

18.

Bölüm



AKUPUNKTUR VE HİPNOZ

Ş. Setenay MİT¹
Hamit HANCI²

Akupunktur geçmişi 2000 yıl önceye dayanmasına rağmen son 50 yıl içinde dünyada popüler olmaya başlamış bir uygulamadır. Hipnoz da aynı şekilde son zamanlarda sık uygulanmaya başlayan ve gittikçe klinik çalışmalarda kendine yer bulmaya başlayan bir yöntemdir. Bir çok klinisyen kendi modern tıp uygulamalarının yanına hipnoz ve akupunktur gibi yöntemleri de ekleyerek uyguladıkları tedavinin etkisini arttırmaya çalışmaktadır. Akupunktur ve hipnozun bir arada kullanılmasının sinerjistik etki yaratacağı düşüncesi ile bu yöntemlere ilişkin çalışmalar gittikçe sıklıklaştırmaktadır.

AKUPUNKTUR

Akupunkturun kökeni Çin'de M.Ö. 2140-1711 tarihleri arasında hüküm süren Xia hanedanına kadar dayanır. Akupunktura göre vücut üzerindeki belirli noktalar bir ağ ile birbirlerine bağlanarak meridyenleri oluşturur. Bu meridyenlerde canlılığı sürdüren hayat enerjisi (qi, çiy) dolaşır. Geleneksel Çin Tıbbına göre qi akışındaki bozukluk hastalıkların

¹ Dr., Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, GETAT Merkezi, setenaymit@yahoo.com

² Prof. Dr. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Adli Tıp Anabilim Dalı, hamithanci@gmail.com



kılanmıştır (13) Ciddi ağrısı ve anksietesi olan bireylerde akupunkturla birlikte uygulanan hipnoz gevşemeyi sağlayıp ekzitasyon seviyesini azaltarak akupunkturun etkinliğini arttırmıştır. Ayrıca iğne korkusu olanlarda akupunkturla birlikte hipnoz kişiyi rahatlatarak akupunktur tedavisini daha rahat kabullenmesine yardımcı olabilir. Akupunktur bağımlılık gibi medikal ve psikofizyolojik bozukluklarda da etkili bir yöntemdir. Hipnoz da sigara, alkol ve diğer madde bağımlılıklarının tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bağımlılıklarda akupunktur tedavisi uygulanırken eklenen hipnoz tedavinin etkisini arttırmaktadır. (14)

SONUÇ

Akupunktur ve hipnoz bir çok hastalıkta kullanılabilen etkili yöntemlerdir. Akupunktur stresi belirgin olarak azaltan ve genel iyilik hali sağlayan fiziksel bir yöntemdir. Hipnoz ise belirgin rahatlatma sağlayan psikolojik bir yöntemdir. Hipnoz aynı zamanda iğne fobisi, lomber ponksiyon veya diş tedavisi gibi stresli durumlarda da kişiyi rahatlatarak akupunkturun etkinliğini artırır ve uygulanan tedavinin devam edebilmesine yardımcı olur. Her ikisi de hem çocuklarda hem de erişkinlerde güvenli ve etkilidir. Self-healing ilkesine dayanırlar. Bunu da bir takım endojenik faktörlerin salınımı veya aktivasyonu ile gerçekleştirirler. İki tekniği kombine etmek hastalar açısından gerekli ve yararlıdır.

KAYNAKLAR

1. Pomeranz B Scientific research into acupuncture for the relief of pain J Altern Complement Med Spring 1996;2(1):53-60; discussion 73-5. doi: 10.1089/acm.1996.2.53.
2. Malizia, Andreucci, Paolucci, Crescenzi, Fabbrizzi & Fraioli 1978 Electroacupuncture and peripheral beta-endorphin and ACTH levels Lancet 1979 Sep 8;2(8141):535-6. doi: 10.1016/s0140-6736(79)91601-5
3. Shenefelt PD Hypnosis in Dermatology Arch Dermatol. 2000 Mar;136(3):393-9. doi: 10.1001/archderm.136.3.393
4. Black S, Inhibition of immediate-type hypersensitivity response by direct suggestion under hypnosis Br Med J 1963 Apr 6;1(5335):925-9. doi: 10.1136/bmj.1.5335.925.
5. Kellerman, Zeltzer, Ellenberg & Dash, Adolescents with cancer. Hypnosis for the reduction of the acute pain and anxiety associated with medical procedures. J Adolesc Health Care. 1983 Jun;4(2):85-90. doi: 10.1016/s0197-0070(83)80024-2.



6. Croft RJ, Williams JD, Haenschel C, Gruzelier JH, Pain perception, hypnosis and 40 Hz oscillations *Int J Psychophysiol.* 2002 Nov;46(2):101-8. doi: 10.1016/s0167-8760(02)00118-6.
7. Elad Schiff, Steven Gurgevich and Opher Caspi , Potential Synergism between Hypnosis and Acupuncture—Is the Whole More Than the Sum of Its Parts? *Evid Based Complement Alternat Med* 2007 Jun;4(2):233-40. doi: 10.1093/ecam/nel069. Epub 2006 Oct 31.
8. Dominic P. Lu DDS , Gabriel P. Lu & Lawrence Kleinman Acupuncture and Clinical Hypnosis for Facial and Head and Neck Pain: A Single Crossover Comparison *Am J Clin Hypn* 2001 Oct;44(2):141-8. doi: 10.1080/00029157.2001.10403469
9. Stewart D, Thomson J, Oswald I Acupuncture analgesia: an experimental investigation *Br Med J.* 1977 Jan 8;1(6053):67-70. doi: 10.1136/bmj.1.6053.67.
10. LU DP , LU GP , Kleinman L Acupuncture and clinical hypnosis for facial and head and neck pain: a single crossover comparison *Am J Clin Hypn* 2001 Oct;44(2):141-8. doi: 10.1080/00029157.2001.10403469.
11. Lonnie K Zeltzer, Jennie C I Tsao, Carla Stelling, et al A phase I study on the feasibility and acceptability of an acupuncture/hypnosis intervention for chronic pediatric pain *J Pain Symptom Manage* 2002 Oct;24(4):437-46. doi: 10.1016/s0885-3924(02)00506-7
12. Noah Samuels Integration of hypnosis with acupuncture: possible benefits and case examples *Am J Clin Hypn* 2005 Apr;47(4):243-8. doi:10.1080/00029157.2005.10403638
13. Eitner S, Wichmann M, Holst S. "Hypnopuncture"--a dental-emergency treatment concept for patients with a distinctive gag reflex *Int J Clin Exp Hypn* 2005 Jan;53(1):60-73. doi: 10.1080/00207140490914243
14. **Sherwin Mendell, Method and system for reversing physiological changes in human beings using acupuncture and hypnosis , US Patent 6,237,603, 2001**