

Fobi tedavisinde 'hipnoterapi' yöntemi

ERZURUM Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan, insanların fobilerden hipnoterapi ile kurtulabileceğini söyledi. Fobilerin nedenlerinin bilinmediğini çoğunun travmatik deneyimler sonucu oluştuğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Taştan, "Fobi korkunun kontrolden çıkmış hali, istem dışı bir harekettir" dedi. Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan bazı fobileri her biri bir saatten olmak üzere yaklaşık 3 seansta tedavi edilebildiğini söyledi.

Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan, şunları söyledi: "Agorafobi de kişinin kalabalıklar içerisine çıkması, kaçamayacağını, bulunduğu yeri terk edemeyeceğini düşündüğü alanlarda bulunmasıdır. Buna yine uçak, otobüs gibi taşıt fobisi de girebilir. Üçüncüsü özgül fobiler. En sık görülen fobiler arasında özgül fobiler var. Bunlar hayvanlara karşı özellikle halk arasında çok sık bilinen yılan, kedi, fare, köpek gibi. Onun haricinde yükseklik fobisi. Ama çok enteresan fobiler de

var. Yani normal şartlarda, gündelik yaşantıda vatandaşların çok duymadıkları fobiler. Mesela martı fobisi dediğimiz İngiliz sanatçı Adele'nin fobisi. 9 yaşında dondurma yerken bir martının uçarak gelip elindeki dondurmayı kapması neticesinde 9 yaşından beri yaşadığı bir fobi. Arnold Schwarzenegger gibi belki de dünyanın en güçlü insanlarından biri, 7 kere dünya vücut şampiyonu olmuş bir insanın iğne fobisi var. Bazılarının ise farklı ölüm fobileri var. Herhangi bir yerde, kimsenin görmediği bir yerde ölüp, orada çürüyeceği fobisi gibi. Kısacası dünyada kaç milyon tane insan varsa belki bu kadar olmasa da buna yakın fobi sayılabilir. Gündelik yaşantımızda bizim çok sık gördüğümüz bir şey bu. Ortalama olarak insanlarda yüzde on civarında bir fobi sahibi olan var. Bunların bir kısmı gündelik yaşantısında bunlarla çok karşılaşmadıkları için belki sıkıntıya girmiyorlar ama bir kısmı da özgül fobilerde olduğu gibi gündelik aktiviteleri bozabiliyor."



Fobi tedavisinde 3 temel tedavi yöntemi uygulandığını bunlardan birincisinin 'Farmakoterapi', ikincisinin 'Bilişsel Davranışçı Terapi' üçüncüsünün ise alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinden ve kendisinin de en sık kullandığını 'Hipnoterapi' yöntemi olduğunu belirtti. Hipnoterapi yönteminde hastaya ilaç vermediklerini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Taştan sözlerini şöyle sürdürdü: "Hipnoterapiyi farklı hastalara yapıyoruz ama ben hipnoterapiyle veya son on yıldır dünya gündemine girmiş NLP dediğimiz yani beyni ve sinir sistemini yeniden programlamayla, yine desensitizasyon yöntemine bağlı olarak kullandığımız NLP tekniğiyle fobileri tedavi edebiliyoruz."