

## Gastrointestinal Sistem Hastalıklarında Hipnoz Hypnosis in Gastrointestinal System Diseases

 Hatice Kayış Topaloğlu<sup>1</sup>,  Ulaş Serkan Topaloğlu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Erciyes Üniversitesi, Tıp fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kayseri, Türkiye.

<sup>2</sup>Kayseri Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İç Hastalıkları Kliniği, Kayseri, Türkiye

### ÖZ

Gastrointestinal bozuklukların konvansiyonel tedavisinde birçok hastada anlamlı bir başarı kaydedilemezken; bu durum hayat kalitesindeki olumsuz etkilenmelere ek olarak, intihara varacak kadar duygu durum bozukluklarına da sebebiyet verebilmektedir. Kişinin bilinçaltının kendi isteği doğrultusunda yönlendirilmesi olan hipnoz, gastrointestinal hastalıklarda son zamanlarda kullanımı giderek artan bir tedavi yöntemi haline gelmiştir. Bu derleme ile hipnozun etkin olduğu gastrointestinal sistem hastalıklarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Hipnozun etkili olabileceği hastalıklar arasında; fonksiyonel dispepsi, kemoterapiye bağlı bulantı ve kusma, kronik idyopatik bulantı, hiperemesis gravidarum, yeme bozuklukları, irritabl bağırsak sendromu ve inflamatuvar bağırsak hastalıkları gösterilebilir. Bu konularda birçok çalışma ortaya konulmuş ve oldukça dramatik gelişmeler kaydedilmiştir. Bilinen bir yan etkisi ve zararı olmayan hipnoz, hastalar için hem vakit hem de parasal anlamda olumlu sonuçlara katkıda bulunabilir. Hipnoterapi ile gastrointestinal sistem hastalıklarının tedavi ve kontrol altına alınması konusunda dikkatlerin artırılarak, daha fazla hekime ve sağlık kuruluşuna ulaşılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Hipnoz, gastrointestinal, klinik uygulama*

### ABSTRACT

In conventional treatment of gastrointestinal disorders, no significant success has been recorded in many patients. This condition may cause mood disorders that lead to negative effects on quality of life and suicide. Hypnosis, which is directed towards one's own subconscious mind, has recently become an increasingly used treatment method in gastrointestinal diseases. The aim of this review is to determine the gastrointestinal system diseases in which hypnosis is effective. Among the diseases in which hypnosis can be effective, functional dyspepsia, nausea and vomiting due to chemotherapy, chronic idiopathic nausea, hyperemesis gravidarum, eating disorders, irritable bowel syndrome and inflammatory bowel diseases are shown. Many studies have been put forward on these issues and quite dramatic improvements have been made. Hypnosis without any known side effects and harm can contribute to positive results in both time and money for patients. It is necessary to reach more physicians and health institutions by increasing the attention on the treatment and control of diseases of the gastrointestinal tract with hypnotherapy.

**Keywords:** *Hypnosis, gastrointestinal, clinical practice*

Geliş tarihi/Received: 12.01.2020

Kabul tarihi/Accepted: 14.02.2020

#### İletişim:

Ulaş Serkan Topaloğlu, Bahçelievler Mahallesi, 6153. Sokak, Gönen Apartmanı, No:8/35 38280 Talas/Kayseri/Turkey

e-mail: ustop38@gmail.com

Tel: +90 555 557 90 16

JAMER 2020;5(1):25-28

## GİRİŞ

Sindirim sistemi hastalıklarının ve özellikle bağırsaklardan kaynaklı fonksiyonel rahatsızlıkların beyin kaynaklı olduğu çalışmalar her geçen gün artarken, beyin-bağırsak etkileşimi üzerine patofizyolojiler üzerinde sıklıkla durulmaktadır (1). Özellikle dispeptik yakınmalar ve motilite bozukluklarında konvansiyonel tedaviyle en az %25 hastada anlamlı bir başarı kaydedilemezken, bu durum hayat kalitesini etkilediği gibi intihara varacak kadar duygu durum bozukluklarına da yol açabilmektedir (2,3).

Bu derlemenin amacı, bu bilgiler ışığında hipnoterapinin gastrointestinal sistem üzerine etkileri ve tedavi edici yönlerine dair kanıta dayalı veriler sunmaktır.

### Hipnoz Nedir?

“Hipnoz nedir” konusundan önce “hipnoz ne değildir?” sorusunu yanıtlamak gerekir. Hipnoz; kişinin otokontrolünü kaybettiği ve kendinden geçtiği bir süreç olmadığı gibi, olup bitenlerin hatırlanmadığı ve kişiye yapılan telkinlerin sorgulanmadan yerine getirildiği bir ruh hali de değildir. Hipnozda, kişi farkındalığını ve bilincini kaybetmemesine rağmen dışarıdan gelen uyarılara kayıtsız kalır (4).

Hipnoz, içsel bir yolculuk halinde, kişinin bilinçaltının kendi isteği doğrultusunda yönlendirilmesidir. Bireysel denetimin devam ettiği ve bilişsel fonksiyonların açık kaldığı, kişinin bir terapist tarafından yapılan öneri ve yönlendirmelere gönüllü ve istekli bir şekilde katılarak kendi tedavi sorumluluğunu aldığı psişik bir durumdur (5,6).

Hipnoz; hiperemesis gravidarum, enürezis nokturna, uyku ve yeme bozuklukları, obezite, depresyon ve anksiyete bozuklukları, sigara bağımlılığı, siğil ve alerjik cilt bulguları, fobiler ve birçok ağrılı durumun tedavisinde kullanılmaktadır (7-9).

### Hipnoz ve Üst Gastrointestinal Sistem Bozuklukları

Üst gastrointestinal hastalıklarda, mekanik veya kimyasal bir uyarana karşı oluşan visseral bir aşırı duyarlılık olduğu bilinmektedir. Fonksiyonel mide yanması olan 9 hastaya haftalık hipnoterapi yapıldığı bir çalışmada, 7 seansın ardından visseral anksiyete ve yaşam kalitesine dair semptomatik iyileşme sağladığı gösterilmiştir (10).

Koroner anjiyografi yapılarak kardiyak patoloji saptanmayan ve kronik non-kardiyak göğüs ağrısı olan hastaların değerlendirildiği çalışmalarda, kontrol grubuna göre hipnoterapi uygulanan hastalarda anlamlı derecede semptomatik iyileşme kaydedilmiştir (11,12). Bu iki çalışmanın dışında, globus histerikus (boğazında yumru/düğümlenme hissi) olan 10

vakaya hipnoterapi uygulandığı ve dokuz hastanın semptomlarında anlamlı derecede azalma olacak şekilde tedavi başarısı elde edildiği rapor edilmiştir (13).

Fonksiyonel dispepsi; yapısal anormal koşulların bulunmadığı, en az altı ay önce başlamış, son üç ay boyunca haftada en az üç gün meydana gelen postprandial (öğün sonrası) dolgunluk, erken doyma, epigastrik ağrı ve yanma olarak tariflenmektedir. Literatürde yer alan tek randomize kontrollü çalışmada, 126 hasta üç grup (hipnoterapi, medikasyon, plasebo) halinde değerlendirmeye alınmıştır. On iki ayın sonunda hipnoterapi uygulanan hastalarda, diğer iki gruba göre anlamlı oranda üstün bir iyileşme elde edildiği gösterilmiştir (14).

Kemoterapiye bağlı oluşan bulantı ve kusma, medikal tedaviye oldukça dirençlidir. Her ne kadar anti-emetik ilaçlar uygulanıyor olsa da, hastaların %10-25 kadarında etkin yanıt alınamamaktadır. Hatta birçok hastada anksiyolitikler ile çözüm aranmaktadır. Kemoterapiye bağlı dirençli bulantı ve kusma tedavisinde hipnoterapinin etkisi birçok çalışmada gösterilmiş olup oldukça dramatik başarılar kaydedilmiştir (15-18).

Bulimia nervosa, tıknırcasına yemek yeme ataklarından sonra, kilo alımını engellemek kaydıyla kişinin kendi kendini kusturduğu psikiyatrik bir durumdur. Bu hastalığın tedavisinde hipnozun kullanıldığı ve başarılı sonuç alındığı bir vaka örneği de literatürde yer etmiştir. dokuz aylık takip süresince, toplam 10 seans hipnoterapi ve altı kez telefon görüşmesi yapılmış olan hastanın, kusma ve tıknırcasına yeme ataklarının tamamen düzeldiği bu vakada belirtilmiştir (19).

Çocuk ve adolesanlarda yapılan çok merkezli randomize kontrollü bir çalışmada, kronik idiyopatik bulantı ve fonksiyonel dispepsi üzerine hipnoterapinin iyileştirici etkisinin olduğu gösterilmiştir (20). Ayrıca gebelik dönemindeki bulantı ve kusmalara yaklaşım konusunda da hipnozun yeri olduğu, derleme haline de getirilen birçok yayın ile bildirilmiştir (21).

### Hipnoz ve İrritabl Bağırsak Sendromu

İrritabl bağırsak sendromu (İBS), dışkı formunda veya sıklığındaki değişikliklerle ortaya çıkan, tekrarlayan karın ağrısı ataklarıyla seyreden ve ROMA III kriterilerine dayanan yaygın bir fonksiyonel gastrointestinal sendromdur. İBS üzerine hipnoterapinin etkileri, 1980 yıllarından beri gündemde olan bir konu olup birçok randomize kontrollü çalışmalarla iyileştirici etkileri gösterilmiştir (22-25). Ayrıca İBS hastalarında standart medikal tedaviye ek olarak uygulanan hip-

noterapi; hastaneye başvuru sıklığı, maliyet, yaşam kalitesi, ağrı ve yorgunluk üzerine anlamlı oranda olumlu katkı sağlamaktadır (26).

İBS hastalığı tanısı alan ve yaş ortalaması 51.6 olan toplam 1000 adet yetişkin hasta (%80 kadın) üzerinde yapılan oldukça geniş bir kohort çalışmada, katılımcılar 3 ay boyunca toplam 12 seans hipnoterapiye alınmıştır. Çalışma sonucunda İBS semptom şiddeti ölçeğinde ortalama %50 azalma kaydedilirken, anksiyete ve depresyon skala değerlerinde de anlamlı azalma olduğu gösterilmiştir (27).

Hollanda'da 11 hastanenin katılımı ile sağlanan çok merkezli randomize kontrollü bir çalışmada, İBS tanısı olan katılımcılar bireysel hipnoterapi veya grup hipnoterapisine alınarak iki yöntemin karşılaştırılması yapılmıştır. Bu çalışmada hipnoterapinin her iki yaklaşımda da iyileştirici özellikleri tespit edilirken, grup seansları ile daha fazla hastanın tedavisinin mümkün olduğu ve bu sayede zaman kazanımına imkan sağlanabileceği belirtilmiştir (28).

İBS ve fonksiyonel karın ağrısı tedavisinde, çocuklar üzerinde yapılan çalışmalarda da hipnoterapi ile etkili sonuçlar bildirilmiştir (29,30).

### Hipnoz ve İnflamatuvar Bağırsak Hastalığı

İnflamatuvar bağırsak hastalığı (İBH), yaşam boyu tekrarlayan gastrointestinal semptomlarla karakterize ve yüksek kronik ağrı, depresyon ve anksiyete oranları ile ilişkili otoimmün bir hastalıktır. İBH, tüm yaşam boyunca tamamen iyileşmeyen, tekrarlayabilen, relaps ve remisyonlarla seyreden kronik bir hastalık grubudur. Atak dönemleri haricinde de İBH hastalarında fonksiyonel gastrointestinal bozukluklar olabileceğine dair kanıtlar vardır (31,32). Bu alanda ilk randomize kontrollü çalışma, Keefer ve ark. tarafından 2013 yılında ülseratif kolit olan 54 hasta üzerinde yapılmıştır. Yaklaşık 52 hafta takip edilen bu hastalarda, hipnoterapinin uzamış klinik remisyona dramatik bir etkide bulunduğu gösterilmiştir (33). Yine aynı yıl yapılan bir başka çalışmada İBH olan 17 hasta, grup seanslarına alınmıştır. 12 ay boyunca üç farklı grup halinde yapılan bu çalışmada, her gruba toplam 5-10 seans hipnoterapi uygulanmıştır. Hastaların fiziksel, psikolojik ve genel iyilik hallerinde anlamlı oranda iyileşme kaydedilirken depresyon ve anksiyete skalalarında iyileşme olduğu gösterilmiştir (34).

Hipnozun vagal aktiviteyi artırarak anti-inflamatuvar bir etkiye sahip olabileceği gibi; psikolojik immün sistem olarak da adlandırılan duygusal dayanıklılık üzerine destekte bulunarak, özgüven ve öz yeterlilik üzerine gelişme sağlayabileceği belirtilmektedir. İBH için rutinde psikoterapi önerilmese de

hastaların yaklaşık %30 kadarında ciddi psikolojik sorunlar vardır. Sadece duygudurum üzerine değil, hastalığın immün aracılı yollarıyla başa çıkarak remisyona süresinin uzatılmasında da katkısı olan hipnoza daha fazla farkındalık oluşmalıdır (32,35).

### SONUÇ

Hipnoz, yan etkisi ve zararı olmayan bir terapi seçeneğidir. Hastalar için para ve zamandan tasarruf sağlayabilir ve uzman merkezlerde tamamlayıcı bir tedavi olarak kolayca kullanılabilir hale getirilebilir. Hipnoterapi ile gastrointestinal sistem hastalıklarının tedavi ve kontrol altına alınması konusunda dikkatlerin artırılarak, daha fazla hekime ve sağlık kuruluşuna ulaşılması gerekmektedir.

**Çıkar çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

**Finansal destek:** Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

**Yazar Katkıları:** Çalışma Konsepti/Tasarım- H.K.T., U.S.T.; Veri Toplama- U.S.T.; Veri Analizi/Yorumlama- H.K.T., U.S.T.; Yazı Taslağı- U.S.T.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- H.K.T., U.S.T.; Son Onay ve Sorumluluk- H.K.T., U.S.T.; Malzeme ve Teknik Destek- H.K.T., U.S.T.; Süpervizyon- H.K.T., U.S.T.

### KAYNAKLAR

1. Vasant DH, Whorwell PJ. Gut-focused hypnotherapy for Functional Gastrointestinal Disorders: Evidence-base, practical aspects, and the Manchester Protocol. *Neurogastroenterol Motil.* 2019;31(8):e13573.
2. Ballou S, Keefer L. The impact of irritable bowel syndrome on daily functioning: Characterizing and understanding daily consequences of IBS. *Neurogastroenterol Motil.* 2017;29(4):e12982.
3. Frändemark Å, Törnblom H, Jakobsson S, Simrén M. Work productivity and activity impairment in irritable bowel syndrome (IBS): a multifaceted problem. *Am J Gastroenterol.* 2018;113(10):1540-9.
4. Taştan K, Çayır Y, Makas YN, Set T, Hülakü A, Tekşan T. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışan doktorların hipnoterapi ile ilgili görüşleri, eğitim durumları ve bilgi edinme kaynakları. *Smyrna Tıp Dergisi.* 2015;2:1-6.
5. Set T, Taştan K. Hipnoz ve aile hekimliğinde kullanımı. *Türkiye Klinikleri Aile Hekimliği-Özel Konular.* 2012;3:56-8.
6. Elkins GR, Barabasz AF, Council JR, Spiegel D. Advancing research and practice: the revised APA Division 30 definition of hypnosis. *Int J Clin Exp Hypn.* 2015;63(1):1-9.
7. Shenefelt PD. Mindfulness-Based Cognitive Hypnotherapy and Skin Disorders. *Am J Clin Hypn.* 2018;61(1):34-44.
8. Chiu L, Lee HW, Lam WK. The Effectiveness of Hypnotherapy in the Treatment of Chinese Psychiatric Patients. *Int J Clin Exp Hypn.* 2018;66(3):315-30.
9. Taştan K, Ozer Disci O, Set T. A Comparison of the Efficacy of Acupuncture and Hypnotherapy in Patients With Migraine. *Int J Clin Exp Hypn.* 2018;66(4):371-85.
10. Riehl ME, Pandolfino JE, Palsson OS, Keefer L. Feasibility and acceptability of esophageal-directed hypnotherapy for functional heartburn. *Dis Esophagus.* 2016;29(5):490-6.
11. Jones H, Cooper P, Miller V, Brooks N, Whorwell PJ. Treatment of non-cardiac chest pain: a controlled trial of hypnotherapy. *Gut.* 2006;55(10):1403-8.
12. Miller V, Jones H, Whorwell PJ. Hypnotherapy for non-cardiac chest

pain: long-term follow-up. *Gut*. 2007;56(11):1643.

13. Kiebles JL, Kwiatek MA, Pandolfino JE, Kahrilas PJ, Keefer L. Do patients with globus sensation respond to hypnotically assisted relaxation therapy? A case series report. *Dis Esophagus*. 2010;23(7):545-53.

14. Popa SL, Chiarioni G, David L, Dumitrascu DL. The Efficacy of Hypnotherapy in the Treatment of Functional Dyspepsia. *Am J Ther*. 2019;26(6):e704-13.

15. Shankar A, Roy S, Malik A, Julka PK, Rath GK. Prevention of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in Cancer Patients. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2015;16(15):6207-13.

16. Marchioro G, Azzarello G, Viviani F, Barbato F, Pavanetto M, Rosetti F, et al. Hypnosis in the treatment of anticipatory nausea and vomiting in patients receiving cancer chemotherapy. *Oncology*. 2000;59(2):100-4.

17. Richardson J, Smith JE, McCall G, Richardson A, Pilkington K, Kirsch I. Hypnosis for nausea and vomiting in cancer chemotherapy: a systematic review of the research evidence. *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2007;16(5):402-12.

18. Kravits KG. Hypnosis for the Management of Anticipatory Nausea and Vomiting. *J Adv Pract Oncol*. 2015;6(3):225-9.

19. Taştan K, Demiröz HP, Öztekin C, Sincan S. Bulimia Nervosa Tedavisinde Hipnoterapi: Olgu Sunumu. *Causa Pedia*. 2017;6(2): 94-7.

20. Browne PD, den Hollander B, Speksnijder EM, van Wering HM, Tjon A Ten W, George EK, et al. Gut-directed hypnotherapy versus standard medical treatment for nausea in children with functional nausea or functional dyspepsia: protocol of a multicentre randomised trial. *BMJ Open*. 2019;9(4):e024903.

21. Emami-Sahebi A, Elyasi F, Yazdani-Charati J, Shahhosseini Z. Psychological interventions for nausea and vomiting of pregnancy: A systematic review. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2018;57(5):644-9.

22. Vasant DH, Whorwell PJ. Gut-focused hypnotherapy for Functional Gastrointestinal Disorders: Evidence-base, practical aspects, and the Manchester Protocol. *Neurogastroenterol Motil*. 2019;31(8):e13573.

23. Peters SL, Yao CK, Philpott H, Yelland GW, Muir JG, Gibson PR. Randomised clinical trial: the efficacy of gut-directed hypnotherapy is similar to that of the low FODMAP diet for the treatment of irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*. 2016;44(5):447-59.

24. Moser G, Trägner S, Gajowniczek EE, Mikulits A, Michalski M, Kazemi-Shirazi L, et al. Long-term success of GUT-directed group hypnosis for patients with refractory irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol*. 2013;108(4):602-9.

25. Simon RA, Engström M, Icenhour A, Lowén M, Ström M, Tillisch K, et al. On Functional Connectivity and Symptom Relief After Gut-directed Hypnotherapy in Irritable Bowel Syndrome: A Preliminary Study. *J Neurogastroenterol Motil*. 2019;25(3):478-9.

26. Shahbazi K, Solati K, Hasanpour-Dehkordi A. Comparison of Hypnotherapy and Standard Medical Treatment Alone on Quality of Life in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Control Trial. *J Clin Diagn Res*. 2016;10(5):OC01-4.

27. Miller V, Carruthers HR, Morris J, Hasan SS, Archbold S, Whorwell PJ. Hypnotherapy for irritable bowel syndrome: an audit of one thousand adult patients. *Aliment Pharmacol Ther*. 2015;41(9):844-55.

28. Flik CE, Laan W, Zuihoff NPA, van Rood YR, Smout AJPM, Weusten BLAM, et al. Efficacy of individual and group hypnotherapy in irritable bowel syndrome (IMAGINE): a multicentre randomised controlled trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2019;4(1):20-31.

29. Rutten JM, Vlieger AM, Frankenhuis C, George EK, Groeneweg M, Norbruis OF, et al. Gut-directed hypnotherapy in children with irritable bowel syndrome or functional abdominal pain (syndrome): a randomized controlled trial on self exercises at home using CD versus individual therapy by qualified therapists. *BMC Pediatr*. 2014;14:140.

30. Rutten J, Reitsma JB, Vlieger AM, Benninga MA. Gut-directed hypnotherapy for functional abdominal pain or irritable bowel syndrome in children: a systematic review. *Arch Dis Child*. 2013;98(4):252-7.

31. Szigethy E. Hypnotherapy for Inflammatory Bowel Disease Across the Lifespan. *Am J Clin Hypn*. 2015;58(1):81-99.

32. Moser G. The role of hypnotherapy for the treatment of inflammatory bowel diseases. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014;8(6):601-6.

33. Keefer L, Taft TH, Kiebles JL, Martinovich Z, Barrett TA, Palsson OS.

Gut-directed hypnotherapy significantly augments clinical remission in quiescent ulcerative colitis. *Aliment Pharmacol Ther*. 2013;38(7):761-71.

34. Greifenegg M, Michalski M, Dejaco C, Moser G. Gut directed hypnosis for patients with inflammatory bowel diseases (IBD). *Psychother Psychosom*. 2013;82(suppl 1):39

35. Peter JM, Tran US, Michalski M, Moser G. Irritable bowel syndrome and psychological comorbidity – long-term success of gut-directed group hypnosis. *Psychother Psychosom*. 2013;82(suppl 1):84.