

Samsun'da ÖNEMLİ seminer 'ACI ANILAR'A ARTIK SON!

Samsun OMÜ'de Psikoloji Bölümü öğrencilerine seslenen Uzm. Psikolog Enise Öziç, "Unutulmayan travmalar EMDR terapisi ile silinebiliyor" açıklamasında bulundu

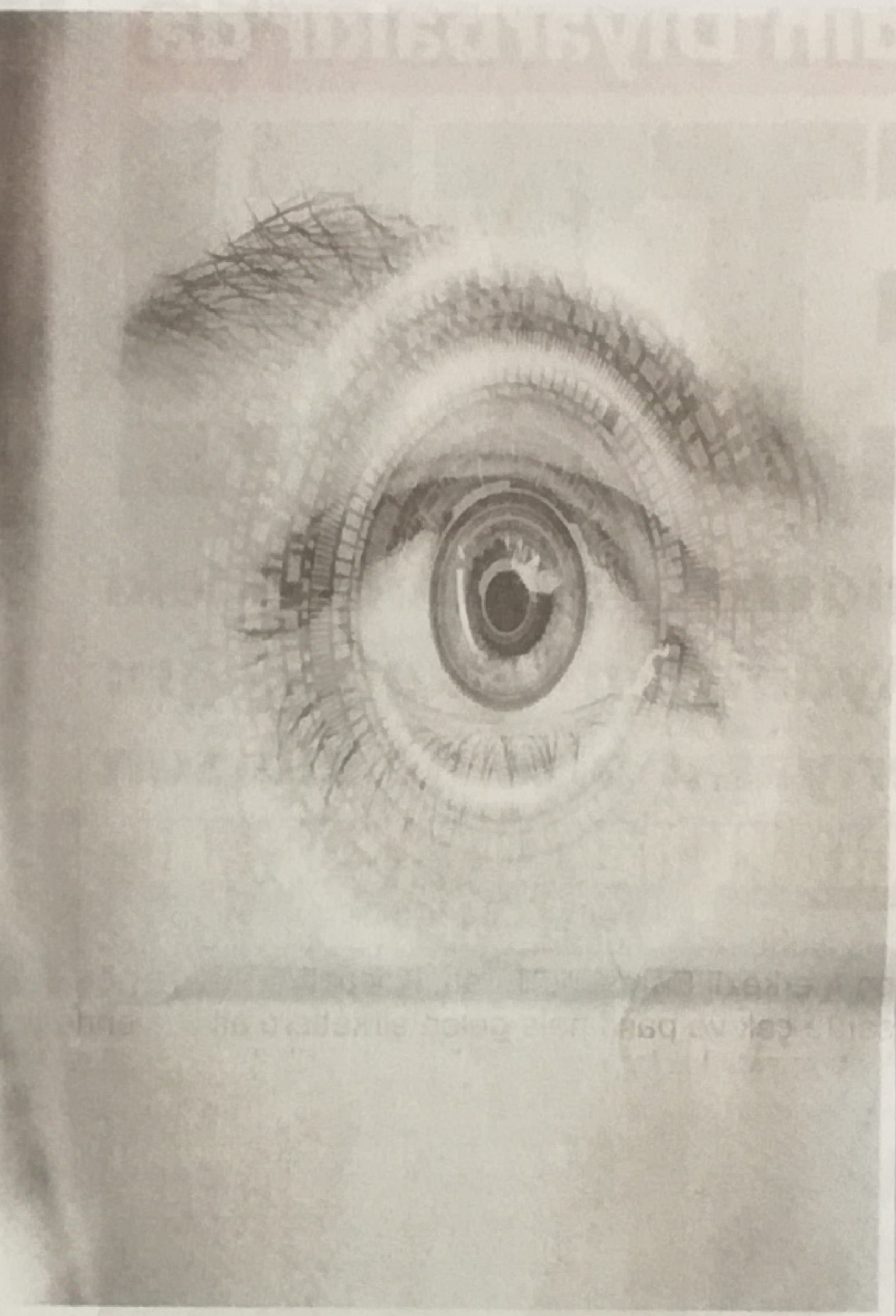
Samsun'da Uzman Psikolog Enise Öziç, "Unutkanlıklar, dalgınlıklar, sürekli bir gerginlik hali ile hayat sizin için çekilmez olmaya başlıyor. İşte bu anda EMDR terapisi devreye giriyor. Bu anıları çalışıyor. Ve hemen sonrasında kötü olay artık sizi 'kötü' hissettirmekten çıkıyor" dedi.

PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİNDEN İLGI

Liv Hospital Samsun Uzm. Psikolog Enise Öziç, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğrencileri ile "acı anıları silmek" adına EMDR terapisi hakkında bir seminer gerçekleştirdi. Yoğun katılımı ile gerçekleşen seminerde Öziç, EMDR terapisi hakkında bilgilendirmelerde bulundu.

ACI ANILAR ZİHİNDEN SİLİNİYOR

Uzm. Klinik Psikolog Enise Öziç, "Diyelim bir kaza yaptınız ya da bir kötü olay yaşadınız. Olayın görüntüleri sürekli aklınıza geliyor, bazı sesler ya da görüntüler o anları size hatırlatıyor. Bu yüzden uykularınız bozuluyor, iştahınız bozuluyor, günlük hayata konsantre olmakta zorlanıyorsunuz. Hatta unutkanlıklar, dalgınlıklar, sürekli bir gerginlik hali ile hayat sizin için çekilmez olmaya başlıyor. İşte bu anda EMDR terapisi devreye giriyor. Bu anıları çalışıyor. Ve hemen sonrasında kötü olay artık sizi 'kötü' hissettirmekten çıkıyor" diye konuştu.



'YAŞAMDAN KEYİF ALIYORSUNUZ'

EMDR terapisi sayesinde kötü olayın artık kişiyi etkilememeye başladığını söyleyen Psikolog Öziç, "O anının etkisini kaybetmesiyle iştahınız, uyku düzeniniz, konsantrasyonunuz, yaşamdan aldığınız keyif ve sakinlik hisleri geri geliyor ve hayata kaldığınız yerden devam edebilmeye başlıyorsunuz. Aslında bazı şeylerin çözümü zannedildiği kadar zor değil" şeklinde konuştu.