

NPİSTANBUL BEYİN HASTANESİ
Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No:18 34768
Ümraniye / İstanbul
T: 0216 633 06 33 F: 0216 634 12 50
www.npistanbul.com bilgi@npistanbul.com

NP FENERYOLU POLİKLİNİĞİ
Ahmet Mithat Efendi Cad. No:17 (Bağdat Cad. Sahil Yolu
Kalamış Mevkii) 34726 Fenerbahçe-Kadıköy / İstanbul
T: 0216 418 15 00 F: 0216 418 15 30
www.feneryolu.npsuam.com np.feneryolu@uskudar.edu.tr

NP ETİLER POLİKLİNİĞİ
Nispetiye Cad. No:19 34330
Levent-Beşiktaş / İstanbul
T: 0212 270 12 92 F: 0212 270 17 19
www.etiler.npsuam.com np.etiler@uskudar.edu.tr

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sok. No:14 34662
Üsküdar / İstanbul
T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56
www.uskudar.edu.tr bilgi@uskudar.edu.tr

Referanslar;

1. Müezzinoğlu A. E. (2008), Medical Hypnosis Course Notes 1-2, İstanbul.
2. Ozakkas T. (2005), Medical Hypnosis, Editors: Graham D. Burrows, Rob O. Stanley, Peter B. Bloom İstanbul.



“Hastaya zarar vermenin biçimlerinden birisi de hastayı tedavisiz bırakmaktır”

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

NP Sağlık Grubu Bünyesinde Tedavi Seçenekleri

NPİSTANBUL, hastalığı anlamak ve müdahale etmek için size ve sevdiğinizlere yardımcı olacak kaynaklar sunar. Temel yaklaşımımız; Önce kapsamlı inceleme ve nöropsikolojik tarama yaparak teşhisi netleştirmek.

Daha sonra ölçmeye dayanan metotlarla tedavi planı yapmak. Güçlü ve yeterli yöntemlerle beyin kanıtlarını izleyerek tedavi uygulamaktır.

1. **Psikoterapiler:** Amaç, eksiklikleri ve kayıpları ortadan kaldırma, duygusal destek sağlama, yaşam olaylarına yönelik uygulanabilir bilgi ve beceri kazandırma, uyumsuz davranışların yerine uyumlu davranışların konmasıdır. Nörobiyofeedback, EMDR, psikanalitik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, hipnoterapi, NP Sağlık Grubu bünyesinde sunulan bazı terapi yöntemleridir.

2. **Yataklı Tedaviler:** Kişinin kendisinin ve çevresinin güvenliğini riske attığı, hayatı tehlikenin olduğu, tedaviye direnci yaşadığı durumlarda yataklı tedavi etkili bir seçenektir.

3. **Genel Tıbbi Süreç:** Genel tıbbi hizmetlerle bağlantılı olarak atyapımızı "Beyin odaklı" bir hastane olarak sunmaktayız.

4. **İmplant Uygulamaları:** Hastanemizde Naltrekson İmplant ve Disulfiram İmplant uygulamaları yapılmaktadır. Kullanılan maddenin türüne göre uygulanan implantlar değişiklik göstermektedir.

5. **Aile Bilgilendirme Eğitimleri:** Bağışlılık sadece kullanan kişiyi değil tüm aileyi etkileyen bir hastalıktır. Dolayısıyla tedavide kişi ile birlikte ailenin de değişimi hedeflenmektedir. Bu sebeple hem ailelerin bu hastalık hakkında bilgilenmeleri hem de yakınlarının bırakmayı sürdürmelerini destekleyecek uygun davranış ve tutumları öğrenmeleri için eğitimler düzenlenmektedir.

6. **Klinik Farmakogenetik Laboratuvarı (İlaç Kan Düzeyi ve DNA Analizi):** İlaç kullanan hastalarda, ilaç kan düzeylerinin tedavi değerlerinin üstüne çıkmasına ya da ilaç etkileşimleri beyin işlevlerinde bozulmaya yol açabilir. Bunu saptamak için kullanılan ilaçların kan düzeyleri (TDM) ölçülür.

Genetik profile göre ilaç belirlenebilmesi ve kullanılan ilaçların kan düzeylerinin monitorizasyonu ile tedavinin başarı şansını artırır. Kişiyi tedavi ile gereksiz veya yan etkisi yüksek olabilecek ilaçlar önceden saptanarak tedavi akılcı biçimde sekillendirilir. Gerekirse "DNA analizi" yapılır.

7. **Elektrokonvülsif Tedavi:** Hastalıkların alevli dönemlerinde hastanede yatarak anestezi EKT uygulaması yapılabilir.

Beyne çok düşük elektrik akımı verilerek nöbet oluşturulur ve beynin bozulmuş olan elektrokimyasal süreçleri düzenlenir.

8. **Transkraniyal Manyetik Uyarım Tedavisi (TMU):** Psikiyatrik ve nörolojik hastalıklarda kullanılan yeni bir tedavi yöntemidir. Beynin hastalıklardan etkilendiği düşünülen bölgelerine kısa aralıklarla uygulanan manyetik alan aracılığıyla, beynin elektriksel aktivitesi düzenlenir. İlaçlara göre daha hızlı ve güçlü tedavi sağlar. Kliniklerimizde ilaç tedavisine dirençli depresyon vakalarında kullanılmaktadır. Elektrokonvülsif tedavinin uygulanmadığı bazı durumlarda (hasta ve ailenin tercihi, anestezi riski), manik ataklarda düşük frekanslarda uygulanmaktadır.

9. **EMDR:** Son yıllarda geliştirilen özgül psikoterapi tekniklerinden biri de kısaca EMDR olarak adlandırılan ve travmatik yaşantılarla ilgili genellikle olumsuz duygu ve düşünceleri zihinde yeniden işleme geçirmeye dayanan bir yöntemdir.

10. **Hipnoterapi:** Hipnoz esnasında kişinin bilinçaltı ile etkileşim gerçekleştirilerek, tedavi amacı doğrultusunda yaşamda olumlu, önemli ve kalıcı değişiklikler elde edilebilmektedir.

11. **Nörobiyofeedback:** Kişinin kendi iç süreçleri ile fizyolojik işleyişi arasındaki bağı gösterir. Kişinin parmaklarına ya da saçlı deriye takılan sensör/elektrot aracılığıyla vücut ısısı, beyin dalgaları bilgisayara aktararak görüntülenir. Normal koşullarda fark edilmeyen, duygu ve düşüncelere bağı olarak değişebilen beden fonksiyonlarını izlemeyi ve kontrolünü öğrenmeyi sağlar.

12. **Biyofeedback:** Vücut ısısı, cilt direnci, solunum sayısı, kas gerginliği ve kalp atım sayısını özel elektrotlar ile ölçerek kişinin bedensel duymaları ve düşünceleri arasındaki ilişkileri görselleştiren bir sistemdir.

13. **Rehacom (Bilgisayarlı eğitim modülleri):** Zihinsel becerilerin tekrar kazanılması ya da mevcut becerilerin artırılması için kişiye özel dikkat eğitim programı yapılabilir. Planlama, organizasyon, dikkat yönetimi gibi kognitif becerilerin rehabilitasyonu, bilgisayarlı eğitim modülleri kullanılarak yapılır.

14. **Uyku Laboratuvarı:** Uyku odası, fototerapi odası, uyku deprivasyon odası ve merkezi dijital tetkik sistemi ile uyku laboratuvarı oluşturulmuştur. Uyku laboratuvarları; nöroloji, KBB, göğüs ve psikiyatri uzmanlarının ortak disipliner yaklaşımı gereken bir faaliyettir. Tedavide psikiyatrik yaklaşım çoğu defa gerekir. Laboratuvar sorumluluğu bu bilinçte yürütülmektedir.



Hipnoterapi

HİPNOTERAPİ NEDİR?

Hipnoterapi hipnoz altında yapılan terapidir; başka bir deyişle, hipnoz yolu ile yapılan tedavidir. Gerçek iyileşmeye giden yoldur. Tıp dünyasında hipnoterapi bir psikoterapi yöntemi olarak kabul edilmektedir. İngiliz Tıp Birliği 1953 yılında, Amerikan Tıp Birliği 1958 yılında hipnoterapiyi bir psikoterapi yöntemi olarak kabul etmişlerdir.

HİPNOZ İLE HİPNOTERAPİ AYNI ŞEY MİDİR?

Hipnoz ile hipnoterapi farklı şeylerdir. Hipnoz, bir kişi veya bir grubu söz, bakış, telkin ve benzeri yollarla geçici bir süre etki altına almaktır. Burada kişinin dikkati belli noktalara yoğunlaştırılmakta ve bilinçaltı aktif hâle getirilmektedir. Gün içinde bazen farkına varmadan hipnoz hâli yaşarsınız. Arabayla giderken daldığımız ve yolculuğun nasıl geçtiğini anlamadığımız, hatırlamadığımız anlar buna örnektir. Oyuncaıkları ile oynamaya dalmış bir çocuğa seslendiğinizde sizi duymuyorsa hipnozdadır. Hipnoterapi ise hastalıklarda tedavi amacıyla uygulanan bir yöntemdir. Daha çok psikiyatrik, ruhsal hastalıklarda uygulanmaktadır.

HİPNOZ HÂLİNDEYKEN BEYİN NASIL ETKİLENİR?

Bilinçli zihin daha eleştireldir, problem çözerken daha çok analiz yapmaya eğilimlidir. Direnç gösterebilir. Bu durum bazen kararsızlığa ve harekete geçmekte zorluğa neden olabilir. Hipnoz altındayken ise, bilincin bu analiz yeteneğinden kurtulan bilinçdışı zihin, telkin almaya daha hazır hâle gelir ve terapi gerçekleşir. Hipnoterapi tedavisi gören kişi bu süreçte hipnoterapistin destek ve rehberliğini hissetmektedir. Onun talebi doğrultusundaki telkinleri kabullenmektedir. Bu şekilde hipnoterapist bir çok şeyi yaptırabilmektedir. Ancak burada bilinmesi gereken diğer nokta, hipnoterapistin gücünün sınırsız olmadığıdır. Hipnoz olan kişi yapmak istemediği bir şeyi yerine getirmez.

HİPNOTERAPİ UYKU HÂLİ MİDİR?

Hayır. Hipnoterapiyi uyku hâli olarak tanımlayamayız. Hatta bilinçli hipnoz yönteminde, kişi tamamen bilinçli hâledir. Hipnoterapide kişinin dikkati en üst seviyede yoğunlaştığında trans hâli oluşur, telkinlere açık hâle gelir. Her insanın hipnoterapiden etkilenişi farklı olabilir, bu durum uygulanan yöntemlere göre de değişebilir. Hipnotik halin en hafif noktasında kişide gevşeme meydana gelir. Kedisine söylenenleri hatırlar. Ancak hipnotik etkinin derin olduğu durumlarda kişinin bilinci kapanmaktadır. Bilinçaltı pasif durumdan aktif duruma geçer. Kişi, seans sırasındaki konuşma ve telkinleri, seans sonrası hatırlayamaz. İster hafif ister ağır hipnotik durum olsun, her iki hâlde de hipnoterapistin söylediği sözler ve telkinler danışan tarafından gerçekleştirilmektedir.

HİPNOZ SIRASINDA UYUYUP KONTROLÜMÜ KAYBEDER, İSTEMEDEN SIRLARIMI VERİR MİYİM?

Hipnoz uykunun aksine dikkatin ve odaklanmanın arttığı bir zihin durumu olduğu için kontrol tümüyle sizdedir. İstemediğiniz hiçbir şeyi söylemez, istemediğiniz hiçbir davranışta bulunmazsınız. Hipnotistin söylediği her şeyi sorgulamadan kabul etmezsiniz. Medyada hipnoz adı altında rastladığımız, kişilerin kontrolsüz tuhaf davranışlar sergilediği tabloların, tıbbi hipnoterapi ile hiçbir ilişkisi yoktur. Bunlar psikolojik alt yapısı, eğitimi olmayan kişiler tarafından, ilgi çekme amacı ile sergilenen sahne gösterileridir.

HİPNOZUN ETKİSİ KALICI MIDIR?

Hipnozun etki alanı beyin olduğundan etkisi de kalıcı olmaktadır. Örneğin kilo verme konusunda rejim, diyet gibi kelimeler bilinçaltı için çok sevimlidir. Yemekten zevk aldığımız yiyecekleri bırakmak zorunda kalırsınız. Bu sebeple diyetlerin çoğu daha fazla kilo almakla sonuçlanır. Oysa kontrolsüz yemenin nedenleri bilinçaltında gizlidir. Kontrolsüz yemenin altında, aslında duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarımız vardır. Stres, gerginlik, endişe, suçluluk, kızgınlık gibi olumsuz duygular, aşırı yemeye neden olur.

Yemekle bu olumsuz duyguları bastırmaya çalışırız. Hipnoterapi ile bilinçaltındaki olumsuz duyguları temizleyerek kalıcı ve sağlıklı zayıflama sağlanır. Hipnoterapinin sorunların yeniden gündeme gelmemesi bakımından en güvenilir yol olduğu bilimsel araştırmalarda gösterilmektedir.

HİPNOTERAPİ ORTALAMA KAÇ SEANS SÜRER?

Hipnoterapinin kaç seans yapılacağı aşağıdaki şartlara bağlıdır. Bu şartlar ne kadar olumluysa seansların da o kadar kısa sürmesi beklenir.

1. Çözmek istediğiniz sorun
2. Yaşadığınız çevrenin özellikleri
3. Hipnotistin kullandığı telkinler ve terapi yaklaşımı
4. Hipnotistle kurduğunuz güvenli ve olumlu ilişkiler
5. Kişilik özellikleriniz (çok uygun kişi ve kişilikler birkaç seansta rahatlıkla sorunları çözebilirken, şüpheli, mükemmeliyetçi, takıntılı kişilerde bu süre uzayabilmektedir.)

Özellikle ilk seanslar arasındaki süre çok uzun tutulmalıdır. Haftada 2-3 seansta başlanması ve ilerleyen seanslarda bu sürenin açılması hipnoterapinin daha etkili olması açısından önemlidir.

BİLİNÇLİ HİPNOZ NEDİR?

Bu yöntemde telkin, kişinin bilinç düzeyine hitap etmektedir. Burada kişinin iyileşmeye kararlı olması şarttır. Dolayısıyla hastanın kritiği vardır. Danışan, almaya hazır olduğu için, beklentisi doğrultusundaki telkinler kişinin ruhuna ve ruh ile bir bütünlük içinde olan bedenine işlenecektir. Kişi, tekrarlarla şikayeti yönünde fark gördükçe hipnozun olumlu etkisi tam olarak sarar. İlk olarak Dr. Hüsni Öztürk'ün uyguladığı bu yönteme "Bilinçli Hipnoz" denmektedir. Bu yöntemde de oto-telkin yöntemi kullanılır. "Bilinçli Hipnoz" öğrendikçe gelişen ve pratik yaptıkça etkinliği artan bir yöntemdir.

OTO-HİPNOZ NEDİR?

Kişinin hipnoterapistle gerek duymadan, kendi kendini hipnoza sokarak telkin vermesidir. Bu, danışana hipnoterapist tarafından öğretilir ve danışan ancak kendine yetki verilen alanda telkin verebilir. Örneğin migren ağrılarını oto-hipnoza durdurmak için telkin alan bir kişi, diş ağrısını geçiremez.

HERKES HİPNOZA GİRER Mİ?

Evet girer. Ancak çok düşük zekalılar, ağır aktif psikiyatrik hastalığı olanlar, 5 yaşından küçükler ve çok yaşlanmış, bunamış olanlara hipnoz uygulanamamaktadır. Hipnoza alınan kişilerin %90'ının hipnoza girdiği, geri kalan %10'un da değişik bir yöntem ile ya da hipnoterapist sayesinde başarılı olduğu kanıtlanmıştır (kişi diremediği sürece). Ancak hipnoz derinliğinde farklılıklar olabilir.

HİPNOZUN ZARARI VAR MIDIR?

Seans sırasında da, hipnoz sonrasında da hiçbir tehlike söz konusu değildir. Seansa ve sonrasında kişinin kan basıncı, kan şekeri, dolaşım, solunum gibi hayati

fonksiyonları biyolojik olarak etkilenmez. Amerikalı Prof. Dr. William S. Kroger, hipnozun bilinen en güvenli ve tehlikesiz psikoterapi yöntemi olduğunu söyler.

HİPNOZDAN ÇIKAMAMA GİBİ BİR DURUM SÖZ KONUSU OLABİLİR Mİ?

Kişinin hipnozdan çıkamaması veya uyanamaması gibi bir durum söz konusu değildir. Hipnoterapist seansı sonlandırmadan ayrılsa bile kişi bir süre sonra seansı kendi sonlandırıp kalkar ve günlük yaşantısına devam eder.

HİPNOZ ÜLKEMİZDE VE DÜNYADA HANGİ ALANLARDA KULLANILMAKTADIR?

Kronik fiziksel ağrıları ve kanser ağrılarını gidermede, diş çekimi sırasında ve diş eti ameliyatlarında ilaçsız anestezi için, migrende, asabi tansiyonda, astımda, barsak hastalıklarında, alerjik deri hastalıklarında, sigillerin tedavisinde, tikleri gidermede, kekemelikte, yeme bozukluklarında, obezitede (aşırı şişmanlık), gece idrar kaçırma durumlarında, sigara, alkol ve madde bağımlılığında, fobilerde (uçaktan, karanlıktan, yükseklikten, hayvandan, dişçiden vs. korkma), travmalarda, performans anksiyetesinde (sınav stresi, sahne heyecanı), panik bozukluğunda, sosyal fobide, posttravmatik (travma sonrası) stres bozukluğunda, çoklu kişilik bozukluğunda, psikolojik bellek kayıplarında, psikolojik nedentli bayılma nöbetlerinde, cinsel işlev bozukluklarında, uyku bozukluklarında, takıntılarda, sporda performans arttırmada, eğitimde performans arttırmada (ders çalışma isteksizliği, motivasyon ve enerji düşüklüğü, hafıza, öğrenme, hatırlama), kişisel gelişimde (kendine güvensizlik, sosyal ortamlarda aşırı heyecan ve korku, karşı cinsle ilişkilerde sorunlar, kendini kontrol edememe, aşırı tepkiler verme, duygular ve düşüncelerini ifade edememe, titreme, terleme, kekeleme, kızarma) durumlarda başvurulan bir yöntemdir.



"Hekim sadece yapılan tedavilerden değil yapılmayan tedavilerden de sorumludur."

Prof. Dr. Nevzat Tarhan