

Using the Hypnosis in Treatment of Smoking Addiction: AUCH Technique

Mürüvvet Nil GÖNCE

Department of Psychology, Institute of Social Sciences, Üsküdar University, İstanbul, TURKEY

ORCID: 0000-0002-9326-9601

ABSTRACT

Addiction is the situation when individuals do not control a certain behavior or involuntarily, although they do harm to them physically and psychologically. Contains non-addictive nicotine substance. Therefore, although individuals want to quit smoking, they cannot achieve this because they are dependent on the effects of nicotine. There are various treatment methods such as hypnosis, pharmacological treatments, nicotine inhaler, nasal spray, nicotine bands, nicotine gums, nicotine replacement therapy to reduce nicotine addiction causing smoking addiction. Hypnosis or hypnotherapy is the process of using mental relaxation techniques and is effective in the treatment of substance use disorders related to behavioral problems. In this study, the effects of hypnotherapy AUCH technique (Awareness under Conscious Hypnosis) applications on reducing and eliminating cigarette addiction were investigated. AUCH is a state of consciousness that aims to change the patient's attention, perception, memory, emotions and senses in order to regulate, maintain and improve the patient's psychological, physiological and social well-being. In this technique, a three-step treatment step is applied: maya (acceptance), induction and autohypnosis. Participants were given detailed information about hypnosis practices and voluntarily participated in the study. Hypnotherapy with the participants continued for 2 sessions and each session lasted approximately 45 minutes. As a result of the research, while the cigarette consumption of the participants disappeared in one application in some participants, it was eliminated in two applications in others. In the first application, cigarette consumption rates decreased considerably and even disappeared completely in 7 participants. Therefore, it can be said that hypnotherapy practices have a therapeutic effect in treatment of smoking addiction. Hypnotherapy practices performed with the participants in the research have emerged as an effective method in reducing smoking.

Key words: Addiction, Addiction Treatment, AUCH Technique, Hypnosis, Smoking.

Sigara Bağımlılığının Tedavisinde Hipnoz Kullanımı: AUCH Tekniği

ÖZET

Bağımlılık, bireylerin kendilerine fiziksel ve psikolojik zararlar vermesine rağmen belirli bir davranışı kontrol edememe ya da istemsizce gerçekleşmesi durumudur. Sigara bağımlılık yapan nikotin maddesini içermektedir. Bu nedenle bireyler sigarayı bırakmak istese de nikotinin etkilerine bağımlı oldukları için bunu başaramazlar. Sigara bağımlılığına neden olan nikotin bağımlılığını azaltmada farmakolojik tedaviler, nikotin inhaler, burun spreyi, nikotin bantları, nikotin sakızları, nikotin yerine koyma tedavisi gibi çeşitli tedavi yöntemlerinin yanında hipnoz hipnoz uygulaması da tedavi seçenekleri arasındadır. Hipnoz veya hipnoterapi, zihinle ilgili gevşeme tekniklerini kullanma süreci olup, davranışsal problemlerle ilgili madde kullanım bozukluklarının tedavisinde etkilidir. Bu çalışmada hipnoterapi AUCH (Awareness under Conscious Hypnosis-Bilinçli Hipnoz Farkındalığı) tekniği uygulamalarının, sigara bağımlılığının azaltılması ve ortadan kaldırılmasına etkisi incelenmiştir. AUCH, hastanın psikolojik, fizyolojik ve sosyal refahını düzenlemek, sürdürmek ve iyileştirmek için hastanın dikkat, algı, hafıza, duyu ve duygularında değişiklik yapmayı amaçlayan bir bilinç durumudur. Bu teknikte maya (Making Acceptance with Your Awareness-Farkındalık içinde kabul), indüksiyon ve otohipnoz olarak üç adımdan oluşan bir tedavi aşaması uygulanır. Katılımcılara hipnoz uygulamaları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya dahil olmuşlardır. Katılımcılarla gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamaları 2 oturum süreyle devam etmiş ve her bir oturum yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Araştırma sonucunda bazı katılımcıların tek uygulama sonrasında, bazılarının ise iki oturum süren hipnoterapi uygulamaları sonrasında sigara tüketimi ortadan kaldırılmıştır. İlk uygulamada, sigara tüketim oranları oldukça azalmış hatta 7 katılımcıda tamamen ortadan kalkmıştır. Dolayısıyla hipnoterapi uygulamalarının sigara bağımlılığını tedavi edici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Araştırmada katılımcılarla gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamaları sigara bağımlılığının azaltılmasında etkili bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: AUCH Tekniği, Bağımlılık, Bağımlılık Tedavisi, Hipnoz, Sigara.

GİRİŞ

Bağımlılık, bireylerin kendilerine fiziksel ve psikolojik zararlar vermesine rağmen belirli bir davranışı kontrol edememe ya da istemsizce gerçekleşmesi durumudur (Sarandöl 2002). Bağımlılık kavramı yalnızca eroin veya kokain gibi maddelere bağımlılığı ifade etmez. Aynı zamanda bir ilaç ya da kimyasal ile de ilişkili olabilmektedir (Sarandöl 2002; ESH 2019). Ayrıca kumar, yemek yeme, sosyal medya, telefon veya çalışma gibi etkinliklere katılmayı durduramama durumları da bağımlılık kapsamındadır (Santosa ve ark. 2019). Bireylerin yaşamlarına olumsuz etki eden ve aynı zamanda psikoloji ve fizyolojik zararları bulunan diğer bağımlılık türü ise sigaradır (Elkins Marcus ve ark. 2006).

Sigara bağımlılık yapan nikotin maddesini içermektedir. Bu nedenle bireyler sigarayı bırakmak istese de nikotinin etkilerine bağımlı oldukları için bunu başaramazlar (Bollinger ve ark. 2019; Li ve ark. 2019). Çünkü sigaradaki nikotin, insanın beyinde dopamin ve noradrenalin adı verilen 2 kimyasalın dengesini değiştirir. Bu durum, bireylerin ruh halini ve konsantrasyon seviyesini de değiştirir (Sarandöl 2002). Buradaki değişiklik bireylere mutluluk hissi vermektedir. Nikotin vücuda alındığında doğrudan beyne gider ve burada zevk hissi üretir ve stres ve kaygıyı azaltır (Santosa ve ark. 2019). Bireyler ne kadar çok sigara içerse, beyin nikotine o kadar alışır ve sigara bağımlılığı meydana gelir. Kişi sigarayı bırakmak istediğinde nikotin kaybı dopamin ve noradrenalin seviyelerini değiştirir ve birey kendini endişeli, depresif ve sınırlı hisseder (Sarandöl 2002; Bollinger ve ark. 2019; Li ve ark. 2019). Dolayısıyla sigara bireyler için, başlaması kolay ancak terk etmesi oldukça zor bir bağımlılık olarak görülmektedir. Bağımlılık yapıcı etkisinden dolayı tedavi edilmesinde psikolojik, fizyolojik, sosyolojik ve biyolojik unsurların bir arada ele alınması önem arz etmektedir (Santosa ve ark. 2019; Jorenby ve ark. 1999). Türkiye’de yapılan araştırmalarda 2016 yılı içerisinde gerçekleşen ölüm vakalarının %27 oranında, sigaraya bağlı hastalıklardan kaynaklı olduğu belirtilmiştir (Erdöl 2017).

Sigara bağımlılığına neden olan nikotin bağımlılığını azaltmada hipnoz, akupunktur, farmakolojik tedaviler, nikotin inhaler, burun spreyi, nikotin bantları, nikotin sakızları, nikotin yerine koyma tedavisi gibi çeşitli tedavi yöntemleri

bulunmaktadır (Elkins Marcus ve ark. 2006). Alanyazında nüks ve tedavini başarısı için farmakolojik tedavi ile birlikte alternatif yöntemlerin tedaviye destek amaçlı kullanılması önerilmektedir (Lynn ve ark. 1993). Bu bağlamda sigara içme riskini artıran ruhsal durumlar ve olayların tanımlanarak bunlardan uzak durulması, cesaretlendirme, kaygı ve endişelerin paylaşılması, süreç hakkında konuşma, duyguların dışa vurulması, aile arkadaş çevresi ve iş ortamındaki çalışanlardan destek alma gibi yöntemler kullanılabilir (Sarandöl 2002).

Sigara kullanımı bireylerin yaşantılarında kalıcı olumsuz etkiler meydana getirmektedir (Elkins Marcus ve ark. 2006). Bunlardan bazıları sigara içen kişilerin ölü doğum yapmalarına neden olabilir, bebeklik döneminde ani bebek ölüm sendromuna neden olabilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde solunum yolu hastalıklarından sakatlığa neden olabilir. Ayrıca 30 yaşından itibaren bireylerde olumsuz etkiler daha fazla görülebilir. Nispeten genç orta yaşlı yetişkinlerde, artmış kardiyovasküler hastalık oranlarını içerebilir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde tütün, kanser riskinin artmasına ve solunum sistemi hastalıklarına neden olur. Bununla birlikte bağışıklık sistemini zayıflatması nedeniyle çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Marcovitch ve ark. 1980).

Hipnoz veya hipnoterapi, zihinle ilgili gevşeme tekniklerini kullanma süreci olup, davranışsal problemlerle ilgili madde kullanım bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu düşünülmektedir (Boland and Wark 2018; ESH 2019). Hipnoterapinin bağımlılık yapan maddelere karşı kullanımına ilişkin çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Sigara bağımlılığı tedavisinde hipnoz ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) taraması da gerçekleştirilerek, beyindeki değişimler izlenmektedir (Boland ve Wark 2018; Li ve ark. 2019). Bu araştırmalarda genel olarak hipnoterapinin etkili sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bununla birlikte, bağımlılığın tedavisinde hipnoterapi tek çözüm olarak görülemez (Lynn ve Cardena 2007). Aynı zamanda ilaç kullanımı ve diğer tedavilerin birlikte uygulanması gerekmektedir. Çünkü hipnoz bir sihirli yöntem değildir (Santosa ve ark. 2019). Bununla birlikte hipnoz tedavisi stres, kaygı, depresif bozukluklar, anksiyete, tükenmişlik, travma, uyku bozukluğu, yeme bozuklukları,

somatik bozukluklar, kilo kontrolü ve sigara bağımlılığı gibi durumlarda etkili olduğu belirtilmektedir (ESH 2019).

Hipnoz, farklı indüksiyon metotları uygulanan kişilerde dikkat, algı, bellek ve duygularda nörofizyolojik ve nörobiyolojik değişiklerin gerçekleştiği bir bilinç durumudur (Özden Öztürk 2013; Boland ve Wark 2018). Bilinçdışı aklın ortaya çıktığı ve kişinin ne yaptığını veya gerçekte ne olduğunu tam olarak bilmediği bir ayrışma durumudur (Lynn ve Cardena 2007). Bu süreç, meditasyon, bazı halüsinojenler ve diğer ilaçların deneyimlemeye benzemektedir. Hipnoterapi, geleneksel psikoloji ve davranışçı terapiyi uzun vadeli bir çözüm olarak kullanmayı sağlar (Santosa ve ark. 2019). Burada, bir psikolog veya terapist hipnoz yapar ve hipnozu tedavi ile destekler (Elkins Marcus ve ark. 2006; ESH 2019). Öztürk ve Öztürk (2019) tıbbi hipnoz konusunda yaptıkları araştırmada hipnozun indüksiyon, self-hipnoz, meditasyon, ruh-beden terapisi, Ericksonian terapi, yetişkin problemleri, alışkanlıklara dair rahatsızlıklar, diş tedavisi, kilo kontrolü, sigara içme alışkanlığı, öğrenme bozuklukları gibi durumlarda etkili olduğunu ve bundan dolayı da kullanımının artış gösterdiğini ifade etmişlerdir (Boland ve Wark 2018; Spiegel 1970; Stead ve ark. 2006; Öztürk 2013).

Bazı çalışmalarda hipnoz tedavisi, bir terapistin veya psikoloğun hastayla bağlantı kurmasına, hastaların ilaç kullanımı ve madde kullanımından kaçınmasına yardımcı olabilecek öneriler geliştirmesi şeklinde açıklanmaktadır (Marcovitch ve ark. 1980; Elkins Marcus ve ark. 2006). Madde kullanımı, tamamen fiziksel bir bağımlılıktan ziyade öncelikle davranışsal bir sorun olduğundan, hipnoterapi gibi tamamlayıcı tedavi çözümleri geleneksel davranış terapisine katkı sağlayabilir (Santosa ve ark. 2019). Hipnoterapi, genellikle yoksunluk belirtilerinin şiddetini hafifletmek, istenmeyen davranışları azaltma veya isteksizlik önerileri oluşturma, zihnin engellenmesi olmadan hastalarla daha derin ve anlamlı konuşmalar geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır (Boland ve Wark 2018; Green and Lynn 2000; Stead ve ark. 2006; Abbot ve ark. 1998; ESH, 2019). Bağımlılığın tedavisinde hipnozun kalıcı bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Öztürk 2013). Hipnoterapi uygulamaları sonrasında bireyler madde kullanımına gerçek ve fiziksel reaksiyonlar geliştirebilirler (Kornitzer 1995; Öztürk ve Öztürk 2019).

Bu araştırmada hipnoterapi uygulamalarının, sigara bağımlılığının azaltılması ve tedavi edilmesine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, sigara bağımlısı olan 14 kişi ile uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

MATERYAL VE METOD

Katılımcılar

Araştırma 2019 (Mayıs-Eylül) yılında İstanbul ilinde, özel bir danışmanlık merkezinde gerçekleştirilmiş olup, uygulama kapsamında amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak 14 ergen/ yetişkin birey ile çalışılmıştır. Araştırmaya katılımcıların dahil edilme kriteri sigara bağımlısı olmalarıdır. Katılımcılar 19-29 yaş aralığında olup, günlük ortalama 13 adet sigara kullanmaktadırlar. Katılımcılardan 4 tanesi kadın ve 10 tanesi ise erkektir.

AUCH Tekniği (Awareness Under Conscious Hypnosis)

Hipnoz, birçok psikolojik ve fiziksel rahatsızlık için etkili bir tedavi olarak tanımlanmış olup, geniş bir uygulama alanına sahiptir (Schiff ve ark. 2007; Hecker 2005; Lu ve ark. 2001; Zeltzer ve ark. 2002). Dr. Ali Özden Öztürk ve Dr. Hüsnü İsmet Öztürk'ün birlikte geliştirdikleri AUCH (Awareness Under Conscious Hypnosis- Bilinçli Hipnoz Farkındalığı) tekniği, hipnoz altındaki kişinin tüm hipnotik süreç boyunca tamamen bilinçli ve uyanık olduğu bilinçli hipnoz yöntemidir (Öztürk ve Öztürk 2016). AUCH, tamamlayıcı ve bütünleştirici şifa amaçları için birçok farklı tıp alanında uygulanabilir (Schiff ve ark. 2007). Birçok farklı değer ve inanç sistemine ve sosyokültürel normlara sahiptir (Aung ve Chen 2011). Bu bakımdan AUCH, kültürlerarası ve disiplinler arası metodolojisinin bir parçası olarak diğer tıbbi ve psikolojik disiplinlerin kullanılmasına olanak tanır. AUCH hipnotik tedavi sırasında akupunktur noktaları ve TCM meridyenleri (Traditional Chinese Medicine-Çin geleneksel tıp bilimi) ile büyük ölçüde örtüşmektedir (Öztürk ve Öztürk 2016). AUCH, hastanın psikolojik, fizyolojik ve sosyal refahını düzenlemek, sürdürmek ve iyileştirmek için hastanın dikkat, algı, hafıza, duygu ve duygularında değişiklik yapmayı amaçlayan bir bilinç durumudur. Bu amaçla üç adımdan oluşan bir tedavi aşaması uygulanır: Maya (Kabul Etme), İndüksiyon ve Otopnoz (Öztürk 2004). Bu aşamalardan maya aşamasında hastanın dinlenmesi, tedaviyi kabul etmesi, uyum kurulması,

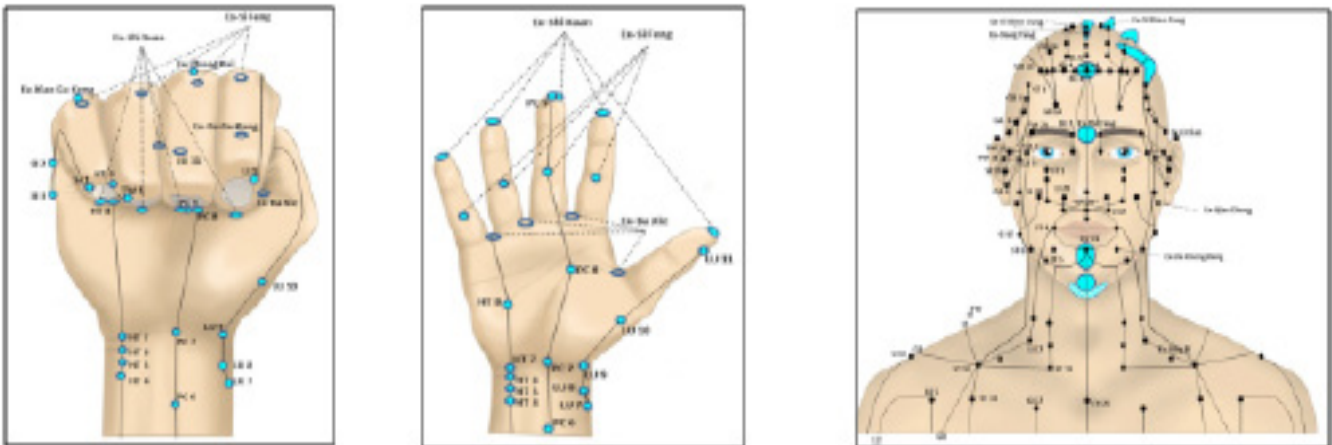
hastanın ihtiyacına göre terapinin şekillenmesi, hikayeler veya metaforların kullanılması, temel ve gerçek kapasitelerini ve çatışmalarının anlaşılması, hastanın tedavi yöntemi ile ilgili tüm sorularını cevaplamak (soğuma süresi), uygulama videolarını göstermek, hastayı kendi kendine yardımını teşvik etme yer alır. İndüksiyon aşamasında ihtiyaç ve beklentilerine göre hipnotik önerileri, indüksiyon tekniklerini, hipnotik ritüelleri kullanma, kapasite geliştirme, etkinliği arttırmak için kolektif ve kişisel mitleri kullanma, hipnotik ritüellerin bir parçası olarak, akupunktur noktaları, meridyenler ve bölgelerle büyük ölçüde örtüşen baş ve vücut kısımlarında "el geçişleri, dokunuşları ve bantları" uygulanır. Bu basamakta farklı hipnotik indüksiyon tekniklerinin yanı sıra "gözün gözle tespiti ve sözle telkin verme" (danışan ya da hastanın gözünün hipnoz uygulayıcısının gözü ile sabitlenmesi) ana tekniği kullanılarak bedensel, ruhsal, sosyal sağlığı ve iyiliğini sağlamak hedeflenir. Son olarak otohipnoz aşamasında ise amaçlara ulaşmak, güçlendirmek ve sürdürmek için gerektiğinde / uygulayıcı tarafından belirlenen belirli koşullar altında oto hipnoz kullanma yeteneği kazandırma, hastayı gelecekteki hedefleri ve rolleri belirlemeye ve elde etmeye yönlendirme, akupunktur noktalarına, meridyenlere büyük ölçüde denk gelen el alanlarına ilişkin "otohipnotik anahtar" kullanımını öğretmektir. Otohipnotik anahtar, başparmağın avucun içine alınıp diğer dört parmağının üzerine kapatılmasıyla oluşturulan bir el figürüdür. Tekniğin uygulanmasında her aşamada üç temel değişiklik gerekmektedir. Bunlar farkındalık (Awareness), ayırtetme (Differentiation) ve hissetme (Feeling) şeklindedir (Öztürk ve Öztürk 2016). AUCH tekniği uygulamasında el ve baş kısımlarının akupunktur noktaları ve meridyenleri aşağıda

verilmiştir.

Uygulama

Uygulamalar Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz uygulama sertifikasına sahip araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara hipnoz uygulamaları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya dahil olmuşlardır. Katılımcıların hipnoz uygulamalarına katıldığı süreler içerisinde hayatlarında önemli ve ani değişiklikler bulunmamaktadır. Katılımcılarla gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamaları 1-2 oturum süreyle devam etmiş ve her bir oturum yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Hipnoterapi uygulamalarında katılımcılara AUCH tekniği uygulanmıştır. Tekniğin uygulanmasında gerekli aşamalar özenle yerine getirilmiştir. Katılımcılara cinsiyet, medeni durum, yaş, sigara içme süresi (yıl), sigara bırakma isteği ve sigaraya bağlı hastalık olma durumuna ilişkin sorular sorulmuştur.

Katılımcıların tamamı, bağımlılık kriterleri çerçevesinde (DSMV) yıllardır sigara kullanmakta olup, kendi istekleriyle psikolojik destek almak üzere kliniğe başvurmuşlardır. Hipnoterapi uygulamaları gerçekleştirmeden önce ve sonra katılımcıların durumuna ilişkin veriler toplanmıştır. Uygulama öncesinde toplanan veriler, katılımcıların kliniğe başvurdukları dönemlerde gerçekleştirilmiş olup, bu başvurular farklı tarihlere aittir. Uygulama sonrasında yapılan görüşmeler ise hipnoterapi uygulamalarının tamamlanmasını devam eden 15-20. günler arasında yapılmıştır. Son değerlendirmelerin bu süre sonunda yapılması, sigara bırakma davranışının kalıcılığını ve devamlılığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca uygulama sürecinin güvenilirliğine ilişkin, görüşmelerde katılımcıların bilgisi ve izni dahilinde ses kayıtları alınmıştır.



Resim: AUCH tekniği uygulamasında ellerin ve baş kısmının akupunktur noktaları ve meridyenleri (Öztürk ve Öztürk 2018)

BULGULAR

Araştırmada katılımcılara ilişkin ayrıntılı bilgiler ve gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamaları sonrasında meydana gelen gelişmeler aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların sigara tüketme durumları incelendiğinde günlük sigara tüketimi miktarının en az 8 ve en çok 20 olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre incelendiğinde 14 katılımcıdan 6 tanesinin evli, 8 tanesinin ise bekar olduğu görülmektedir. Yaş durumları incelendiğinde ise en düşük 19 yaşında ve en yüksek 29 yaşında oldukları, sigara içme süresi (yıl) dağılımları incelendiğinde en az 3 yıl en fazla ise 11 yıl süreyle sigara içtikleri, sigarayı bırakma isteği açısından değerlendirildiğinde 8 katılımcının sigarayı kesinlikle bırakmak istedikleri 6 tanesinin ise bırakmayı denemek istedikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların sigara nedeniyle hastalık yaşama durumu incelendiğinde 7 katılımcının sigaraya bağlı olarak hastalık yaşadığı, 7 tanesinin ise yaşamamasına karşılık ağız kokusu, bütçeyi etkileme, ağız kuruması, çocuğu olması gibi nedenlerle sigarayı bırakmak istediği görülmektedir.

Katılımcıların 1 oturum süren hipnoterapi uygulamaları sonrasında günlük sigara tüketimi miktarlarında önemli ölçüde azalmalar meydana gelmiştir. Bu farklılıklarda, hipnoterapi talep eden katılımcılarda en düşük 8 ve en yüksek 17 adet sigara tüketim farkı meydana gelmiştir. Sigara tüketim oranları oldukça azalmış hatta 7 katılımcıda tamamen ortadan kalkmıştır. Ancak ilk uygulama sonrasında bazı katılımcılarda azalma olmasına rağmen 1-3 oranında değişen miktarlarda sigara tüketiminin devam ettiği görülmüştür. Bu nedenle bağımlılığı devam eden katılımcılara ikinci uygulama gerçekleştirilmiş ve sigara tüketimi bütün katılımcılarda ortadan kalkmıştır. Dolayısıyla hipnoterapi uygulamalarının sigara bağımlılığını tedavi edici etkisinin bulunduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların sigarayı bırakma istekleri bakımından tedavi öncesinde 6 katılımcı sigarayı bırakmayı denemek istediklerini belirtmelerine karşılık, tedavi sonrasında bu isteklerinin kesinlik derecesinde artış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla hipnoterapinin tedavi sırasında bağımlı hastaları motive edici etkiye sahip olduğu da söylenebilir.

Tablo1. Katılımcıların Hipnoterapi Uygulamaları Öncesindeki Durumları

Katılımcılar	Günlük Sigara Tüketim	Medeni Durum	Yaş	Sigara içme Süresi (yıl)	Sigara Bırakma İsteği	Hastalık Durumu
Katılımcı 1 (K)	13	Evli	26	8	Kesinlikle bırakmak istiyor	Var
Katılımcı 2 (E)	12	Bekar	23	6	Bırakmayı deneme	Var
Katılımcı 3 (E)	20	Evli	29	9	Kesinlikle bırakmak istiyor	Yok
Katılımcı 4 (E)	15	Bekar	24	6	Kesinlikle bırakmak istiyor	Var
Katılımcı 5 (E)	16	Bekar	28	10	Bırakmayı deneme	Yok
Katılımcı 6 (K)	9	Bekar	22	3	Kesinlikle bırakmak istiyor	Yok
Katılımcı 7 (E)	10	Bekar	19	4	Bırakmayı deneme	Yok
Katılımcı 8 (E)	15	Evli	25	8	Kesinlikle bırakmak istiyor	Var
Katılımcı 9 (E)	16	Evli	28	9	Bırakmayı deneme	Var
Katılımcı 10 (K)	8	Bekar	21	3	Kesinlikle bırakmak istiyor	Yok
Katılımcı 11 (E)	9	Bekar	19	3	Bırakmayı deneme	Var
Katılımcı 12 (K)	14	Evli	27	8	Kesinlikle bırakmak istiyor	Yok
Katılımcı 13 (E)	15	Bekar	23	7	Bırakmayı deneme	Yok
Katılımcı 14 (E)	18	Evli	28	11	Kesinlikle bırakmak istiyor	Var

Tablo 2. Katılımcıların Hipnoterapi Uygulamaları Öncesindeki Durumları

Katılımcılar	Günlük Sigara Tüketim	Sigara Tüketim Farkı	Sigara Bırakma İsteği
Katılımcı 1 (K)	0	13	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 2 (E)	2	9	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 3 (E)	3	17	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 4 (E)	0	15	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 5 (E)	3	13	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 6 (K)	0	9	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 7 (E)	0	10	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 8 (E)	0	15	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 9 (E)	2	14	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 10 (K)	0	8	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 11 (E)	0	9	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 12 (K)	1	13	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 13 (E)	1	14	Kesinlikle bırakmak istiyor
Katılımcı 14 (E)	2	16	Kesinlikle bırakmak istiyor

TARTIŞMA

SONUÇ

Araştırmada günlük sigara tüketimi 8-18 arasında olan ve sigara bağımlılığı bulunan bireylerle gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamalarında, hipnozun bağımlılığı azaltmada etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Hipnoz, kullanıldığında bireylerin motivasyonunu artırarak bağımlılığı azaltmada etkili olmaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular hipnoterapi uygulamalarıyla yapılmış önceki araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Nitekim Spiegel ve ark. (1993), Lynn ve ark. (1993), Kornitzer ve ark. (1995), Jorenby ve ark. (1999), Elkins ve ark. (2006), Öztürk (2013), yaptıkları araştırmalarda hipnozla sigara bağımlılığının tedavi edilmesine yapılan uygulamaların başarılı olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Marcovitch ve ark. (1980), Shiffman (1993), Spanos ve ark. (1992), Spanos ve ark. (1995) yaptıkları araştırmalarda sigara bağımlılığının azaltılmasında hipnozun motivasyonu olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Dolayısıyla bağımlılığın tedavisinde destekleyici bir unsur olarak hipnozun etkili olduğu yönünde çok sayıda araştırma bulgusu bulunmaktadır (Spiegel 1970; Abbot ve ark. 1998; Green ve Lynn 2000; Silagy ve ark. 2004; Stead ve ark. 2006; Boland ve Wark 2018; Bollinger ve ark. 2019; Li ve ark. 2019).

Araştırmada katılımcılarla gerçekleştirilen hipnoterapi uygulamaları sigara bağımlılığının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır. Hipnoz tek başına kullanıldığında sigara bağımlılığı üzerinde azaltıcı ve ortadan kaldıracı yüksek düzeyde olumlu etki meydana getirmektedir. Dolayısıyla diğer bağımlılık tedavilerinde etkili olan hipnoz uygulamaları, sigara bağımlılığının tedavi edilmesinde de etkili sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Araştırma kapsamında hipnozla tedavi yöntemlerinden AUCH tekniği kullanılmış ve başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda sigara bağımlısı olan bireylerin sigarayı bırakmalarında hipnoterapi ile desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Sigara bağımlısı olan kişilere klinik ortamlarda hipnoz uygulamalarının sunulması faydalı olacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, hipnozun sigara içenlerde biliş üzerindeki etkisini tahmin edebilmek için, yüksek duyarlılığa sahip sigara içenlerin daha büyük örneklemelerde çalışılarak biliş üzerindeki etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abbot NC, Stead LF, White AR, Barnes J. (1998). Hypnotherapy For Smoking Cessation, Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2.
- Aung SKH, Chen WPD. (2011). Clinical Introduction to Medical Acupuncture, Thieme (1st edn), pp. 336.
- Boland B. ve Wark D. (2018). Health Care Applications of Clinical Hypnosis, Timothy Books, RGAB/ASCH.
- Bollinger JW, Beadling CW, Waters AJ. (2019). Effect of hypnotic suggestion on cognition and craving in smokers. Addictive behaviors reports, 11, 100220. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100220>.
- Elkins G, Marcus J, Rajab H, Cook T. (2006). Intensive Hypnotherapy for Smoking Cessation: A Prospective Study, Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 54(3): 303-315.
- Erdöl C. (2017). Sağlık, <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/turkiyede-olumlerin-yuzde-27si-sigara-kaynakli/948091> (12.02.2020).
- ESH. (2019). European Society of Hypnosis-What is Hypnosis? [Online] 2019 10/01/2019]; Available from: <http://esh-hypnosis.eu/hypnosis-facts/>.
- Green JP, Lynn SJ. (2000). Hypnosis And Suggestion-Based Approaches To Smoking Cessation, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 48(2), 195-223.
- Hecker HU. (2005). Practice of Acupuncture: Point Location, Treatment Options, TCM Basics. Thieme.
- Jorenby DE, Leischow SJ, Nides MA, Rennard SI, Johnston AJ, et al. (1999). A controlled trial of sustained release bupropion, a nicotine patch, or both for smoking cessation. New England Journal of Medicine, 340(9), 685-691.
- Kornitzer M, Boutsen M, Dramaix M, Thijs J, Gustavsson G. (1995). Combined use of nicotine patch and gum in smoking cessation: A placebo-controlled clinical trial. Preventive Medicine, 24, 41-47.
- Li X, Chen L, Ma R, Wang H, et al. (2019). The neural mechanisms of immediate and follow-up of the treatment effect of hypnosis on smoking craving, Brain Imaging Behav, doi: 10.1007/s11682-019-00072-0.
- Lu DP, Lu GP, Kleinman L. (2001). Acupuncture and Clinical Hypnosis for Facial and Head and Neck Pain: A Single Crossover Comparison. American Journal of Clinical Hypnosis 44: 141-148.
- Lynn SJ, Cardena E. (2007). Hypnosis and the treatment of posttraumatic conditions: an evidence-based approach, The International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis. 55.2, 167-188.
- Lynn SJ, Neufeld V, Rhue JW, Matorin, A. (1993). Hypnosis and smoking cessation: A cognitive behavioral treatment. In Rhue JW, Lynn SJ, Kirsch I. (Eds.), Handbook of clinical hypnosis (pp. 555-585). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Marcovitch P, Gelfand R, & Perry C. (1980). Hypnotizability and client motivation as variables influencing therapeutic outcome in the treatment of cigarette smoking. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 8, 71-81.
- Özden Öztürk A. (2004). AUCH (Awareness under Conscious Hypnosis) Method for Total Hysterectomy. In Proceedings of the 16th ISH (International Society of Hypnosis) Congress: Hypnosis and Hypnotherapy, Singapore.
- Özden Öztürk A. (2013). The Retrospective Analysis of the Use of AUCH Ozturk (Awareness Under Conscious Hypnosis) Method in Surgery. In 7th International Medical Hypnosis Congress: Awareness and Hypnosis. Istanbul, Türkiye.
- Özden Öztürk A, Öztürk G. (2016). The relationship of Awareness Under Conscious Hypnosis (AUCH©) method with Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA) and Soliman's Hand Acupuncture. European Journal of Integrative Medicine 8, Supplement 1: 35-36.
- Özden Öztürk A, Öztürk G. (2019). Tıbbi Hipnozün Klinik Uygulamaları, Journal of BSHR, 3(Özel Sayı):119-130.
- Santosa TB, Sutanto YS, Septiawan D. (2019). Hypnotherapy Effectiveness in Bronchoscopy to Control Anxiety, Breathlessness and Cough, Journal of Pespirologi Indonesia, Vol: 39/1.
- Sarandöl A. (2002). Nikotin Bağımlılığı ve Tedavi Yaklaşımı, Archives of Pulmonary, 3: 129-139.
- Schiff E, Gurgevich S, Caspi O. (2007). Potential synergism between hypnosis and acupuncture-is the whole more than the sum of its parts? Evid Based Complement Alternat Med 4(2): 233-240.
- Shiffman S. (1993). Smoking cessation treatment: Any progress? Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61, 718-722.

- Silagy C, Lancaster T, Stead L, Mant D, Fowler G. (2004). Nicotine Replacement Therapy For Smoking Cessation, Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 3.
- Spanos NP, Mondoux TJ, Burgess CA. (1995). Comparison of multicomponent hypnotic and nonhypnotic treatments for smoking. *Contemporary Hypnosis*, 12, 12-19.
- Spanos NP, Sims A, deFaye B, Mondoux TJ, Gabora NJ. (1992). Comparison of Hypnotic and Nonhypnotic Treatments for Smoking, *Imagination, Cognition, and Personality*, 12, 23-45.
- Spiegel D, Frishholz EJ, Fleiss JL, Spiegel H. (1993). Predictors of smoking abstinence following a single-session restructuring intervention with self-hypnosis. *American Journal of Psychiatry*, 150, 1090-1097.
- Spiegel H. (1970). A Single Treatment Method to Stop Smoking Using Ancillary Self-Hypnosis, *Intervational Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 26, 22-29.
- Stead LF, Perera R, Lancaster T. (2006). Telephone Counselling for Smoking Cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 3.
- Zeltzer LK, Tsao JCI, Stelling C, Powers M, Levy S, Waterhouse M. (2002). A Phase I Study on the Feasibility and Acceptability of an Acupuncture/Hypnosis Intervention for Chronic Pediatric Pain. *Journal of pain and symptom management* 24(4): 437-446.