

## ***Hipnoz Nedir?***

Hipnoz, bakışla, sözle veya bazı yardımcı nesnelere kullanılarak, telkin ile oluşturulan özel bir bilinç hâlidir. Bir başka deyişle bir trans hâlidir. Bu trans sırasında, kişi çevreden gelen tüm (ses, ışık, koku vb.) uyarılara kendini kapatır veya aldırılmazken, hipnoz yapan kişinin telkinlerini artmış bir dikkatle dinler, anlar ve gönüllü katılımı uygular.

## ***Hipnoterapi Nedir?***

Hipnoz aracılığı ile (hipnoz sırasında) uygulanan tedavilere verilen genel isimdir.

## ***Hipnoz bir uyku mudur?***

Hipnoz kesinlikle bir uyku hâli değildir. Dışarıdan bakıldığında, hipnozdaki kişi sanki derin ve huzurlu bir uykudaymış gibi görünür. Aynı yanlış gözlemi yapan **İskoç Doktor James Braid** 1840 yılında bu trans hâline, Eski Yunan'daki uyku tanrısı **Hypnosis'ten** esinlenerek **hipnoz** adını vermiştir. Çok kısa bir süre sonra bizzat **Dr. Braid** bu trans hâlinin uyku olmadığını fark etmiş ve hipnoz adının uygun olmadığını açıklamış olmasına karşın, bu yerleşmiş olduğu için hipnoz adının kullanımı devam etmiştir.

## ***Bir kişi, isteği dışında zorla ya da farkında olmaksızın hipnoza sokulabilir mi?***

Hayır! Bu mümkün değildir. Hipnoz kişinin gönüllü isteği ve katılımıyla gerçekleştirilen bir trans hâlidir. Hipnoz yapan kişi, hipnoza girmeyi gönüllü olarak kabul eden kişiye hipnoza girmesini sağlayacak bazı telkinler verir. Kişi bu telkinleri uygulayarak hipnoza girer. Hipnoza girmek istemeyen bir kişi kendisine söylenen telkinleri gerçekleştirmeyi reddedeceği için hipnoza girmez.

## ***Hipnozdaki kişi hipnoz yapanın tüm söylediklerini olduğu gibi kabul eder ve aynen uygular mı?***

Hayır! Hipnoz sırasında kişinin bilinçli kontrolü ortadan kalkmaz. Hipnoz yapan kişinin söylediği her şeyi duyar, anlar, hatta yargılar. Yapması istenilen şey kişinin sosyal ve ahlâki değerlerine uygun değil ise kabul etmez, uygulamaz. Israr edilirse kişi hipnozdan çıkar.

## ***Hipnoza giren bir kişi istemediği hâlde sırlarını açıklar mı?***

Hipnozdaki kişinin bilinçli kontrolü ortadan kalkmadığı için istemediği sürece hiçbir sırrını söylemez, özel bilgileri vermez. Hipnozdaki kişi ancak, söyleyeceği şeylerin kendisi için (örneğin hastalığının tedavisinde işe yarayacağı şeklinde) yararlı olacağına inanır ve hipnoz yapan kişiye güvenirse sorulan sorulara yanıtlar verir.

## ***Hipnozdan "uyanmamak" mümkün müdür?***

Hipnoz bir uyku olmadığı için, uyanmamak diye bir şey olamaz. Hipnoz yapan hekim, terapi sonunda kişiye hipnozdan çıkacağı telkinini verdiği zaman kişi hipnozdan çıkarak gözlerini açar.

## ***Hipnoz nasıl oluşur? Hipnoza girmenin temel koşulları nelerdir?***

Hipnoz oluşmasında üç temel unsur vardır: **Gönüllülük**, **konsantrasyon** ve **hayal gücü**. Hipnoza başlanırken, kişi önce hipnoza girme konusunda gönüllü ve istekli olmalıdır. Gönüllü

ve istekli olan kişi, hekimin kendisine söylediği (hipnoza giriş için verdiği) telkin cümlesine tüm dikkatini verir, yoğunlaşır. Sonra da söylenen telkinin içeriğini hayal ederek gerçekleştirir. Buradan da anlaşılacağı gibi bir kişinin hipnoza girebilmesi için gönüllü olması, konsantrasyonunun ve hayal gücünün yeterli olması zorunludur. Veya bir başka deyişle isteksiz, gönülsüz olanlar ya da konsantrasyonu ve hayal gücü yetersiz olanlar hipnoza giremezler.

### ***Hipnoza yatkınlık (hipnotizabilite) ne demektir? Herkes hipnoza girebilir mi?***

Hipnoza girebilme yetisine hipnotizabilite (hipnoza yatkınlık) adı verilmiştir. Herkesin hipnoza yatkınlığı (hipnotizabilite) farklıdır. Bu nedenle herkes hipnoza giremez. Çocuklar hipnoza son derece yatkındır. Yapılan araştırma sonuçları, hipnoza yatkınlığın en fazla olduğu dönemin 6-10 yaş arası olduğunu göstermiştir. Yaş ilerledikçe hipnoza yatkınlık giderek azalır. Genel olarak toplumun %10-15'inde hipnoza yatkınlık yoktur. Bu kesim kesinlikle hipnoza giremez. Toplumun %70-80'inde orta düzeyde bir hipnoza yatkınlık, %10-15'inde ise yüksek düzeyde hipnoza yatkınlık vardır. Yani toplumun büyük bir çoğunluğu hipnoza girebilmektedir.

### ***Hipnoza yatkınlığı etkileyen etkenler nelerdir?***

Hipnoza yatkınlık yetisi, **kişilik yapılarına** ve içinde bulunulan **ruhsal rahatsızlığa** bağlı olarak değişmektedir. Örneğin, kuşkucu, kimseye güvenmeyen, her şeyi kontrol etmeye çalışan ya da kendisini herkesten çok üstün ve değerli gören kişilik yapılarına sahip olan kişiler kolay kolay hipnoza giremezler. Aynı şekilde obsesif-kompulsif bozukluk, şizofreni, ağır depresyon, paranoid bozukluk ve demans (bunama) hastalarının hipnoza yatkınlıkları sağlıklı insanlara göre daha düşüktür.

### ***Kimler Hipnoz Yapabilir?***

Çoğu ülkede, hipnoz "**tıbbî bir girişim**" olarak kabul edildiği için, gösteri amaçlı sahne hipnozu yasaklanmıştır. Hipnoz yapma yetkisi, sadece tedavi amacıyla, hipnoz ve hipnoterapi eğitimi almış **hekimler, diş hekimleri ve klinik psikologlara** tanınmıştır. Bu son derecede yerinde bir uygulamadır. Çünkü hipnoz yapmak çok kolay bir uygulama olmakla birlikte hipnoz aracılığı ile hastalıkların tedavisini yapmak yani hipnoterapi uygulamak, hipnoz bilgisinin yanı sıra söz konusu hastalıklar ve tedavileri hakkındaki özel mesleki bilgileri de ayrıntılı bilmeyi ve bu konuda yetkili olmayı gerektirir.

Hekimler, hipnoterapiyi eğitimini aldıkları kendi uzmanlık alanlarında uygulamalıdır. Çünkü hem eğitimleri hem de yasal yetkileri kendi uzmanlık alanlarıyla sınırlıdır. Örneğin Astım hastalığı konusunda göğüs hastalıkları uzmanı, ağrısız doğumda kadın-doğum uzmanı, cilt hastalıkları konusunda dermatolog, ruhsal hastalıklarda psikiyatri uzmanı, diş çekimi ve diş eti hastalıklarında dişhekimleri hem bilgi ve yeterlilik hem de yasal olarak yetkilidirler. Çünkü söz konusu hastalıkları hipnoterapi ile tedavi ederlerken kendi uzmanlık bilgilerini hipnoz içinde uygulayacaklardır.

Hipnoz yapmayı bilmek diş hekimine panik bozukluğu'nu tedavi etme veya psikiyatri uzmanına ağrısız doğum yaptırma, radyoloji uzmanına cinsel işlev bozukluklarını tedavi konusunda yetki vermemektedir. Her uzman hipnoterapiyi kendi uzmanlık sınırları içinde uyguladığı takdirde başarılı olacaktır.

Çoğu ülkede, hekim olmadıkları hâlde psikolojik sorunlarda hipnoterapi yapma yetkisi, ruhsal sorunlar ve hastalıklar konusunda lisansüstü eğitim almış klinik psikologlara da tanınmıştır. Ancak ülkemizdeki sağlık yasalarına göre psikologlara bu hak tanınmamıştır. Bazı az sayıda ülkede hipnoterapi yapma yetkisi hekim kontrolü altında ve sadece bazı kısıtlı alanlarda olmak koşulu ile yukarıda yazılanların dışında hemşire, sosyal hizmet uzmanı gibi mesleklerle de tanınmıştır.

## ***Hipnozla geçmiş hayatlara veya geleceğe gitmek mümkün müdür?***

Kesinlikle hayır! Maâlesef en çok kötüye kullanılan sahalardan biri de budur. Belki kişinin kendi hayatındaki bazı bilinçdışına bastırılmış rahatsızlık verici hatıraları ortaya çıkarmakta kullanılabilirse de, bu çok özel ve kesinlikle uzmanlarca uygulanabilecek bir tekniktir. Önceki hayatlara ve hele geleceğe gitmek mümkün olsaydı, herkes Toto, Loto, Altılı Ganyan ve aklınıza gelebilecek her şeyi görüp zamanın akışını değiştirdi! Böyle vaatlerle yaklaşan birin kesinlikle şarlatan veya kendisi psikiyatrik hasta olan birisi olduğunu düşünebilirsiniz.

## ***Hipnoz nerelerde / hangi hastalıklarda kullanılabilir?***

**Genel Tıpta:** Ağrıyı ortadan kaldırmak için (migren ve gerilim tipi baş ağrıları, kronik fiziksel ağrılı hastalıklar, trigeminal nevralji, ağrısız doğum, kanser ağrılarında), hipnoanestezi ile cerrahi girişimlerde (ameliyatlar, diş çekimi ve diş eti rezeksiyonlarında), psikosomatik hastalıklarda (astım, esansiyel hipertansiyon, psöriazis, ülser, ülseratif kolit, irritabl kolon, siğil tedavisinde),

**Psikiyatride:** Tik, kekemelik, enüresis noktürna (gece işemeleri), trikotilomani, yeme bozuklukları, obezite, psikojenik ağrı bozukluğu, konversiyon bozukluğu, cinsel işlev bozuklukları, sigara bağımlılığı, dissosiyatif bozukluklar, fobiler, panik bozukluğu, agorafobi, sosyal fobi, sınav kaygısı, travma sonrası stres bozukluğu...

## ***Hipnoterapistlik bir uzmanlık mıdır?***

"Hipnoterapistlik" adı verilmiş olan akademik bir uzmanlık alanı veya unvanı yoktur. Hipnoz yapmayı bilmek veya uygulamak bir kişiye hipnoterapist unvanını kazandırmaz. Asıl olan, hipnoz yapan hekimin tıp fakültesini bitirdikten sonra ihtisas eğitimini alarak hak kazandığı (kadın-doğum, cilt hastalıkları, iç hastalıkları, psikiyatri gibi) uzmanlıktır. Hipnoz ise, bu kişilerin kendi uzmanlık alanı içindeki hastalıkları tedavi etmek için gerekli olduğu zamanlarda kullandıkları bir "**tedavi aracı**" ve bir tekniktir.

## ***Hipnoz ve Hipnoterapinin Ülkemizdeki Yasal Konumu Nedir?***

Ülkemizde hipnoz ve hipnoterapi uygulaması için henüz yasal bir düzenleme yoktur. Bu nedenle kimler tarafından hangi durumlarda hipnoz uygulanabileceği, kimlerin eğitim verebileceği belirsizdir. 2000'li yıllara değin, hekimlerin yanı sıra, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları başta olmak üzere kendilerine astrolog, medyum, yaşam koçu vb. adı veren hemen herkes, hipnoz uyguladığını, hastalıkları tedavi ettiğini söylemekte internet ortamında bunu ilan etmekteydiler. Televizyon kanallarında hipnoz uygulamaları sergilenmekteydi.

Hulya Avşar Show programında Norveç'li bir kişi tarafından seri hâlinde hipnoz uygulamaları yapılması nedeniyle Türkiye Psikiyatri Derneği ve Tıbbî Hipnoz Derneğinin o dönemdeki yöneticilerinin yoğun kampanyası sonuç vermiştir. Haziran 2000'de İstanbul Cumhuriyet Savcılığı tarafından Hulya Avşar hakkında "Yetkili mercilerin genel sağlığın korunması için verdiği emre uymamak" suçunu düzenleyen TCK'nın 526. maddesi gereğince 3 ay ilâ 6 ay arasında hafif hapis cezasına çarptırılması istemiyle dava açılmış, sonuçta hipnoz programları yayından kaldırılmıştır.

Hipnoz ve hipnoterapi konusunda yasal düzenleme gerekliliğini sürekli savunan ve Bakanlığa birçok kez başvuran Türkiye Psikiyatri Derneği'nin çabaları sonucunda Sağlık Bakanlığı tarafından "**Hipnoz ve Hipnoterapi Uygulanması Hakkında Yönetmelik taslağı**" hazırlanarak 17.02.2004 tarihinde tartışılması amacıyla bakanlık web sitesine konulmuştur ([http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/hipnoz\\_taslak.pdf](http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/hipnoz_taslak.pdf)). Ancak günümüze değin hâlâ bu taslağa resmîyet kazandırılmamıştır.

Bu alandaki son gelişme, Sağlık Bakanlığının Tedavi Hizmetleri Genel Müdürlüğünün **19/10/2008 tarih ve 44103 sayılı yazısı** ile "**fertlerin ve toplumun sağlığını korumak amacıyla ülkemizde hipnoz ve hipnoterapinin bilimsel yöntemlerle yapılmasını, uygulama alanlarını, amaçlarını, kimler tarafından ve hangi sağlık kuruluşlarında uygulanabileceğine ilişkin usul ve esasları belirlemek amacıyla "Hipnoz ve Hipnoterapi Uygulaması Hakkında Yönetmelik Taslağı" üzerinde çalışmalar devam etmekte olduğundan Bakanlıkça bir değerlendirme yapılmıyacağına kadar "muayenehanelerde ve diğer sağlık kuruluşlarında hipnoz uygulaması yapıldığının tabe, kartvizit ile basılı ve elektronik ortam materyellerinde tanıtımın yapılmasının uygun olmadığı"**duyurulmuştur.

### **Hipnoz Etik Kuralları Nelerdir?**

### **(TPD HİPNOZ VE HİPNOTERAPİ UYGULAMA ETİK KURALLARI)\***

\* TPD Hipnoz ve Hipnoterapi Bilimsel Çalışma Birimi tarafından hazırlanan taslaktan alınmıştır. Henüz resmîyet kazanmamıştır.

- Hipnoz, üniversiteler ve eğitim hastanelerinde kurulacak "Hipnoterapi Eğitim ve Araştırma Merkezleri"nde kendi uzmanlık alanlarıyla ilgili yeterli süre teorik ve pratik "Hipnoz ve Hipnoterapi Sertifika Eğitimi" almak koşulu ile ya da yurt dışından bu konuda sertifikası olanların sertifikalarının geçerliliği Sağlık Bakanlığınca onaylanması hâlinde; sadece hekim, diş hekimi ve klinik psikologlar tarafından ve sadece tedavi amacıyla yapılabilir.
- Uygulayıcılar hipnozu sadece kendi uzmanlık alanlarının sınırları içinde uygulayabilirler.
- Hipnoz bir eğlence aracı değildir ve kesinlikle gösteri amacıyla kullanılamaz.
- Televizyonda, sahnede veya topluluklar önünde bireysel veya toplu hipnoz uygulamaları yapılamaz.
- Kitle iletişim araçlarında, web sitelerinde, çeşitli amaçlarla hazırlanmış broşür veya kitaplarda, haber, tanıtım veya eğlence programı vb. hiçbir şekilde hipnoz uygulamalarına ait görüntü ya da fotoğraf yer alamaz.
- Hipnozu ya da hipnoz uygulayanları tanıtmak, hastalıkların tedavisindeki yeri ve önemini göstermek amacıyla bile olsa, hipnoz uygulamaları izleyici önünde yapılamaz.
- Hipnoz uygulayıcıları, reklam ve tanıtım yapamazlar. Yaptıkları uygulamaları tabelalarda belirtmezler.
- Hipnoz uygulayıcıları, kendilerini "hipnoterapist" olarak tanıtamaz, "hipnoterapist" sözcüğünü tabelada, kartvizitte, antetli kağıtta veya imzalarında kullanamazlar.
- Uygulayıcılar, hastanın başka bir uygulayıcının telkinlerini kabul etmeyeceği, başka bir uygulayıcının telkinlerinden yarar görmeyeceği şeklinde posthipnotik telkinler veremezler.
- Hipnoz uygulayıcıları, hastalarına kendi ekonomik, sosyal yarar veya çıkarları doğrultusunda telkinler veremezler.