GÜVENLİ YER OLUŞTURMAK

Danışan için uygunsa başka bir etki de kullanılabilir
(örn. sakin, kontrollü)

Resim-imaj: "Şimdi sizden kendinizi güvende ve sakin hissettiğiniz, daha önceden bulunduğunuz gerçek ya da hayali bir yer, bir durum düşünmenizi istiyorum. Bir sahilde, ya da güzel bir kırda olmak olabilir." [bekleyin] "Nerede olmak isterdiniz?"

_____

Duygular ve Duyumlar: "Bu güvenli yeri düşündüğünüzde, şu anda neler gördüğünüzü, duyduğunuzu ve hissettiğinizi fark edin." [bekleyin] "Neler fark ediyorsunuz?"

_____

Güçlendirme: "Güvenli yerinize, gördüklerinize, seslere, duyduğunuz kokulara, beden duyumlarınıza odaklanın." "Başka neleri fark ettiğinizi bana anlatın."

_____

Göz Hareketleri: "Bu yeri düşünün." "Bedeninizde iyi, güzel duyumları nerede hissettiğinize yoğunlaşın ve kendinizi bırakıp bunlardan keyif alın." "Şimdi bu duyumlara yoğunlaşın ve parmaklarımı takip edin." [4-6 Göz hareketi] "Şimdi nasıl hissediyorsunuz?"

_____

Olumluysa: "Buna odaklanın" (göz hareketlerinin tekrarı) "Şimdi ne fark ediyorsunuz?"

_____

İpucu Kelime: "Güvenli yerinizi temsil eden bir kelime ya da ifade var mı?"

_____

"(Bu kelimeyi) _____ düşünün ve hissettirdiği olumlu duyguları fark edin." "Şimdi bu duyumlara ve ipucu kelimeye yoğunlaşın ve parmaklarımı takip edin" (4-6 göz hareketi)

"Şimdi nasıl hissediyorsunuz?" Bunu birkaç kez tekrar edin. Göz hareketleri ile olumlu duyguları ve duyumları pekiştirin.

Kendi kendine ipucu: "Şimdi içinizden bu kelimeyi (ifadeyi) söylemenizi ve nasıl hissettiğinizi fark etmenizi istiyorum."

Rahatsızlıkla ipucu: "Şimdi çok küçük bir sıkıntıyı hayalinizde canlandırın ve nasıl hissettirdiğini fark edin." (bekleyin) "Şimdi de güvenli yerinizi düşünün _____ ve bedeninizde herhangi bir değişim olup olmadığını fark edin."

Kendi kendine Rahatsızlıkla İpucu: "Şimdi sizden başka bir küçük az miktarda sizi rahatsız eden olayı düşünmenizi ve güvenli yerinizi kendi kendinize aklınıza getirmenizi isteyeceğim." "Şimdi tekrar, özelikle güvenli yerinize gittiğinizde, bedeninizde herhangi bir değişim olup olmadığını fark ederek, aynı şeyi yapmanızı istiyorum."

Egzersiz: "Şu andan, bir sonraki seansımıza kadar, sizden herhangi bir kızgınlık, sıkıntı hissettiğiniz anlarda, güvenli yerinize gitmenizi istiyorum" "İşler yişin nasıl olduğuna dair notlar alırsanız, bir sonraki görüşmemizde bunlarla ilgili konuşabiliriz."

KOGNİSYON ÖRNEKLERİ

OLUMSUZ İNANÇLAR:	**OLUMLU DİNANÇLAR:**
SORUMLULUK (Kusurluyum)	
Sevgiyi hak etmiyorum	Sevgiyi hak ediyorum, sevgiye sahip olabilirim
Ben kötü bir kişiyim	Ben iyi (sevgi dolu) bir insanım
Ben korkunç biriyim	Olduğum halimle iyiyim
Ben değersizim	Ben değerliyim, değer verilirim
Ben utanç vericiyim	Ben onurluyum
Ben sevilmeyen biriyim	Ben sevilirim
Yeterince iyi değilim	Ben ödüle layığım
Sadece kötü şeyleri hak ederim	Ben iyi şeyler hak ederim
Daima zarar gördüm	Sağlıklıyım (olabilirim)
Çirkinim (vücudum nefret uyandırıcı)	Hoşum (çekici, sevilebilirim).
Hak etmiyorum	Sahip olabilirim (hak edebilirim)
Ben aptalım (yeterince akıllı değilim)	Akıllıyım (öğrenebilirim)
Ben önemsizim	Ben önemliyim
Ben hayal kırıklığı yaratan biriyim	Olduğum gibi iyiyim.
Ölmeyi hak ediyorum	Yaşamayı hak ediyorum.
Mutsuzluğu hak ediyorum	Mutlu olmayı hak ediyorum
Ben farklıyım	Halimden memnunum
SORUMLULUK (Yanlış bir şey **yaptım**)	
Bir şey yapmış olmalıyım*	Yapabileceğimin en iyisini yaptım.
Yanlış bir şey yaptım*	Bundan ders aldım (öğrenebilirim)
Daha iyi tanınmalıyım	Yapabileceğimin en iyisini yaparım(öğrenebilirim)
Bu seni nasıl bir insan yapıyor? (örneğin, bu seni utanç verici mi, aptal mı yoksa kötü bir insan gibi mi hissettiriyor?)	
GÜVENLİK/İNCİNEBİLİRLİK	
Ben güvenilmezim	Ben güvenilirim
Kendime güvenemem	Kendime güvenirim, güvenmeyi öğrenebilirim
Kararıma güvenemem	Kararıma güvenirim
Kimseye güvenemem	Kime güvenebileceğimi seçebilirim
Kendimi koruyamam	Kendime dikkat edebilirim
Tehlikedeyim	Artık bitti, şimdi güvenlikteyim
Duygularımı belli etmemeliyim	Duygularımı rahatlıkla gösterebilirim
Kendi çıkarımı koruyamam	İhtiyaçlarımı açıkça [illegible] taya koyarım
Hiç bir şeyi boş veremiyorum.	Boş verme yolunu seçebilirim.
KONTROL/SEÇENEKLER	
Kontrolde değilim	Şu an kontroldeyim
Güçsüzüm	Şimdi seçeneklerim var
Zayıfım	Güçlüyüm
İstediğimi alamam	İstediğimi alabilirim
Başarısızım	Başarabilirim
Başaramam	Başarabilirim
Mükemmel olmalıyım	Kendim olabilirim (hata yapabilirim)
Dayanamam/Yetersizim//Kimseye güvenemem	Üstesinden [illegible]lebilirim
	Kime güve[illegible]eğimi seçebilirim

EMDR BİRLEŞİK SORU FORMU

ID# _____
İsim _____
Tarih ___/___/___

1. Aşağıda, insanların bazen kendilerini nasıl hissettikleri ve neler yaşadıklarını anlatan sözcük listesi var. Lütfen her birini dikkatle okuyup GEÇTİĞİMİZ HAFTA kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan numarayı daire içine alın.

	hiç olmadı	nadiren	bazen	sıksık
1. sinirli	_____	_____	_____	_____
2. üzgün, mahzun	_____	_____	_____	_____
3. iştah, ve uyku problemi	_____	_____	_____	_____
4. keyifsiz	_____	_____	_____	_____
5. endişeli	_____	_____	_____	_____
6. kalp atışı hızlı veya şiddetli	_____	_____	_____	_____
7. miğde veya bağırsak rahatsızlıkları	_____	_____	_____	_____
8. kötü birşey olacakmış duygusu	_____	_____	_____	_____
9. umutsuzluk hissi	_____	_____	_____	_____
10. gerçek dışılık ve rüyadaymış hissi			_____	_____
11. önceki olaylara geri dönme	_____	_____	_____	_____
12. karabasanlar, kötü rüyalar	_____	_____	_____	_____

2. Şimdi her birini tekrar okuyun ve duygunuzu YOĞUNLUĞUNU veya GÜCÜNÜ GEÇTİĞİMİZ HAFTA nasıl hissettinizse uygun yere X koyun.

	hiç yoğun değil	biraz yoğun	epey yoğun	çok yoğun
1. sinirli	_____	_____	_____	_____
2. üzgün, mahzun	_____	_____	_____	_____
3. iştah, ve uyku problemi	_____	_____	_____	_____
4. keyifsiz	_____	_____	_____	_____
5. endişeli	_____	_____	_____	_____
6. kalp atışı hızlı veya şiddetli	_____	_____	_____	_____
7. miğde veya bağırsak rahatsızlıkları	_____	_____	_____	_____
8. kötü birşey olacakmış duygusu	_____	_____	_____	_____
9. umutsuzluk hissi	_____	_____	_____	_____
10. gerçek dışılık ve rüyadaymış hissi	_____	_____	_____	_____
11. önceki olaylara geri dönme	_____	_____	_____	_____
12. karabasanlar, kötü rüyalar	_____	_____	_____	_____

3. Aşağıda, insanların bazen kendilerini nasıl hissettikleri ve neler yaşadıklarını anlatan sözcük listesi var. Lütfen her birini dikkatle okuyup GEÇTİĞİMİZ HAFTA kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi tanımlayan numarayı daire içine alın.

	hiç	biraz	bazen	sıksık
1. herhangi bir uyarıcı olayla ilgili duygularımı geri getirdi.	_____	_____	_____	_____
2. olayı düşünmemeye çalıştım.	_____	_____	_____	_____
3. olayın sahneleri aklıma geliyordu.	_____	_____	_____	_____
4. aklıma gelen sahnelerden dolayı uyuma zorluğu çekiyordum.	_____	_____	_____	_____
5. bu olay hiç olmamış gibi, gerçek değil gibi hissediyordum.	_____	_____	_____	_____
6. olayı hatırlatan şeylerden uzak kalmayı yeğliyordum.	_____	_____	_____	_____

GRUP PRATİK ÇALIŞMA KAĞIDI

Lütfen danışanınızın şu sorulara verdiği cevapları yazın.

Özel talimatlar :

"Şimdi sık sık yapacağımız şey, yaşadığınız şeyleri gözden geçirmek olacak. Sizden mümkün olduğu kadar açık tariflerle neler olup bittiğini öğrenmem gerekiyor. Bazı şeyler bazen değişir bazen değişmez. Bu işlem sırasında "olması gereken" herhangi bir şey yok.Bu nedenle lütfen, böyle olur mu olmaz mı diye değerlendirme yapmadan neler yaşadığınızı olabildiğince bana iletin ve bırakın ne olacaksa olsun.

(Eliyle DUR işareti yapabileceğini danışana hatırlatın.)

Şikayet veya Anının Anlatılması :

"Bugün hangi şikayet veya hangi rahatsız edici anı üzerinde konuşmak (çalışmak) istersiniz?"

Resim :

Temsil :"Hangi resim olayı en iyi şekilde temsil ediyor?"

En rahatsızlık verici :"Olayın en kötü kısmını hangi resim temsil eder?"

Resim yoksa :"Olayı düşündüğünüz zaman aklınıza ne geliyor veya neler yaşıyorsunuz?"

Negatif Kognisyon :

"Şu anda o resmi veya olayı düşünürken kendiniz hakkındaki en olumsuz (en kötü) inancınız nedir?"

Pozitif Kognisyon :

"O resmi (veya olayı) düşündüğünüzde kendi hakkınızda şu an neye inanmak isterdiniz?"

VOC (Kognisyon geçerliliği) :

"O resmi (veya olayı) düşündüğünüzde (Pozitif kognisyonu tekrar edin) cümlesini 1 ile 7 arasında ölçecek olsanız, 1 tamamen yanlış ve 7 tamamen doğru olsa, şu an bu cümle (Pozitif kognisyonu tekrar edin.) size ne kadar doğru geliyor?"

1	2	3	4	5	6	7
(tamamen yanlış)						(tamamen doğru)

Duygular / Hisler :
"O resmi/olayı (Negatif kognisyonu tekrar edin.) cümlesiyle beraber düşünürseniz şu anda hangi duyguları hissediyorsunuz?"

SUDs :
"0 ile 10 arası bir ölçekte, 0 rahatsızlık yok ve 10 düşünebileceğiniz en yüksek rahatsızlık ise, bu olay şu an size ne kadar rahatsız edici geliyor?"

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(rahatsızlık yok)										(en yüksek rahatsızlık)

Vücut Hislerinin Yeri :
"Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?"

Duyarsızlaştırma :
"O resmi ve (negatif kognisyonu tekrar edin) cümlesini aklınıza getirin ve bunu vücudunuzun neresinde hissettiğinizi fark edin ve parmaklarımı izleyin..."
(Yerleştirmeye geçmeden önce SUDs 0 veya 1 olmalıdır.)

YERLEŞTİRME:
Arzulanan pozitif kognisyonun orjinal anı / olay veya resimle bağlantısının kurulması

1. "(Pozitif kognisyonu tekrar edin) cümlesi size hala uygun geliyor mu, yoksa daha uygun olduğunu düşündüğünüz başka bir pozitif ifade veya daha iyi bir ifade var mı?"
2. "Baştaki olayı ve (PC pozitif kognisyonu tekrar edin.) cümlesini düşünün.1'den 7'ye ne kadar doğru geliyor? 1 tamamen yanlış,7 tamamen doğru."
3. "Onları birlikte düşünün." Göz hareketleri (EM) yapın. "1 ile 7 arasında baştaki olayı düşündüğünüz zaman o (pozitif ifadeyi tekrarlayın) şu an ne kadar doğru geliyor?"
4. Danışanın verdiği değerler yükseldikçe yerleştirmeye devam edin.Eğer hasta 6 veya 7 değerlerini bildirirse, güçlendirmek için tekrar EM yapın ve artık güçlenemeyene kadar devam edin ve sonra vücut taramasına geçin.
5. Eğer danışan 6 veya daha az bir değer bildirirse, uygunluğu kontrol edin ve engelleyen inanca (gerekliyse) yönelik yeniden çalışma yapın.

Vücut Tarama :

"Gözlerinizi kapatın. Olay ve (PC tekrar edin) cümlesi üzerinde düşünün ve tüm vücudunuzu tarayın. Nerenizde birşey hissediyorsunuz.... Eğer herhangi bir duyu bildirilirse, EM yapın.Eğer pozitif / rahat bir duyuysa EM'yi pozitif hissi güçlendirmek için yapın.Eğer bir rahatsızlık hissi bildirildiyse, rahatsızlık kesilene kadar yeniden işlemeye devam edin.

Kapama :

Deneyimi sorgulayarak gözden geçirin.

"Bugün yapmış olduğumuz işlem (çalışma-terapi), seanstan sonra kendi kendine de devam edebilir.Belki yeni algılamalar, düşünceler, anılar veya rüyalar ortaya çıkabilir. Eğer böyle olursa, sadece yaşadığın şeye dikkat et - (gördüğün ,hissettiğin,düşündüğün şeye ve tetikleyen şeye) ve bunları hatırınızda tutun ve not defterine kaydedin.Bu yeni yaşadığınız (fark ettiğiniz) şeyler üzerinde bir dahaki sefer çalışacağız.

Eğer gerek duyarsanız lütfen beni arayın."

Tamamlanmamış seansları kapama prosedürü :

Tamamlanmamış bir seans, hastanın materyalinin hala çözümlenememesidir.Örneğin, hala açıkça çok üzgün görünürler veya SUDS 1'in üzerinde ve VOC 6'dan düşüktür. Tamamlanmamış bir seansı kapatma prosedürü şu şekildedir.Amaç hastalara neyi başardıklarını onaylayarak bildirmek ve ofisi terk etmeden önce onları tümüyle yönlendirilmiş bir hale getirmektir:

Aşamalar :

1. Seansı bitirmek için danışandan izin isteyin ve nedenini açıklayın. "Neredeyse zamanımız dolmak üzere ve birazdan seansı bitirmek zorundayız.Bunun sizin için bir sakıncası var mı?"

2. Gösterilen çaba için cesaret ve destek verin. "Çok iyi bir iş çıkardınız ve gösterdiğiniz çabayı takdir ediyorum. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"

3. Pozitif kognisyonun yerleştirmesini ve vücut taramasını yapmayın.(Hala işlenecek materyalin olduğu bellidir.)

4. Bir kapama egzersizi yapın. "Seansı bitirmeden önce bir rahatlama egzersizi yapmamızı öneriyorum.....'yi yapalım. (Terapist, bir rahatlama formu önerir.Örneğin canlandırma, güvenli yer, ışık akışı vs...) Siz ne yapmak istersiniz?"

5. Hastaya kapama / deneyimi sorgulama kısmını okuyun.

SEANS FORMU

İSİM:
TARİH:

YAŞANAN GÜÇLÜKLER:

RESİM:

OLUMSUZ DÜŞÜNCE:

İSTENEN OLUMLU DÜŞÜNCE:

VOC 1 2 3 4 5 6 7

DUYGULAR:

SUDS: 0 1 2 3 4 5 6. 7 8 9 10

NOTLAR:

GRUP EĞİTİMİ İÇİN ÇALIŞMA PROGRAMI
- TEK SAYFALIK VERSİYON -

1. Konuya İlişkin Bazı Açıklamalar:

"EMDR oturumumuz süresince durumu tekrar tekrar kontrol edeceğiz. Bu kontrollerde, yanıtlarınızın mümkün olduğunca açık olması gerekmektedir. Kimi zaman değişimleri birlikte göreceğiz. Sizlerden 0'dan 10'a kadar hazırlanmış bir çizelge üzerinde kendinizi nasıl hissettiğinizi izah etmenizi isteyeceğim.

Bu çalışmada hiçbir zorunluluğunuz yoktur. Arasıra herhangi bir değişim hissedip hissetmediğinizi soracağım, bu konuda bazen olumlu bazen de olumsuz yanıtlar alacağım.Sizin yapmanız gereken ne hissettiğinizi mümkün olduğunca yorumsuz ve kesin olarak izah etmek olacaktır. Hislerinizi engellemeyin, kendinizi akışa bırakın. Bir süre göz hareketleri yaptıktan sonra bu konuda konuşacağız."
(Hastanıza, el hareketleriyle her an "DUR" diyebileceğini hatırlatmayı unutmayın.

2.Çıkış Semptomları ya da Anıları
"Bugün hangi semptom ya da anı ile ilgili çalışmak istersiniz?"

3.Resim
"Olayın en kötü bölümünü hangi resim yansıtıyor?"

4. Olumsuz Düşünce (NC)
"Bu resmin, içinizde uyandırdığı negatif duyguları hangi sözcüklerle tasvir edersiniz?"

5. Olunlu Düşünce (PC)
"Resmi anımsadığımızda kendiniz hakkında nasıl düşünmek istersiniz?"

6.Düşüncelerin Uyum Aşaması (VOC)
"Resmi tekrar anımsayın, kendinizi değerlendirmenizde (PC'yi tekrar edin) ne kadar olduğunu tekrar düşünün ve 1'den 7'ye kadar düzenlenmiş bir çizilge üzerinde işaretleyin."

1 2 3 4 5 6 7

(Tüm yanlış) (Tüm doğru)

7. Duygular (Negatif Duygular Yeniden Yaşandığında)
"Resmi, negatif yöntemle tekrar değerlendirdiğinizde (bunun için NC'nin tekrarı gereklidir) içinizde hangi duygular uyanıyor?"

8.SUD (Duygusal Yükün Derecelendirilmesi)
"Sıfır'ın rahatlığı, 10'un yoğun duyguları temsil ettiği bir çizelge üzerinde, üzerinizdeki yükü ifade etmeye çalışın."

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---
duygusal rahatlık duygusal yoğunluk

9. Bedensel Duyguların Yeri
"Bunu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz?"

10. Tekrarlanan İşlem Sonucu Hassasiyeti Azaltma (Desensitization/ Reprocessing)
Şimdi resmi negatif yönüyle tekrar değerlendiriniz. Değerlendirmenizde (NC'yi tekrar edin) bunu bedeninizde hissettiğiniz yere yoğunlaşarak, gözlerinizle parmaklarımı izleyin.Bu aşamada, duyguların rahatsızlık derecesinin yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Sabitleşmeye başlamadan SUD'un 0 veya 1 olması gerekmektedir.

11.Yerleştirme
"Bu aşamada olumlu düşünceyi ilk anıya bağlayınız. Bunu kol hareketlerinle birleştirip güçlendirin. VOC 6 ya da 7'ye ulaşmaya çalışın. Bunun ardından EM'ye devam ediniz.

12. Bedensel Test
"İlk anıdan artakalmış her türlü anıya girmeye çalışın. Olumlu, rahatlatıcı duyguları güçlendirin. Duygusal rahatsızlıklarda, konuyu, bu rahatsızlıklar kaybolana değin işlemeye devam edin."

13.Sonuç
Tedavi sonrası konuşmada hastanızın konuyu arzuladıkça işleyebileceğini izah edin. Hastanızdan, günlük tutmasını rica ediniz zira bu günlükte ortaya çıkabilecek yeni materyal yeni seanslar / oturumlar için temel oluşturacaktır.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İçimde bir şeyi **tetikleyen** bir kişi, yer veya olay							
Tetiklenmiş olan eski anıdan **sahneler**							
Kendimle ilgili olumsuz bir **düşünce**							
Bedenimde neler **hissediyorum**							
Olumsuz **düşüncelerim** (hislerim)							
Davranışlarım nasıl etkilendi							
Kişilerarası ilişkilerim nasıl etkilendi							