 **T.C.** 

**SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ**

 **SÜREKLİ EĞİTİM UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ**

|  |  |
| --- | --- |
| Eğitimin Adı | **GEBELİK VE DOĞUMDA UYGULAMALI EFT EĞİTİMİ** |
| Program Yürütücüsü | Doç Dr Handan ÖZCAN |
| Eğitimin/Kursun Konusu ve İşleyişi Hakkında Bilgi | **Kurs akışı;****Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT) Nedir?**Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT), enerji psikoterapi çeşitlerinden, kolay uygulanabilir bir terapidir. EFT; bilişsel davranışçı terapi (BDT), maruz kalma terapisi ve akupunktur noktalarını kullanarak somatik stimülasyon unsurlarını birleştiren psikofizyolojik bir girişimdir. Klinik psikolog olan Dr. Roger Callahan, 1980 yılında şiddetli su fobisi olan, bu fobiden dolayı sık sık baş ağrısı yaşayan ve kabuslar gören, Mary adında bir hastayla çalışmaya başlamıştır. Merakı nedeniyle insan vücudunda bulunan meridyen noktalarıyla ilgili çalışmalara yönelmiş ve bunu Mary üzerinde uygulamaya karar vermiştir. Mary bir terapi sırasında suyu düşündüğü zaman bile mide boşluğunda korkunç bir his duyduğunu söylemiş, bu yüzden de Dr. Callahan Mary’nin gözlerinin altına (mide meridyeninin bir uç noktası) parmak uçlarıyla vurmaya başlamıştır. Bu vuruşlar, Mary de mide rahatsızlığına yol açmıştır. Mary sonrasında su fobisinin, baş ağrısı ve kabuslarının yok olduğunu bildirmiştir.**EFT Teknik Mekanizması*** EFT'nin fizyolojik etkisi, kortizol gibi stres hormonlarını azaltması

gibi mekanizmalar üzerinden incelenmiştir.* Stres durumunda amigdala ve diğer beyin bölgeleri, hipotalamik nöronları uyararak, hipofizdeki terminallerden kortikotropin salıcı faktörün (CRF) salınmasına yol açmaktadır.
* Bunun sonucunda da hipofizdeki adrenokortikotropik hormon (ACTH) salınımı uyarılmakta ve adrenal bezlerden kortizol salınımı artmaktadır.
* Bu tekrarlanan stimülasyon, amigdala, hipokampus, korku ve sıkıntı ile ilişkili diğer beyin bölgelerinin aktivasyonunun artmasını sağlamaktadır.
* Salgılanan kortizol kan yoluyla bütün vücuda yayılmakta ve özellikle
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | hipokampustaki reseptörlere bağlanmaktadır.* Hipokampustaki reseptörler, yeterli miktarda kortizol ile bağlandığında, hipotalamus üzerinde negatif feedback etki yaratarak, CRF salınımını inhibe etmektedir.
* Bu yolla hipokampus, kortizolü belli seviyede tutarak, amigdalanın tetiklediği stres cevabını regüle etmektedir.

**EFT Basamakları*** **Sorunun Belirlenmesi:** Öncelikle katılımcı ile beraber, EFT ile üzerinde çalışılacak özel sorunun veya duygunun adlandırılmasına (belirlenmesi) karar verilmektedir.
* **Hatırlatıcı Kelime Öbeği (Duygu cümlesi, Kurulum Cümlesi) Oluşturma:** Kişinin sorunu hatırlamasına yardımcı olacak kısa bir ifade (duygu cümlesi) oluşturulmakta ve kişinin sorunu EFT seansı sırasında yüksek sesle söylemesi sağlanmaktadır. Kurulum cümlesi ne kadar açık, dolaysız ve gerçekçi olursa o kadar büyük bir değişim elde edilir.
* **Sorunun Değerlendirilmesi:** Kişinin içinde bulunduğu duygunun (sorunun) kişi için ne derece önemli olduğu (yoğunluğu) Subjektif Deneyim Skalasında (SUE-Sunjective Units of Experience) uygulamadan önce belirlemesi istenmektedir.
* ​

**Gebelik ve Doğumda EFT ile Yapılan Çalışma Sonuçları*** Doğumun aktif latent ve geçiş fazında uygulanan EFT'nin doğum

korkusunu azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir.* Deney grubuna 7., 8. ve 9. gebelik aylarında yapılan EFT seanslarının;

Gebelerde ciddi anlamda kotizol düzeylerinde azalma olduğunu tespit edilmiştir. Yine doğum sonu dönem sonuçlarında ise; maternal-fetal mortalite oranları, uzamış doğum eylemi ve postpartum depresyonlarının azaltılmasında etkili olduğu vurgulanmıştır.* Gebelikten önce oluşan doğum korkusunun çok şiddetli boyutlara

ulaşması **“tokofobi”** olarak tanımlanmaktadır.* Gebelik ve doğum fizyolojik bir süreçtir fakat tokofobi kadınlar için ciddi bir problemdir.
* Tokofobi kadınlarda değerlendirilmez ve tedavi edilmez ise; aile

ilişkilerine zarar verebilir, anne sütünü azaltabilir ve uzun vadede |

|  |  |
| --- | --- |
|  | dünyaya gelen çocuklarda, duygusal, bilişsel ve davranışsalbozukluklar görülebilir.* Geçmiş deneyimleriyle olumsuz bir doğum eyleminde; EFT uygulaması ile gebeler rahatlayıp, olumsuz duygularını özgürleştirebilirler.
* Duygusal sorunların doğumun öncesinde çözülmesi, gebeyi doğum sırasında yaşayabileceği rahatsızlıklardan uzaklaştırabilir.
* EFT’nin enerji akışını düzenleyici etkisiyle geçmiş deneyimler, travmalar ve korkular temizlenebilmektedir.
* EFT, gebeyi travay ve doğum sırasında, kasılmaların ağrısından kurtarmaya ve travay süresinin kısalmasına yardımcı olmak için güvenle ve etkili bir şekilde kullanılabilmektedir.
* EFT; zihin, beden ve enerji akışı uyum içinde olduğu zaman daha etkili olmaktadır.
* Böylece gebeler doğumu, düşünceleri ve duyguları mümkün olduğunca sınırlamadan özgürce yaşayabilmekte ve gebelik döneminde hissedilen stres ve gerginliğin azaltılmasında da etkili olmaktadır.
* Yapılmış çalışmalara ek olarak;

Beden imgesi, inançlar, yas, güvensizlik, ölüm korkusu, bağışlama, yaratıcılık, hedefler, öğrenme, şans, ilişkiler, cinsellik, spiritüalizm ve irade gibi birçok konuda EFT uygulanabileceğini bildirilmiştir.**EFT- Emotional Freedom Technique (Duyguları Özgürleştirme Tekniği)****Uygulama**EFT’nin temelinde vücudumuzu çevreleyen bir meridyen sistemi yer almaktadır. EFT, bu sisteminde yer alan meridyenlerin uç noktalarına, iğneler olmadan elle vurularak yapılan, bedenin enerji sistemini dengelemek için kullanılan bir uygulamadır. Bu noktalar, deri yüzeyine yakın olduğu için, daha kolay ulaşılan noktalardır. Parmak uçları ile basınç uygulanırken, bireyin kendisini rahatsız eden problemler ne ise onun üzerine düşünmesini gerektiren bir sistemdir. Aynı anda yapılması gereken diğer şey ise kişinin sesli olarak kendi kendine olumlu telkinlerde bulunmasıdır. Bir taraftan bu meridyenlere tapping denilen hafif dokunuşlar (vuruşlar) uygulanırken diğer taraftan sesli pozitif telkinler yapılması ile bedenin meridyen sisteminde olan duygusal tıkanıklığın giderildiği düşünülmektedir. Bu şekilde hem zihin hem de beden dengesi yeniden sağlanmış olur ki, bu da normal sağlık seviyesinin |

|  |  |
| --- | --- |
|  | korunmasında ve fiziksel rahatsızlıkların azaltılmasında önemli olmaktadır. Bu şekilde telkinlerin ve meridyenlerin geçiş noktalarına yapılan vuruşların oluşturduğu sistemin tamamlanmasına “EFT Turu” denilmektedir.Kursun en son kısmı olan uygulama da kursiyerler ile ‘Gebelikte yaşanılan sorunlar ve/veya Doğum Ağrılarında EFT’ seansı ile tamamlanacaktır. |
| Eğitim Verecekler ve Ders Saatleri | 10:00-12:00EFT,Gebelik ve Doğumda EFT Literatür sonuçları13:30-15:30Gebelik Sorunlarının ve/veya Doğum Ağrılarının EFT ile çözümlenmesi Uygulama15:30-16:00Genel değerlendirme |
| Eğitimin Hedefleri | Bu kurs sonunda katılımcıların;* EFT tekniğinin öğrenilmesi
* Gebelik ve Doğum süreçlerinde EFT’nin kullanılması
* Katılımcının bire bir EFT uygulaması ile süreç yönetiminin

öğrenilmesi |
| Eğitimci Bilgisi | Doç Dr Handan ÖZCAN SBÜ Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğr.Üyesidir.5,5 yıl hemşirelik ve 17 yıl akademisyenlik deneyimi olup, birçok kurum vekuruluşlarda yönetici ve eğitimci olarak görev yapmıştır.Birçok sertifika eğitimleri bulunmaktadır.* Üreme ve Cinsel Sağlık Modüler Eğitim Eğitimcisi
* Lamaze Doğuma Hazırlık Eğitimci Eğitimi
* Reflexology Sertifikası
* Gebelikte yoga
* GoE Lisanslı EFT Sertifikası (Emotional Freedom Tecnic)

EFT ile ilgili tez jüri üyeliklerinde bulunmuş ve yayınlanma aşamasında olançalışmaları bulunmaktadır.SBÜ SEM Akademik Kaygılarda EFTİnfertilitede Stres Yönetiminde EFT (TSRM Kongresi)Kadın Sağlığında EFT (Hemşirelik Günleri Etkinliği) |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Gebelik ve Doğumda EFT (Ebelik zirvesi) |
| Eğitim Yeri- Tarihi | Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi.İstanbul. 23 Kasım 2024Teams Uygulaması üzerinden onlıne yapılacaktır. |
| Katılımcı Sayısı | 20 Kişi |
| Sertifika | Tüm katılımcılara e devlet onaylı katılım belgesi verilecektir. |
| Katılım Şartı | Ebelik, Hemşirelik, Psikoloji Bölümü Lisans 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri ve Lisansüstü öğrencileriEbe, Hemşire, Psikolog ve HekimlerAkademisyenler |
| Katılım Ücreti | Öğrenci: 2.500 TLDiğer :4.000 TL |