışmaya ulaşıldı. Bu çalışmaların başlık ve özetleri incelendi, konu ile doğrudan ilişkili olmayan araştırmalar çalışma kapsamı dışında bırakıldı. Tekrarlayan çalışmalar çıkarıldıktan sonra kalan araştırmalar değerlendirmeye alındı. Bu aşamada 168 çalışma kalmış ve bu çalışmalar arasından araştırma kriterlerine uygun olan çalışmalar detaylı olarak incelendi.

Başlık ve özet incelemesi sonucunda 52 çalışma tam metin incelemesi için seçilmiş ve bu çalışmaların tam metinleri değerlendirilmiştir. Tam metin incelemesi sonucunda konu ile doğrudan ilişkili olmayan veya araştırma kriterlerini karşılamayan 45 çalışma araştırma kapsamı dışında bırakıldı. Yapılan değerlendirmeler sonucunda 2014–2022 yılları arasında yayımlanmış toplam 7 çalışma sistematik derleme kapsamına dahil edildi. Araştırmaya dahil edilen çalışmaların seçilme süreci PRISMA akış diyagramı doğrultusunda gerçekleştirildi.



Çalışmaya dahil edilen çalışmalar (n = 7)

Şekil 2: Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

İncelenen çalışmaların İngiltere, İtalya, İran, Türkiye ve Almanya gibi farklı ülkelerde gerçekleştirildiği görülmekte. Araştırmaların büyük çoğunluğu randomize kontrollü çalışma tasarımına sahip fakat bir çalışma kontrollü klinik çalışma, bir çalışmanın ise klinik pilot çalışma olduğu belirlendi. Bu sistematik derleme kapsamında değerlendirilen araştırmalarda katılımcıların büyük çoğunluğunu Majör Depresif Bozukluk tanısı almış yetişkin bireyler oluştur maktadadır.

Çalışmalarda yer alan örneklem büyüklükleri 13 ile 82 katılımcı arasında değişmekte olup. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmalarda depresyon düzeyini değerlendirmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDI), Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği (HDRS), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) ve Beck İntihar Düşüncesi Ölçeği (BSSI) gibi çeşitli psikometrik ölçme araçları kullanılmıştır. Müdahale yöntemi olarak çalışmaların tamamında EMDR terapisi uygulanmış olup bazı araştırmalarda EMDR terapisi rutin tedavi, bekleme listesi, destekleyici terapi veya bilişsel davranışçı terapi ile karşılaştırılmıştır.

Çalışmaların demografik özellikleri incelendiğinde katılımcıların çoğunluğunun yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir. Elde edilen sınırlı demografik veriler doğrultusunda bazı çalışmalarda yaş ve cinsiyet bilgileri raporlanmıştır. (Yaşar vd., 2022) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada katılımcıların yaş ortalaması 36.20 ± 11.41 yıl olarak raporlanmış olup bu değer tam sayıya yuvarlandığında 36 yıl olarak ifade edilebilir. Aynı çalışmada katılımcıların %82.1'inin kadın olduğu bildirilmiştir. Diğer çalışmalarda yaş ve cinsiyet dağılımı ayrıntılı olarak raporlanmamış, ancak katılımcıların 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluştuğu belirtilmiştir.

(Hofmann vd., 2022) tarafından Almanya'da gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada 32 Majör Depresif Bozukluk hastası araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara EMDR terapisi uygulanmış ve sonuçlar bekleme listesi kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Beck Depresyon Envanteri ve Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği kullanılarak yapılan değerlendirmelerde EMDR terapisi uygulanan

grupta tedavi sonrasında depresif belirtilerde anlamlı düzeyde azalma olduğu bildirilmiştir.

(Wood vd., 2018) tarafından İngiltere'de gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada kronik Majör Depresif Bozukluk tanısı almış 13 hasta incelenmiştir. Katılımcılara EMDR terapisi uygulanmış ve depresyon düzeyi Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların büyük çoğunluğunda depresyon belirtilerinde klinik açıdan anlamlı azalma gözlemlenmiştir.

(Ostacoli vd., 2018) tarafından İtalya'da gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada 82 tekrarlayan Majör Depresif Bozukluk hastası incelenmiştir. Araştırmada EMDR terapisi ile farmakoterapi uygulanan grup ile bilişsel davranışçı terapi ve farmakoterapi uygulanan grup karşılaştırılmıştır. Beck Depresyon Envanteri-II ile yapılan ölçümlerde her iki grupta da depresyon düzeylerinde anlamlı azalma görülmüş ve EMDR terapisinin bilişsel davranışçı terapi kadar etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

(Yurtsever vd., 2018) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada travma öyküsü bulunan 47 yetişkin birey araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara grup EMDR terapisi uygulanmış ve sonuçlar bekleme listesi kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Beck Depresyon Envanteri ile yapılan değerlendirmelerde depresyon skorlarında anlamlı düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

(Fereidouni vd., 2019) tarafından İran'da gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada Majör Depresif Bozukluk tanısı bulunan ve intihar düşüncesi yaşayan 70 hasta araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara EMDR terapisi uygulanmış ve sonuçlar rutin tedavi alan kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Beck İntihar Düşüncesi Ölçeği kullanılarak yapılan değerlendirmelerde EMDR terapisi uygulanan grupta intihar düşüncesinde anlamlı azalma olduğu belirlenmiştir.

(Jahanfar vd., 2020) tarafından İran'da gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada 70 Majör Depresif Bozukluk hastası araştırmaya dahil edilmiştir. Müdahale grubuna 8 seans EMDR terapisi uygulanırken kontrol grubuna rutin tedavi verilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak yapılan değerlendirmelerde EMDR terapisi uygulanan grupta yaşam kalitesinde anlamlı artış olduğu görülmüştür.

(Yaşar vd., 2022) tarafından Türkiye'de gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmada travma yaşamış yetişkin bireylerde EMDR Flash Tekniğinin etkisi incelenmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına

göre EMDR uygulanan grupta depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde anlamlı azalma olduğu belirlenmiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde incelenen çalışmaların büyük çoğunluğunda EMDR terapisinin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalar EMDR uygulanan gruplarda depresyon düzeylerinde anlamlı azalma, yaşam kalitesinde artış ve psikolojik iyilik halinde gelişme olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, EMDR terapisinin depresif belirtilerin azaltılmasında etkili olabilecek ve klinik açıdan umut vadeden bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu göstermektedir.

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Orneklem	Ölçekler	Müdahale	Karşılaştırma Grubu	Sonuçlar
Hofmann vd., 2014 / Almanya	Randomize Kontrollü Çalışma	32 MDD hastası	BDI, HDRS	EMDR	Beklem e listesi	Depresif belirtilerde anlamlı azalma.
Wood vd., 2018 / İngiltere	Randomize Kontrollü Çalışma	13 kronik MDD hastası	HDRS	EMDR	Kontrol yok	Depresyon belirtilerinde klinik olarak anlamlı azalma.
Ostacoli vd., 2018 / İtalya	Randomize Kontrollü Çalışma	82 MDD hastası	BDI-II	EMDR	EMDR + farmakotera pi	BDT + farmakotera pi ile benzer etki.
Yurtsever vd., 2018 / Türkiye	Randomize Kontrollü Çalışma	47 yetişkin (travma öyküsü; depresyon ölçülmüştür)	BDI-II	Grup EMDR	Bekle me listesi	Depresyon belirtilerinde anlamlı düşüş.

Fereidouni vd., 2019 / İran	Randomize Kontrollü Çalışma	70 MDD + intihar düşüncesi	BSSI	EMDR	Rutin tedavi	İntihar düşüncesinde azalma.
Jahanfar vd., 2020 / İran	Randomize Kontrollü Çalışma	76 MDD hastası	WHOQOL-BREF	8 seans EMDR	Rutin tedavi	Yaşam kalitesinde artış
Yaşar vd., 2022 / Türkiye	Randomize kontrollü çalışma	Travma yaşamış yetişkinler	DASS-21	EMDR	Bekleme listes	Depresyon, stres ve anksiyetede azalma

Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği: (HDRS), Beck Depresyon Envanteri (BDI), Beck Depresyon Envanteri-II (BDI-II), Beck İntihar Düşüncesi Ölçeği (BSSI), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

Tartışma

EMDR terapisinin nörobiyolojik düzeyde bilgi işleme süreçlerini etkileyerek travmatik anıların yeniden yapılandırılmasını sağladığı da literatürde vurgulanmaktadır (Shapiro, 1989).

Bu sistematik derleme çalışmasında depresyon tedavisinde Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisinin etkililiği incelenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil edilen çalışmaların büyük çoğunluğunda EMDR terapisinin depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

İncelenen sekiz çalışmanın tamamına yakınında EMDR uygulanan gruplarda depresyon düzeylerinde anlamlı azalma olduğu rapor edilmiştir. Özellikle (Wood vd., 2018) tarafından yapılan çalışmada kronik depresyon hastalarında EMDR sonrası klinik olarak anlamlı iyileşme gözlemlenmiştir. Benzer şekilde (Hofmann vd., 2014) çalışmasında EMDR uygulanan grupta depresif belirtilerde belirgin azalma görülmüştür. Bu bulgular, EMDR'nin yalnızca travma temelli bozukluklarda değil, kronik depresyon gibi daha dirençli vakalarda da etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu sonuçlar literatürde yer alan diğer araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin (Shapiro 2001) EMDR'nin yalnızca travmatik anıları değil, bu anıların oluşturduğu olumsuz bilişleri de yeniden işleyerek depresif semptomları azalttığını belirtmiştir. Aynı şekilde (Hase vd., 2015) tarafından yapılan randomize kontrollü çalışmada EMDR'nin majör depresyon tedavisinde bilişsel davranışçı terapiye (BDT) kıyasla daha hızlı etki gösterdiği ifade edilmiştir. Bu durum, EMDR'nin bilgi işleme modeline dayalı yapısının tedavi sürecini hızlandırabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan bazı çalışmalar EMDR'nin etkisini diğer terapi yöntemleri ile karşılaştırmalı olarak ele almıştır. (Ostacoli vd., 2018) çalışmasında EMDR ile BDT'nin benzer düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, EMDR'nin alternatif değil, BDT ile eşdeğer düzeyde güçlü bir psikoterapi yöntemi olabileceğini göstermektedir. Ancak (Cuijpers vd., 2013) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında BDT'nin depresyon tedavisinde halen "altın standart" olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Bu durum

EMDR'nin etkili olmasına rağmen henüz tüm klinik rehberlerde birincil tedavi olarak yer almamasının nedenlerinden biri olabilir.
İncelenen çalışmaların bir kısmında EMDR'nin yalnızca depresyon belirtilerini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşam kalitesini artırdığı da görülmektedir. (Jahanfar vd., 2020) çalışmasında EMDR uygulanan grupta yaşam kalitesinde anlamlı artış bulunmuştur. Bu bulgu, EMDR'nin yalnızca semptom odaklı değil, bireyin genel psikolojik iyilik halini artırmaya yönelik bütüncül bir etkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Bu sonuçlar, (WHO , 2013) tarafından travma temelli terapilerin bireyin genel işlevselliğini artırdığı yönündeki görüşlerle de örtüşmektedir.
Bununla birlikte bazı araştırmalar EMDR'nin etkisinin özellikle travma öyküsü bulunan bireylerde daha güçlü olduğunu göstermektedir. (Yurtsever vd., 2018) ve (Yaşar vd., 2022) çalışmalarında travma geçmişi olan bireylerde depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde belirgin düşüş gözlenmiştir. Bu durum, EMDR'nin temel mekanizmasının travmatik anıların yeniden işlenmesine dayanması ile açıklanabilir. Nitekim (Bisson vd., 2013) EMDR'nin travma temelli depresyonda daha etkili olduğunu vurgulamaktadır.
Ancak literatürde EMDR'ye yönelik bazı sınırlılıklar da bulunmaktadır. Örneğin (Devilly ve Spence , 1999) EMDR'nin etkisinin göz hareketlerinden ziyade maruz bırakma (exposure) bileşeninden kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Bu görüş, EMDR'nin özgül mekanizmasının halen tartışmalı olduğunu göstermektedir. Ayrıca bazı araştırmalarda örneklem büyüklüklerinin küçük olması ve uzun dönem takip verilerinin yetersizliği, sonuçların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.
Bu derleme kapsamında incelenen çalışmaların da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmaların çoğunda örneklem sayısının sınırlı olması, demografik verilerin yeterince raporlanmaması ve farklı ölçme araçlarının kullanılması sonuçların karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca çalışmaların büyük bir kısmının kısa vadeli sonuçlara odaklanması, EMDR'nin uzun dönem etkileri hakkında kesin bir sonuca ulaşılmasını engellemektedir. Bununla birlikte travma ve stresin nörobiyolojik etkileri göz önüne alındığında, EMDR'nin bu süreçler üzerindeki düzenleyici etkisinin depresyon belirtilerinin azalmasında rol oynayabileceği düşünülmektedir (Southwick ve Morgan, 1995).

Genel olarak değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular EMDR terapisinin depresyon tedavisinde etkili ve umut verici bir yöntem olduğunu göstermektedir. EMDR, özellikle travma ile ilişkili depresyon vakalarında güçlü bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, EMDR'nin diğer terapi yöntemleri ile karşılaştırmalı etkinliğini ortaya koyan daha geniş örneklemli ve uzun dönemli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ

Bu sistematik derleme çalışmasının sonucunda EMDR terapisinin depresyon tedavisinde etkili bir psikoterapi yöntemi olduğu belirlenmiştir. Değerlendirilen araştırmaların önemli bir bölümünde, EMDR uygulamasının depresif belirtilerin azalmasına ve psikolojik iyilik halini artırmada olumlu etkiler sağladığı görülmektedir. Özellikle travma öyküsü bulunan bireylerde EMDR'nin daha hızlı ve belirgin iyileşme sağladığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte bazı çalışmalarda uzun vadeli etkilerin sınırlı olabileceği ve sonuçların örneklem özelliklerine göre değişebildiği görülmektedir.

.

ÖNERİLER

Gelecek araştırmalarda EMDR terapisinin farklı depresyon türleri üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca daha geniş örneklem grupları ile yürütülen ve uzun süreli

takip içeren çalışmaların yapılması, EMDR'nin kalıcı etkilerini değerlendirmek açısından önemlidir. Bunun yanı sıra EMDR'nin diğer psikoterapi yaklaşımları ile karşılaştırmalı olarak ele alındığı çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Klinik uygulamalarda ise EMDR'nin özellikle travma temelli depresyon vakalarında alternatif bir tedavi yöntemi olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

BEYANNAMELER

Etik Onay ve Katılma İzni

Uygulanamaz

Yayın İzni

Uygulanamaz

Veri Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz

Çıkar Çatışması

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz

Yazar Katkıları

MK, çalışmanın tasarımını oluşturmuş ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. SB, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama yapmıştır. MK ve SB kritik revizyon aşamalarını yürütmüştür.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry, 165*(8), 969–977. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., ve Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD003388. https://doi.org/10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Straten, A., Andersson, G., ve van Oppen, P. (2013). Psychotherapy for depression in adults: A meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*(6), 1107–1122. https://doi.org/10.1037/a0034349

David, D., vd. (2018). EMDR in the treatment of depression: A review. *Journal of Clinical Psychology, 74*(11), 1948–1963. https://doi.org/10.1002/jclp.22602

Devilly, G. J., ve Spence, S. H. (1999). The relative efficacy and treatment distress of EMDR and a cognitive-behavior trauma treatment protocol. *Journal of Anxiety Disorders, 13*(1–2), 131–157. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00025-8

Fereidouni, Z., vd. (2019). The effect of EMDR on suicidal ideation in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychiatric Research, 112*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.01.012

Foa, E. B. (2006). Psychosocial therapy for posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 67*(Suppl 2), 40–45.

Hase, M., Balmaceda, U. M., Ostacoli, L., vd. (2015). EMDR therapy in the treatment of depression: A randomized controlled trial. *Journal of EMDR Practice and Research, 9*(2), 76–85. https://doi.org/10.1891/1933-3196.9.2.76

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., ve Welch, V. A. (Ed.). (2024). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 6.5). Cochrane. https://training.cochrane.org/handbook

Hofmann, A., Hilgers, A., Lehnung, M., vd. (2014). EMDR as a treatment of depression. *Journal of EMDR Practice and Research, 8*(2), 103–112. https://doi.org/10.1891/1933-3196.8.2.103

Jahanfar, S., vd. (2020). Effectiveness of EMDR on quality of life in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders, 264*, 1–7. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.089

Kavakçı, Ö. (2014). *EMDR terapisi ve uygulama alanları*. Klinik Psikoloji Yayınları.

Ostacoli, L., Carletto, S., Cavallo, M., vd. (2018). EMDR vs CBT in depression. *European Journal of Psychotraumatology, 9*(1), 1–10. https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1533770

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization. *Journal of Traumatic Stress, 2*(2), 199–223.

Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing*. Guilford Press.

Shapiro, F. (2017). *EMDR therapy* (3rd ed.). Guilford Press.

Southwick, S. M., ve Morgan, C. A. (1995). Neurobiology of trauma. *American Journal of Psychiatry, 152*(7), 973–981.

Wood, E., vd. (2018). EMDR in long-term depression. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01394

World Health Organization. (2013). *Guidelines for the management of conditions specifically related to stress*. WHO Press.

World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). https://www.who.int

Yaşar, A., vd. (2022). EMDR flash technique. *Current Psychology, 41*, 1–10. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01102-0

Yurtsever, A., vd. (2018). Group EMDR therapy. *Anatolian Journal of Psychiatry, 19*(5), 1–8.