

Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) Tedavisinde Hipnoterapi Uygulaması: Vaka Sunumu

Hypnotherapy in Treating Social Anxiety Disorder (Social Phobia): A Case Report

AUTHORS / YAZARLAR

Kenan Taştan

Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Uygulama ve Araştırma Merkezi, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Erzurum

Halime Pınar Demiröz

Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Uygulama ve Araştırma Merkezi, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Erzurum

ÖZET

Sosyal fobi kişinin yaşam kalitesini azaltan, onu birçok sosyal ortamda bulunmaktan alıkoyan ve toplumda en sık görülen anksiyete bozukluğudur. En sık görülen psikiyatrik hastalıklar içinde, majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada yer almaktadır. Bu yazıda çocukluğundan beri toplum içerisinde konuşmaktan çekinen, başkalarının yanında rahat yemek yiyemeyen, toplantılarda soru sormayan ve bu rahatsızlıkları nedeni ile psikiyatristlere ve psikoloğa gitmesine, antidepresan ilaçlar kullanmasına rağmen şikâyetleri geçmemiş, sosyal fobisi olan bir vakanın hipnoterapi ile tedavisi anlatılmış ve konunun önemi vurgulanmaya çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: fobik bozukluklar, hipnoz, anksiyete

ABSTRACT

Social phobia that decreases people's quality of life and refrains them from making social environments, is the most common anxiety disorder in the society. After the major depressive disorder and alcohol dependence, it is in the third rank among the most common psychiatric disorders. This paper reports a person with social of phobia who refrain from talking and eating in the community, refrain from asking questions in the meetings; despite visiting psychiatrists and psychologists and using of antidepressant drugs his complaints haven't been recovered from and treated with hypnotherapy and the importance of the issue emphasized.

Keywords: phobic disorders, hypnosis, anxiety

Giriş

DSM-V kriterlerine göre anksiyete bozuklukları başlığı altında incelenen toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi); kişinin başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumlarda belirgin bir korku ya da kaygı duyması halidir. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır (1). Sosyal fobi kişinin yaşantısını tüm önemli alanlarda etkileme eğilimindedir. Sosyal fobik bireyler iş yaşamında, eğitim alanında, sosyal ve duygusal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadır (2).

Hipnoz, “beyinsel fonksiyonların çalıştığı, bireysel denetimin açık olduğu, kesinlikle uyku hali olmadan, istekle gerçekleşen psişik bir durumdur” (3). Yüzyıllarla ifade edilen bir tarihe sahip olduğu belirtilen hipnoz modern tıbbi tedaviye destek amacıyla da giderek daha yaygın olarak kullanılmaktadır (4,5).

Bu yazıda sosyal fobisi olan bir vakanın hipnoterapi ile tedavisi anlatılmış ve konunun önemi vurgulanmaya çalışılmıştır.

Not: Vakaya hipnoterapi uygulayan doktor, Sağlık Bakanlığından onaylı Hipnoterapi sertifikasına sahip bu konuda yetkin biridir.

Corresponding Author / İletişim için

Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 25240 Erzurum, Türkiye

E-mail: ktastan2002@yahoo.com

Date of submission: 25.08.2015 / Date of acceptance: 18.03.2016

Olgu

45 yaşında erkek hasta; bir kamu kuruluşunda müdür olarak çalışıyordu. Kronik hastalığı bulunmayan hastanın özgeçmişinde sosyal fobi dışında her hangi bir özellik yoktu. Çocukluğundan beri kalabalık bir topluluğun önünde konuşmaktan, başkalarının yanında yemek yemekten çekiniyordu. Aynı sıkıntılar annesi ve dayısında da vardı ve yıllarca ailesel bir özelliktir diye doktora gitmemişti. Kamu kuruluşunda müdür olunca, personelle yaptığı toplantılarda onlara konuşma yapması gereken durumlarda hep kaçınma davranışı sergilemişti. Bunun üzerine psikiyatriste gitmiş ve sosyal fobi tanısı konmuştu. Psikiyatrist tarafından antidepresan (Fluoksetin 1x1) başlanmış, önceleri düzenli kullanmamış, şikâyetinin geçmemesi üzerine başka bir psikiyatriste gitmişti. O da benzer bir antidepresan (Paroksetin 1x1) vermişti. Bu ilacı düzenli olarak 6 ay kullanmasına rağmen doktora gelme sebeplerinde bir iyilik hali olmamıştı. Daha sonra düzenli olmamakla birlikte yaklaşık beş ay psikoloğa gitmişti. Şikâyetinin geçmemesi üzerine hasta Atatürk Üniversitesi Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Uygulama ve Araştırma Merkezinde bulunan Hipnoterapi polikliniğimize müracaat etti.

Hasta, bize müracaat ettiğinde DSM-5 kriterlerine göre tekrar değerlendirildi ve sosyal fobi tanısı bizim tarafımızdan da teyit edildi. Hastanın anamnezi alındı ve sonrasında hastaya hipnoterapi önerildi. Hipnoterapiyi kabul eden hastaya aydınlatılmış onam formu imzalatıldı.

İlk seansında relaksasyon hipnozu uygulandı ve rahatlama sağlandı. İkinci ve üçüncü seanslarda hastaya pozitif telkinler verildi. Bu hipnoz seanslarında hastaya topluluk karşısında konuşma egzersizleri yaptırılarak desensitize olması sağlandı. Hastaya üçüncü seansın sonunda posthipnotik ego güçlendirici telkinler verildi. Sonrasında kendini gayet iyi hisseden hastamıza, bölümdeki asistan, sekreter ve hemşirelerin önünde istediği bir konu hakkında yaklaşık on dakikalık bir konuşma yapması sağlandı. Hastamız sunuyu yaparken fazla heyecanlanmadığını ve kendisini gayet iyi hissettiğini ifade etti. Hastaya iki ay sonra polikliniğimizi arayarak rahatsızlığı hakkında bilgi vermesi istendi. İki ay sonra telefonla polikliniğimizi arayan hasta iyi

olduğunu ve topluluk önünde konuşmaktan veya kalabalık bir ortamda soru sormaktan çekinmediğini ifade etti.

Tartışma

Hipnoz birçok hastalığın tedavide tek başına kullanılabilceği gibi destek tedavisi olarak pek çok alanda kullanılabilir. Nörolojik ve psikiyatrik hastalıklar, dâhiliye, kadın doğum, üroloji, diş hekimliği, anestezi ve analjezi kullanıldığı alanlardan bazılarıdır (6,7).

ABD’de yapılmış olan epidemiyolojik ve topluma dayalı çalışmalar, sosyal fobinin toplumda en sık görülen anksiyete bozukluğu olduğunu (toplumun %13’ünü etkileyerek) ortaya koymuştur. Yine aynı çalışmada sosyal fobinin majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada en sık görülen psikiyatrik hastalık olduğunu göstermiştir. (8,9)

1996 yılında Türkiye’de yapılan Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırmasına göre erişkinlerde sosyal fobi görülme sıklığı son 12 ayda %1,8 olarak saptanmıştır (10).

Hastamız sosyal fobisinin başlangıç yaşını tam olarak hatırlayamamakla birlikte çok küçük yaşlardan beridir var olduğunu söylemektedir. 2003 yılında Tillman ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada sosyal fobinin başlangıç yaşının 7,3 olduğunu bulmuşlardır (11).

Hastamızın bize geliş nedenleri arasında; sosyal ilişkilerinde bozulma, mesleki performansında azalma gibi gündelik ve akademik başarısını olumsuz etkileyen faktörler bulunmaktadır. Yapılan klinik çalışmalar hastamızın bu şikâyetlerini destekler niteliktedir ve sosyal fobinin belirli oranlarda işlev kaybı ile ilintili olduğunu göstermektedir. Yapılan klinik bir çalışmada olguların %92’sinin mesleki işlevlerinde, %85’inin akademik performanslarında %70’inin ise sosyal ilişkilerinde bozukluk olduğu tespit edilmiştir (12).

Hipnoz esnasında hastaya verilen telkinler hastanın anksiyetesini azaltırken psikolojik durumunu da kontrol altına almayı sağlar (13). Hastamız toplum karşısında konuşmaktan, başkalarının yanında yemek yemekten çekinen ve bu nedenden dolayı da aşırı anksiyete yaşayan biriydi. Hastaya hipnoz esnasında

pozitif telkinler verildi, ayrıca görsel çoklu vizüalizasyon provaları yaptırıldı. Hipnoz esnasında kendisini güvende hissedeceği özel bir güvenlik alanı oluşturuldu. Hipnozdan çıktıktan sonrada güvenli alanda hissettiği duyguların devam edeceği telkini verildi. Kendisini güvende hissedeceği bu duyguyu istediği an tekrardan yaşayabilmesi için çapalama yöntemi ile birlikte otopnoz öğretildi. Sonrasında kalabalık bir topluluk karşısında 10 dakikalık bir sunum yaptırılan hasta kendisini iyi hissettiğini ve kendisine rahatsızlık veren duyguları yaşamadığını ifade etti. İki ay sonra polikliniğimizi telefonla arayan

hastamız, bu süreç zarfında kendisini daha iyi hissettiğini, kalabalık ortamlarda daha rahat yemek yiyebildiğini, konuşabildiğini ve bir kez konferans verdiğini ifade etti.

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden biri olan hipnoz, toplumda en sık görülen psikiyatrik hastalıklardan biri olan sosyal fobi tedavisinde gerek tek başına, gerekse yardımcı bir tedavi şekli olarak kullanılabilir. Hipnoterapi alanında uygulamalı eğitim almış hekimlerin, insanın yaşam kalitesini düşüren sosyal fobi gibi hastalıkların tedavisinde hipnozu kullanmaları yararlı olacaktır.

Kaynaklar

1. Amerikan Psikiyatri Birliği [American Psychiatric Association] (US). Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı DSM-5 [Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5]. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2014. 396 p. Turkish.
2. Gültekin KB, Dereboy Fİ. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. Türk Psikiyatri Dergisi 2011;22(3):150-58.
3. Taştan K, Set T. Bilinçaltının terapötik gücü: hipnoterapi. Erzurum: Ayhan Ofset Matbaacılık; 2014;37-45.
4. Rankin-Box D. Hypnosis. Complement Ther Nurs Midwifery 1996;2(6):148-50.
5. Set T, Taştan K. Hipnoz ve aile hekimliğinde kullanımı. Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 2012;3(1):56-8.
6. Peltier B. Psychological treatment of fearful and phobic special needs patients. Med Special Care in Dentistry 2009;29(1):51-7.
7. Özgök A. Hypnosis and anesthesia. Anestezi Dergisi 2013;21(1):11-6.
8. Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hughes M, Eshleman S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Arch Gen Psychiatry 1994;51(1):8-19.
9. Last CG, Perrin S, Hersen M, Kazdin AE. DSM-III-R anxiety disorder in children: sociodemographic and clinical characteristics. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 1992;31(6):1070-6.
10. Kılıç C. Türkiye ruh sağlığı profili: erişkin nüfusla ilgili sonuçlar. Ankara: Aydoğdu Ofset; 1998. 112 p.
11. Tillman R, Geller B, Bolhofner K, Craney JL, Williams M, Zimmerman B. Ages of onset and rates of syndromal and comorbid DSM-IV diagnoses in prepubertal and early adolescent bipolar disorder phenotype. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2003;42(12):1486-93.
12. Dilbaz N. Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası 1997;1(1):18-24.
13. Simon EP. Hypnosis using a communication device to increase magnetic resonance imaging tolerance with a claustrophobic patient. Mil Med 1999;164(1):71-2.