

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Doktorların Hipnoterapi ile İlgili Görüşleri, Eğitim Durumları ve Bilgi Edinme Kaynakları

Related Opinions, Education Level and Information Resources of the Doctors Working in Atatürk University Faculty of Medicine

Kenan Taştan^{1,2}, Yasemin Çayır^{1,2}, Yasemin Nur Makas^{3,4}, Turan Set⁵, Ayşegül Hülakü⁶, Tuğba Tekşan⁶

¹ Yrd.Doç.Dr., Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye

² Yrd.Doç.Dr., Atatürk Üniversitesi Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Uygulama ve Araştırma Merkezi, Erzurum, Türkiye

³ Arş.Gör.Dr., Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum, Türkiye

⁴ Arş.Gör.Dr., Atatürk Üniversitesi Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri Uygulama ve Araştırma Merkezi, Erzurum, Türkiye

⁵ Doç.Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Trabzon, Türkiye

⁶ İnt.Dr., Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Erzurum, Türkiye

Özet

Amaç: Hastanın terapist yardımıyla kendi tedavi sorumluluğunu alması esasına dayanan bir tedavi yöntemi olan hipnoz: “Bireysel fonksiyonların çalıştığı, bireysel denetimin açık olduğu, uyku hali olmadan, istekle gerçekleşen psişik bir durumdur. Bu çalışmada Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesinde görev yapan doktorların hipnoterapi ile ilgili görüşleri, eğitim durumları ve bu konuda bilgi edinme kaynaklarının neler olduğunun araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma 2013 yılında Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesinde yapıldı. Hastanede görev yapan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğretim üyesi ve araştırma görevlilerine, araştırmacılar tarafından geliştirilen bir anket uygulandı. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan 103 kişinin anketleri değerlendirildi. Elde edilen veriler SPSS18 paket istatistik programına aktararak değerlendirildi.

Bulgular: Katılımcıların %67’si (n:69) araştırma görevlisi, %33’ü (n:34) öğretim üyesiydi. 62 katılımcı hipnoterapiye (%60,2) karşı olmadığını fakat ilgilenmediğini belirtti. Katılımcıların %92,2’si (n:95) hipnoterapi eğitimi almamıştı. Katılımcıların hipnoterapi ile ilgili bilgi kaynakları sorgulandığında; %58,3’ü (n:60) medyayı (televizyon, gazete vb.) kullanmaktaydı.

Sonuç: Hekimler hipnoterapiye karşı olmamakla birlikte; hipnoterapi konusunda eğitim almamış olmaları bu konudaki ilgilerinin az olmasının nedeni olabilir. Bu konuda verilecek eğitimler hipnoterapinin daha etkili bir tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılması açısından faydalı olacaktır.

Anahtar kelimeler: Bakış açısı, hipnoz, terapi.

Abstract

Objective: Hypnosis is a treatment method which is based on to take responsibility for their own treatment of patients by helping of a therapist. It is a psychic condition that occurs with the request, and individual functions work, individual audit is open without sleep. In this study, it was aimed to investigate that what are the opinions, education statuses, and learning resources about hypnotherapy of the doctors who work at Atatürk University Faculty of Medicine.

Materials and Methods: Study was held in Atatürk University Faculty of Medicine in 2013. A questionnaire, performed by investigators, was applied to the research assistants and the academic staff who are working in the hospital and agree to participate in the study. The survey of 103 people who volunteered to participate in the study were evaluated. Data were edited by SPSS 18 statistical package programe.

Results: 67% (n:69) of the respondents were research assistant and 33% (n:34) were academic staff. 62 participants (60.2%) said that they were not interested but not against hypnotherapy. 92.2% (n:95) had no education on hypnotherapy. When participants were queried about hypnotherapy resources; 58.3% (n:60) were using media (television, newspaper etc.).

Conclusion: Although doctors are not against hypnotherapy, they are not trained on this subject; it could be the reason for the lack of interest in this issue. Training will be given on this subject would be beneficial in terms of the use of complementary and alternative therapies as a more effective method of hypnotherapy.

Key Words: Viewpoint, hypnosis, therapy.

Kabul Tarihi: 15.02.2015

Giriş

Hipnoterapi günümüzde giderek yaygınlaşan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden biridir. Geçmişte ve günümüzde birçok tanımı yapılan hipnozun ne olduğundan ziyade ne olmadığından yola çıkacak olursak; hipnoz kesinlikle bir uyku hali değildir (1,2). Hipnoz, olup bitenlerin hatırlanmadığı ve unutulduğu bir süreç değildir (1,3). Kişinin kontrolünü kaybettiği, kendinden geçtiği özel bir ruh hali değildir (1,4). Kişinin kendisine söylenen her şeyi sorgulamadan yaptığı bir ruh hali de değildir (1).

Hastanın terapist yardımıyla kendi tedavi sorumluluğunu alması esasına dayanan bir tedavi yöntemi olan hipnoz; bireysel fonksiyonların çalıştığı, bireysel denetimin açık olduğu, uyku hali olmadan, istekle gerçekleşen psişik bir durumdur (5). Hipnoz bir öze dönüş, bir içsel yolculuktur. Beynin iki yarım küresinin tek bir alanda iş birliği yapmasıdır (6). Hipnozda kişi bilincini ve farkındalığını yitirmez ama dışarıdan gelen uyarılara kayıtsız kalır, yani bilinciniz yok olmaz veya kaybolmaz (7).

Yüzyıllarla ifade edilen bir tarihe sahip olduğu bilinen hipnoz modern tedaviye destek amacıyla günümüzde giderek daha yaygın kullanılmaktadır (8).

Bu çalışmada Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesinde görev yapan doktorların hipnoterapi ile ilgili görüşleri, eğitim durumları ve bu konuda bilgi edinme kaynaklarının neler olduğunun araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma 2013 yılında Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapıldı. Hastanede görev yapan ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğretim üyesi ve araştırma görevlilerine demografik özelliklerini, hipnoterapi hakkındaki görüşlerini sorgulayan ve araştırmacılar tarafından geliştirilen bir anket uygulandı. Toplam 147 kişi çalışmaya davet edildi ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 103 kişinin anketleri değerlendirildi.

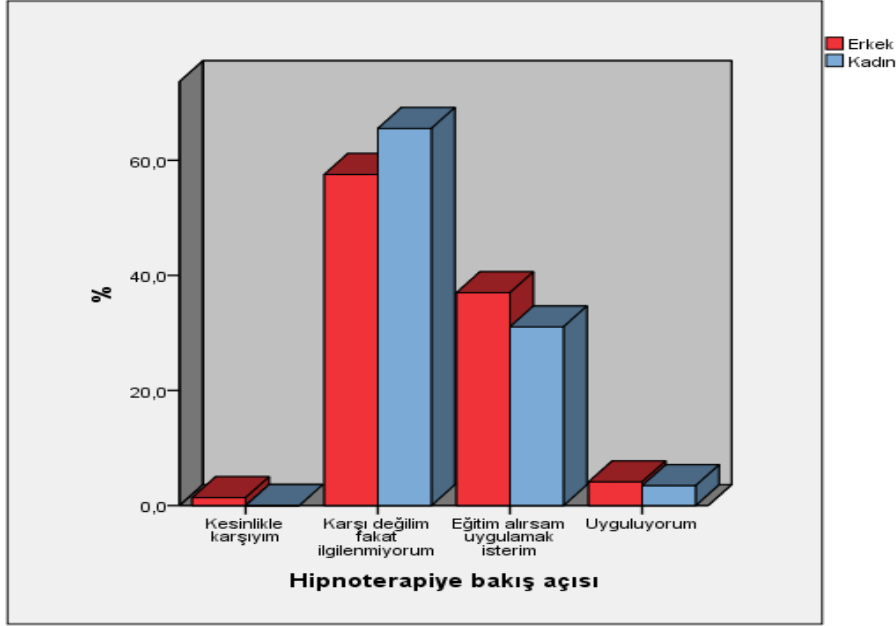
Elde edilen veriler SPSS18 paket istatistik programına aktararak değerlendirildi. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler ve ikili karşılaştırmalar kullanıldı. Hipotez testi olarak ki kare kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alındı.

Bulgular

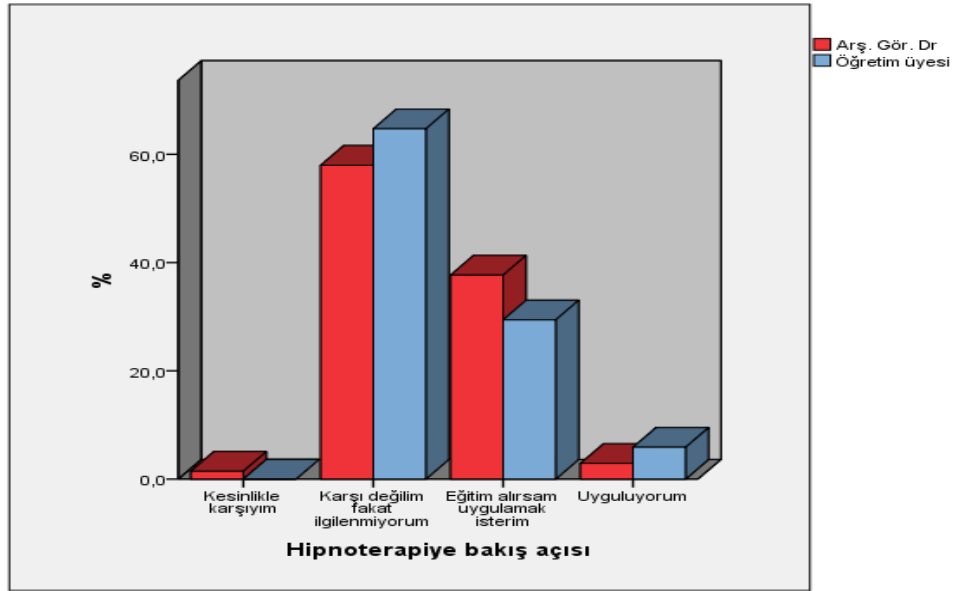
Katılımcıların yaş ortalaması $33,0 \pm 7,7$ yılı. Cinsiyet dağılımı, %71,6'sı erkek (n:73) ve %28,4'ü kadın (n:29) şeklindeydi. Bunlardan %67'si (n:69) araştırma görevlisi, %33'ü (n:34) öğretim üyesiydi.

“Hipnoterapiye bakış açınız nedir?” sorusuna sadece 1 katılımcı (%1) kesinlikle karşı olduğunu belirtirken, 62 katılımcı (%60,2) karşı olmadığını fakat ilgilenmediğini, 36 katılımcı (%35) eğitim alması durumunda uygulamak istediğini ve 4 katılımcı (%3,9) uyguladığını belirtti (Grafik 1). “Sizce hipnoterapi uygulamalarının kullanım yeri ne olmalıdır?” sorusuna 20 katılımcı (%20) sağlıklı yaşama katkıda bulunmak için kullanılabileceğini, 9 katılımcı (%9) tedavi edici olarak kullanılabilceğini, 35 katılımcı (%35) tedaviye yardımcı olarak kullanılabilceğini ve 36 katılımcı (%36) her üç durum için de kullanılabilceğini belirtti. Cinsiyet ve unvana göre her iki soruya verilen cevaplar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktu ($p > 0,05$; Grafik 1, Grafik 2, Grafik 3, Grafik 4).

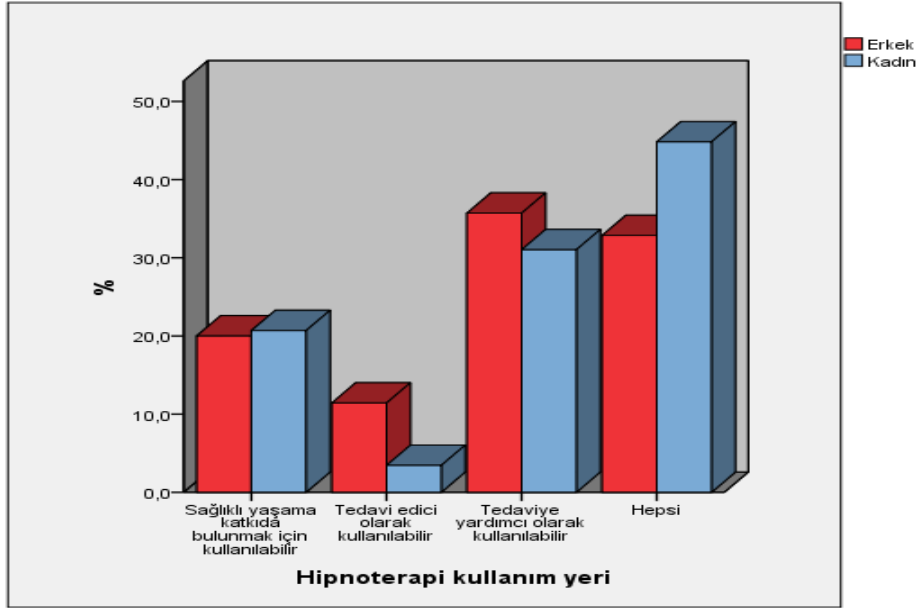
Grafik 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre hipnoterapiye bakış açıları



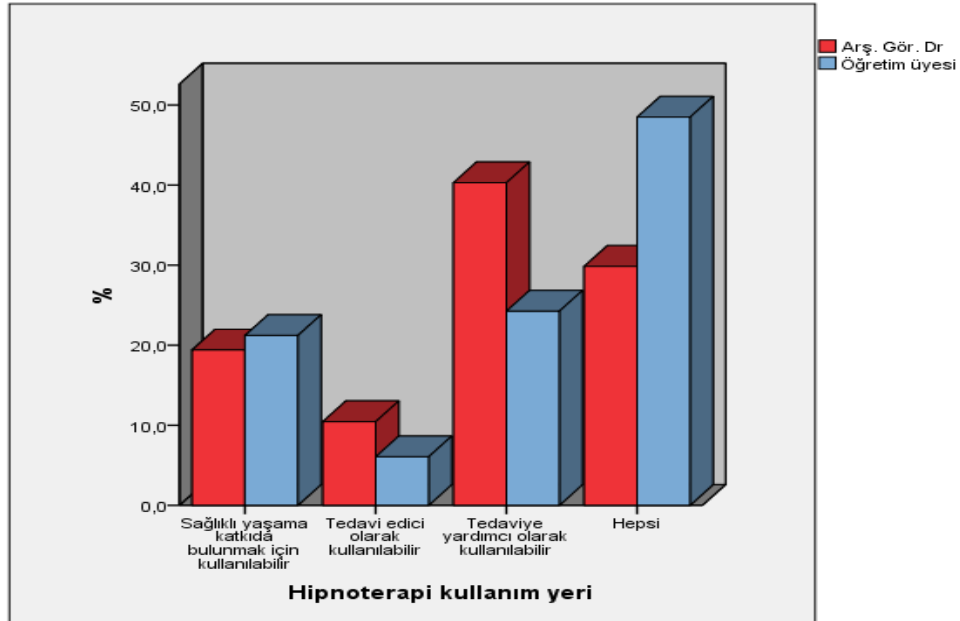
Grafik 2. Katılımcıların unvanlarına göre hipnoterapiye bakış açıları



Grafik 3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre hipnoterapi kullanım yeri hakkındaki görüşleri



Grafik 4. Katılımcıların unvanlarına göre hipnoterapi kullanım yeri hakkındaki görüşleri.



Katılımcıların “Hipnoterapi eğitimi aldınız mı?” sorusuna %7,8’i (n:8) evet, %92,2’si (n:95) hayır cevabı verdi. “Hipnoterapi hakkında eğitim almak ister miydiniz?” sorusuna ise %55,3 (n:57) katılımcı evet, %44,7’si (n:46) cevabı verdi.

Katılımcıların hipnoterapi ile ilgili bilgi kaynakları sorgulandığında %58,3’ü (n:60) medyayı (televizyon, gazete vb.), %42,7’si (n:44) interneti, %27,2’si (n:28) kitap ve dergileri, %18,4’ü (n:19) bilimsel toplantılar ile eğitim programlarını ve %19,4’ü (n:20) diğer kaynakları kullandığını belirtti. Araştırma görevlilerinin

hipnoterapi ile ilgili bilgi kaynağı olarak medyayı kullanma oranı %71 (n:49) iken, bu oran öğretim üyelerinde %32,4 (n:11) idi ($p<0,001$). Bilgi kaynağı olarak kitap ve dergiyi kullanma oranları araştırma görevlilerinde %20,3 (n:14) iken, bu oran öğretim üyelerinde %41,2 (n:14) olarak saptandı ($p:0.025$). Hipnoterapi hakkında bilgi kaynağı olarak internet, bilimsel toplantılar ve eğitim programları ile diğer kaynakları kullanma oranları açısından araştırma görevlileri ile öğretim görevlileri arasında anlamlı bir fark yoktu ($p>0,05$).

Tartışma

Hekimler hipnoterapiye karşı olmamakla birlikte, hipnoterapinin cinsiyet ve unvandan bağımsız olarak büyük çoğunluğunun ilgi alanına girmediği tespit edilmiştir. Hipnoterapi ile ilgili eğitim alan hekim sayısının çok düşük olmasına karşın katılımcıların yarısının eğitim almak için istekli olduğu görüldü. Bir araştırmada ülkemizde tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin (TAT) halk tarafından yaygın olarak kullanılmasına rağmen, sağlık personelinin bu konuda yeterli bilgi düzeyine sahip olmadıkları bulunmuştur (9,10,11). Hekimlerin bu konuda yeterli donanıma sahip olmamaları hastaların beklentilerinin karşılanmamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda hastalar bu beklentilerini halk arasındaki şifa

uygulayıcılarına başvurarak ya da kendi kendilerine uyguladıkları yöntemlerle gidermeye çalışmaktadırlar. Bu uygulamaların sonucunda da istenilmeyen durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu nedenle hekimlerin TAT konusunda yeterli donanıma sahip olması bu uygulamaların yerinde ve etkin kullanılmasının yanında istenilmeyen durumların da önlenmesinde faydalı olacaktır.

Katılımcıların çok az bir kısmı hipnoterapiyi uygularken, 1/3'ü hipnoterapiyi kullanmak için istekliydi. Hipnoterapiyi uygulayan hekim sayısının azlığı bu konuda eğitim alan hekimlerin az olmasına bağlanabilir. Hipnoterapi konusunda yapılandırılmış periyodik eğitimlerin düzenlenmesi hipnoterapiyi uygulayan hekim sayısının artmasını sağlayacaktır.

Hekimlerin önemli bir kısmı hipnoterapiyi yardımcı tedavi olarak kullanılabileceğini düşünürken, benzer oranda katılımcı sayısının da hipnoterapinin asıl tedavi unsuru olarak kullanılabileceğini belirtmeleri dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirildi.

Hipnoterapi geçmişten günümüze birçok durumda kullanılmış olup özellikle psikosomatik hastalıkların tedavisinde etkinliği gösterilmiştir. Hipnoterapinin tedavi amaçlı kullanıldığı hastalıklardan bazıları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Hipnozun kullanıldığı hastalıklar ve etkinliği.

Depresyon (12)	Depresif semptomları %60 civarında düzeltmektedir.
Anksiyete bozuklukları (13)	Anksiyete semptomlarını daha iyi kontrol etmek için kullanılabilir.
Ağrı kontrolü (14)	Akut / kronik ağrısı olanların çoğunluğunda pozitif bir etkiye sahiptir.
Baş ağrısı (15)	Ağrı atak sıklığını ve/veya şiddetini hastaların %90'ında azaltmaktadır.
Allerji (16)	Semptomları %70 azalmaktadır. Varsa kullanılan diğer ilaçları da %80 oranında azaltabilmektedir.
Siğil (17)	Genital siğillerde tıbbi tedavilere göre 5 kat daha etkili olduğu bulunmuştur.
Sigara bırakma (18)	Kişilerin %50'sinde başarılı olabilmektedir.
Uyku bozuklukları (19)	Yaklaşık %70 etkili ve oldukça maliyet etkin olduğu görülmüştür.
Enürezis noktürna (20)	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.
Posttravmatik stres bozukluğu (21)	Hipnotik fenomen ile posttravmatik stres bozukluğu semptomları arasında benzerlik olduğundan, hipnoz bu bozukluğun tedavisinde yararlı olabilmektedir.
Yeme bozuklukları (22)	İstenen davranış değişikliğini sağlamak için kullanılabilir.
Şişmanlık (23)	Şişmanlık tedavisinde olumlu etkileri olmakla birlikte tedavi sonuçlarını düşük oranda değiştirdiği görülmüştür.
Hipertansiyon (24)	Bir araştırmada hipertansiyonda etkili olmadığı görülmüştür.

Hipnoterapi konusunda bilgi kaynağı olarak katılımcıların en çok medyayı kullandığı tespit edildi. Bu durum hipnoterapinin medyatik bir konu olmasına bağlanabilir. Bilgi kaynağı olarak araştırma görevlilerinin çoğunluğunun medyayı, öğretim üyelerinin ise kitap ve dergiyi kullandıkları görülmüştür. Bu durum öğretim üyelerinin bilimsel kanıtlara daha fazla yönelmesinden kaynaklanmış olabilir.

Hipnoterapi konusunun tıp müfredatına alınması ve bu konuda kanıta dayalı eğitim programları düzenlenmesi hekimlerin hipnoterapi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını sağlayacaktır.

Kaynaklar

1. Taştan K, Set T. \“Bilinçaltının Terapötik Gücü: Hipnoterapi\” Erzurum, Ayhan Ofset Matbaacılık, s.37-45, 2013.
2. Bandler R. \“Trans-formasyon\” İstanbul, Ganj Yayınları, s.19-48, 2009.
3. Vural O. \“Gizemli Güç Hipnoz\” Ankara, Elma Yayınları, s.11-53, 2009.
4. Goldberg B. \“Kolay Kullanımlı Kendini Hipnoz Etme Teknikleri\” İstanbul, Nokta Kitap, s.19-27, 2009.
5. Kök T. \“Eğitim ve Öğrenmede Hipnoz\” Ankara, Detay Yayıncılık, s. 2-6, 2006.
6. Seyrek A. \“Kolay Kullanımlı Kendini Hipnoz Etme Teknikleri\” İstanbul, Nokta Kitap, s.23-59, 2009.
7. Kasaroğlu ZM, Şenyürek B. \“Bir Hipnoz Macerası\” İstanbul, Özbay Yayıncılık, s.159-186, 2008.
8. Goldstein H, Robert H. Hypnosis and Pain: No Longer an "Alternative": Clinical Hypnosis for Pain Control. Clinical Journal of Pain; 2011.
9. Set T, Khan AS, Avsar U, Işık M. Do physicians & allied health workers have same believe in complementary and alternative medicine (CAM)? Healthmed 2012;6(5):1661-6.
10. Set T. Ağrı ile baş etmede tamamlayıcı ve alternatif tedaviler. Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 2011;2(2):79-82.
11. Set T, Taştan K. Hipnoz ve Aile Hekimliğinde Kullanımı. Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 2012;3(1):56-8.
12. Shih M, Yang YH, Koo M. A meta-analysis of hypnosis in the treatment of depressive symptoms: a brief communication. The International journal of clinical and experimental hypnosis 2009;57(4):431-42.
13. Smaga D, Cheseaux N, Forster A, Colombo S, Rentsch D, de Tonnac N. Hypnosis and anxiety problems. Revue medicale suisse 2010;6(236):330-3.
14. Jensen MP. Hypnosis for chronic pain management: a new hope. Pain 2009;146(3):235-7.
15. Anbar RD, Zoughbi GG. Relationship of headache-associated stressors and hypnosis therapy outcome in children: a retrospective chart review. The American journal of clinical hypnosis 2008;50(4):335-41.
16. Madrid A, Rostel G, Pennington D, Murphy D. Subjective assessment of allergy relief following group hypnosis and self-hypnosis: a preliminary study. The American journal of clinical hypnosis 1995;38(2):80-6.
17. Barabasz A, Higley L, Christensen C, Barabasz M. Efficacy of hypnosis in the treatment of human papillomavirus (HPV) in women: rural and urban samples. The International journal of clinical and experimental hypnosis 2010;58(1):102-21.
18. Covino NA, Bottari M. Hypnosis, behavioral theory, and smoking cessation. Journal of dental education 2001;65(4):340-7.
19. Kohen DP, Mahowald MW, Rosen GM. Sleep-terror disorder in children: the role of self-hypnosis in management. The American journal of clinical hypnosis 1992;34(4):233-44.
20. Banerjee S, Srivastav A, Palan BM. Hypnosis and self-hypnosis in the management of nocturnal enuresis: a comparative study with imipramine therapy. The American journal of clinical hypnosis 1993;36(2):113-9.
21. Spiegel D, Cardena E. New uses of hypnosis in the treatment of posttraumatic stress disorder. The Journal of clinical psychiatry 1990;51 Suppl:39-43; discussion 4-6.
22. Mantle F. Eating disorders: the role of hypnosis. Paediatric nursing 2003;15(7):42-5.
23. Kirsch I, Montgomery G, Sapirstein G. Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy: a meta-analysis. Journal of consulting and clinical psychology 1995;63(2):214-20.
24. Gay MC. Effectiveness of hypnosis in reducing mild essential hypertension: a one-year follow-up. The International journal of clinical and experimental hypnosis 2007;55(1):67-83.

İletişim

Yrd.Doç.Dr. Kenan Taştan
Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Aile Hekimliği Anabilim Dalı,
25240 Yakutiye/Erzurum
Tel: +90.531.7666860
E-mail: ktastan2002@yahoo.com