

12.

Bölüm



ENÜREZİS VE HİPNOZ

Öznur ÖZTUNCER¹

TANIM

Enürezis terimi eski Yunanca kökenli olup Yunanca “**ENOURAİN**” idrar yapmak, sözcüğünden türetilmiştir. “**Kendini ıslatmak**” anlamına da gelen bu ifade sosyal olarak kabul edilemeyen idrar yapma durumlarını ifade etmektedir (1-3).

Milattan önce 1550 yıllarında yazılan **Ebers papirüslerinde** enürezis tanımına rastlanmaktadır (2,3). Burada enürezisten çocukluk çağında görülen ve tıbbi tedavi gerektiren bir hastalık olarak bahsedilmekte ve tedavisi için bir reçeteye de yer verilmektedir (4).

Enürezis beş yaşından büyük çocuklarda, istemli ya da istemsiz, en az ardışık üç ay süre ile gece ve/veya gündüz giysilere ya da yatağa idrar kaçırılması olarak tanımlanır (1,5). Amerikan Pediatri Akademisi tarafından önerilen ve genel olarak kabul edilen tanım ise gündüz ya da gece yatağını veya elbiselerini istemsiz olarak ıslatmaktır (5).

¹ Dr., Aile Hekimi Hipnoterapist, Hekimbaşı Aile Sağlığı Merkezi Ümraniye-İstanbul, ooztuncer@hotmail.com



Kuru kalkacağı bir geceyi deneyimleterek kuru kalkmanın sevincini yaşatmak çok iyi bir motivasyon olmaktadır.

-- Ben artık her sabah kuru kalkacağım..... yatağıma yattığımda ellerimden birini başparmağı avucumun içinde olacak şekilde yumruk yaparak üç derin nefes aldığımda buradaki bütün güzel duyguları yeniden yaşayacak ve telkinlerden aklımda kalanları tekrar edeceğim ve her sabah kuru kalkacağım.....

-- Uykularım çok hafifledi gündüz çişim geldiğinde nasıl idrar torbамın dolduğunu hissederek tuvalete gidiyorsa gece de çişimin geldiğini hissederek ve uyanacağım, tuvalete gidecek çişini tuvalete yaptıktan sonra yatağına geri dönerek uykuma kaldığım yerden devam edeceğim...

-- bundan böyle her sabah kuru kalkacağım....

-- ve her sabah kuru kalkacağım....

Hasta ve terapist arasında işbirliği ve uyumun gerekli olduğu göz önüne alındığında, hipnoterapiyi değerlendirmek için randomize, çift kör, kontrollü bir çalışma yapmanın zorluğu sınırlılık oluştursa da hipnoz, bir mucize değil, bir dizi kısa süreli teknikler bütünüdür (23,24).

Klinisyen ve araştırmacılar açısından farklılıklar öne sürülse de uygulayıcılar için elde edilen pratiğe yönelik tedavi sonuçları daha önemli görünmektedir.

KAYNAKLAR

1. www.turkpediatriarsivi.com Birdal S., Doğangün B. Enürezis tanısı alan çocuklarda davranışsal problemler. DOI: 10.5152/TurkPediatriArs.2016.2967
2. Mikkelsen EJ. Elimination disorders. Kaplan H.I., Saddock B.J. (eds.). Comprehensive Textbook of Psychiatry. Baltimore: Williams and Wilkins Company; 1995.p. 2333-2344
3. Akman RY. Nocturnal enuresis. Turk Pediatri Arc. 2012; 47: 78-83 DOI: 10.4274/tpa.1626
4. Salmon MA. An Historical Account of Nocturnal Enuresis and its Treatment. Proceedings of the Royal Society of Medicine. 1975;68(7):443-445. doi:10.1177/003591577506800726
5. Özgürhan G, Sezgin B, Benzer M ve ark. Enürezis Tanısı Alan Çocuklarda Sosyodemografik Faktörlerin Değerlendirilmesi. J Kartal TR 2013;24(2):93-96 doi:10.5505/jkartaltr.2013.92300
6. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. Ed.: Köroğlu E.) Hekimler Yayınevi Birliği, Ankara, 2013.



7. Avanoğlu A, Baskın E, Söylemezoğlu O.ve ark. Türkiye enürezis çalışma grubu. Türkiye Enürezis Tedavi Kılavuzu 2010;1-16.
8. Kara OD, Özdemir K, Dinçel N. ve ark. Monosemptomatik Enürezisli Çocuklarda ve Annelerinde Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Journal of Contemporary Medicine 2015;5(2): 83-87 Kara et al. DOI: 10.16899/ctd.41645
9. Akgül M, Erdoğan F, Kadak T. Sleep Habits And Psychological Problems In Enuresis Nocturna. Medical Research Reports. 2018; 8-10.
10. Kumsar Ş, Kumsar NA, Sağlam HA. Erişkin Enürezis Nocturna Tanılı Hastalarda Psikiyatrik Ek Hastalıklar. Klinik Psikiyatri 2013;16:157-163
11. Kefi A., Tekgül S. Nokturnal Enürezis. *Türk Üroloji Dergisi*. 2006; 32 (1): 99-105.
12. Gündüz O, Demirdağ H, Güleç C. Primer Enürezis Nokturnada Hipnoterapi ve Psikoterapi. J Tradit Complem Med 2018;1(1):35-8 DOI: 10.5336/jtracom.2017-58397
13. Ertan P., Karaboğa B. Monosemptomatik nokturnal enürezis. Dicle Tıp Dergisi 2012; 39 (1): 145-152 doi:10.5798/diclemedj.0921.2012.01.0116
14. Norgaard JP, Djurhuus JC, Watanabe H. et al Experience and current status of research into the pathophysiology of nocturnal enuresis. Br J Urol. 1997;79(6):825-35.
15. Alparslan N, Kostak MA. Enuresis Menagement in Children. TAF PrevMedBull. 2012;11(5):639-646 doi:10.5455/pmb.1-1329213601
16. Kohen DP, Olness KN. Hypnosis and Hypnotherapy with Children. 4th ed.; Routledge Publications, Taylor Francis: New York, NY, USA, 2011.
17. Vandewalle J, Rittig S, Bauer S. et al Practical consensus guidelines for the management of enuresis. European Journal of Pediatrics 2012;171:971-983
18. Sahtiyancı M., Aydoğan G., Yılmaz A ve ark. Primer Enürezis nokturnal hastaların ve annelerinin depresyon ölçekleri ile değerlendirilmesi. JOPP Derg.2011; 3:122-128.
19. Sá CA, Gusmão Paiva C, de Menezes MC, et al Increased Risk of Physical Punishment among Enuretic Children with Family History of Enuresis. J Urol. 2016;195(2):1227-30. doi: 10.1016/j.juro.2015.11.022. Epub 2016 Feb 28.PMID: 26926540
20. The Society of Psychological Hypnosis, Division 30 of the American Psychological Association. (accessed on 5 May 2014).
21. Kohen DP., Kaiser P. Clinical hypnosis with children and adolescents What? Why? How?: Origins, applications, and efficacy. 2014; 1: 74-98. <https://www.mdpi.com/2227-9067/1/2/74/notes>
22. Sugarman L.I. Re-Thinking Hypnosis Refining Utilization; Proceedings of Intermediate Pediatric Hypnosis Workshop National Pediatric Hypnosis Training Institute; Minneapolis, MN, USA. 3 October 2013.
23. Alan H., Güzel S. İleri Hipnoz Teknikleriyle Hipnoterapi, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları:252 Hipnoz Serisi:31 İstanbul,2018.
24. Beng-Yeong Ng, Tih Shih L. Hypnotherapy for sleep disorders PMID: 18797562