

Poliklinikte Kullanılabilecek Bazı
Hipnotik Telkin YöntemleriGözde YONTAR¹**GİRİŞ**

Hipnoz, alanında uzman bir terapist tarafından birtakım telkin yöntemleri kullanılarak uygulanan ve hastada duygu, algı, düşünce, davranış değişiklikleri yaşanmasına yol açan özel bir bilinç halidir(1). Hipnozun bilimsel geçmişi 18. Yüzyılın sonlarına dayanır. Tarihçesi ise çok daha eskilere, ilkel ritüellere ve büyücü hekimliğe kadar uzanır. Yunan mitolojisinde “Hypnos” Uyku Tanrısı olarak bilinmektedir ve yine mitolojiye göre Uyku Tanrısı’nın tanrılar üzerinde dahi etkisi olduğuna inanılır(2). Hipnoz terimini, mitolojiden esinlenerek ilk kullanan kişi Dr. James Braid’dır(1795-1860)(3). Modern hipnozun tarihinde Franz Mesmer önemli bir yere sahiptir. Her ne kadar yaptığı uygulamalar tartışmaya yol açsa da günümüz hipnoz anlayışının temellerini attığı söylenebilir.

Hipnoz bir tür “trans” halidir. Hipnotik trans halindeki kişi (suje) bedensel ve zihinsel olarak gevşemiş, hipnoterapistin telkinlerine yoğunlaşmıştır. Her ne kadar trans düzeyi ve derinliğini açıklayacak fizyolojik bir belirteç daha önce bulunamamış olsa da terapistler tarafından tespit edilen belirtilerle hastaların trans halinde oldukları anlaşılabilir. Trans halindeki hastanın çevresel uyaranlara olan ilgisi belirgin azalmıştır ve bu durumdayken uygulanan telkin yöntemlerine oldukça açık hale gelebilir. Hipnoterapistin hastayı belirli hedeflere yönlendirmek için kullandığı sözlere “telkin” denir. Terapist telkin yoluyla

¹ Uzm. Dr. Samsun Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, gozdeyontar@gmail.com

Posttravmatik stres bozukluğunda hipnoterapi belirli riskler taşımaktadır. Trans halindeyken travmatik deneyimler oldukça erken bir dönemde ortaya çıkabilir. Öncesinde güçlü bir terapötik ilişki kurmadan ve hastanın başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmeden böyle bir durumla karşı karşıya kalan danışan için hipnoterapiyi sürdürmek korkutucu bir hal alabilir. Bu sebeple posttravmatik stres bozukluğunda hipnoterapi titizlikle yönetilmelidir(5).

Psikotik bozukluk hastalarıyla ve psikotik atak geçirmeye yatkın sınırdaki kişilerle bozukluğu olan hastalarla hipnoterapi çalışılması atakların sıklığını belirgin derecede arttırabilir. Bu sebeple hipnozun böyle hastalarda faydadan daha çok zarar vereceği yaygın bir görüştür(5).

Sonuç

Literatürdeki birçok klinik araştırma hipnoterapinin faydalı olduğunu işaret etmektedir. Bilimsel kanıtlara rağmen tıp dünyasında bu fayda konusunda kuşkular devam etmektedir. Hipnoz ile ilgili temel sorun hipnoterapinin üzerindeki geçmişten gelen şarlatanlık yaftasının günümüz bakış açısını da etkilemesidir. Bu durum, yıkılması neredeyse mümkün olmayan önyargıları da beraberinde getirmektedir. Hipnoz, seçilmiş vakalarda gerek diğer psikoterapi yöntemlerine yardımcı gerekse başlı başına tedavi yöntemi olarak etkili bir şekilde kullanılabilir. Dünyada ve ülkemizde hipnozun bilimsel ve yasal temelleri netleşmeye başlamıştır. Gelecekte hipnozun kullanım alanlarının yaygınlaşacağına dair umut verici gelişmeler olmaktadır.

KAYNAKLAR

1. APA(2021). Hypnosis.(30.12.2021 tarihinde www.apa.org/topics/hypnosis adresinden ulaşılmıştır)
2. Britannica(2021) Hypnos.(30.12.2021 tarihinde <https://www.britannica.com/topic/Hypnos> adresinden ulaşılmıştır)
3. Britannica(2021) James Braid.(30.12.2021 tarihinde <https://www.britannica.com/biography/James-Braid-British-surgeon> adresinden ulaşılmıştır)
4. Uran, B.(2014). Hipnoz ve Beyin.(2. Baskı). Ankara: Pusula Yayınevi
5. Brown, D. P. & Fromm E.(2015). *Hipnoterapi ve Hipnoanaliz*. (Mirel BENVENİSTE, Çev. Ed.). Ankara: Psikoterapi Enstitüsü
6. Sezgin, B.(2020). *Hipnoterapi ve Hipnozun Klinikte Kullanımı*.(1.Baskı). Ankara: Psikoterapi Enstitüsü
7. Fıstıkçı N, Keyvan A, Erten E, et al. Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel Kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2015, 7(3), 229-243.

8. Boutin GE, Tosi DJ. Modification of irrational ideas and test anxiety through rational stage directed hypnotherapy RSDH. *Journal of Clinical Psychology* 1983, 39, 382-391.
9. Golden WL.(2006). Hypnotherapy for anxiety, phobias and psychophysiological disorders. In: Chapman, R. (Ed), *The Clinical Use of Hypnosis with Cognitive Behavior Therapy: a practitioner's casebook*. New York: Springer Publishing Company.
10. Faymonville ME, Laureys S, Degueldre C, et al. Neural mechanisms of antinociceptive effects of hypnosis. *Anesthesiology*, 2000. 92(5),1257-1267.
11. Hofbauer RK, Rainville P, Duncan GH, et al. Cortical representation of the sensory dimension of pain. *J. Neurophysiol*, 2001. 86(1), 402-411.
12. Barabazs A, Watkins JG.(2005). *Hypnotherapeutic Techniques* (Second edit). New York: Brunner-Routledge.
13. Ulman LS, Chambers CT, McGrath PJ, et al. A systematic review of randomized controled trials examining psychological interventions for needle-related procedural pain and distress in children and adolescents: an abbreviated Cochrane review. *J Pediatr Psychol*, 2008. 33, 842-849.
14. Mottershead, N. Hypnosis: Removing the Labour From Birth. *Pract Midwife*, 2006. 9(3),26-27, 29.
15. Gruenewald D. On the nature of multiple personality: Comparisons with hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 1984. 32,170-190.