



Obez Çocuk Tedavisinde Hipnoterapi: Olgu Sunumu

Ayten YILMAZ^{1,2*} Ekrem YILMAZ² Emre AKBAŞ³

¹ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

² Sakarya Üniversitesi, Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Merkezi, Sakarya, Türkiye

³ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Amaç: Obezite günümüzde bir halk sağlığı sorunu olmakla beraber çocuk ve adolesanların %25-30'unu etkilemektedir. Klinikte "vücut kitle indeksi" (body-mass-index BMI) ölçülerek tespit edilmektedir. BMI değeri kilonun boy uzunluğunun metrekaresine bölünmesiyle tanımlanmaktadır (kg/m²). 11-yaş-kız için BMI değeri, obezite sınırı 25.4 kg/m²'dir. Bu çalışmada, obez bir adolesanda hipnozun kilo verme üzerindeki olumlu etkilerinin paylaşılması hedeflenmektedir.

Gereç ve yöntem: E.S.; 11-yaş-kız, 147 cm boy, 63 kg, BMI: 29.15 kg/m² olarak kilo alma şikayetiyle SAÜ Tamamlayıcı Tıp Polikliniğine başvurmuştur. Anamnezinden, fazla kiloların 4 yıl evvel geçirdiği tonsillektomiden sonra oluştuğu, tokken yemek yediği, 11-09-2018'de pediatriste başvurduğu, fizik muayene ve tahlil sonuçlarının normal olduğu bilgisi edinilmiştir. Hipnoterapi planlanarak hipnoz hakkında bilgilendirme yapılmış ve mayalamaya geçilmiştir. Sonraki seans yaş geriletme tekniği uygulanmıştır. Tonsillektomi sırasında yaşadığı travmatik korku duygularına ulaşılarak katarsis sağlanmıştır. Çapa yöntemiyle pozitif imajinasyon uygulanmış, posthipnotik telkin verilmiştir.

Bulgular: Hastanın seansının birinci haftasında 5 kilo, 3 hafta sonunda 8 kilo kaybettiği, BMI: 26.8 kg/m², fizik muayene ve kan tahlillerinin normal olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Hipnoterapi psikolojik kökenli kilo artışının tedavisinde etkili ve maliyeti ucuz bir yöntemdir. Tamamlayıcı tıp uygulamalarının obezite ve yeme bozukluklarında etkinliğiyle ilgili ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Yapılacak çalışmaların, obezite ve obezitenin sebep olduğu hastalıkların tedavisi ile, etkinlik ve maliyet açısından önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Hipnoz, obezite, çocukluk çağı, telkin, regresyon, tamamlayıcı tıp

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Ayten Yılmaz, e-mail: draytenyilmaz@gmail.com



ABSTRACT

Objective: Nowadays, while obesity is a public health problem, it affects 25-30% of children and adolescents. It is determined by measuring the "body mass index" (body-mass-index BMI) in the clinic. BMI figure is defined by dividing the height of the weight by the square meter (kg/m^2). BMI figure for 11-year-old girl, obesity limit is $25.4 \text{ kg}/\text{m}^2$. In this study, it is aimed to share the positive effects of hypnosis on weight loss in an obese adolescent.

Materials and methods: E.S. applied to SAU Complementary Medicine Outpatient Clinic with the complaint of weight gain as 11-age-girl, 147 cm height, 63 kg, BMI: $29.15 \text{ kg}/\text{m}^2$. Anamnesis gives informations that the girl had overweight after the tonsillectomy which occurred 4 years ago, she ate when she was full, visited to the pediatrician on 11-Sep-2018, her physical examinations and test results were normal. Hypnotherapy was planned, and the client was informed about hypnosis and fermentation was initiated. Next session age regression technique was applied. The traumatic feelings of fear experienced during tonsillectomy were reached and catharsis provided. Positive imagination was applied with the anchor method and post-hypnotic suggestion was given.

Results: It was determined that the patient lost 5 kilos in the first week of the session, 8 kilos after 3 weeks, BMI: $26.8 \text{ kg}/\text{m}^2$, physical examination and blood tests were normal.

Conclusion: Hypnotherapy is an effective and cost-effective method of treating psychological weight gain. Further studies are needed on the effectiveness of complementary medicine applications in obesity and eating disorders. It is thought that the studies to be carried out will contribute to the treatment of diseases caused by obesity and obesity in terms of efficiency and cost.

Key words: Hypnosis, obesity, childhood, suggestion, regression, complementary medicine

Hypnotherapy in Obese Child Treatment: Case Report

GİRİŞ

Obezite günümüzde, tüm dünyada karşımıza çıkan, önemli halk sağlığı sorunlarından biridir (TSB, 2013). Geçmişte, çoğunlukla gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerde görülürken, son yirmi yılda düşük ve orta gelirli ülkeler prevalansında mühim bir artış olmuştur. Dünyada 1,9 milyar (%39) yetişkinin aşırı kilolu olduğu bilinmekte ve erkek ve kadın oranı sırasıyla %39 ve %40 şeklinde hesaplanmaktadır (WHO, 2020). Obezite, klinikte Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımladığı "vücut kitle indeksi" (body-mass-index / BMI) ölçülerek tespit edilmektedir. BMI değeri kilonun boy uzunluğunun metrekaresine bölünmesiyle

tanımlanmaktadır (kg/m^2) Bu değer yaşa ve cinsiyete göre değişmekte, yetişkinlerde 18.5 altı zayıf, 25-29.9 arası toplu (fazla kilolu), 30 ve üzeri şişman (obez), 40 ve üzeri olanlar morbid obez olarak ifade edilmektedir (Abbas, 2012).

Obezite ile kardiyovasküler hastalıklar, tip II diyabet ve kanserler gibi kronik hastalıkların arasında güçlü bir bağlantı olduğu belirtilmiştir (Greydanus et al., 2018). Metabolik hastalıklarla beraber obezite kaynaklı psikiyatrik problemler de olabildiğince sık görülmektedir (Annagür, 2010).

Ayrıca obezite, çocuklarda ve adolesanlarda hızla yaygınlaşmaktadır. Çocuklarda yaş ve cinsiyete göre hazırlanmış BMI değerlerinin obezite değerlendirmesinde kullanılması

gerektiği literatürde bildirilmiştir (Akaç ve ark. 2002, Aydın ve ark. 2004, Eksen ve ark. 2005, NCHS/CDC 2000). NCHS/CDC (National Health Center for Health Statistics/Center For Disease Control) standartları WHO 'nun tüm toplumlara kullanmayı önerdiği standartlardır. NCHS'nin değerlendirmesinde yaştan ve cinsiyetin göz önüne alındığı BMI değerlerine göre, BMI değeri 5. persentilin altında olanlar zayıf, 85.-95. persentil arasında olanlar hafif obez, 95. persentil üzerinde olanlar obez kabul edilmektedir. Bu kabule göre obezite, çocuk ve adolesanların %25-30'unu etkilemektedir (Limnili, 2010).

Adolesan çağında obez olanların yetişkin yaşlarında obez olma ihtimalleri yüksek olduğundan, çocuk yaşta problem görülmeyen obezite erişkinlikte ortaya çıkabilecek kronik hastalıklar nedeniyle önem arz etmektedir (Limnili, 2010). Son yıllarda çocuklarda ve adolesanlarda görülen obezite prevalansındaki artış hem şimdiki hem de gelecekteki sağlık yükünü artırmaktadır (Gurnani et al., 2015).

Obezite tedavisi, görülme sıklığı ile beraber fizyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik ve diğer birçok yönden getirdiği yük göz önüne alındığında, daha çocukluk yaşlarında büyük önem arz etmektedir. Obezite tedavisinde başta egzersiz, yaşam tarzı değişikliği, diyet tedavisi bulunmakla birlikte daha ileri vakalarda ilaç kullanımı ve cerrahi tedavi sıklıkla uygulanmaktadır. Bunların yanında yapılan birçok çalışmada obezite tedavisi için hipnoz etkili bir şekilde kullanıldığı bildirilmiştir (Özer et al., n.d.,2014, Byom & Sapp, 2013). Ayrıca yapılan klinik çalışmalarda kombine tedaviye (yaşam tarzı değişikliği, egzersiz programı, diyet düzenlemesi, ilaç tedavisi) hipnoz eklenmesinin başarı oranını arttırdığı tespit edilmiştir (Allison & Faith, 1996). Bununla birlikte Stanford Hipnotik Yatkınlık Skalası'na göre hipnoza daha yatkın olan obezite hastalarının kilo verme konusunda diğer hastalara göre daha başarılı olduğu görülmüştür (Andersen, 1985). Yukarıdaki bilgilerden yola çıkarak Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Polikliniği'ne fazla kilo

problemi ile başvuran çocuk hastanın tedavisinde hipnoz uygulaması uygun görülmüş ve olguda yapılan hipnoz tedavisi ele alınmıştır.

OLGU

On bir yaşında kız hasta, son 4 yıldır kontrolsüz kilo alma şikayetiyle kliniğimize başvurmuştur. Hasta anamnezinde 4 yıl evvel geçirdiği tonsillektomi operasyonundan sonra kilo almaya başladığını, bunun sonucunda tok olmasına rağmen yemek yeme alışkanlığı edindiğini ve fazla kilolarının oluşmaya başladığını ifade etmiştir. Hastanın kendi kendine uyguladığı diyet, egzersiz denemelerinin başarısızlıkla sonuçlandığı, devamında kliniğimize başvurmadan önce 11.09.2018 tarihinde pediatri polikliniğinde yapılan değerlendirmesinde fizik muayenesinin ve tahlillerinin normal olduğu bilgisi edinilmiştir.

Hastanın yapılan değerlendirmesinde 147 cm boya, 63 kilogram ağırlığa sahip ve BMI değerinin 29.15 kg/m² olduğu belirlenmiştir. Hem Türk çocuklarının hem de NCHS'nin persentil eğrilerine göre hastanın 97. persentilin üzerinde olduğu ve klinik olarak obez kabul edildiği bulgulanmıştır (Neyzi et al., 2008, de Onis et al., 2007). Geniş biyokimya ve hemogram değerlendirmesinde herhangi bir anormal değer olmadığı saptanmıştır.



Fotoğraf 1: Hipnoterapi öncesi

Hastanın geçmişte yaşamış olduğu psikolojik travma, kilo almasında başlangıç kabul edildiğinden hipnoterapinin tedavide etkili bir yöntem olabileceği düşünülmüştür. E.S.'nin annesi hipnoz terapisi için bilgilendirilmiş ve aydınlatılmış hasta rıza formunu imzalamıştır. Stanford Hipnotik Yatkınlık Skalası kriterlerine göre hastanın hipnoza yatkınlığı yüksek görülmüştür. Hastaya hipnoz hakkında bilgilendirme yapılmış ve uygulamayı kabul etmesi üzerine bilinçli hipnoterapi planlaması gerçekleştirilmiştir. Hipnoterapiden önce hastaya sağlıklı beslenip kilo vermesi için yapması gerekenler anlatılmış ve hastanın bilinç durumunun anlatılanları kavramaya müsait olduğu tespit edilmiştir.

Öncelikle hastaya mayalama tekniği uygulanmıştır. Hipnoz indüksiyonunda Dave Elman Yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem kullanılırken hastaya sırasıyla verilen komutlar şu şekilde gerçekleşmiştir:

- İlk olarak derin bir nefes al gevşe ve rahatla.
- Nefesini bıraktığın esnada gözlerini kapat.
- Bedenini olabildiğince gevşet.
- Şimdi bütün dikkatini göz kapaklarının çevresindeki kaslara topla ve göz kapaklarını gevşet. Daha da gevşet. O kadar gevşet ki açılmasınlar.
- Göz kapaklarının iyice gevşediğini hisset. Ve şimdi göz kapaklarının açılmadığından emin olmak için gözlerini açmaya çalış.
- Açmak istemene rağmen gözlerini açmadığını fark et ve daha derin gevşe.

Bu komutlar verilerek hastanın gevşemeye başlaması sağlanmıştır. Devamında bedensel gevşemeyi sağlamak amacı ile birden beşe kadar sayarak ve her sayıda daha fazla gevşeme olacağı söylenerek devam edilmiştir. Bu seviyede bedensel gevşemeyi test etmek amacıyla kişinin sağ kolu bilekten tutularak kaldırılmış ve hastadan hiçbir şekilde yardım etmemesi istenmiştir. Hastanın kolunun herhangi

bir direnç ile karşılaşmadan aşağı yukarı hareket ettirilebilmesi üzerine bedensel gevşeme sağlandığı anlaşılmıştır. Bedensel gevşemeyi takiben aynı şekilde zihinsel gevşeme sağlanmıştır. Transı derinleştirmek için hastaya 'Birazdan ondan bire doğru sayacağım. Her sayıyla beraber bedenim daha fazla gevşeyip, bire ulaştığımda on kat daha derinleşmiş ve gevşemiş olacaksın. Kendini ferah, rahat ve huzur içinde hissedeceksin.' şeklinde telkin verilmiştir. Bu işlem sonrasında relaksasyon tamamen sağlanmıştır (Gümüş, 2017).

İstenen derinlik elde edildikten sonra hastaya yaş geriletme tekniği uygulanmıştır. Tonsillektomi sırasında yaşadığı travmatik korku duygularına ulaşılmıştır. Travmatik olaylar (operasyona hazırlık, annenin ameliyathaneden çıkarılıp çocuğun yalnız bırakılması, anestezi başlangıcı, operasyon sonrası uyanma anı) tekrar yaşatılmıştır. Anksiyete kontrolü sağlanarak bu operasyonun onu daha sağlıklı bir hayata kavuşturacağı, annesinin aslında orada kendisini beklediği, ancak annesinin ameliyathanede bulunmasının sağlık açısından uygun olmadığı telkin edilmiştir. Annenin çocuğu operasyon esnasında yalnız bırakması sonucu güvensiz bir ortamda bulunduğu dair olumsuz algısını düzeltilmiştir. Katarsis sağlanmıştır.

Ego güçlendirme telkinleri duyuşal imgeleme ile birlikte kullanılmıştır. Çapa yöntemiyle pozitif imajınasyon uygulanmış, posthipnotik telkin verilmiştir. Hastaya otohipnoz öğretilerek kilo vermesine engel olacak yiyeceklere karşı koyması sağlanmıştır. Hipnoz seansının ardından hasta ile düzenli olarak telefonda birçok kez görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde hipnoz esnasında hastaya verilen telkinleri uygulayıp uygulamadığı kontrol edilmiştir. Seanstan 1 hafta sonra hastanın 5 kilo, 3 hafta sonra 8 kilo kaybettiği ve BMI değerinin 26.8 kg/m² olduğu saptanmıştır.



Fotoğraf 2: 1 hafta sonra



Fotoğraf 3: 3 hafta sonra

İlk 3 haftalık ciddi kilo kaybının ardından hastaya ikinci seans hipnoz uygulaması gerçekleştirilmiştir. İkinci seansta aynı hipnoz teknikleri kullanılarak hastaya derinleşme esnasında dengeli ve düzenli beslenmenin sağlığı için çok önemli olduğu, kilo kaybını ise yine dengeli bir şekilde gerçekleştirmesi gerektiği telkin edilmiştir. İkinci seansın uygulanmasından sonra hasta ile irtibatta kalmaya devam edilmiştir. 18 ayın ardından hastanın boyunun 147 cm'den 157 cm'ye ulaştığı, kilosunun 63 kilogramdan 48 kilograama kadar gerilediği, BMI değerinin 50-75 persentil arasında bir değer olan 19.47 değerine gerilediği ve bu değer in sağlıklı olarak ifade edildiği tespit edilmiştir. Bu 18 aylık süreç içerisinde hastanın geniş biyokimya ve hemogram değerlendirmeleri de dahil olmak üzere çocuk endokrin polikliniğinde takibine devam edilmiş, herhangi bir anormal değer olmadığı saptanmıştır.



Fotoğraf 4: 18 ay sonra



TARTIŞMA VE SONUÇ

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulama merkezlerinde hipnoterapi, 27.10.2014 tarih ve 29158 sayılı yazının Resmi Gazete’de yayınlanmasıyla birlikte faaliyete geçmiş ve hem Sağlık Bakanlığı bünyesinde hem de özel sağlık kuruluşlarında olmak üzere GETAT uygulama merkez ve ünitelerinde hasta takibi ve tedavisi başlanmıştır (R G, 2014).

Genel tıbbın birçok alanında kullanılan hipnoterapi, psikolojik kökenli kilo artışının tedavisinde etkili ve maliyeti ucuz bir yöntemdir. Çocukların hipnozla ilgili korkularının daha az olması ve otorite figürünü, emir almayı, yönlendirilmeyi, yol gösterilmeyi çabuk kabul etmeleri kilo kontrolü için hipnoz kullanımını kolaylaştırmaktadır (Gümüş, 2017). Hipnoterapi konusunda eğitim almış hekimler; bir yakının kaybı, stres ya da mental depresyonda oluşan ve yemek yemenin gerilimden kurtulma yolu olarak düşünüldüğü obezite hastalarının tedavisinde, tamamlayıcı bir tedavi yöntemi olarak hipnoterapiyi rahatlıkla kullanabilmektedirler.

Yapılan çalışmaların kilo kontrolünde kognitif-davranışçı terapiye ek olarak hipnoz uygulamasının tedavi etkinliğinde, yalnızca kognitif-davranışçı terapi uygulanan hastalara göre daha başarılı olduğunu göstermesi göz önünde bulundurulduğunda obezitenin kombine tedavilere eklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir (Allison & Faith, 1996). Obezite tedavisinde en önemli yeri oluşturan diyet ve yaşam tarzı değişikliğine uyulmasında, özellikle hipnotizabilitesi yüksek hastalar için hipnozun fayda sağlayacağı olgular çok fazla öneme sahiptir (Özer, 1999). Bu sonuç, bizim çalışmamızla da paralellik göstermektedir.

Bu çalışmanın hipnoterapiyle başarılı olmasının yanında, obezite ve yeme bozukluklarında hipnoterapiye ilave olarak diğer tamamlayıcı tıp uygulamaları (akupunktur vb.) integratif bir şekilde yapılabilmektedir. Bu terapilerin etkinliğiyle ilgili ileri çalışmalara ihtiyaç vardır. Yapılacak çalışmaların bir sonucu olarak obezite ve obezitenin sebep olduğu hastalıkların tedavi edilmesi ile hipnoz tedavisinin ekonomik, sosyal ve psikolojik

maliyet açısından ülkemize ve dünya ülkelerine önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbas, T. A. M., & ÇAKIR, B. (2012). Birinci basamakta obeziteye yaklaşım. *Ankara Medical Journal*, 12(1), 37-41.
- Allison, D. B., & Faith, M. S. (1996). Hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioral psychotherapy for obesity: A meta-analytic reappraisal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 513–516. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.3.513>
- Andersen, M. S. (1985). Hypnotizability as a factor in the hypnotic treatment of obesity. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 33(2), 150–159. <https://doi.org/10.1080/00207148508406645>
- Annagür B. B., 2010. Obezitede Çeşitli Risk Faktörleri ve Dürtüsellik, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2010*; 2(4):572–582). Annagür, B. B. (2010). Obezitede Çeşitli Risk Faktörleri ve Dürtüsellik. (Turkish). *Risk Factors and Impulsivity in Obesity. (English)*, 2(4), 572–582. <http://ezproxy.umsl.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=53445368&site=ehost-live&scope=site>
- Bakanlığı, T. S. (2013). Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2014–2017). *Sağlık Bakanlığı Yayını. Ankara: Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.*
- Byom, T. K., & Sapp, M. (2013). Comparison Of effect sizes of three group treatments for weight loss. *Sleep and Hypnosis*, 15(1–2), 1–10.
- De Onis, M., Garza, C., Onyango, A. W., & Borghi, E. (2007). Comparison of the WHO Child Growth Standards and the CDC 2000 Growth Charts. *The Journal of Nutrition*, 137(1), 144–148. <https://doi.org/10.1093/jn/137.1.144>.
- Duruhan, S., Uyar, M., Ve, B., Cerrahisi, S., Hekim, L., & Hastanesi, S. (2014). *Obezite ve Hipnoz*. 2(2), 27–31.
- Greydanus, D. E., Agana, M., Kamboj, M. K., Shebrain, S., Soares, N., Eke, R., & Patel, D. R. (2018). Pediatric obesity: Current concepts. *Disease-a-Month*, 64(4), 98–156. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2017.12.001>
- Gurnani, M., Birken, C., & Hamilton, J. (2015). Childhood Obesity: Causes, Consequences, and Management.



Pediatric Clinics of North America, 62(4), 821–840.
<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2015.04.001>

Gümüş, H., & Doğan, S. Diş Hekimliğinde Hipnoz. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 26(3), 270-274.

Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., Darendeliler, F., & Baş, F. (2008). Weight, height, head circumference and body mass index references for Turkish children. *Cocuk Sagligi ve Hastalıkları Dergisi*, 51(1), 1–14.

Özer, Ö., Taştan, K., Çayır, Y., & Set, T. (n.d.). *Smyrna Tıp Dergisi Olgu Sunumu Hipnoterapi ile Obezite*

Tedavisi : Olgu Sunumu Treatment of Obesity with Hypnotherapy : A Case Report. 42–45.

Özer, Ş., (1999). Posttravmatik Stres Bozukluğunda Hipnoterapi: Olgu Sunumu. *Düşünen Adam*, 12, 24-27.

R G2014,. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. 27.10.2014; Sayı: 29158

World Health Organization. (2020). Obesity. Erişim adresi: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Erişim tarihi: 27.07.2020.