

BÖLÜM 10 ◀

HİPNOZ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Vahide SEMERCİ¹
Ebru SÖNMEZ SARI²

GİRİŞ

Hipnoz, tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden zihin-beden temelli uygulamalar arasında yer alır (1, 2). Hipnoz, kişinin farkındalığı korunarak iç deneyimlerine yöneldiği ve telkinlere uyum gösterdiği bir durum olarak kabul edilir (3). Kelime olarak uyku anlamına gelen hipnoz, sanılanın aksine uyku hali olmayıp hedeflenen amaca odaklanan bir uyanıklık halidir (1, 4). Hipnoz, kişinin dikkatini yoğunlaştırarak bilinç durumunu daraltır, dış uyaranlara karşı farkındalığını azaltır ve dış telkinlere cevabını arttırır (1).

Eski tedavi yöntemlerinden biri olan hipnoz bazı istenmeyen davranışlar üzerinde kontrol kazanma veya bazı semptomlar ile başa çıkmada yardımcı olma amacıyla kullanılır (5). Hipnoz, yaşanan duygusal sıkıntıları (örneğin kaygı, stres) veya hoş olmayan fiziksel belirtileri (örneğin ağrı, mide bulantısı) yönetmek ve belirli davranışları (örneğin sigara içmek, aşırı yemek yemek) değiştirmeye yardımcı olmak için zihnin ve düşüncelerin nasıl kullanılacağını öğrenmeyi içerir (6).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, vahide1818@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, ebrusonmez85@hotmail.com

KAYNAKLAR

1. Altuntuğ K. Hipnoz ve Hipnoterapi. Başer M, Taşcı S (ed.) *Kanıtla Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi. 2015.
2. Arslan M, Özdemir L. Kemoterapiye bağlı gelişen bulantı-kusmanın yönetiminde kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri. *Türk Onkoloji Dergisi*. 2015;30(2): 82-89.
3. Telli A. Hipnoz ve bilimde kullanım alanları. *Journal of Medicine and Palliative Care*. 2020;1(4): 109-112. doi: 10.47582/jompac.747742
4. Ceyhan D, Yiğit T.T. Tıbbi tedavilerde hipnoz uygulamalarının kullanımı ve etkinliği. *ADO Klinik Bilimler Dergisi*. 2013;7(2): 1507-1516.
5. Erel E, Erel KV. Hypnosis. *Meandros Medical and Dental Journal*. 2017;18: 76-79.
6. American Psychological Association (APA) Division 30. *Society of psychological hypnosis*. (26.09.2022 tarihinde <https://www.apadivisions.org/division-30/about/hypnosis-brochure.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
7. European Society of Hypnosis (ESH). *What is hypnosis? 2019*. (04.09.2022 tarihinde <http://eshhypnosis.eu/hypnosis-facts/> adresinden ulaşılmıştır).
8. Öztürk AÖ, Öztürk G. Tıbbi hipnozun klinik uygulamaları. *Biotech&Strategic Health Res*. 2019;3: 119-130. doi: bshr.554710
9. Dumanlı Ö, Karadeniz D, Hancı İH. *Adli Hipnoz*. Ankara:Seçkin Yayıncılık. 2015.
10. Elkins, GR, Barabasz AF, Council JR, et al. Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2015;63: 1-9. doi:10.1080/00207144.2014.961870
11. Yapko MD. *Essentials of Hypnosis*. Second Edition. New York:Routledge. 2015.
12. Amanak K, Karaöz B, Sevil Ü. Alternatif/ tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı. *TAF Prev Med Bull*. 2013;12(4): 441-448. doi: 10.5455/pmb 1-1338289974
13. Sunar F, Solak Görmüş ZI. Sistolik kan basıncı üzerine hipnozun etkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;1(3): 1-6.
14. Hawkins PJ. *Hypnosis and Stress A Guide for Clinicians*. West Sussex:John Wiley & Sons. 2006.
15. Özgök A. Hipnoz ve anestezi. *Anestezi Dergisi*. 2013;21(1): 11-16.
16. Wobst Albrecht HK. Hypnosis and surgery: past, present, and future. *Anesthesia & Analgesia*. 2007: 1199-1208.
17. American Institute of Health Care Professionals (AIHCP). *American College of hypnotherapy 2020*. (04.09.2022 tarihinde <https://aihcp.net/american-college-of-hypnotherapy/> adresinden ulaşılmıştır).
18. Tıbbi Hipnoz Derneği. *T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz uygulama sertifikası eğitim programı 2020*. (04.09.2022 tarihinde <https://www.tibbihipnozderneği.org.tr/2018/12/22/t-c-saglik-bakanligi-onayli-hipnoz-uygulama-sertifikasi/> adresinden ulaşılmıştır).
19. T.C. Sağlık Bakanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. *27/10/2014 tarih ve 29158 sayılı ile yayımlanan resmi gazete*. (13.10.2022 tarihinde <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3-1.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
20. Kilci Ş, Sevil Ü. Laktasyonu arttıran yöntemler: hipnoemzirme. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2021;37(3): 229-234. doi: 10.53490/egehemsire.637342
21. Gümüş H, Doğan S. Diş hekimliğinde hipnoz. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;26(3): 270-274.
22. WorldHealthOrganization(WHO)2013. *Traditionalmedicinestrategy2014-2023*. (18.10.2022 tarihinde <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9786167697581-tha.pdf> adresinden ulaşılmıştır).

23. Soyıç Y, Süzer Özkan F. İnfertilitede kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2020;3(2): 169-175. doi: 10.38108/ouhcd.747957
24. Levitas E, Parme A, Lunenfeld E, et al. Impact of hypnosis during embryo transfer on the out come of in vitrofertilization-embryo transfer: a case-control study. *Fertility and Sterility*. 2006;85(5): 1404-1408.
25. Özdelikara A, Arslan B. Kemoterapiye bağlı bulantı-kusma yönetiminde tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemlerinin kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2017;6(4): 218-223.
26. Kılıç M, Öztunç G. Ağrı kontrolünde kullanılan yöntemler ve hemşirenin rolü. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2012;7(21): 35-51.
27. Yıldırım Y. Nefroloji hastalarında tamamlayıcı ve alternatif tedavi kullanımı ve hemşirelik yaklaşımı. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*. 2007;5(1-2): 21-25.
28. Uçan Ö, Owayolu N, Pehlivan S. Hemodiyaliz hastalarının alternatif tedavi yöntemlerine ilişkin uygulamaları. *Sağlık ve Toplum*. 2007;7(3): 56-60.
29. Demir Y. Non-pharmacological therapies in pain management. In Pain management-Current issues and opinions. *IntechOpen*. 2012; 23: 485-503.
30. Gönce MN. Sigara bağımlılığının tedavisinde hipnoz kullanımı: AUCH tekniği. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;3(2): 69-76.
31. Akeren Z, Demirağ H. Diyabette Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler. Sönmez Sarı E, Kırbaş ZÖ (ed.) *Diyabet ve Hemşirelik*. Akademisyen:İstanbul. 2022.
32. Kaya Ş, Karakuş Z, Boz İ, et al. Dünyada ve Türkiye' de tamamlayıcı terapilere ilişkin yasal düzenlemelerde hemşirelerin yeri. *Jaren*. 2020;6(3): 584-591.