

Hipnoterapi ve kadın sağlığı: Hipnoterapinin detaylarıyla bütüncül bir yaklaşım

Hypnotherapy and women's health: A holistic approach with the details of hypnotherapy

Fatma Bay^{ID}, Nisa Berfin Berk^{ID}

KTO Karatay Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ebelik Bölümü, Konya,
Türkiye

ÖZET

Günümüzde tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak kullanılan hipnoterapi, kişinin zihninin gevşeme ve dikkat halindeyken yeniden biçimlendirilmesine yardımcı olmaktadır. Hipnoterapi sayesinde kişinin olumsuz düşüncelerinin olumlu hale dönüşmesi amaçlanmaktadır. Hipnoterapinin ağrıyı yönetme, psikolojik sorunlar gibi çeşitli birçok alanda olduğu gibi kadın sağlığı üzerinde de faydalı olduğu görülmektedir. Bu makalede hipnoz ve hipnoterapi hakkında genel bilgiler verilerek, kullanım alanları ve özellikle kadın sağlığı ile etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Doğum öncesi dönem, doğum, emzirme, doğum sonu dönem ve kadın sağlığıyla ilgili sorunlar çalışmalarla birlikte incelendiğinde hipnoterapinin etkili olduğu görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde hipnoterapi, kadın sağlığını bütüncül bir yaklaşımla destekleyen tedavi yöntemleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Sağlık profesyonelleri olarak modern tıbbi tamamlayıcı tedavilerle destekleyerek bireyin sağlığını iyileştirme sürecinde önemli katkı sunabiliriz.

Anahtar kelimeler: Doğum, emzirme, hipnoterapi, hipnoz, kadın sağlığı

ABSTRACT

Hypnotherapy, which is used today as a complementary treatment method, helps reshape a person's mind while in a state of relaxation and focused attention. Hypnotherapy aims to transform an individual's negative thoughts into positive ones. It has been found to be beneficial in various areas, such as pain management and psychological issues, as well as in women's health. This article aims to provide general information about hypnosis and hypnotherapy, examine their areas of use, and specifically analyze their effects on women's health. When studies on the prenatal period, childbirth, breastfeeding, the postpartum period, and women's health-related issues are examined, hypnotherapy is shown to be effective. A review of the studies reveals that hypnotherapy holds a significant place among treatment methods that support women's health with a holistic approach. As healthcare professionals, we can make significant contributions to improving individual health by supporting modern medicine with complementary therapies.

Keywords: Childbirth, breastfeeding, hypnotherapy, hypnosis, women's health

*İletişim:
fatma.bay@karatay.edu.tr

ORCID iD:
0000-0001-8840-1279

Geliş:
19 February 2025
Kabul:
7 April 2025

Önerilen atf:

Bay, F., & Berk, N. B. (2025). Hipnoterapi ve kadın sağlığı: Hipnoterapinin detaylarıyla bütüncül bir yaklaşım. *J Integrative Anatolian Med & Bütünleyici Anadolu Tıbbi Derg*, 6(1), 86-95.
<https://doi.org/10.53445/batd.1643353>

Giriş

Hipnoz, kişinin farkındalığının, bulunduğu ortamın etki ve yansımalarından ayrılarak, daha çok içsel deneyimlere; yani duygu, düşünce ve hayal gücüne odaklandığı, özel bir bilinç hali olarak tanımlanmaktadır (Telli, 2020). Bu durumda kişi, hipnoterapistin veya hipnozu uygulayan kişinin telkin ve komutlarına açık hale gelmektedir. Hipnoz sırasında, bireyin bilinçaltına erişmek ve olumlu değişiklikler yapmak mümkün olmaktadır (Ceyhan ve Yiğit, 2013). Hipnoterapi, hipnozun bir terapi aracı olarak kullanıldığı, ruh sağlığı veya fiziksel sağlık sorunlarının tedavisinde faydalı olmayı amaçlayan bir yöntemdir (Haspolat ve Kavak, 2022). Hipnoterapi, farmakolojik olmayan bir müdahale olarak yan etkileri minimize eder ve uzun süreli davranışsal değişimlere olanak tanımaktadır (Kaçar, 2020). Her birey hipnoza aynı derecede duyarlı değildir; bu durum, beyindeki yapısal ve fonksiyonel farklılıklara bağlı olarak değişmektedir (Hoeft vd., 2012). Hipnoterapi derin gevşeme ve sakinlikle rahatlamaya ulaşmak için hipnoterapi uzmanı eşliğinde ve gözetiminde yapılan (Indriyani ve Asmuji, 2014) ve günümüzde giderek yaygınlaşan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden biridir (Taştan vd., 2015).

Deneysel araştırmalar hipnozun ağrı, kemoterapiyle ilişkili mide bulantısı ve kusma, psikosomatik bozukluklar, sigarayı bırakma, obezite ve depresyon gibi çeşitli sorunlar ve semptomlar üzerinde oldukça etkili bir müdahale olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda hipnozun anksiyete için de oldukça etkili bir müdahale olduğu bilinmektedir (Hauser vd., 2016). Hipnozun psikolojik rahatsızlıklar, ağrı yönetimi, bağımlılıklar, kadın sağlığı gibi geniş bir yelpazede kullanım alanı bulunmaktadır. Hipnozun gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayan kadınlar için faydalı olduğu çalışmalarda da görülmektedir (Dini vd., 2017).

Kadın yaşam dönemleri boyunca (çocukluk, puberte, cinsel olgunluk, klimakterium ve yaşlılık) yaşadığı menstrual siklus, gebelik, emzirme veya menopoz gibi süreçlerde ağrı, kusma, bulantı, sıcak basmaları gibi semptomları sıklıkla yaşayabilmektedir. Yaşanan bu semptomlara yönelik konforu ve yaşam kalitelerini artırmak, semptomları azaltmak ve önlemek, daha sağlıklı olmak ve sağlık davranışları göstermek amacıyla kadınlar tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanabilmektedir (Öztürk Özen ve Demirci, 2023). Türkiye’de genel popülasyonda tamamlayıcı ve alternatif tedavi uygulamalarının kullanım sıklığı ve yöntemlere göre dağılım oranı tam olarak bilinmemekle birlikte (Şahin, 2017) yakın zamanda yapılan bir çalışmada hipnoz veya hipnoterapi kadınlar arasında tercih edilen bir tedavi yöntemi olmamıştır (Öztürk Özen ve Demirci, 2023). Bu nedenle, hipnoz ve hipnoterapinin kadın üreme sağlığı sorunlarına çözüm sunup sunamayacağına

dair literatürde sınırlı da olsa bazı bilgiler bulunmaktadır. Çalışmada; hipnoz ve hipnoterapinin tarihçesi, etki mekanizması, kullanım alanları ve kadının gelişim dönemleri içindeki karşılaşabileceği üreme sağlığı problemlerine dair hipnoterapiyi ele alan çalışmalara odaklanılması amaçlanmıştır.

Dünya’da hipnoz ve hipnoterapinin tarihçesi

Hipnozun tarihi, Yunan ve Antik Mısır uygarlıklarına dayanmaktadır. Bu dönemde insanların, çeşitli dini inanışlar ve şifacılık uygulamaları sırasında hipnotik bir odaklanma haline geçtiği bilinmektedir (Borbély ve Çeşmeli, 2022). Modern hipnozun temelleri ise, 18. yüzyılda Franz Anton Mesmer tarafından atılmıştır. Mesmer, “hayvan manyetizması” adını verdiği bir enerji alanının, hastalıkların tedavisinde kullanılabileceğini ortaya atmıştır (Gündüz, 2021). Mesmer’in teorileri bilimsel temele dayanmasa da hipnozun gelişiminde önemli bir kaynak olmaktadır (Öztürk, 2020). 19. yüzyılda, İngiliz bir cerrah olan James Braid hipnozu bilimsel olarak incelemeye başlamış ve “hipnoz” terimini ortaya atmıştır (Özakkaş, 2007). Braid, hipnozu, “fiziksel ve zihinsel durumlar arasında bir köprü” olarak tanımlamış ve bu teknikle bazı hastalıkları tedavi etmeyi başarmıştır. Hipnozun modern psikolojinin içine girmesi ise 20. yüzyılda, Sigmund Freud gibi önemli isimler sayesinde olmuştur. Freud, hipnozu psikoterapinin bir aracı olarak kullanmış ve bilinçaltına erişim sağlamak için hipnozu kullanmıştır (Kılıç, 2023). Araştırmacı psikolog olan Clark Hull, 1933 yılında, hipnoz olgusu hakkında kontrollü çalışmaların bildirildiği ilk kitabını yayımlamıştır. Hull, modern deneysel bilim ile bilinmeyen bir çalışma alanı olan hipnozu detaylıca açıklayan ilk kişi olmuştur. Bilimsel referansları kusursuz olduğundan, Hull’un öncü çalışmaları, akademik önyargıyı büyük ölçüde kırmıştır ve Hull 1936’da Amerikan Psikoloji Derneği’nin başkanlığını yapmıştır (Özakkaş vd., 2020). Milton H. Erickson tarafından 1930’lu yıllarda yazılan makaleler, doktorları ve psikoterapistleri hipnoz ile ilgili düşünmeye ve araştırmaya teşvik etmiştir. Aynı zamanda Erickson, Amerikan Klinik Hipnoz Topluluğu’nun ilk başkanı ve Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi’nin editörü olarak dünya çapında tanınmıştır (Tatar, 2022). Birinci dünya savaşında Almanya’da Simmel, İngiltere’de ise Hadfield savaşın etkilerini tedavi etmek için hipnozu kullanmışlardır. Hadfield, hipnozu psikoanalitik yöntemlerle bütünleştiren ve “hipnoanaliz” terimini kullanan ilk kişidir (Özakkaş vd., 2020). İngiliz Tıp Cemiyeti’nin görevlendirdiği bir grup 1953’te, hem fiziksel hem de psikolojik rahatsızlıklarda, hipnozun kullanımını resmen onaylamıştır ancak Amerikan Tıp Cemiyeti bu onayı üç yıl sonra vermiştir (Maviş, 2022). Bu gelişmeler ışığında

hipnoz, tıp mesleği ve akademik çevrelerde önyargıları büyük ölçüde giderebilmiş, meşru bir bilim alanı ve tedavi yöntemi olarak hak ettiği yerini almıştır (Talhaoğlu, 2021).

Türkiye’de hipnoz ve hipnoterapinin tarihçesi

Ülkemizde hipnoza ilişkin görüşler, 1935 yılında bir felsefeci olan Cemil Sena Ongun’un, Pierre Janet’in “Hipnotizma” ve “Ruhi Mucizeler” adlı kitaplarının çevirisini gerçekleştirmesi ile başlamıştır (Özakkaş vd., 2020). 1950’lerde Dr. Bedri Ruhselman hipnozu isprizma çalışmalarında kullanmış, 1951 yılında hipnotizör D. Watson, İstanbul ve Ankara’daki tıbbi uygulamalarıyla dikkat çekmiştir. 1951-1979 yılları arasında Dr. Hüsnü İsmet Öztürk “Bilinçli Hipnoz” yöntemini kullanarak 2000 hastayı hipnotize etmiştir ve hipnoz tekniği ile 250’den fazla hastada yalnızca hipnoanestezi kullanarak cerrahi operasyonlar gerçekleştirmiştir (Telli, 2020). 1960’ta Prof. Dr. Recep Doksat uzmanlık tezini hipnoz üzerine yazmış, ardından bilimsel kitaplar yayınlamıştır (Akalın vd., 2023). 1970’lerde hipnoz dış hekimliği ve pediatri alanlarında kullanılmaya başlanmıştır (Gündüz, 2021). 1991’de Tıbbi Hipnoz Derneği kurulmuş ve 2000’lerde Yeditepe Üniversitesi ile yürütülen eğitim programları başlamıştır (Özakkaş vd., 2020). Türkiye Psikiyatri Derneği, 2006’da Dr. Şeref Özer koordinatörlüğünde “Hipnoz ve Hipnoterapi Bilimsel Çalışma Birimi”ni kurmuştur. Sağlık Bakanlığı, 2014’te hipnoz uygulamasına yönelik sertifikalı eğitim programını yürürlüğe koymuş, günümüzde hipnoz eğitimi birçok üniversitede verilmeye başlanmıştır. Dr. Tahir Özakkaş, hipnozun bilimsel temellerde yaygınlaşmasında önemli katkılarda bulunmuştur. Eserleri ve eğitimleriyle alanın gelişimine öncülük etmiştir (Özakkaş vd., 2020).

Hipnoz ve hipnoterapinin etki mekanizması

Hipnozun etkileri, nörolojik ve psikolojik mekanizmalara dayanır (Potié vd., 2016). Hipnoz sırasında beyinde özellikle dorsolateral prefrontal korteks (yönetici kontrol) ile dorsal anterior singulat korteks (dikkat odaklanması) arasındaki bağlantının güçlendiği gösterilmiştir. Bu durum, kişinin odaklanmasını artırırken dış etkenlerin dikkat dağıtıcı etkisini azaltarak bireyin telkinlere açık hale gelmesine yol açmaktadır. Böylece bireyin günlük kaygılarından uzaklaşmasını ve terapiye daha açık hale gelmesini sağlamaktadır (De Pascalis, 2024). Sonuçta kişinin algısı, duyguları ve davranışlarını değiştirmek mümkündür (Çelik, 2017). Hipnoterapide, bu durum terapötik hedefler doğrultusunda yönlendirilmektedir (Ruysschaert, 2014) ve kişinin davranışsal, duygusal veya bilişsel süreçlerini değiştirmeye yönelik bir araç olarak kullanılmaktadır (Piştöf ve Şanlı, 2013).

Beyinde hipnoz sırasında meydana gelen süreçler bulunmaktadır. Beyin dalgaları, hipnoz sırasında alfa ve teta seviyelerine geçer, bu sayede hipnoz uygulanan kişinin daha rahat ve odaklanmış bir hale gelmesi sağlanmaktadır. Plastisite, beyin nöroplastisite özelliklerini tetikleyerek yeni bağlantılar oluşmasını kolaylaştırır. Bu da davranış değişikliğini destekler. Kortikal aktivite, hipnoz sırasında prefrontal korteksin aktivitesi azalır ve birey, telkinlere daha açık hale gelmektedir (Salon, 2022). Hipnoterapi, beyin işleyişini ve nörolojik yolları etkileyerek çalışır. Hipnoz sırasında beyin belirli bölgelerinde aktivite değişiklikleri gözlemlenmektedir (Tarlacı, 2023). Beynin anterior singulat korteks, insula ve prefrontal korteks gibi bölgelerinde yapılan nörogörüntüleme çalışmaları, hipnoz sırasında bu alanlarda artan aktivite olduğunu göstermiştir. Bu durum, bireyin ağrı gibi duyuşal uyarılara olan duyarlılığının azalmasına neden olabilmektedir (Landry vd., 2017).

Hipnoterapinin kullanım alanları

Hipnoterapi, geçmişten günümüze kadar psikoterapi alanında önemli bir yer edinmiş ve günümüzde halen çeşitli fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Işııkay, 2019). Hipnoterapinin kullanıldığı tedavi alanları aşağıda belirtilmiştir:

Psikolojik rahatsızlıkların tedavisi

Hipnoterapi, özellikle kaygı bozuklukları, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir yöntemdir. Hipnoterapinin bireyin stres düzeyini azaltmada ve rahatlama sağlamada etkili olduğu gösterilmektedir (Bulut vd., 2022). TSSB, bireyin travmatik bir olay sonrası tekrar eden anılar, kabuslar ve yüksek stres düzeyi ile baş etmede zorlandığı bir rahatsızlıktır (Trajkov, 2023). Travma terapilerinde hipnoterapinin, bireylerin travmayı yeniden anlamlandırmasına ve duygusal yükü hafifletmesine olanak sağladığı görülmektedir. Özellikle askerler, kazazedeler ve cinsel istismar mağdurlarında etkili olduğu belirtilmektedir (Lynn vd., 2012).

Kaygı bozuklukları, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen yaygın bir psikolojik sorundur (Panayiotou ve Karekla, 2013). Hipnoterapi, kaygı bozukluklarının tedavisinde özellikle derin gevşeme sağlama ve zihinsel telkinlerle kaygıyı azaltma amacıyla kullanılmaktadır (Telli, 2020). Kaygı bozukluğu olan bireylerde telkinler, derin nefes alma teknikleri ve gevşeme hipnozu ile stres yönetimi sağlanabilmektedir (Sarman, 2024). Özellikle sosyal kaygı ve genel kaygı bozukluklarında etkili olduğu görülmektedir (Noyan ve Sertel-Berk, 2007).

Depresyon, bireyin kendine olan güvenini kaybetmesi ve umutsuzluk hissetmesi ile karakterize bir durumdur. Hipnoterapi, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını

değiştirmesine ve pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Bulut vd., 2022). Depresyon tedavisinde hipnoterapinin bireyin kendine yönelik olumsuz düşüncelerini pozitif düşüncelerle değiştirdiği ve enerji seviyelerini artırdığı gösterilmektedir (Alladin ve Alibhai, 2007).

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bireyin kontrol edemediği takıntılı düşünceler ve tekrarlayan davranışlarla kendini göstermektedir. Hipnoterapi, bireyin bu döngüleri kırmasına ve zihinsel olarak rahatlamasına destek sağlamaktadır (Ayaslı vd., 2020). Hipnoterapi, OKB hastalarının obsesyon, kompulsiyonlarını yönetmesine ve bu davranışları azaltmasına yardımcı olabilmektedir (Gruzelier, 2002).

Korku ve fobiler, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Fobiler, bireyin belirli bir olay veya varlığa karşı aşırı korku duymasına neden olan bir anksiyete bozukluğudur. Hipnoterapi, fobilerle başa çıkmada ve bireyin korkularını yeniden yapılandırmasında önemli bir araç olmaktadır (Gürsoy, 2020).

Hipnoterapi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili ve destekleyici bir terapi yöntemi olarak öne çıkmaktadır (Öztürk vd., 2020). Psikoloji ile ilgili farklı rahatsızlıkların tedavisinde de hipnoterapinin olumlu etkileri çalışmalarda gösterilmektedir (Abramowitz vd., 2008; Alladin ve Alibhai, 2007; Kirsch ve Montgomery, 2022; Gruzelier, 2002). Ayrıca, daha geniş çaplı klinik araştırmalar, hipnoterapinin uzun vadeli etkilerini anlamamıza katkı sağlayacaktır (Haspolat ve Kavak, 2022).

Ağrı yönetimi

Hipnoterapi, kronik ağrı yönetiminde sıkça başvurulmuş bir tekniktir (Aydın ve Çilingir, 2020). Özellikle migren, fibromiyalji ve kanser hastalarında ağrıyı hafifletmek, ağrı algısını değiştirmek, stres düzeylerini azaltmak ve bireyin rahatlamasını sağlamak amacıyla kullanılmaktadır (Tuna, 2023). Hipnoterapi, bireyin ağrıyı farklı bir şekilde algılamasını sağlayarak yaşam kalitesini artırmaktadır (Jensen vd., 2015).

Kronik ağrı, bireyin hayat kalitesini önemli ölçüde düşüren geniş zaman aralığında devam eden bir rahatsızlıktır (Bozhüyük vd., 2012). Hipnoterapi, bu tür ağrılarda beynin ağrıyı algılama şeklini değiştirmek ve bireyin ağrı ile başa çıkma becerilerini artırmak için kullanılabilmektedir (Hillgard ve Hillgard, 2013). Aynı zamanda hipnoterapi, kronik bel ağrısı, artrit ve nöropatik ağrı gibi durumların yönetiminde etkili bir destekleyici tedavi yöntemi olarak da tercih edilebilmektedir (McKittrick vd., 2022). Ağrı algısını azaltmak ve iyileşme sürecini hızlandırmak için de ameliyat öncesi ve sonrası dönemde hipnoterapi uygulanabilmektedir (Chester vd., 2016).

Kanser hastalarında ağrı hem fiziksel hem de duygusal yük oluşturmaktadır (Giris vd., 2013). Hipnoterapi, ağrı algısını değiştirmenin yanı sıra stres ve kaygıyı azaltarak bu süreçte destekleyici bir rol oynamaktadır (Frisaldi vd., 2015). Kanser hastalarında ağrı ve stres yönetiminde hipnoterapi, yaşam kalitesini artırmak için de kullanılabilmektedir (Elkins vd., 2004).

Fibromiyalji, yaygın kas, iskelet ve eklem ağrıları, yorgunluk ve uyku bozuklukları ile betimlenen kronik bir durumdur (Koca, 2015). Hipnoterapi, fibromiyalji semptomlarını hafifletmek ve fibromiyalji hastalarında ağrı algısını değiştirme ve gevşeme sağlamada etkili bir tedavi seçeneğidir (Castel vd., 2007).

Migren, şiddetli baş ağrılarıyla kendini gösteren nörolojik bir rahatsızlıktır (Sağlı Diren, 2020). Hipnoterapi, migren ataklarının sıklığını ve şiddetini azaltmak için uygulanabilmektedir (Flynn vd., 2019). Telkinler ve gevşeme teknikleri, bu süreçte bireyin stres seviyesini azaltarak etkili bir sonuç sağlamaktadır (Hammond, 2007).

Kadın sağlığı ve hipnoterapi

Kadın sağlığı, üreme sistemiyle ilgili sorunlardan doğum sürecine, menopozdan ruhsal sağlık problemlerine kadar geniş bir yelpazede ele alınması gereken bir alandır (Keten ve Edis, 2021). Son yıllarda, bu kapsamda alternatif terapiler arasında hipnoterapi dikkat çekmektedir (Aslan, 2016). Hipnoterapi, kadınların yaşamlarında karşılaştığı çeşitli zorluklara yönelik güvenilir ve etkili bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Beebe, 2014). Özellikle doğum sırasında ağrıyı azaltmak, doğum korkusunu gidermek, travma sonrası stres bozukluğunu tedavi etmek ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla kullanılmaktadır (Amanak vd., 2013).

Gebelik ve hipnoterapi

Gebelikte; hafif düzeyde ağrı, yorgunluk, uyku problemleri, bulantı, kusma, anksiyete, gibi yaygın olarak görülen sorunlar genellikle tedavi gerektirmeyen, risksiz ve basit rahatsızlıklar olarak değerlendirilmektedir (Şen vd., 2020). Basit gibi görünse de bu problemler, kadının fiziksel sağlığını ve hayat kalitesini negatif yönde değiştirmektedir (Koyun vd., 2011). Gebelikteki bu tarz sorunlar için geleneksel tamamlayıcı tıp uygulamaları kullanılabilmektedir (Sülü vd., 2022). Hipnoterapi de bunlardan biridir. Hipnoterapi, özellikle gebeliğin ilk trimesterında bulantı kusma şikayetleri için sık kullanılan nonfarmakolojik bir yöntemdir (Şen vd., 2020). Yapılan çalışmalarda hipnoz, bulantı ve kusma şikayetlerini iyileştirdiği ve stres ve kaygıyı azalttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Catsaros ve Wendland, 2023).

Doğum sürecinde hipnoterapi: Hipnodoğum yaklaşımı

Hipnodoğum (hypnobirthing), hipnoterapinin doğum sürecinde kullanılan en bilinen uygulamalarından biridir. Bu yaklaşım, doğum sırasında annenin zihinsel ve fiziksel olarak rahatlamasına yardımcı olarak ağrıyı azaltmayı, doğum deneyimini pozitif ve mutlulukla hatırlamak isteyeceği bir anı haline getirmeyi hedeflemektedir (Buckley, 2013). Hipnodoğum yönteminin annenin stres düzeylerini azaltarak doğum süresini kısalttığı ve doğumun daha az müdahale ile tamamlanmasını sağladığı belirtilmektedir. Ayrıca, hipnoterapinin rahim kaslarının uyum içinde çalışmasına yardımcı olduğu, annenin doğum korkularını azalttığı ve doğum süresini kısalttığı çalışmalarda gösterilmektedir (Syswianti ve Wahyuni, 2023; Rosalina vd., 2024). Hipnoterapinin korku, ağrı ve doğum deneyimi üzerine etkisinin incelendiği ve 82 çalışmanın dahil edildiği sistematik derlemede; hipnoterapinin doğum sırasında korku ve ağrıyı azaltması yanı sıra genel doğum deneyiminde bir iyileştirmeye yol açtığı bildirilmektedir (Fernández-Gamero vd., 2024).

Doğum sonrası depresyon ve stres yönetimi

Doğum sonu, anneliğe yeni adım atmış kadınlar ve çevrelerindeki insanlar için önemli bir dönemdir (Koç ve Öztoprak, 2023). Aynı zamanda büyük ölçüde mutluluk, heyecan gibi pozitif duyguların yaşandığı, aile içindeki bağlarının güçlendiği bir dönem olabildiği gibi anneliğe ve bebeğe uyum sağlamakta zorlanılan bir süreç de olabilmektedir (Cin ve Bingöl, 2024). Doğumdan sonra kadınlar fiziksel ve psikososyal durumlarında çeşitli değişiklikler yaşamaktadırlar (Arslantaş vd., 2020). Annenin postpartum dönemde yaşadığı değişimlerle baş edemediği, yeterli destek görmediği durumda stres seviyesinin artması postpartum depresyon ve stres yaşamasına neden olmaktadır (Aydın vd., 2022). Doğum sonrası depresyon (postpartum depresyon), birçok annenin doğumdan sonraki ilk aylarında yaşadığı ciddi bir ruhsal sağlık sorunudur (Beji vd., 2022). Hipnoterapi, bu depresyonun belirtilerini hafifletmek ve annenin kendine olan güvenini artırmak, özgüven kazandırmak için etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, hipnoterapinin doğum sonrası uyku düzenini iyileştirdiği ve stres seviyelerini azalttığı düşünülmektedir (Anık Çankaya, 2023). Literatür incelendiğinde, gebelikleri boyunca hipnoz müdahalesi yapılan 28 kadının kontrol grubuna göre daha düşük anksiyete, depresif semptomlar ve postpartum depresyon yaşadığı bildirilmektedir (Beevi vd., 2019).

Emzirme ve hipnoterapi (Hipnoemzirme)

Emzirme sürecinde hipnoz ile anne üzerinde olumlu düşünce ve telkinlerle anneyi sakinleştirmek amaçlanmaktadır (Kılıcı ve Sevil, 2021). Hipnoterapinin endorfin ve prolaktin hormonlarının salınımını desteklediği,

doğumdan sonraki ilk günlerde kolostrum salınımında etkili olduğu görülmektedir (Kusmiyati ve Wahyuningsih, 2014). Hipnoemzirme, doğumdan sonra annede var olan enerjiyi koruyarak ve dönüştürerek, emzirme sürecinin güvenli, huzurlu ve sorunsuz gerçekleşmesini hedefleyen doğal bir yaklaşımdır. Bu yöntem, annelerin gevşemesini, sakinliğini korumasını, stresinin azaltılmasını, nefes alışverişini yavaşlatmasını sağlayan bir yöntemdir (Demirbağ ve Tokat, 2023). Masrurroh ve Andriani (2018), primipar emziren annelerde, hipnoemzirminin kolostrum salınımı üzerindeki etkisini incelemiş, bu yöntemin kolostrum miktarı üzerinde istatistiksel bir fark yaratmadığını fakat kolostrum salınımını hızlandırdığını ortaya koymuştur (Masrurroh ve Andriani, 2018). Emzirme hipnozu, oksitosin hormonunun salınımını uyarmak için olumlu telkinler programlanmasıdır. Anne sütünü artırmak için emzirme hipnozunun kullanıldığı yarı deneysel bir çalışmada kontrol grubuna göre anne sütü salınımını artırdığı tespit edilmiştir (Widayanti vd., 2022).

Dismenore ve hipnoterapi

Dismenore, alt karın bölgesinde kramp tarzında, bazen sırta doğru yayılan ağrılar ile baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk, kusma, sinirlilik, ishal ve genel bir rahatsızlık hissinin yaşanabildiği regl dönemi rahatsızlığıdır. Yapılan çalışmalarda dismenore yaşayan gençlerin rahatsızlık nedeniyle sıklıkla işe veya okula gidemediğini, bunun da önemli bir sosyal ve ekonomik etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Fernández-Martínez vd., 2019). Hipnoterapi, bu tür ağrıları yönetmek için alternatif bir çözüm sunmaktadır. Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada hipnozun dismenoreye bağlı ağrının yoğunluğunu ve süresini azalttığı bildirilmektedir (Shah vd., 2014).

Menopoz sürecinde hipnoterapi

Menopoz, kadınların hormonal dengelerinde ciddi değişimlerin yaşandığı ve birçok fiziksel ile duygusal semptomun ortaya çıktığı, kadınları fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan etkileyen bir dönemdir (Vardar vd., 2020). Hipnoterapi, sıcak basmaları, uyku problemleri ve anksiyete gibi menopoz semptomlarını hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır (Yetişmiş vd., 2023). Ayrıca, hipnoterapi sırasında kullanılan telkinler ve gevşeme teknikleri, menopoz dönemindeki ruhsal dalgalanmaları düzenleyerek kadının kendini daha dengeli hissetmesini sağlamaktadır (Kaba ve Bozkurt, 2020). Sıcak basmaları yaşayan kadınlara ses kayıtları ile hipnoterapi uygulanan retrospektif bir çalışmada, hipnoterapinin sıcak basmaları için etkili bir müdahale olduğu, hormonal veya farmakolojik müdahale olmadan sıcak basmalarını azaltarak kadınların hayatlarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda mobil uygulama ile

hipnoterapiye erişilebilirliğinde artırılabilmesi umut verici bir sonuç olarak dikkat çekmektedir (Scheffrahn vd., 2025).

İnfertilite tedavisi ve hipnoterapi

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel olarak çoğu yönden önemli sorunlar yaratan infertilite (Yanikkerem, 2008), üreme çağındaki çiftlerin bir yıl boyunca, herhangi bir aile planlaması yöntemi kullanmaksızın cinsel ilişkiye rağmen gebe kalamamasıdır (Gure, 2023). İnfertilite tedavisi gören kadınlar, sıklıkla yüksek seviyede stres ve kaygı yaşamaktadır (Keskin ve Gümüş, 2014). Hipnoterapi, bu sürecin daha az stresli bir şekilde yönetilmesine yardımcı olmaktadır (Amanak vd., 2013). Domar ve arkadaşları (2000), hipnoterapinin infertilite tedavisi sırasında stres yönetiminde etkili olduğunu ve tedaviye uyumu artırdığını ifade etmiştir (Domar vd., 2000). Levitas ve arkadaşları (2006), hipnoterapi uygulanan hastaların gebe kalma ve implantasyon oranlarında artma olduğunu ortaya koymuştur (Levitas vd., 2006).

Cinsel sağlık ve hipnoterapi

Kadınların cinsel sağlık sorunları, genellikle psikolojik faktörlerle bağlantılıdır (Arcos vd., 2023). Hipnoterapi, vajinismus, cinsel isteksizlik ve anorgazmi gibi durumların tedavisinde etkili bir yöntemdir (Kahiloğulları ve Karaaziz, 2024). Yapko (2012), hipnoterapinin cinsel sağlık sorunlarının kökenindeki bilinçaltı korkuları ve travmaları çözümlmeye yardımcı olduğunu belirtmiştir (Yapko, 2012). Özellikle vajinismus tedavisinde hipnoterapi, pelvik kasların gevşemesini ve bireyin kendini güvende hissetmesini sağlamaktadır (Haspolat ve Kavak, 2022).

Sonuç

Hipnoterapi, tarih boyunca mistik bir olgu olarak görülmüş, ancak modern bilimle birlikte etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilmiştir (Ceyhan ve Yiğit, 2016). Bu yöntem, kişinin olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu hale dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Günümüzde pek çok rahatsızlığın giderilmesinde tamamlayıcı veya alternatif bir tedavi olarak kullanılan hipnoterapi, özellikle kadın sağlığı alanındaki olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir. Kadınların yaşamları boyunca karşılaşılabileceği üreme sağlığı problemlerine yan etkisiz bir çözüm sunduğu görülmektedir. Bu yönüyle hipnoz ve hipnoterapi, kadın sağlığını bütüncül bir yaklaşımla destekleyen önemli tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, hipnoterapiye erişimi kolaylaştıracak teknolojik gelişmelerin hayata geçirilmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ancak, hipnoterapinin etkinliği ve güvenliği konusunda daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, kadın sağlığı

alanındaki kullanımını destekleyen randomize kontrollü çalışmalar, bu yöntemin sağlık sistemine entegrasyonu için güçlü bir temel oluşturabilir. Hipnoterapinin, modern tıp ve diğer tamamlayıcı tedavilerle bütüncül bir yaklaşımla entegre edilmesi, bireylerin sağlık ve iyilik halini destekleme sürecinde önemli bir katkı sağlayabilir.

Teşekkür

Araştırmacılar, bilim ve teknolojiye yapılan tüm katkılara ve bu yolu aydınlatığı için tüm araştırmacılara teşekkür etmektedirler.

Yazar katkıları

Fikir/Konsept: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Tasarım: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Kontrol/Denetim: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Veri Toplanması ve/veya İşleme: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Analiz ve/veya Yorum: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Literatür Taraması: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Makaleyi Yazan: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Eleştirel İnceleme: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Referanslar ve Finansman: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk; Malzemeler: Fatma Bay, Nisa Berfin Berk.

Çatışma beyanı

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Finansal destek

Bu çalışma sırasında, araştırma konusuyla doğrudan bağlantısı olan herhangi bir ilaç şirketinden veya bu çalışmanın değerlendirme sürecini olumsuz etkileyebilecek tıbbi alet ve malzeme sağlayan veya üreten herhangi bir şirketten maddi veya manevi destek alınmamıştır.

Kaynaklar

- Akalın, B., İrban, A., & Özargun, G. (2023). Türkiye’de geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının mevcut standartları ve iyileştirme önerileri. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 5(1), 49-69. <https://doi.org/10.57224/jhpr.1230794>
- Alladin, A., & Alibhai, A. (2007). Cognitive hypnotherapy for depression: an empirical investigation. *The International journal of clinical and experimental hypnosis*, 55(2), 147-166. <https://doi.org/10.1080/00207140601177897>
- Amanak, K., Karaöz, B., & Sevil, Ü. (2013). Alternatif/Tamamlayıcı tıp ve kadın sağlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(4). <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1338289974>
- Anık Çankaya, Y. (2023). *Primigravidalara uygulanan çözüm odaklı yaklaşımın psikososyal sağlık, doğum korkusu ve doğum sonu güvenlik hislerine etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma* [Yayımlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Konya].

- Arcos-Romero, A. I., & Calvillo, C. (2023, November). Sexual Health and Psychological Well-Being of Women: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(23), 3025. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare11233025>
- Arslantaş, H., Çoban, A., Dereboy, F., Sarı, E., Şahbaz, M., & Kurnaz, D. (2020). Son trimester gebelerde doğum korkusunu etkileyen faktörler ve doğum korkusunun postpartum depresyon ve maternal bağlanma ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 45(1), 239-250. <https://doi.org/10.17826/cumj.647253>
- Aslan, R. (2016). Alternative and complementary approaches in medicine. *Kocatepe Veterinary Journal*, 9(4), 363-371.
- Ayaslı, A., Ay, T., & Alan, H. (2020). Olumsuz yaşam deneyimlerine bağlı anksiyetede hipnotik yeniden işleme terapisinin etkinliği: Olgu sunumu. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbi Dergisi*, 2(2), 36-41.
- Aydın, A., & Çilingir, D. (2014). Kardiyak Cerrahide Farmakolojik Ve Nonfarmakolojik Yöntemlerle Ağrı Yönetimi. *Uluslararası Katılımlı Türk Kalp Damar Cerrahisi Derneği 13. Kongresi*, 389. Antalya, Türkiye
- Aydın, R., Ay, Ö. P., & Aktaş, S. (2022). Annelerin erken postpartum dönemdeki eş desteği algısının postpartum stres üzerine etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 31(2), 126-133. <https://doi.org/10.17942/sted.1027517>
- Beebe, K. R. (2014). Hypnotherapy for labor and birth. *Nursing for Women's Health*, 18(1), 48-59. <https://doi.org/10.1111/1751-486X.12092>
- Beevi, Z., Low, W. Y., & Hassan, J. (2019). The effectiveness of hypnosis intervention in alleviating postpartum psychological symptoms. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 61(4), 409-425. <https://doi.org/10.1080/00029157.2018.1538870>
- Beji, N. K., Murat, M., & Köse, S. (2022). Perinatal dönem ruh sağlığı sorunları ve hemşirelik yaklaşımı. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(1), 116-123. <https://doi.org/10.19127/bshealthscience.897439>
- Borbély, D. O., & Çeşmeli, D. İ. (2022). *Macar masallarında ve efsanelerinde şamanizm*. İstanbul Üniversitesi.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Buckley, S. (2013). *Gentle birth, gentle mothering: A doctor's guide to natural childbirth and gentle early parenting choices*. Celestial Arts.
- Bulut, M. A., Gökkaya, F., & Emeç, K. (2022). Hipnoterapinin depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 28-43. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.919>
- Bülbül, T. (2017). Cinsel fonksiyon bozukluklarında integratif tıp uygulamaları. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(3), 282-286.
- Castel, A., Pérez, M., Sala, J., Padrol, A., & Rull, M. (2007). Effect of hypnotic suggestion on fibromyalgic pain: Comparison between hypnosis and relaxation. *European Journal of Pain*, 11(4), 463-468. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2006.06.006>
- Catsaros, S., & Wendland, J. (2023). Psychological impact of hypnosis for pregnancy and childbirth: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*, 50, 101713. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101713>
- Ceyhan, D., & Yiğit, T. T. (2013). Tıbbi tedavilerde hipnoz uygulamalarının kullanımı ve etkinliği. *ADO Klinik Bilimler Dergisi*, 7(2), 1507-1516.
- Ceyhan, D., & Yiğit, T. T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 178-189.
- Chester, S. J., Stockton, K., De Young, A., Kipping, B., Tyack, Z., Griffin, B., Chester, R. L., & Kimble, R. M. (2016). Effectiveness of medical hypnosis for pain reduction and faster wound healing in pediatric acute burn injury: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 17(1), 223. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1346-9>
- Cin, B., & Bingöl, F. B. (2024). Doğum Sonrası Algılanan Sosyal Desteğin Travmatik Stres ve Depresyon Düzeyi Üzerindeki Etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 33(4), 271-281. <https://doi.org/10.17942/sted.1399157>
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Demirbağ, C., & Tokat, M. A. (2023). Emzirmeyi Desteklemenin En Keyifli Yolu: Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamaları. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9(Özel Sayı-1), 27-31.
- De Pascalis, V. (2024). Brain functional correlates of resting hypnosis and hypnotizability: A review. *Brain Sciences*, 14(2), 115. <https://doi.org/10.3390/brainsci14020115>
- Dini, P. R., Suwondo, A., Hardjanti, T. R., Hadisaputro, S., & Mardiyono, W. M. (2017). The effect of hypnobreastfeeding and oxytocin massage on breastmilk production in postpartum. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 5(10), 28600-28604. <https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.19>
- Domar, A. D., Clapp, D., Slawsby, E., Kessel, B., Orav, J., & Freizinger, M. (2000). The impact of group psychological interventions on distress in infertile women. *Health Psychology*, 19(6), 568. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0278-6133.19.6.568>
- Elkins, G., Marcus, J., Palamara, L., & Stearns, V. (2004). Can hypnosis reduce hot flashes in breast cancer survivors? A literature review. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 47(1), 29-42. <https://doi.org/10.1080/00029157.2004.10401473>
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2019). The Impact of Dysmenorrhea on Quality of Life Among Spanish Female University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 713. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050713>
- Fernández-Gamero, L., Reinoso-Cobo, A., Ruiz-González, M. d. C., Cortés-Martín, J., Muñoz Sánchez, I., Mellado-García, E., & Piqueras-Sola, B. (2024). Impact of Hypnotherapy on Fear, Pain, and the Birth Experience: A Systematic Review. *Healthcare*, 12(6), 616. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060616>

- Levitas, E., Parmet, A., Lunenfeld, E., Bentov, Y., Burstein, E., Friger, M., & Potashnik, G. (2006). Impact of hypnosis during embryo transfer on the outcome of in vitro fertilization-embryo transfer: a case-control study. *Fertility and sterility*, 85(5), 1404-1408. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.10.035>
- Lynn, S. J., Malakataris, A., Condon, L., Maxwell, R., & Cleere, C. (2012). Post-traumatic stress disorder: Cognitive hypnotherapy, mindfulness, and acceptance-based treatment approaches. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 54(4), 311-330.
- Masruroh, N. & Andriani, R. A. D. (2018). *İlkel Annelerde Hipnozla Emzirmenin Kolostrum Fıskırtmasının Başlangıcına Etkisi*. 4. Uluslararası Halk Sağlığı Konferansı Devamında. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Maviş, A. (2022). *Hipnotik öğrenme* (ISBN: 9786059514231). Yediveren Yayınları.
- McKittrick, M. L., Connors, E. L., & McKernan, L. C. (2022). Hypnosis for chronic neuropathic pain: A scoping review. *Pain Medicine*, 23(5), 1015-1026. <https://doi.org/10.1093/pm/pnab287>
- Montgomery, G. H., & Kirsch, I. (2022). The proposed Task Force hypnosis efficacy guidelines: the role of moderation and mediation in efficacy trials. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 70(3), 213-219. <https://doi.org/10.1080/00207144.2022.2104647>
- Noyan, H., & Sertel-Berk, Ö. (2007). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. *Psikoloji Çalışmaları*, 27(1), 31-50.
- Özakkaş, T. (2007). *Hipnoz*. Ertuğrul Köroğlu, Ankara, HYB Basım Yayın, 611-622.
- Özakkaş, T., Sezgin, B., & Özen, E. (2020). *Hipnoterapi* (1. baskı). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. ISBN: 978-605-7926-40-1.
- Öztürk, Y. E., Dömbekci, H. A., & Ünal, S. (2020). Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 1(3), 23-35.
- Öztürk Özen, D., & Demirci, C. (2023). 18-65 Yaş Aralığındaki Kadınların Tamamlayıcı-Alternatif Tedavileri Kullanım Durumları, Tutumları ve Etkileyen Faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. <https://doi.org/10.38079/igusabder.1245177>
- Panayiotou, G., & Karekla, M. (2013). Perceived social support helps, but does not buffer the negative impact of anxiety disorders on quality of life and perceived stress. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48, 283-294.
- Piştof, S., & Şanlı, E. (2013). Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 182-189.
- Potié, A., Roelants, F., Pospiech, A., Momeni, M., & Watremez, C. (2016). Hypnosis in the perioperative management of breast cancer surgery: clinical benefits and potential implications. *Anesthesiology Research and Practice*, 2016(1), 2942416. <https://doi.org/10.1155/2016/2942416>
- Rosalina, R., Kurniarum, A., & Sari, L. P. (2024). The hypnobirth relaxation influences anxiety, labor pain, and APGAR score in newborns. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 17(1), 38-47. <https://doi.org/10.26630/jkmsaw.v17i1.4517>
- Ruysschaert, N. (2014). The use of hypnosis in therapy to increase happiness. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 56(3), 269-284. <https://doi.org/10.1080/00029157.2013.846845>
- Sağlı Diren, G. (2020). *Migrenli hastalarda fiziksel aktivite seviyesinin baş ağrısı, fonksiyonellik ve yaşam kalitesine etkisi* [Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Salon, A. (2022). Bilimsel Program. *Genetics*, 11, 11-45.
- Sarman, A. (Ed.). (2023). *Kronik hastalığı olan çocuk ve ergenlerde hemşirelik bakımı* (1. baskı). Efe Akademi Yayınları. <https://doi.org/10.59617/efepub202365> / ISBN 978-625-6713-50-5
- Scheffrahn, K., Hall, C., Muñiz, V., & Elkins, G. (2025). User Outcomes for an App-Delivered Hypnosis Intervention for Menopausal Hot Flashes: Retrospective Analysis. *JMIR formative research*, 9, e63948. <https://doi.org/10.2196/63948>
- Schnur, J. B., & Montgomery, G. H. (2012). E-counseling in psychosocial cancer care: a survey of practice, attitudes, and training among providers. *TELEMEDICINE and e-HEALTH*, 18(4), 305-308. <https://doi.org/10.1089/tmj.2011.0142>
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2014). The Effect of Hypnosis on Dysmenorrhea: Maitri Shah, Anuradha Monga, Sangita Patel, Malay Shah, y Harsh Bakshi. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 62(2), 164-178. <https://doi.org/10.1080/00207144.2014.869128>
- Soyiç, Y., & Özkan, F. S. (2020). İnfertilitede kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(2), 169-175. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.747957>
- Sülü, R., Gözüyeşil, E., Sürücü, Ş. G., & Avcıbay, B. (2022). Gebelik Döneminde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve Ebelerin Roller. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 5(3), 373-391. <https://doi.org/10.54803/sauhsd.1172344>
- Syswianti, D., & Wahyuni, T. (2023). Hypnobirthing And Rebozo Affect The Duration Of Labor In II And Apgar Scores. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 9(1), 46-52. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v9i1.7378>
- Şahin, S. (2017). Geleneksel, tamamlayıcı, alternatif tıp uygulamalarına genel bir bakış. *Turkish Journal of Family Practice*, 21(4), 159-162. <https://doi.org/10.15511/tahd.17.00459>
- Şen, Ş., Dibek, D., & Güleç Satır, D. (2020). Gebelikte Sık Görülen Rahatsızlıklarda Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Kullanımı. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 3(3). <https://doi.org/10.5336/jtracom.2020-73770>
- Talhaoğlu, D. (2021). Geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 3(1), 16-29. <https://doi.org/10.53445/batd.945893>

- Taştan, K., Çayır, Y., Makas, Y. N., Set, T., Hülakü, A., & Tekşan, T. (2015). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışan doktorların hipnoterapi ile ilgili görüşleri, eğitim durumları ve bilgi edinme kaynakları. *Smyrna Tıp Dergisi*, 2, 1-6.
- Tatar, O. (2022). Hipnozda Metafor Kullanımı. *Anadolu Tıbbi Dergisi*, 1(2), 1-11.
- Telli, A. (2020). Hipnoz ve bilimde kullanım alanları. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 1(4), 109-112. <https://doi.org/10.47582/jompac.747742>
- Trajkov, I. (2023). *Stress, Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Годишен зборник на Филозофскиот факултет/Annuaire de la Faculté de Philosophie. UDK: 159.944.4:616.89-008-085.851
- Tuna, E. (2023). Kronik hastalıklarda duygu düzenleme: Kalp ve damar sistemi hastalıkları, kanser, migren, fibromiyalji ve sedef hastalığı üzerine bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(1), 117-142.
- Vardar, O., Özkan, S., & Serçekuş Ak, P. (2020). Menopoz ve andropoz: Benzerlikler ve farklılıklar. *Androloji Bülteni*. <https://doi.org/10.24898/tandro.2020.04796>
- Widayanti, W., Sari, V. M., Aliah, N., & Tonasih, T. (2022). HIPNOSI (Lactation Hypnosis) for Improving Breast Milk Production. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 10(3), 214-219. <https://doi.org/10.20961/placentum.v10i3.66570>
- Yanikkerem, E., Kavlak, O., & Sevil, Ü. (2008). İnfertil çiftlerin yaşadıkları sorunlar ve hemşirelik yaklaşımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 112-121.
- Yapko, M. (2012). Suggesting mindfulness: Awakening the hypnotist within. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*, 34(1), 7-16.
- Yetişmiş, H. Y., Hadımlı, A., & Saydam, B. K. (2023). Menopozda Semptom Yönetimi ve Tamamlayıcı Tıp. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 41-53.