

Hipnoz ve Aile Hekimliğinde Kullanımı

Hypnosis and Its Use in Family Practice

Yrd.Doç.Dr. Turan SET,^a
Uz.Dr. Kenan TAŞTAN^b

^aAile Hekimliği AD,
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Erzurum
^bElazığ Sağlık Müdürlüğü, Elazığ

Yazışma Adresi/Correspondence:
Yrd.Doç.Dr. Turan SET
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Aile Hekimliği AD,
Erzurum, TÜRKİYE
turanset@gmail.com

ÖZET Hipnoz, hastanın terapistin yardımıyla kendi tedavi sorumluluğunu alması esasına dayanan “Zihin-vücut etkileşimleri” başlığı altında incelenen tamamlayıcı ve alternatif bir tedavi yöntemidir. Bu yazıda günümüzde uygulanan şekliyle hipnozun doğası hakkında bilgi verilmesi ve literatür ışığında aile hekimliği pratiğindeki kullanım alanlarından bahsedilmesi amaçlanmıştır. Hipnoza ilgi duyan aile hekimlerinin hipnoz konusunda kendilerini geliştirmeleri, diğer aile hekimlerinin de konu hakkında bilgi sahibi olması ve uygun vakalarda hipnoterapiyi farklı bir tedavi penceresi olarak kullanmaları yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hipnoz; aile hekimliği; ağrı; depresyon; anksiyete bozuklukları

ABSTRACT As a complementary and alternative treatment modality categorized under "mind-body interactions", hypnosis helps the patients' to take responsibility for their own treatment with the guidance of the therapist. This article aims to give information about the nature of hypnosis as practiced today, based on related literature. We suggest that interested family physicians train themselves in hypnosis and guide their selected patients to benefit from hypnosis.

Key Words: Hypnosis; family practice; pain; depression; anxiety disorders

Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 2012;3(1):56-8

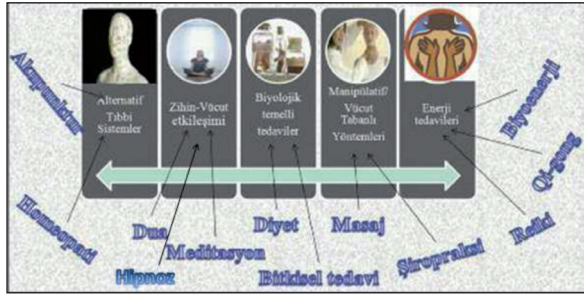
Hipnoz, “Zihin-vücut etkileşimleri” başlığı altında incelenen tamamlayıcı ve alternatif bir tedavi yöntemidir (Şekil 1).¹

Yüzyıllarla ifade edilen bir tarihe sahip olduğu belirtilen hipnoz modern tıbbi tedaviye destek amacıyla da giderek daha yaygın olarak kullanılmaktadır.² Hastanın terapistin yardımıyla kendi tedavi sorumluluğunu alması esasına dayanan bir tedavi yöntemi olan hipnoz: “Beyinsel fonksiyonların çalıştığı, bireysel denetimin açık olduğu, uyku hali olmadan, istekle gerçekleşen psikik bir durumdur”.^{3,4}

Bu yazıda günümüzde uygulanan şekliyle hipnozun doğası hakkında bilgi verilmesi ve literatür ışığında aile hekimliği pratiğindeki kullanım alanlarından bahsedilmesi amaçlanmıştır.

HİPNOZ NEDİR?

Hipnoz bir öze dönüş, bir içsel yolculuktur. Beynin iki yarım küresinin tek bir alanda işbirliği yapmasıdır. Kişinin bilinçaltının onun isteği doğrultusunda telkin alabilir hale gelmesi, yönlendirilebilmesidir. Hipnoz, olup bitenlerin hatırlanmadığı ve



ŞEKİL 1: Tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin sınıflandırılması.¹

unutulduğu bir süreç ya da bilincin yitirildiği bir bilinçsizlik hali değildir.⁵

Hipnozun ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle insan beyninin çalışma şekillerini bilmeliyiz. Beyin dört farklı etkinlik düzeyinden oluşur. Tam bilinçliliğin olduğu ilk bölüme beta adı verilir. Beynimiz bu bölümde yaklaşık 16 saat çalışır ve temel görevi kalp atışı, nefes alma, böbrek fonksiyonları, sindirim gibi bedenin yaşamsal fonksiyonlarını düzenlemektir. İkinci bölüm, bilinçaltı belleğine karşılık gelen ve hipnozla da ilgili olan alfa düzeyidir. Alfa düzeyi %95'den %100'e kadar konsantrasyon etkinliğiyle bilinir. Bu değer, bilinç ya da beta düzeyinin %25'lik etkinliğinden çok daha üstündür. Alfa düzeyinin faaliyetlerine hipnoz, meditasyon, bedensel geribildirim, hayal kurma, doğal uykuya geçiş ve uyanma örnek olarak verilebilir. Zihinsel faaliyetlerin üçüncü bölümü teta olarak adlandırılır. Bu bölüm hafif

uyku sırasında faaliyet gösteren bilinçaltının bir parçasıdır. Son düzey, derin uykuya karşılık gelen delta'dır. Bilinçdışı bellek en çok bu düzeyde istirahat eder.⁶

Hipnoz sırasında bilinçten bilinçaltına inilir. Yani bilinç yok olmaz, kaybolmaz, varlığını sürdürmeye devam eder. Hipnoz sırasında her şeyin duyulması ve bilincin farkındalığının devam ettirilmesi mümkündür.⁷

Hipnozda kişinin yapmak istediği ama bilinçli düzeyde bazı nedenlerden dolayı bir türlü gerçekleştiremediği şeylere yönelik telkinlerle onları yapması sağlanabilir. Örneğin kişi kilo vermeyi istemektedir, ama bunun için düzenli egzersiz ve diyet yapamamaktadır. Uygun telkin ve kişinin istemesiyle bu davranış paterni düzeltilebilir. Oysaki eşinin kilo vermesini isteyen ve bunun için eşini zorla kilo verme hususunda hipnoterapi için getiren birisine faydalı olmak pek mümkün değildir.

LİTERATÜR IŞIĞINDA HİPNOZ

Hipnoz gebelik bulantısından (hiperemesis gravidarum) yeme bozuklukları, depresyon, anksiyete bozuklukları, sigara bırakma, obezite, siğil ve birçok ağrılı durumun tedavisi ve suçların kriminal araştırmasına kadar çok çeşitli alanlarda kullanılmaktadır.⁸⁻²⁰ Bunlar arasında birinci basamakta sık görülen rahatsızlıklarla ilgili olanlar literatür ışığında Tablo 1'de özetlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte literatürde hipnoz hastalıklardaki etkinlikleri ile ilgili büyük örneklerde

TABLO 1: Hipnoz kullanıldığı hastalıklar ve etkinliği.

Depresyon ¹⁶	Depresif semptomları %60 civarında düzeltmektedir.
Anksiyete bozuklukları ¹²	Relaksasyon yoluyla anksiyete semptomlarını daha iyi kontrol etmek için kullanılabilir.
Ağrı kontrolü ^{2,18,19,21}	Hem akut hem de kronik ağrısı olanların çoğunluğunda pozitif bir etkiye sahiptir.
Baş ağrısı ²²	Ağrı atak sıklığını ve/veya şiddetini hastaların %90'ında azaltmaktadır.
Allerji ²³	Semptomları %70 azaltmaktadır. Varsa kullanılan diğer ilaçları da %80 oranında azaltabilmektedir.
Siğil ¹⁴	Genital siğillerde tıbbi tedavilere göre 5 kat daha etkili olduğu bulunmuştur.
Sigara bırakma ²⁴	Kişilerin %50'sinde başarılı olabilmektedir.
Uyku bozuklukları ^{25,26}	Yaklaşık %70 etkili ve oldukça maliyet etkin olduğu görülmüştür.
Enürezis noktuma ²⁷	İmipramin ile karşılaştırıldığı bir çalışmada erken dönemde aynı düzeyde (%70), uzun dönemde imipraminden daha etkili olduğu bulunmuştur. Yedi yaş ve altındaki çocuklarda hipnoz etkinliğinin azaldığı görülmüştür.
Post travmatik stres bozukluğu ²⁸	Hipnotik fenomen ile posttravmatik stres bozukluğu semptomları arasında benzerlik olduğundan, hipnoz bu bozukluğun tedavisinde yararlı olabilmektedir.
Yeme bozuklukları ^{29,30}	İstenen davranış değişikliğini sağlamak için kullanılabilir.
Şişmanlık ^{31,32}	Şişmanlık tedavisinde olumlu etkileri olmakla birlikte tedavi sonuçlarını düşük oranda değiştirdiği görülmüştür.
Hipertansiyon ³³	Bir araştırmada hipertansiyonda etkili olmadığı görülmüştür.

yapılmış güncel ve randomize kontrollü çalışmalar sınırlıdır.

SONUÇ

Hipnoterapinin başarılı olmasında en önemli etken hekim ile hasta arasında güvene dayalı bir ilişkinin kurulabilmesidir. Ülkemizde aile hekimliği uygulaması ile birlikte, hasta-hekim iletişimi artmış ve hastaların kendi hekimine daha fazla güven duyabileceği ilişkiler ku-

rabilmesi için iyi bir zemin oluşmuştur. Bu nedenle, hipnozu kullanma açısından aile hekimlerinin diğer hekimlere göre bir adım önde oldukları söylenebilir.

Hipnoza ilgi duyan aile hekimlerinin hipnoz konusunda kendilerini geliştirmeleri, diğer aile hekimlerinin de konu hakkında bilgi sahibi olması ve uygun vakalarda hipnoterapiyi farklı bir tedavi penceresi olarak kullanmaları yararlı bir yöntem olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akçay F, Aktürk Z. Gastrointestinal Sistem Hastalıklarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2010;1(3):68-75.
- Goldstein H, Robert H. Hypnosis and Pain: No Longer an "Alternative": *Clinical Hypnosis for Pain Control. Clinical Journal of Pain* 2011; 27(4):375-6.
- Rankin-Box D. Hypnosis. *Complement Ther Nurs Midwifery* 1996;2(6):148-50.
- Kök T. Eğitim ve Öğrenmede Hipnoz. 1. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2006. s.20-40.
- Savaş P. Yeni Başlayanlar İçin Hipnoz. 2. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım; 2005. s.10-70.
- Seyrek, A. Kolay Kullanımlı Kendini Hipnoz Etme Teknikleri. 1. Baskı. İstanbul: Nokta Kitap; 2009. s.10-60.
- Kasaroğlu ZM, Şenyürek B. Bir Hipnoz Mace-rası. 1. Baskı. İstanbul: Özbay Yayıncılık; 2008. s.37-80.
- Tury F, Wildmann M, Szentes A. Tandem hypnosis with identical bulimic twins: case report. *Am J Clin Hypn* 2011;53(4):271-81.
- Wester WC, Hammond DC. Solving crimes with hypnosis. *Am J Clin Hypn* 2011;53(4): 255-69.
- McCormack D. Hypnosis for hyperemesis gra-vidarum. *J Obstet Gynaecol* 2010;30(7):647-53.
- Restif AS. [Self-hypnosis, a resource for children undergoing painful treatment]. *Soins Pedia-tr Pueric* 2010;(254):37-9.
- Smaga D, Cheseaux N, Forster A, Colombo S, Rentsch D, de TN. [Hypnosis and anxiety problems]. *Rev Med Suisse* 2010;6(236):330-3.
- Lynn SJ, Green JP, Accardi M, Cleere C. Hypnosis and smoking cessation: the state of the science. *Am J Clin Hypn* 2010;52(3):177-81.
- Barabasz A, Higley L, Christensen C, Barabasz M. Efficacy of hypnosis in the treatment of human papillomavirus (HPV) in women: rural and urban samples. *Int J Clin Exp Hypn* 2010;58(1):102-21.
- Tan G, Fukui T, Jensen MP, Thornby J, Waldman KL. Hypnosis treatment for chronic low back pain. *Int J Clin Exp Hypn* 2010;58(1):53-68.
- Shih M, Yang YH, Koo M. A meta-analysis of hypnosis in the treatment of depressive symptoms: a brief communication. *Int J Clin Exp Hypn* 2009;57(4):431-42.
- Grunenwald M. [Approach to chronic pain by hypnosis: a general practitioner's experience]. *Rev Med Suisse* 2009;5(208):1380-5.
- Jensen MP. Hypnosis for chronic pain management: a new hope. *Pain* 2009;146(3):235-7.
- Sharma SK, Kaur J. Hypnosis and pain management. *Nurs J India* 2006;97(6):129-31.
- Devoldere C. [Hypnosis in the management and treatment of obesity]. *Soins Pedia-tr Pueric* 2007;6(239):33-4.
- Barbier E. [Hypnosis and pain management]. *Soins* 2008;9(722):23-5.
- Anbar RD, Zoughbi GG. Relationship of headache-associated stressors and hypnosis therapy outcome in children: a retrospective chart review. *Am J Clin Hypn* 2008;50(4):335-41.
- Madrid A, Rostel G, Pennington D, Murphy D. Subjective assessment of allergy relief following group hypnosis and self-hypnosis: a preliminary study. *Am J Clin Hypn* 1995;38(2): 80-6.
- Covino NA, Bottari M. Hypnosis, behavioral theory, and smoking cessation. *J Dent Educ* 2001;65(4):340-7.
- Kohen DP, Mahowald MW, Rosen GM. Sleep-terror disorder in children: the role of self-hypnosis in management. *Am J Clin Hypn* 1992;34(4):233-44.
- Hurwitz TD, Mahowald MW, Schenck CH, Schluter JL, Bundlie SR. A retrospective outcome study and review of hypnosis as treatment of adults with sleepwalking and sleep terror. *J Nerv Ment Dis* 1991;179(4):228-33.
- Banerjee S, Srivastava A, Palan BM. Hypnosis and self-hypnosis in the management of nocturnal enuresis: a comparative study with imipramine therapy. *Am J Clin Hypn* 1993;36(2): 113-9.
- Spiegel D, Cardena E. New uses of hypnosis in the treatment of posttraumatic stress disorder. *J Clin Psychiatry* 1990;51(1):39-43.
- Anbar RD, Savedoff AD. Treatment of binge eating with automatic word processing and self-hypnosis: a case report. *Am J Clin Hypn* 2005;48(2-3):191-8.
- Mantle F. Eating disorders: the role of hypnosis. *Paediatr Nurs* 2003;15(7):42-5.
- Kirsch I, Montgomery G, Sapirstein G. Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol* 1995;63(2):214-20.
- Allison DB, Faith MS. Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy for obesity: a meta-analytic reappraisal. *J Consult Clin Psychol* 1996;64(3):513-6.
- Gay MC. Effectiveness of hypnosis in reducing mild essential hypertension: a one-year follow-up. *Int J Clin Exp Hypn* 2007;55(1):67-83.