



## An Approach to Reducing Fear of Birth: Emotional Freedom Technique<sup>#</sup>

Hilal Aksoy<sup>1,a,\*</sup>, Mine Bekar<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>Department of Health Programs, Vocational School of Healthcare Services, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Review

#### Acknowledgment

*\*This study was presented as an oral presentation at the 1st International 1st National Sivas Midwifery Congress held at Cumhuriyet University in Sivas on May 9-10, 2022.*

#### History

Received: 08/06/2023

Accepted: 12/11/2023

### ABSTRACT

Fear of childbirth is a fairly common concern among women. There are many complementary medicine applications such as acupuncture, reflexology, hypnosis, music therapy, aromatherapy, emotional freedom technique to reduce the fear of childbirth. Emotional freedom technique (EFT) is a psychological approach used to support emotional health and mental balance. EFT is a technique that helps reduce emotional stress and manage traumatic experiences and negative emotional reactions. The main focus of EFT is to tap on specific body points based on the principle of acupuncture to balance the body and emotional states. It is an energy psychotherapy based on the view that feelings and thoughts that cause distress in the individual cause blockage that disrupts the energy flow in the body. If there is a positive energy flow in the energy body, individuals feel positive emotions such as happiness and well-being. If there are blockages in the energy body, which are defined as blockages, the energy flow stops. Energy blockage disrupts the balance of the mental and bodily energy system, and negative emotions such as panic, anger, stress, and anxiety are experienced. In the process of applying EFT, which is an emotionally focused therapy method, a message is sent to the emotions and subconscious by using the suggestion method, and the energy point, acupressure points are touched and tapped. Pregnancy is an important life period for the pregnant woman and her family, where physical, psychological and social changes are experienced. Fear of childbirth affects the health of the pregnant woman and her family, when the pregnant woman manages to cope with contractions, her fear decreases and relaxation is achieved. EFT helps pregnant women to cope with emotional problems, resolve the problem, reduce anxiety, and support the health of the mother and fetus by making them think more calmly and positively. At the same time, EFT can be effectively applied during labor and delivery to help reduce the pain felt with contractions and shorten the duration of labor. As a result, the fear of childbirth is a problem that has the risk of negatively affecting the birth process of the woman. Management of pregnancy fear and pain is an important responsibility of midwifery care. Women prefer to use non-pharmacological pain control methods in the first place in managing their fear of childbirth. Midwives should support women, include them in their care, evaluate the fear of childbirth, understand women, express their feelings, and apply non-pharmacological methods by deciding together with the pregnant woman. EFT is a therapy method used not only to manage labor pain but also to prevent pain such as anger, anxiety, grief, death, feeling overwhelmed, helpless, out of control or in danger. Research on the effect of EFT is limited. It is thought that EFT can help manage fear of childbirth and emotional responses such as stress, anxiety, and fear.

**Keywords:** Emotional freedom technique, Fear of birth, Midwifery

## Doğum Korkusunu Azaltmaya Yönelik Bir Yaklaşım: Duygusal Özgürleşme Tekniği<sup>#</sup>

### Bilgi

*\*Bu çalışma 9-10 Mayıs 2022 tarihlerinde Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde gerçekleşen 1. Uluslararası 1. Ulusal Sivas Ebelik Kongre'sinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

### Süreç

Geliş: 08/06/2023

Kabul: 12/11/2023

### Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

### Öz

Doğum korkusu, kadınlar arasında oldukça yaygın bir endişe kaynağıdır. Doğum korkusunu azaltmaya yönelik akupunktur, refleksoloji, hipnoz, müzik terapisi, aromaterapi, duygusal özgürleşme tekniği (Emotional Freedom Technique) (EFT), gibi birçok tamamlayıcı tıp uygulamaları bulunmaktadır. EFT, duygusal sağlık ve zihinsel dengeyi desteklemek amacıyla kullanılan bir psikolojik yaklaşımdır. EFT, duygusal stresi azaltmaya, travmatik deneyimleri ve olumsuz duygusal reaksiyonları yönetmeye yardımcı olan bir tekniktir. EFT'nin ana odak noktası, vücudu ve duygusal durumları dengelemek amacıyla akupunkturun ilkesini temel alarak belirli vücut noktalarına hafif dokunuşlar yapmaktır. Bireyde sıkıntı yaratan duygu ve düşüncenin vücutta enerji akışını bozan tıkanmaya neden olduğu görüşüne dayalı enerji psikoterapisidir. Enerji bedeninde olumlu enerji akışı varsa bireyler mutluluk, iyilik gibi olumlu duygular hisseder, enerji bedeninde tıkanıklık olarak tanımlanan blokajlar varsa, enerji akışı durur. Enerji blokajı zihinsel, bedensel enerji sisteminin dengesini bozar, panik, öfke, stres, anksiyete gibi olumsuz duygular yaşanır. Duygusal odaklı terapi yöntemi olan EFT'nin uygulanması sürecinde telkin yöntemi kullanılarak duygulara ve bilinçaltına mesaj gönderilir ve enerji noktasına, akupresür noktalarına dokunma, vurma yapılır. Gebelik fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimin yaşandığı gebenin ve ailesi için önemli bir yaşam dönemidir. Doğum korkusu gebenin ve ailesinin sağlığını etkiler, gebe doğumda kontraksiyonlarla baş etmeyi başardığı zaman korkusu azalır ve gevşeme sağlanır. EFT, gebelerin duygusal sorunlarla baş etmeye, sorunu çözümlenmeye, kaygıyı azaltmaya yardımcı olur, daha sakin ve olumlu düşündürerek anne ve fetüsün sağlığını destekler. Aynı zamanda EFT, travay ve doğum sırasında, kontraksiyonlarla birlikte hissedilen ağrıyı azaltmaya ve travay süresinin kısalmasına yardımcı olmak için etkili bir şekilde uygulanabilir. Sonuç olarak doğum korkusu kadının doğum sürecini olumsuz etkileme riski olan bir sorundur. Gebenin doğum korkusunun ve ağrısının yönetimi ebelik bakımının önemli bir sorumluluğudur. Doğum korkusunu yönetmede kadınlar farmakolojik olmayan ağrı kontrol yöntemlerini kullanmayı ilk sırada tercih etmektedir. Ebeler kadınları desteklemeli, bakımına dâhil etmeli, doğum korkusunu değerlendirmeli, kadını anlayabilmeli, duygularını ifade ettirebilmeli ve gebe ile birlikte karar vererek farmakolojik olmayan yöntemleri uygulayabilmelidir. EFT yalnızca doğum ağrısını yönetmede değil, aynı zamanda öfke, kaygı, keder, ölümlük, bunalmış, çaresiz, kontrolden çıkmış veya tehlikede hissetme gibi acıları önlemeye kullanılan bir terapi yöntemidir. EFT'nin etkisi konusunda araştırmalar sınırlıdır. EFT'nin doğum korkusunu, stres, anksiyete ve korku gibi duygusal tepkileri yönetmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Doğum korkusu, Duygusal özgürleşme tekniği, Ebelik

<sup>a</sup> [hilalguveriaksoy@gmail.com](mailto:hilalguveriaksoy@gmail.com)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9400-682X>

<sup>b</sup> [minebekar@gmail.com](mailto:minebekar@gmail.com)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9934-9127>

**How to Cite:** Aksoy H, Bekar M (2023) An Approach to Reducing Fear of Birth: Emotional Freedom Technique, Journal of Health Sciences Institute, 8(Special Issue): 346-350

## Giriş

Gebelik, kadının iyilik halini, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlık durumunu doğrudan etkiler. (Ghamsari ve Lavasani, 2015). Doğum da fizyolojik psikolojik ve sosyal bir süreçtir (Gouni ve ark., 2021). Doğumda kadının bilgi eksikliği, olumsuz sosyal öğrenmeleri, genel kaygı durumunun yüksekliği, sosyal desteğin olmaması, olumsuz perinatal deneyimleri ve yapılan çeşitli müdahaleler korku ve stres yaşamasına sebep olmaktadır (Saisto ve Halmesmaki 2003, Gönenç ve Tezioğlu, 2012; Aksoy ve ark., 2019). Gebelikte yaşanan duygular, birçok faktörden etkilenir ikinci ve üçüncü trimesterde doğum korkusu öne çıkmaktadır. Doğum korkusu biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenir. Önceki obstetrik ve jinekolojik deneyimler, doğum yapamama ve ağrıyla baş edememe korkusu ve çeşitli psikososyal faktörler gebelerde doğum korkusuna neden olabilir. Gebeliğin üçüncü trimesterindeki şiddetli korku, doğum sırasında ağrı, anksiyete ve stres olasılığına yol açar.

Kadının doğum sırasında artan özgüveni, olumlu doğum deneyimi yaşamasına ve anneliğe uyumuna olumlu katkı sağlar. Doğumda yaşanan ağrı kadınlar için doğum korkusunun en yaygın nedenlerin başında gelmektedir. (Serçekuş ve Okumuş, 2009; Aksoy, 2015; Körükçü ve ark. 2017). Doğum ağrısı her kadına özgü olarak bilinmekle birlikte karmaşık ve çok faktörlü bir olaydır (Jahdi ve ark., 2017). Doğumda stres, ağrı ve doğum mekanizması birbirini tetikleyen bir döngüdür. Doğum ağrısı endişeye, gerginliğe ve korkuya neden olur (Labor ve Maguire, 2008). Doğum ağrısını azaltmak için ilaç kullanmak genellikle pahalıdır ve zararlı etkileri olabilmektedir. Tıbbi olmayan teknikler arasında, diyafragmatik nefes egzersizleri, Lamaze yöntemleri, görselleştirme, meditasyon, akupunktur, akupressur, refleksoloji, masaj, EFT, hipnoz, aromaterapi, dua terapisi, müzik terapisi, gibi yöntemler vardır (Valiani ve ark, 2018, Astuti ve ark, 2022). Gebeleri yeterli bir şekilde desteklemek önemlidir çünkü gebelerin yaşadığı endişeler ve korkular uygun şekilde ele alınmadığı takdirde hem anne hem de fetüs üzerinde bir takım olumsuz sonuçların yaşanmasına sebep olur (Yuniarti ve ark., 2016; Werner ve ark., 2020). Gebe ağrı ile baş edebildiğinde, korku giderek azalmakta ve gevşeme sağlanabilmektedir. (Akin ve ark., 2017). EFT gebelerde duygusal sorunları çözümler, kaygı seviyesini azaltır, daha sakin hissettir ve daha pozitif düşündürerek anne ve fetüsün sağlığını destekler. Aynı zamanda, EFT, gebeyi travay ve doğum sürecinde, kontraksiyonlardan kaynaklı hissedilen ağrıyı azaltmaya ve travay süresinde kısalmaya yardımcı olmak için güvenle ve etkili bir şekilde kullanılabilir (Ghamsari ve Lavasani 2015; Sarimunadi ve ark., 2021).

### EFT

EFT'nin kökeni doğu tıbbına dayanır. 1980 yılında Amerikalı Dr. Roger Callahan doğu tıbbını araştırmış ve negatif anıların, travmaların ve kötü deneyimlerin sebep olduğu duyguların insan vücudundaki enerji akışını olumsuz etkilediğini fark etmiştir. Stanford'lu bir

mühendis olan Gary Craig ise 1990 yılların başlarında, bu yöntemi çok daha sadeleştirip her insanın kullanabileceği bir duruma getirmiştir. Gary Craig bu yeni tekniğe EFT demiştir. Tekniğin kâşifi Gary Craig'in "Bütün olumsuz duyguların nedeni bedeninin enerji sistemindeki bozukluğa bağlıdır" şeklinde ifade etmektedir. EFT bir akupressur yöntemi olup psikolojik temelli öfke, üzüntü, kaygı gibi durumların iyileştirilmesinde, bu duyguların sorumlusu olan organların meridyen geçiş noktasına bası, uyarı yapılmasını öngören yeni bir metottur (Altuntaş ve Düzgüner, 2020; Ölmez, 2020).

### EFT'nin Etki Mekanizması

EFT, nöro-dilbilimsel programlama, akupunktur, düşünce alanı terapisi, enerji tıbbı, vb. tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları gibi limbik sistemin aktivitesi üzerine etki eden bilişsel işlevleri ve fiziksel bileşenleri (akupunktur noktalarına dokunarak) kullanan bir yöntemdir (Cici, 2019). Temelde korku ve sevgiyi içeren tüm duygular beynimiz tarafından salgılanan kimyasalların bir sonucu olarak vücudumuzda fiziksel etkiye sahiptir (Moran, 2012). Kaygıyı azaltmak ve stresi yönetebilmek için kullanılan tamamlayıcı yöntemlerden biri de EFT' dir. (Cici, 2019). EFT, bireyde var olabilecek her sınırlayıcı düşünce, rahatsız edici duygu ve hatıranın, bedenindeki enerji akışını bozması ve tıkanıklığa sebep olması ilkesini benimseyen enerji psikoterapisidir (Vural, 2017). Buna göre insan bedenini yukarıdan aşağı doğru sarmalayan elektrik ağına benzer şekilde olan meridyenler vardır. Bu meridyenlerin içerisinde chi denilen yaşam enerjisi bulunur. Meridyenlerdeki enerji akışında bir aksama veya tıkanıklık meydana geldiğinde fiziksel ve psikolojik benden de sorunları beraberinde getirir (Altuntaş ve Düzgüner, 2020, Ölmez, 2020). Enerji tıkanıklıkları sonucunda zihin/beden/enerji sisteminin dengesi bozulmakta, stres, panik, öfke vb. olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Güdücü, 2021). EFT, parmak uçları ile meridyen geçiş noktalarının (Tepe noktası, kaşların iç kısmı, kaşların dış kısmı, gözaltı noktası, burun altı noktası, dudak altı noktası, yaka noktası, koltuk altı noktası) sırayla ritmik yedi ile on kez uyarılması (tıklama, dokunma) sonucu enerji akışının düzeltilmesini esas alır. Parmak uçları ile tıklama yapılan kişinin, kendisini rahatsız eden olaya yoğunlaştırması gerekmektedir. Tıklamalar yapılırken bir yandan da telkin veya kurulum cümlesi/kelimesi sesli olarak ifade edilir. Sesli yapılmasındaki amaç sinir sisteminin büyük bir bölümünün devreye girmesini sağlamaktır (Altuntaş ve Düzgüner, 2020, Ölmez, 2020).

### EFT'nin Kullanım Alanları

Günümüzde EFT olumsuz inançlar ve duyguların giderilmesinde, duygusal travmalarda (kaza, cinsel taciz, terk edilme...), madde bağımlılıkları, ilişki sorunları, performans artırma, yas süreci, depresyon, tokofobi (doğum korkusu) gibi birçok alanda kullanılabilir (Hartmann 2016; Cici, 2019; Ölmez, 2020). Gebelerde doğum kaygısına yönelik uygulanan EFT anne adaylarında

kaygı üzerindeki etkisini belirlemek amaçlı yapılan çalışmalarda, EFT öncesi ortalama kaygı puanının EFT sonrası ortalama kaygı puanını düşürdüğü, Aktif faz döneminde EFT anne kaygı puanlarını düşürmede etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Anggraini, 2016; Vega, 2019; Astuti ve ark., 2022). Santur'un (2020) 110 gebe ile yaptığı çalışmada erken gebelik döneminde uygulanan EFT'nin bulantı kusma şiddetini ve anksiyete düzeyini azalttığı, Okyay'ın (2021) prenatal kayıp yaşamış 159 gebe üzerinde yaptığı çalışmada prenatal kayıp yaşamış gebelere uygulanan EFTnin ve müziğin kaygıyı azalttığı, psikolojik gelişimi sağladığı, iyilik halini geliştirdiği ve tükürük kortizol düzeyini düşürdüğü saptanmıştır. Güdücü'nün (2021) EFT'nin postpartum depresyon üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, toplam 140 depresyon riski olan gebe alınmış ve deney grubuna EFT seansları uygulanmış, kontrol grubuna ise rutin ebelik bakımı verilmiştir. Depresyon riski yüksek olan gebelere uygulanan EFT, gebelikte ve postpartum dönemde depresyon riskini ve kaygıyı azaltmakta, stresle başa çıkmada aktif tarzların (sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım) kullanımının artmasını sağlamakta ve azalarak da olsa uzun dönemli bir koruma sağladığı tespit edilmiştir. Vural'ın (2017) yaptığı çalışmada doğum korkusunu azaltmada EFT ve Nefes Farkındalığı (NF) uygulamalarının etkinliğinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, doğum korkusu olan 35'er gebe EFT ve NF, 50 gebe kontrol grubunda olmak üzere toplamda 120 gebeyle yürütülmüş ve doğum korkusunu azaltmada EFT'nin, nefes farkındalığına göre daha etkili olduğu görülmüştür. Yuniarti ve arkadaşlarının (2016) 28-35 haftalık gebeliği olan 15 gebeye, doğum yaparken yaşayabilecekleri kaygı ve strese yönelik yaptıkları çalışmada 14 gün boyunca her gece EFT yapılmış ve EFT'nin Kortizol ve IgE seviyelerini düşürmeye önemli bir katkısının olduğu, EFT yapılan primigravidaların doğumla yüzleşmek için daha rahat olduğunu tespit edilmiştir. Sarimunadi ve arkadaşlarının (2021) doğum süreciyle başa çıkmada Spiritüel Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (SEFT) anksiyete üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla 3. trimesterinde olan 25 gebe ile yaptıkları çalışmada, EFT'den önce ortalama anne anksiyete puanının 13.48 (orta) olduğunu, EFT'den sonra ise 7.88 (normal) olduğunu tespit edilmiştir. EFT, gebelerin doğum eylemiyle karşı karşıya kalma kaygılarının üstesinden gelebileceği sonucu bulunmuştur. Ghamsari ve Lavasani'nin (2015) yaptığı çalışmada EFT algılanan stres ve dayanıklılığını belirlemeye yönelik 30 gebe ile yaptıkları çalışmada, gebeler iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz seans EFT uygulanmış. EFT 'nin müdahale grubu gebelerde stres ve dayanıklılık artışı ile ilgili sorunları azaltmak için kullanılabileceği tespit edilmiştir. İlani ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada EFT'nin preeklamsi hastalarında hipertansiyonu önlemek için arteriyolar vazokontrüksiyonda artış yaratmadığı kaygıyı azaltarak rahatlatıldığı böylece kortizol seviyesini düşürdüğü saptanmıştır. Marjan ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada EFT'nin doğumla karşı karşıya kalma kaygısını azaltmadaki etkinliğini değerlendirilmiştir. Gebelere üçüncü

trimesterde EFT yapılmaya, başlanmış 7., 8., 9. aylar boyunca takip edilmiştir. EFT her ay uygulanmış ve daha sonra doğuma kadar anne tarafından bağımsız olarak sürdürülmüştür. Ayrıca araştırmacı tarafında kortizol kan testi alınmıştır. Analiz sonucunda EFT'nin kaygı seviyelerinin düşürülmesine %57 ve kan kortizol seviyesinin düşürülmesine %43 oranında önemli ölçüde katkıda bulunduğunu, dolaylı olarak doğumla yüzleşmeye hazır olma sürecini etkilediğini kanıtlamışlardır.

#### *EFT'nin doğum korkusunda kullanılması ve hormonların yönetimi*

Doğum korkusu, yeterince tanınmayan ve öncelik verilmeyen bir sağlık sorunudur (Jomeen, ve ark., 2021). Doğum korkusunun nedenleri çok faktörlüdür. Bu nedenle kadınların doğum korkusuna müdahale ederken korkunun karmaşık doğası ele alınarak sosyal, fiziksel, psikolojik ve duygusal faktörler değerlendirilmelidir. Doğum korkusu hafif ile şiddetli yoğunluklarda oluşan bir durumdur (O'Connell ve ark., 2019; Masoumi ve Elyasi, 2021). Doğum sürecine etki eden hormonlar oksitosin; beta-endorfinler (p-EP); epinefrin-norepinefrin (adrenalin-noradrena hattı) ve ilgili stres hormonu sistemleri ve prolaktindir (McCullough ve ark., 2018). Doğumun gerçekleşebilmesi için bahsedilen hormonların yeterli miktarlarda ve doğru zamanda salınması çok önemlidir. Bunların gerçekleşebilmesi için de kadının stres faktörlerinden uzak olması gerekmektedir. Korku ve anksiyeteye bağlı stres hormonlarının artması sonucunda, uterusu olan kan akışının bozulmasına neden olan sistemik vazokonstriksiyon görülür. Buna bağlı hipoksi gelişerek ağrı meydana gelir. Aynı zamanda adrenalin miktarındaki artış oksitosin salınımını azaltarak doğum eyleminin uzamasına ve fetüs sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Göneneç ve Tezioğlu, 2012; Suliswati, 2012; McCullough ve ark., 2018; Çapar, 2019; Gupta ve ark., 2019). Doğum sırasında anne ve fetüsün refahının yanı sıra doğum eyleminin ilerlemesini kolaylaştırmak önemlidir (Werner ve ark., 2020). Kortizol, ağrı, korku ve endişe gibi uzun süreli fizyolojik ve psikolojik strese yanıt olarak salınır. Strese bağlı artan kortizol düzeylerinin fizyolojik etkileri arasında ağrı eşliğinde azalma ve kalp hızında artış yer alır (Göneneç ve Tezioğlu, 2012; Suliswati, 2012; McCullough ve ark., 2018; Çapar, 2019; Gupta ve ark., 2019). Maternal kortizol seviyeleri, spontan doğumun başlangıcından itibaren belirgin bir şekilde yükselir (Werner ve ark., 2020). Doğum eylemi büyük miktarda stres içerdiğinden doğum eyleminin başlamasıyla birlikte gebenin yaşadığı fizyolojik ve psikolojik stres düzeyi artmaktadır (Haj-Yahia ve ark., 2020). EFT doğum korkusunda ve hormonların yönetiminde gebeliğin hem fiziksel hem de psikososyal sorunların üstesinden gelmesi için vücudun enerji sisteminin kendini güçlendirme tekniğidir (Ilani ve ark., 2021). Doğum öncesi yaşanan kaygı kortizol, lenfosit ve endojen katekolaminler seviyesinde yükselmeye ve olumsuz fizyolojik değişimlerin yaşanmasına neden olur (Cici, 2019). EFT uygulaması ciddiye, samimiyet, teslimiyet, güven ve şükran durumlarından elde edilebilecek gevşemeyi artırabilir, böylece annelerin doğum sürecinde kaygısı azaltabilir (Astuti ve ark., 2022).

## Doğum Sürecinde EFT Uygulaması

**Vücut Enerjisi ve Meridyenler:** EFT, vücudun enerji akışını düzenlemeye yardımcı olan geleneksel Çin tıbbında meridyenler olarak adlandırılan enerji yollarına dayanır. Bu enerji yolları boyunca dolaşan enerji, duygusal ve fiziksel sağlık üzerinde etkilidir.

**Duygusal Stresin Bloke Edilmesi:** EFT, negatif duygusal deneyimlerin, travmaların veya stresin, vücutta enerji akışının bloke olmasına neden olduğunu öne sürer. Bu blokajlar, olumsuz duygusal durumların ve hatta fiziksel rahatsızlıkların temelinde yer alabilir.

**Hafif Dokunuşlar ve Sözel İfadeler:** EFT uygulamasında, belirli vücut noktalarına hafif dokunuşlar yapılırken, aynı zamanda olumsuz duygusal deneyimler ifade edilir. Bu sırada duygusal yükseklik yaşanabilir. Ardından olumlu ifadelerle duygusal durumun dengelenmesi amaçlanır.

EFT'nin temel adımları genellikle şu şekildedir:

**Hazırlık Aşaması:** Rahat bir pozisyon alın ve olumsuz duygusal deneyimi tanımlayın. Bu aşamada özellikle nasıl hissettiğinizi ve hangi olayın sizi etkilediğini ifade edin.

**Dokunuş Aşaması:** Başparmakla işaret parmağınızın birleştiği noktaya hafifçe vurarak (tapping) enerji akışını teşvik edin. Bu sırada olumsuz duygusal ifadeleri tekrarlayın.

**Duygusal İfade:** Vücut noktalarına dokunma sırasında duygusal ifadeleri ifade etmeye devam edin. Olumsuz duygusal deneyimi detaylandırmak ve yoğunlaşmak önemlidir.

**Olumlu İfade:** Duygusal yüksekliği yaşadıkdan sonra olumlu ifadelerle duygusal durumu dengelemeye çalışın. Bu ifadeler daha olumlu ve kabul edici olmalıdır.

EFT bilişsel ve enerji düzeyleri üzerine çalışır. Rahatsız edici belirti veya rahatsızlık konusunda kişinin bilinçli ve farkında olması sağlanırken, aynı zamanda belli akupunktur noktalarına aynı anda tıklamalar/vurmalar yapılır (Rancour, 2016). EFT uygulamasında her duygusal problemde iyileşmeyi sağlamak için aynı sıralamayla 12 enerji tıklama/vurma noktası bulunur. Buna "Temel Reçete" denilir (Craig, 2004). Temel Reçete şu şekilde uygulanır.

1. Öznel rahatsızlık düzeyi belirlenir (Birey sıfır ile on puan arasında hissettiği sıkıntının puanlanını verir)
2. Kurulum (Genel olarak "Bu ..... 'ma rağmen, kendimi derinden ve tamamen kabul ediyorum." şeklindeki kurulum cümlesi belirlenir.)
3. Meridyen noktalarına sırasıyla tıklanma/dokunma yapılır
4. Elde Gamut noktasına tıklamalar yapılırken, mırıldanmalar, bazı göz hareketleri ve saymalar yapılır.
5. Sırasıyla tekrardan meridyen noktalarının tıklanması gerçekleştirilir.
6. Son olarak rahatsızlık düzeyinde farklılaşma varsa kontrolü yapılarak tur bitirilir (Craig, 2004; Church, 2004; Craig, 2017).

## Sonuç

Doğum korkusu ve doğum ağrısı kadının doğum sürecini negatif yönde etkileyen ciddi bir problemdir (Aksoy, 2015). Gebelerin doğuma bağlı yaşadıkları anksiyete, korku ve ağrı ile baş etme yöntemleri ebelik bakımının önemli unsurlarındandır. Korku ve ağrıyı kontrol etme yöntemleri arasında farmakolojik olmayan yöntemler birçok kadın için birinci sırada yer alan tercihtir. (Valiani ve ark., 2018; Kaçar, 2020). Doğum öncesi EFT kullanarak duygusal sorunları çözmek, gebe kadınların doğum sırasındaki korku ve diğer olumsuz durumlarla başa çıkmalarını sağlar. Doğum sırasında ağrının azaltılmasına ve doğum süresinin kısaltılmasına yardımcı olmak için güvenli ve etkili bir şekilde uygulanabilir. Ebeler ciddi derecede doğum korkusu olan kadınları belirleyebilmeli, desteklemeli, becerilerini, niteliklerini geliştirmeli, gebe ile birlikte ve bütüncül olarak karar vererek farmakolojik olmayan yöntemleri uygulayabilmelidir (Striebich ve ark., 2018; Kaçar, 2020). Uygulama prosedürünün kolay, uygulama alanlarının çok yönlü olması ve yan etki göstermemesi nedeniyle EFT'nin farklı klinik alanlarda yaygınlaştırılması ve kanıta dayalı araştırmaların artırılması önerilebilir.

## Kaynaklar

- Akın, B., & Saydam, B. K. (2017). Algılanan Doğum Ağrısının Azaltılmasına Yönelik Yeni Bir Yaklaşım: Doğum Dansı. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(3), 218-224.
- Aksoy, A.N. (2015). Doğum Korkusu: Literatür Değerlendirmesi. ODÜ Tıp Dergisi, 2(3).
- Aksoy, M., Aksoy, A. N., Dostbil, A., Celik, M. G., & Ince, I. (2019). The Relationship Between Fear Of Childbirth And Women's Knowledge About Painless Childbirth. Obstetrics And Gynecology International, doi.org/10.1155/2014/274303
- Altuntaş, S., & Düzgüner, S. (2020). Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) ile Destek Alan Kadınlarda Bireysel, Sosyal ve Manevi Değişim Üzerine Nitel Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 61(2), 453-492.
- Anggraini, R. A. (2016). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan (Pre Eliminary Study). MOTIVASI, 3(1), 80-88.
- Ardan, M., Andi Zulkifli ve Nurhaedar Jafar.(2019). "The Combination Between Spiritual Therapy and Emotional Freedom Technique to Control The Depression Level In People With HIV and Aids at Samarinda City," European Journal of Research in Medical Sciences 7:1 (2019), ss.28-35.
- Astuti, Lp, Siswiyanti, I., & Sonhaji, S. (2022). The Effect Of Spiritual Emotional Freedomtechnique(Seft) On Anxiety During The Active Phase I Labor. Jurnal Riset Kesehatan , 11 (1), 14-20, doi: 10.31983/Jrk.V11i1.8468
- Cici, R. (2019). Lomber Disk Herni Ameliyatı Öncesi Uygulanan Duygusal Özgürlük Tekniği ve Müziğin Kaygı ve Yaşam Bulguları Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Tezi (7- 19)
- Çapar, Y., (2019). Doğum Ağrısının Yönetiminde Sıcak ve Soğuk Akupresür Uygulamasının Doğum Ağrısı Algısına ve Doğum Süresine Etkisi, Doğum, Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 29
- Ghamsari, M.S., Lavasani, M.G. (2015). Effectiveness Of Emotion Freedom Technique On Pregnant Women's Perceived Stress And Resilience. Journal Of Education And Sociology, 6(2), 118-22. doi: 10.7813/jes.2015/6-2/26



- Gouni, O., Hadjigeorgiou, E., Ruiz-Berdún, D., Minnie, C. S., & Calleja-Agius, J. (2021). Dissemination And Enrichment Of Knowledge About Normal Birth To Bring About A Change To Society, Doi: 10.17265/2159-5542/2021.05.003
- Gönoenç. İ. M., Terzioğlu, F. (2012). Doğum Ağrısının Yönetiminde Kullanılan Masaj ve Akupressürün Gebelerin Anksiyete Düzeyine Etkisi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 129-144. doi.org/10.1501/Asbd\_0000000034
- Gupta, J. K., Goyal, A., Saraf, B., & Thareja, K. (2019). Scientific Basis For Deplorable Women's Behaviour: A Connection With Hormonal Imbalance. *Indian Journal Of Science And Technology*, 12, 16. doi: 10.17485/ijst/2019/v12i16/143844
- Güdücü N., (2021) Duygusal Özgürlük Teknikleri (EFT)'nin Postpartum Depresyon Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Doktora Tezi.147-149.
- Haj-Yahia, N., Asali, A., Cohen, G., Neumark, E., Eisenberg, M. M., Fishman, A., & Miller, N. (2020). Induction Of Labor, And Physiological And Psychological Stress Responses As Expressed By Salivary Cortisol: A Prospective Study. *Archives Of Gynecology And Obstetrics*, 302(1), 93-99.
- Hartmann, S. (2016) Enerji EFT. Pegasus Yayınları. İstanbul 1.Baskı, S:13-60.
- Ilhani, A., Dona, S., & Rahmawati, D. (2021). Emotional Freedom Technique to Prevent Preeclampsia: Literature Review. In ICEHHA. Proceedings of the 1st International Conference on Education, Humanities, Health and Agriculture, , 3-4, Ruteng, Flores, Indonesia (p. 346). European Alliance for Innovation.
- İrmak Vural, P., (2017). Doğum Korkusunu Azaltmada İki Farklı Teknik: Duygusal Özgürleşme ve Nefes Farkındalığı, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 123- 125.
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmanian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary therapies in clinical practice*, 27, 1-4. doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002
- Jomeen, J., Martin, C. R., Jones, C., Marshall, C., Ayers, S., Burt, K., ... & Thomson, G. (2021). Tokophobia And Fear Of Birth: A Workshop Consensus Statement On Current Issues And Recommendations For Future Research. *Journal Of Reproductive And Infant Psychology*, 39(1), 2-15. doi.org/10.1080/02646838.2020.1843908
- Kaçar, N. Doğum Ağrısının Yönetiminde Farmakolojik Olmayan Ebelik Uygulamaları. *Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 113-130. doi.org/10.46413/boneyusbad.712439
- Körükçü, Ö., Deliktaş, A., Aydın, R., & Kabukcuoğlu, K. (2017). Gebelikte Psikososyal Sağlık Durumu ile Doğum Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Clinical And Experimental Health Sciences*, 7(4), 159-165.
- Labor S, Maguire S. (2008). The Pain Of Labour. *Rev Pain*. 2008;2(2):15-9.
- Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018). Emotional freedom techniques for reducing anxiety and cortisol level in pregnant adolescent primiparous. *UNNES Journal of Public Health*, 7(1), 1-6.
- Masoumi, M., & Elyasi, F. (2021). Tokophobia In Fathers: A Narrative Review. *Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences*, 15(1). doi: 10.5812/ijpbs.104511
- Mccullough, J. E., Liddle, S. D., Close, C., Sinclair, M., & Hughes, C. M. (2018). Reflexology: A Randomised Controlled Trial Investigating The Effects On Beta-Endorphin, Cortisol And Pregnancy Related Stress. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 31, 76-84. doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.01.018
- Mete, S., (2013). Stres, Hormonlar ve Doğum Arasındaki İlişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 93-98.
- O'Connell, M. A., O'Neill, S. M., Dempsey, E., Khashan, A. S., Leahy-Warren, P., Smyth, R. M., & Kenny, L. C. (2019). Interventions For Fear Of Childbirth (Tocophobia). *The Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 2019(5). doi: 10.1002/14651858.CD013321
- Okyay Karataş E., (2021). Prenatal kayıp yaşamış gebelere uygulanan duygusal özgürlük tekniği ve müziğin psikolojik gelişim, iyi olma durumu ve kortizol düzeyine etkisi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Ana Bilim Dalı, Doktora tezi, 60.
- Ölmez, Y. (2020). Duygusal özgürleştirme tekniğinin aşırı besin isteği, hedonik açlık ve besin tüketimi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).18-23.
- Pandiselvi, R. (2012). Effectiveness of emotional freedom technique on postpartum blue among post caesarean section mothers at selected hospitals, Erode (Doctoral dissertation, Dhanvantri College of Nursing, Namakkal).
- Santur Güven S., (2022). Erken Gebelik Döneminde Uygulanan Duygusal Özgürleşme Tekniğinin Bulantı Kusma Şiddeti Ve Anksiyeteye Etkisi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi,42.
- Saisto, T., Halmesmaki, E. (2003). Fear Of Childbirth: A Neglected Dilemma. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 82(3), 201-8.
- Sarimunadi, W., Carolin, B. T., & Lubis, R. (2021). Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 139-144. doi: 10.33024/jkm.v7i1.3146
- Serçekuş P, Okumuş H. Fears associated with childbirth among nulliparous women in Turkey. *Midwifery* 2009;25(2):155-62. doi.org/10.1016/j.midw.2007.02.005
- Striebich, S., Mattern, E., & Ayerle, G. M. (2018). Support For Pregnant Women Identified With Fear Of Childbirth (FOC)/Tokophobia—A Systematic Review Of Approaches And Interventions. *Midwifery*, 61, 97-115. doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.013
- Valiani, M., Azimi, M., Dehnavi, Z. M., Mohammadi, S., & Pirhadi, M. (2018). The effect of auriculotherapy on the severity and duration of labor pain. *Journal of education and health promotion*, 7. doi: 10.4103/jehp.jehp\_141\_17
- Vega, F. (2019). Pemberian Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Pasien Pre Op Sectio Caesarea Di Instalasi Bedah Sentral RSUD KRMT Wongsonegoro.
- Werner, A., Wu, C., Zachariae, R., Nohr, E. A., Ulbjerg, N., & Hansen, Å. M. (2020). Effects Of Antenatal Hypnosis On Maternal Salivary Cortisol During Childbirth And Six Weeks Postpartum-A Randomized Controlled Trial. *Plos One*, 15(5), E0230704. DOI: 10.1371/journal.pone.0230704.
- Yuniarti, Y., Suwondo, A., Runjati, R., Maharani, S. I., Ofiwijayanti, H., & Anastasia, S. (2016, May). Influence Of Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (Seft) On Cortisol Levels And Immunoglobulin E (Study Of Anxiety In Pregnant Women In Independent Practice Midwives Semarang). In *Asean/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series*.