



# Hipnoterapi ile Trikotilomani Tedavisi: Bir Olgu Sunumu

## Trichotillomania Treatment with Hypnotherapy: A case report

Ensar Durmuş<sup>1</sup>, Yusuf Yürümez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sakarya Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Acil Tıp Kliniği, Sakarya, Türkiye

<sup>2</sup> Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Acil Tıp Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye

Yazışma Adresi / Correspondence:

**Ensar Durmuş**

Sakarya University Training and Research Hospital Emergency Department/ Adapazarı/ Sakarya

T: +90 505 866 57 82 E-mail: ensar.durmus@saglik.gov.tr

Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Dergisi 2022,4(2):32-35

Ensar Durmuş <https://orcid.org/0000-0001-7722-6639>

Yusuf Yürümez <https://orcid.org/0000-0003-3917-9434>

### Öz

**Amaç** Saç yolma hastalığı trikotilomani (TTM) olarak adlandırılan ve özellikle genç yaşlarda görülen bir durumdur. Hastalığın etyolojisinin ne olduğu konusunda tam bir açıklama henüz mevcut olmamakla birlikte stresin önemli bir tetikleyici olabileceği düşünülmektedir. Hastalık tedavisinde davranış terapileri, ilaçlar kullanılabildiği gibi hipnoterapiden de yararlanılabilmektedir. Sunulan vakada 12 yaşında erkek hasta 10 gün önce başın orta parietal bölgesinde saç yormaya başlaması nedeni ile başvurdu. Dikkat eksikliği nedeni ile Concerta® 54 mg/gün kullanan hastaya yedişer gün ara ile üç kez göz göze direk hipnoz tekniği ile hipnoterapi uygulandı. İlk seanstan itibaren hastanın saçlarını yormayı bıraktığı ve saçların yolunduğu bölgede tekrar kılınmanın başladığı görüldü. Sonuç olarak hipnoterapinin TTM tedavisinde etkin olabileceği düşünüldü.

**Anahtar kelimeler** Hipnoterapi, trikotilomani, saç yolma

### Abstract

**Aim** The hair-pulling disease is a condition called trichotillomania and is seen especially at young ages. Although a complete explanation of the etiology of the disease is not yet available, stress is decided to be an essential trigger. Behavioral therapies and drugs can be used in the treatment of the illness, as well as hypnotherapy. In the presented case, a 12-year-old male patient applied with the complaint of hair pulling in the middle parietal region of the head. This behavior had started 10 days ago before he applied. The patient, who was using Concerta® 54 mg/day due to attention-deficit disorder, was given hypnotherapy with direct hypnosis technique three times with an interval of seven days. From the first session, it was observed that the patient relinquished pulling out his hair, and hair growth started again in the same area. As a result, it was recognized that hypnotherapy could be effective in trichotillomania treatment.

**Keywords** Hypnotherapy, trichotillomania, hair pulling

## GİRİŞ

Trikotilomani (TTM) veya kıl yolma hastalığı saç, kaş, kir-pik gibi vücutta bulunan kılların yolunması veya koparılması ile seyretmektedir.<sup>1</sup> Hastalığa neden olan etkenin ne olduğu konusunda güncel tıbbi literatürde bilgiler kısıtlı olsa da, en sık 4-17 yaş arasındaki bireylerde gözlemlendiği, stres ile tetiklendiği ve en fazla saç yolma şeklinde ortaya çıktığı bildirilmiştir.<sup>2,3</sup> Hastalığın tedavisinde davranışsal terapiler ile olanzapin, N-asetil sistein, klomipramin gibi medikal ilaçlar kullanılabilir.<sup>4</sup>

Klinik hipnoz, önemi zamanla daha fazla anlaşılmaya başlanan bilişsel ve nörobiyolojik temele ve etkinlik kanıtı olan dikkat çekici bir terapötik araçtır.<sup>5</sup> Günümüzde etki mekanizması tam olarak izah edilmemekle birlikte migren ağrıları, irritabl barsak sendromu, anksiyete gibi durumların tedavisinde hipnoterapi başvurulabilen bir yöntem olarak dikkat çekmektedir.<sup>6</sup>

Hipnoterapinin TTM tedavisinde başarılı sonuçları olduğuna dair literatürde vaka sunumları bulunmaktadır.<sup>7,8</sup> Bu olgu sunumunda saç yolma ile başvuran bir hastaya uygulanan hipnoterapi uygulamasının sonuçları tartışılacaktır.

## OLGU SUNUMU

12 yaşında erkek hasta, yaklaşık 10 gün önce başlayan saç yolma şikayeti ile başvurdu. Bilinen dikkat eksikliği tanısı ile çocuk psikiyatri bölümünden takip ediliyor ve Concerta® 54 mg 1x1 olacak şekilde son bir yıldır medikal tedavi görüyor. Başka bir hastalık öyküsü veya ilaç kullanma öyküsü yok. Derslerinde isteksiz ve vasat bir başarı profiline sahipken, gününün çoğunu evde akıllı telefon ve bilgisayar oyunları oynayarak geçiriyormuş. Arkadaşları ile dışarıda sosyal faaliyetleri çok nadiren oluyormuş. İki çocuklu ailenin ikinci çocuğu, kendisinden büyük bir ablası var. Anne ve babası ile birlikte aynı evde kalıyor, anne ve baba çalışıyor.

Hastanın başın parietal bölgesinde orta hatta saçlarını

yolmasına bağlı olarak parietal bölgede derideki saçların azaldığı izlendi (Bkz Resim 1).



Resim 1. Hipnoterapi öncesi

Hastaya hipnoza yatkınlık açısından ailesinin yanında tuğla-balon testi yapıldı. Normalde sol elini kullanan hastaya gözlerini kapatması, her iki kolunu öne ve ileri uzatması, sol bileğinde uçan balonlar, sağ elinin içinde ise metal bir dambıl olduğunu hayal etmesi söylendi. Üç dakika bu şekilde hayal etmesi beklenen hastanın sol elinin sağ eline göre beş cm kadar alçalması ve sağ kolunda ağrı tarif etmesi üzerine hasta hipnoza yatkın kabul edildi.

İlk gün hastaya ve ailesine 30 dakika hipnoz ve hipnozun etki mekanizması anlatılarak mayalama yapıldıktan sonra devamında Göz göze bakış tekniği ile hipnotik indüksiyon sağlandı. Hipnoz esnasında hastaya ego güçlendirmesi ve ardından direk telkin ile saçlarını artık yolmaması yönünde telkin verildi. Posthipnotik telkinlere gözlerini açtıktan sonra devam edildi. Hasta yedi gün sonra ikinci seansa çağırıldı.

İlk seanstan itibaren saçlarını yolmayı bırakan hastaya tekrar Göz göze bakış tekniği ile hipnotik indüksiyon yapıldı. Aynı telkinler tekrarlandı. Hipnoz etkinliğini değerlendir-

mek için son kez yedi gün sonra kontrole çağırıldı.

Üçüncü ve son seansta artık saçlarını yolmadığı gözlenen hastaya aynı teknik ile tekrar hipnotik indüksiyon uygulandı. Ego güçlendirmesi ve aynı direk telkinlerden sonra hastanın hipnoterapisi sonlandırıldı. Hipnoterapinin üçüncü haftasında hastanın yolmayı bıraktığı başının parietal bölgesinde orta hatta tekrar saç kıllarının çıktığı, açılmış alanın kapanmaya başladığı görüldü (Resim 2).



Resim 2. Hipnoterapinin 3. haftası

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Güncel tıbbi literatürde TTM tedavisinde hipnoterapinin yerini araştıran çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Zalsman ve arkadaşları adölesan dönemdeki 12 yaşında kız, 18 ve 17 yaşında erkek olmak üzere üç saç yolma vakasında hipnoterapi ile olumlu sonuçlar aldıklarını bildirmiştir.<sup>8</sup> Cohen ve arkadaşları da 8-11 yaş arasında üç TTM vakasında hipnoterapi ile iyileşme sağlandığını belirtmiştir.<sup>9</sup> Daha önceki bir vaka sunumunda kaşlarını yolana 19 yaşındaki bir TTM vakasında hipnoterapi ile iyileşme sağlandığı gösterilmiştir.<sup>7</sup> Bu vakada da adölesan yaş gurubunda olması sebebiyle mevcut literatürde bildirilen diğer olgular ile paralellik göstermektedir.

Thomas Galski 18 yıldır TTM hastalığı olan bir vakada mevcut tedavisine ek olarak hipnoterapinin faydalı olabileceğini, ara ara hastanın hipnoz ile iyileşme gösterebildiğini göstermiştir.<sup>10</sup> Bizim olgumuzda, henüz erken dönemde hipnoterapi uygulanması ve ilk seanstan itibaren saç yolmanın terk edilmiş olması, özellikle erken dönemde hipnoterapinin TTM vakalarında daha kısa sürede, daha etkin sonuç verebileceğini düşündürmektedir. Bunun yanında hipnoterapinin TTM'deki etkinliğinin ileride dönemlerde sürüp sürmediği konusu ise bir kısıtlayıcı durumdur.

TTM tedavisinde hipnoterapinin yararlı olabileceği düşünülmektedir. Özellikle erken dönemde müdahale edildiği takdirde genç yaş grubunda hipnoterapi ile olumlu sonuçlar alınabileceği görülmektedir. Bununla birlikte hipnoterapinin TTM tedavisinde kullanılması ile alakalı mevcut literatürdeki çalışmaların kısıtlı olması, bu konuda daha ileri çalışmaların yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

#### Kaynaklar

1. Grant JE, Chamberlain SR. Trichotillomania. *Am J Psychiatry*. 2016;173(9):868-874. doi:10.1176/appi.ajp.2016.15111432
2. Elston DM, Elston CA. Trichotillomania: Background, Pathophysiology, Etiology. Published online November 8, 2019. Accessed March 11, 2020. <https://emedicine.medscape.com/article/1071854-overview>
3. Christenson GA, Mackenzie TB, Mitchell JE. Characteristics of 60 adult chronic hair pullers. *Am J Psychiatry*. 1991;148(3):365-370. doi:10.1176/ajp.148.3.365
4. Hoffman J, Williams T, Rothbart R, et al. Pharmacotherapy for trichotillomania. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;9(9):CD007662. doi:10.1002/14651858.CD007662.pub3
5. Phillips W, Price J, Molyneux PD, Deeley Q. Hypnosis. *Pract Neurol*. 2022;22(1):42-47. doi:10.1136/practneurol-2020-002839
6. Kittle J, Spiegel D. Hypnosis: The Most Effective Treatment You Have Yet to Prescribe. *Am J Med*. 2021;134(3):304-305. doi:10.1016/j.amjmed.2020.10.010
7. Durmuş E, Yurumez Y. Trikotilomani (Kaş Yolma Hastalığı) ve Hipnoterapi: Olgu Sunumu. *Geleneksel Ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbı Derg*. 2020;2(2):27-30.
8. Zalsman G, Hermesh H, Sever J. Hypnotherapy in Adolescents with Trichotillomania: Three Cases. *Am J Clin Hypn*. 2001;44(1):63-68. doi:10.1080/00029157.2001.10403457
9. Cohen H, Barzilai A, Lahat E. Hypnotherapy: an effective treatment modality for trichotillomania. *Acta Paediatr*. 2007;88(4):407-410. doi:10.1111/j.1651-2227.1999.tb01131.x
10. Galski TJ. The Adjunctive Use of Hypnosis in the Treatment of Trichotillomania: A Case Report. *Am J Clin Hypn*. 1981;23(3):198-201. doi:10.1080/00029157.1981.10403266