

Hipnoterapi Nedir ?

Hipnoz, telkin ile oluşturulan özel bir bilinç hâlidir. Hipnozun tedavi amaçlı kullanılmasına ise 'Hipnoterapi' denmektedir.

Hipnoz uyku ile uyanıklık arasında olup, telkin almayı kolaylaştıran bir ruh halidir.

Bilinçli olarak yapılan bir hipnoz sırasında, birey hekimin söylediği her şeyi duyar, anlar ve yargılar. Hipnoz halinden çıktıktan sonra da her şeyi hatırlar.



İletişim

Fatih Devlet Hastanesi

İnönü mahallesi İnönü caddesi no:177
Trabzon

Tel: 0462 230 22 85

www.fatihdh.saglik.gov.tr



HİPNOTERAPİ



Nerelerde kullanılır?

Ülkemizde 2014 yılında çıkarılan yönetmeliğe göre hipnoz farklı branşlarda ve farklı alanlarda kullanılabilir:

- Eğitimde performans arttırma.
- Psikolojik kökenli ağrılarda
- Anksiyete bozukluklarında
- Fobilerde
- Ameliyat öncesi ve sonrası kaygıyı azaltma, ağrı, bulantı, kusma ile baş etmede.
- Obezitede
- Sigara bırakmada
- Fonksiyonel barsak bozukluklarında
- Diş hekimliği uygulamalarında
- Gebelik ve doğum süresince
- Cilt hastalıklarında.

Nerelerde kullanılmaz?

- Şizofreni ve psikopatik durumlarda
- Demansta
- İntihar eğilimi olanlarda
- Alkol ya da madde intoksikasyonunda kullanılamaz.
- Ayrıca 65 yaşından sonra kullanılması önerilmez.



Kimler yapabilir?

- Hekimler
- Kendi alanlarında olmak üzere diş hekimleri
- Klinik psikologlar

Uyanamazsam?

- Hipnoz bir uyku hâli olmadığı gibi uyanamamak da mümkün değildir.
- Hipnozda birey hekimin söylediği her şeyi duyar, anlar ve yargılar.
- Kendi değerlerine ters düşen hiçbir şeyi yapmaz.
- Paylaşmak istemediği hiçbir bilgiyi (mahrem bilgiler vb.) paylaşmaz.
- Hipnoz halinden çıktıktan sonra da her şeyi hatırlar.
- Hipnoz kişinin gönüllü isteği ve katılımıyla gerçekleştirilen bir hâldir.