

Haluk ALAN

Travmanın yeniden işlemlenmesinde hızlı bir yardımcı:HYT

Kaygı Bozuklukları ve Fobilerde Hızlı ve Bütünsel Bir Teknik; H.Y.T.

Beyinde doğuştan var olan bir bilgi işleme sisteminin varlığı göz önüne alındığında Olumsuz yaşam deneyimleri ya da travmaların beynin fiziksel bilgi işleme sisteminin biyokimyasal dengesini bozmuş olabileceğini söylemek mümkündür. Bu dengesizlik bilgi işleme sürecinin bir çözüme ulaşmasını engelleyebilir. Travmatik süreçler; olağan uyum mekanizmalarının bozulmasına yol açar. Otörler; bu sürecin bilgi işlemeyi durduğu, bilgiyi anksiyete oluşturan orijinal haliyle dondurduğunu (DÜĞÜM) öne sürmektedir(Shapiro, 2016).

Travmatik olaylar ya da olumsuz yaşam deneyimleri bilgi işleme sisteminde tıkanmaya yol açtığına artık orada yeni bir işleme gereksinim doğar. Yeniden işleme yapılmadığında süreç, ego-distonik haliyle kalır. Amaç, sürecin egoya uyumlu hale getirilmesidir. Bu konuda Alladin (2013) şöyle der; "...Gevşeme ve rahatlama yetmez, tedavinin önemli olan parçası; travmatik olan olayı (anıyı) yeniden işlemektir. Yeniden işleme yaptığımızda kaygı düzeyiniz azalıyor."

HYT, yukarıda kısaca değinilen iki farklı yaklaşıma bir bütünlük içinde derinlik kazandıran yeni bir terapi tekniğidir.