

Kadın Hastalıklarında Optimal Şifa İçin:

Hipnotik Telkinlerle Ruhsal Detoksa Otantik Bir Seyahat

1. Dr. Öğretim üyesi Dr. H. İbrahim Erbyık Jinekolog-Üsküdar Üniversitesi.

2. Uzman Dr. R. Merve Erbyık Jinekolog-Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ümraniye EAH

Özet: Dr. Alexis Carrel 'İnsan, denen meçhul' der(1). Kadın ise; (2) muhteşem beyni, harikulade ruhsal enstrümanları, gizemli hormonları ile tam bir bilinmezler okyanusudur. Kadının nöro-hormonal dünyası pek çok faktörden etkilenebilmektedir: Uyku düzeni, kilo problemleri, aşk acısı, travmalar. Mutlu kadın sağlıklı toplumun, olmazsa olmazıdır. Negatif şemalar kadında hastalıkları davet ederken, Jinekolojik hastalıklar tam anlamıyla tedavi edilemediğinde bedensel ve ruhsal tükeniş geliverir. Kadın hastalıklarını iyileştirmede ilaçlar, ameliyatlar yetersiz kalmakta, hastaneler dolup taşmaya devam etmektedir. Bu çalışmamızda bulantı kusmalardan, adet düzensizliklerine, infertiliteden dismenoreye 240 jinekolojik hastanın şifa sürecinde hipnozun tesirini ortaya koyduk. Ezbere anti depresan alınması ne kadar doğrudur? (3) Neden bazı kadınlar huzurlu, mutlu, iken, bazıları perişandır? 52 yaşında meme kanseri olan Ayşe Hanım, 47 yaşında değildi. Birdenbire, kanserli hücre üretmedi bedeni. Hastalığın sebebi, hastanın hayat tarzı, beslenme, uyku bozukluğu, zihinsel kırgınlığıdır. **Düzelenler Nasıl İyileşiyor?** Hayata bakışları değişir. Parasempatik aktiviteye geçerler. Yeni ve bembeyaz bir sayfa açarlar. Önemli hastalıkların esas ilacı, düşünce sistemimizi değiştirmekte yatmaktadır. Korku ile beyinde oluşan kimyasal maddeler, nöronlar arası akışı durdurur. Limbik merkezde amigdala, mantıksal işlemlerin yapıldığı korteksin devrelerini kapatıp insanı düşünemez hale getirir. Acaba ve keşkelerle ömür huzurlu geçemez. Öfke duymak, fare zehri içip farenin ölmesini beklemek gibidir. *Arınma zamanı, hüsnün kemaline yolculukla başlıyor.* Yeniden ve her an değişiyoruz. Her 11 ayda bir yeniden inşa ediyoruz. 24 saat protein sentezi sürer. Nöronlar hariç, 100 trilyon hücrenin tamamı değiştirilmektedir. Düşünce molekül üretiyor. Düşünce molekülleri dışarıdan dâhil olmuyor. İçeriden, oluşturuluyor. Atılmaları bir şekilde mümkün: Yerlerine yeni, kaliteli ve olumlu düşünce üretmekle. Devamlı gerilim, sürekli stres ortamı, T lenfositleri ve makrofajların görevini engelleyip bağışıklığı çökertir. Zihnini kullanan sensin. Zihinden günde 70 bin düşünce geçiyor. Bunların % 70 i olumsuz. Karamsarlarda % 90, depresyonda % 97. Kontrol edilen şu anki düşüncedir. Güç noktası andadır. Negatif düşünceden uzaklaş! Geçmiş yaşandı, bitti. Değiştirilemez. Gelecek de belki gelemeyecek. İntikamı bırakıyor, affediyorsun. Olumlu düşünceleri, sözleri seçiyorsun. Şişmansan, ince bir bedene sahip oluyor, zihin odalarını temizliyorsun. Bazı inançlar çöpe atılmalı. Tüm hastalıklar, af noksanlığı başta olmak üzere, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaynaklanıyor. Hastalanan önce kimi affedeceğini bulmalı. Kalp ve beynin düşmanlarından biri, kindarlık olarak kesinleşmiştir. Hipnozun rolü açıktır. Kelimelerin sihirli gücü (hipnotik telkinler) ile kadın hastalıklarındaki pek çok problemi psiko-somatik kökenine inerek çözmek mümkündür. Bir şeyi hayalimizde düşünmek gerçekte yapmaktan zihin açısından farksızdır. (4) Bir zihinsel resim bin sözcüğe bedeldir. Bilinçaltı, zihindeki her resmi hayata geçirecektir. Neye inanırsa insan onunla karşılaşır. İlaç ve bağımlılıkları kadın hayatından çıkarabilirsek hastaneleri % 70 boşaltabiliriz. Hipnoz telkinleriyle kadın, 'yeni, daha mutlu kendisine' ilk adımı atmaktadır.

Abstract

Dr. Alexis Carrel says: Human called unknown.(1) While the woman; is an ocean of unknowns, full of magnificent brain, marvelous spiritual instruments, mysterious hormones(2). The neuro-hormonal world of women can be affected by many factors: sleep patterns, weight problems, love pain, traumas. Happy woman is a must for healthy society. Negative schemas invoke diseases in women, and gynecological diseases disappear bodily and mentally when they are not fully cured. Drugs, surgeries are inadequate to improve women's diseases, hospitals continue to be full. In this study, we have demonstrated the effect of hypnosis on the healing process of many gynecological patients (240 cases) from nausea, vomiting, menstrual irregularities, from infertility to dysmenorrhea. How accurate is anti-depressant taken by heart? (3)Why are some women peaceful, happy, while some are miserable? Mrs. Ayşe, who was 52 years old and had breast cancer, was not 47 years old. Suddenly, he didn't produce cancerous cells. The cause of the disease is the patient's lifestyle, nutrition, sleep disturbance, and mental distress.How the healers recover? The way they look at life changes. They switch to parasympathetic activity. They open a new, white page. The main remedies of an important disease lies in changing our thought system. Formed chemical substances in the brain with fear stop the flow between neurons. In the limbic center, the amygdala closes the circuits of the cortex where logical operations are performed and makes the human unthinkable. I wonder if life and peace of mind can not be peaceful. Hearing anger, the mouse is like drinking poison and waiting for the mouse to die. Purification Time. begins with the journey to the maturity of beauty. We change again and at any moment. We are being reconstructed every 11 months. It takes 24 hours for protein synthesis. Except for neurons, all 100 trillion cells are replaced. Thought molecule produces. Thought molecules are not included in the outside. From inside, creating. Disposal is somehow possible. To produce new, high quality and positive thoughts. Continuous stresses; inhibit the task of T lymphocytes and macrophages and impairs immunity. You're the one using your mind. 70 thousand thoughts pass through the mind a day. 70% of them negative. 90% in pessimists, 97% in depression. The power point is moment. Get away from negative thinking! Past has passed, is over. Unchangeable. Future may be not. You give up revenge and forgive. You choose positive thoughts, words. If you are fat, you have a thin body, you clean the mind chambers. Some beliefs must be dumped. All illnesses are caused by negative emotions and thoughts, especially in amnesty. Before she gets sick, she needs to figure out who to forgive. One of the enemies of the heart and the brain has become definite. The role of hypnosis is clear. With the magical power of words (hypnotic suggestions), many problems in gynecological diseases can be solved by descending into psycho-somatic origin. In reality, thinking about something in our imagination is no different in terms of the mind.(4) A mental picture is worth a thousand words. The subconscious will implement every picture in his mind. Whatever he believes, people meet him. If we can remove drugs and addictions from women's life, we can dispose of 70% of hospitals. The woman takes her first step with her suggestions of hypnosis.

Anahtar kelimeler: Hipnoz, Telkin, Kadın Hastalıkları, Şifa, Antidepresan

Keywords: Hypnosis, Suggestion, Gynecologic diseases, Healing, Anti depressant

Amaç: Çalışmamızın hedefi, HG (Hiperemesis gravidarum-Gebelikteki aşırı bulantı ve kusmalar), hormonal disfonksiyon (adet düzensizlikleri), infertilitenin her aşamasındaki endişe ve kaygıların giderilmesine, PMS (adet öncesi gerginliği) dahil, psikojenik kökenli jinekolojik ağrı((Bel, kasık, adet, ameliyat sonu, kanser, gebelik ve doğum)ların giderilmesi ve daha konforlu bir yaşam için değişimi başlatmada hipnoterapinin yararı konusundadır. 1.HG, gebelikte şiddetli bulantı, kusma olarak tanımlanabilir. Batıda birinci trimesterde en yaygın hastaneye başvuru nedenidir. Erken gebelikte mide bulantısı ve kusma sık görülen semptomlardır (% 90' a kadar varabilen). İntravenöz rehidrasyon tedavisi ve hospitalizasyona gerek kalmadan hipnoz ile yüz güldürücü sonuçlar alınabilmektedir. Tıbbi hipnoz, tipik medikal tedavi rejimine güçlü bir yardımcı olabilmektedir. Konservatif medikal tedaviye tamamen dirençli hastalarda (Antiemetik ilaç tedavisi, hastaneye kaldırma ve intravenöz rehidrasyon ile izole edilen) yüzde 90 lguda bir ila üç seanslık tıbbi hipnoz belirtileri tamamen ortadan kaldırılabilmektedir. 2.Adet düzensizlikleri kadın doğum polikliniklerinde en sık rastlanılan ve yaşam kalitesini, günlük hayat düzenini olumsuz etkileyen bir tablodur. 3.İnfertilite günümüzde çok önemli bir toplumsal sorun olup maddi olarak büyük külfetler isteyen, maliyeti çok yüksek bir kadın hastalığı durumudur. 4.Bel, kasık ve diğer ağrılar da yine kadın hastaların sağlığını çok olumsuz etkileyen jinekolojik belirtilerdendir. 2008-2016 yılları arasında kliniğimize gelen 60 hiperemesis vakasında, 60 infertilite olgusunda, 60 hormonal disfonksiyon ve 60 ağrı olgusunda hipnozun etkisi ve olumlu sonuçlarını ortaya koymayı amaçladık.

Giriş

Kadın-hipnoz-hormonlar ve sirkadiyen ritim (Biyolojik saat) Kadını anlamak!

Kadın der ki:

- Konuşmaya ihtiyacım var (Beni onayla)
- Sinirli değilim (Elbette ama aptal değil)
- 1 dakikada hazırım (Kalın bir kitaba başla)
- Vücudum nasıl? (Bana güzelsin de)

Oscar Wilde, 'Kadınlar anlaşılacak için değil sevilmek içindir' der. Sen ne söylersen söyle! Karşıdaki kadın, seni, nasıl, ne kadar, ne şekilde anladı, ya da, anlayamadı?

Why all women problems start with men?(17)

- **Menarche**
- **Dismenorrhea**
- **Polimenorrhea**
- **Oligomenorrhea**
- **Mental disorders**
- **Menstruel disorders**
- **Menopausal problems**

Aşık Olmak. Hem kadın, hem de erkeklerin mantıkdışı beyin durumlarından biridir aşık olmak. Romantizm ışığında beyin "mantıklı düşünemez" hale gelir. Tutkuyla aşık olmak, kendini kaptırmak kanıtlanmış bir zihinsel durumdur. Saplantı, sarhoş olmak, susuzluk ve açlıkla aynı beyin devreleri kullanılır. Aşk devreleri tam güç çalışırken amigdala kapanır. Uyuşturucu bir hap olan ektazi de aynı etkiyi yapmaktadır. Yabancılarla yönelik uyarı sistemleri kapanır ve aşk devreleri çalışmaya başlar. Aşk, doğal bir ektazi etkisi yapar. Çalışmalar aşka bağımlı olmanın 6 ila 8 ay sürdüğünü gösteriyor. Sevgilinin çıkarı, ilişkiyi sürdürmede kişinin kendisinden daha öncelikli hale gelir.(5)

Önce kadın terk eder. Kadın beyni mükemmel bir enstrümandır, problemlili ilişkiden artık kendine bir hayır gelmeyeceğini kolayca kavrar. Nöro-kimyasal yoksunluktan kaynaklanan bir acı hisseder. Fiziksel olarak ayrı kalınan süreçte dokunma, sarılma imkansız hale gelmişse, sevgiliye karşı açlığa benzer bir özlem duyulabilir. Beyin sanal bir uyuşturucu krizindedir. Özlemek aşkı güçlendirir. Birleşme ile aşkın ilk etkileri dopamin ve oksitosince yeniden yapılandırılır. Sarılma, öpme ve cinsellik; güven ve aşkla ilgili kimyasalları güçlendirir. Oksitosin-dopamin salınımı önce gerginliği ve şüphesini ortadan kaldırır. Ardından beyindeki aşk devreleri güçlenir.(6)

Kadın sağlığı ve hormonlar.(7)

Testosteron. Erkeklik hormonlarının kralıdır. Hızlı, iddialı, odaklanmış, her şeyi tüketen erkek; baştan çıkarıcı, saldırgan. Hissiz, sarılmaya zamanı yok. Sonuca odaklı ve hedefe yönelik. Eril, her şeyi hararetle inşa eder. Hiyerarşik sıralamada diğer erkeklerden üstün gelme dürtüsü vardır. Davetkar erkeklik kokusu(**feromon**)ASD(androsteneidon)un çoğalma için eril ter bezlerini üretir. Cinsellik ve saldırganlık devrelerini aktif hale getirir. Arzuladığı dişiyi inatla kovalar, gözü başka bir şey görmez. Güvenilirliği ve cesareti için takdir edildiğinde ikna edici bir baştan çıkarıcı olabildiği gibi, asabileştiğinde oldukça huysuzlaşabilir.(2)

Vazopressin. Beyaz atlı prentir. Şövalyelik ve tek eşlilik hormonudur. Eş ve çocuğunu saldırganca korur. Testosteronla birlikte beyin devrelerini yönetir. Erkeksiliği artırır.

Anti Müllerien hormon. Herkül. Güçlü, sert ve korkusuz olup dişiliği yok edicidir. Dişi olan her şeyi erkekten amansızca söküp atar. Keşfedici davranışlara yönelik beyin devreleri inşa eder. Kadınsı tipteki davranışları bastırır. Dişi üreme organlarını yok eder. Erkek organlarının ve erillik devrelerinin oluşmasına imkan tanır.

Oksitosin. Aslan terbiyecisi, yumuşacık, mırıldayan kedidir. Sevecen, besleyici toprak anadır. Yardım etmekten ve hizmetten zevk alır. Östrojen ve vasopressinin kız kardeşi, erkek sosyalleşme hormonudur. Beyne kendini iyi hissettiren dopaminin arkadaşıdır. Sadece birkaç sarılma ve okşama güçlü salınımına yeter. En vahşi yarattığı bile sakinleştirir. Empati, romantik aşk ve bağlılık devreleri kurar. Stres hormonlarını azaltır. Babaların çocukları ile aralarında bağ kurmalarında rol oynar. Emniyet ve güvenlik hissini artırır. Erkeğin cinsel ilişkisi sonrasında uyuyakalmasının sebebidir.

Prolaktin. Bay annedir. Müstakbel babalarda sempatik gebelik sendromu olan “Kovada sendromu”na neden olur. Babanın, bebeğin ağlama sesine olan hassasiyetini artırır. Erkek beyninde babalık devrelerini etkiler, cinsel arzuyu düşürür.

Kortizon. Gladyatördür. Tehdit altında hissettiğinde kızma, öfke ortaya çıkar. Can ve malını korumak için dövüşe hazır mücahittir.

Androsteneidon. Romeo, kadınları baştan çıkarıcı çapkındır. Cilt vasıtası ile feromon olarak salgılandığında cinselliğe davet edicilik bakımından, tüm tıraş losyonları ve parfümlerden daha fazla işe yarar (Para tuzaklarına son!). En güçlü afrodisyak, ten kokusudur.

Yumurtalıkta üretilir. Gençlikte hareketli, menopozda zayıf olup yumurtalarla beraber ölür.

Dopamin. Batarya, partinin baş döndürücü gücüdür. Tek derdi iyi hissetmek, eğlenmek ve tat almaktır. Heyecanlı, hevesli, kazanacağından emin, turnayı gözünden vurmaya hedefler. Bağımlılık yaratacak kadar haz vericidir.

Progesteron. Kadınlık hormonu Östrojenin arka planda kalan son derece güçlü kız kardeşidir. Zaman zaman ortaya çıkar. Bazen östrojenin etkilerini tersine çeviren bir fırtına bulutu, bazen de yumuşatıcıdır. Anestezi uzmanıdır adeta, gevşetir. Allopregnanolon’un anası, beyin valiumu (en popüler antidepresanlardan biri), sakinleştiricisidir.

DHEA-SO4. Tüm hormonların deposudur, aynı anda her yerde olabilir. Hayatın özünü içinde barındırır. Enerji verir. Testosteronun baba ve annesidir. Takma adı “anne hormon”dur. Hormonların Eros ve Zeus’udur. Gençlikte bolca bulunur. Yaşlandıkça gittikçe azalır.

Allopregnanolone. Progesteron'un lüks düşkünü kızıdır. Onsu huysuz oluruz.

Sakinleştiricidir, rahatlatıcıdır, stresi ortadan kaldırır. Gider gitmez de rahatsız edici bir yoksunluk hormonu hâline dönüşür. Ani gidişi, PMS'ye (Adet Öncesi Sendromu) yol açar.

Östrojen. Kraliçe, Afrodit, güçle kontrolü elinde tutan, her şeyi tüketen, bazen sadece işle ilgilenen, baştan çıkarıcı dopamin, serotonin, asetil kolin ve norepinefrinin beyne kendini hissettiren kimyasalların kanıkasıdır. Erkek üzerindeki etkisi Zeus kadar olmasa da Hürrem Sultan gibi tahtın arkasında gizli güçtür. Oksitsini uyarır, sarılma, bağlanma arzularıdır.

Neden? Bazı kadınlar huzurlu, mutlu, keyifli, moralli iken, bazıları huzursuz, mutsuz, keyifsiz ve moralsizdir? Neden bir kadın sağlık, afiyet, neşe ve zenginlik içindeyken, diğeri yoksulluk, sefalet çekmekte, hastalıktan perişan olmaktadır? Neden birileri korku, kaygı, endişe doluyken, bir başkası inanç, güven ve umut doludur? Neden birileri başarıya doymuyorken, diğeri bazıları baş aşağı yuvarlanmaktadır? Neden biri işinde, mesleğinde dâhiyane işler yaparken, diğeri ne denli dirsek çürütse de doğru düzgün bir iş, bir dikiş tutturamamaktadır? Neden biri herkesin "çaresiz, umutsuz, amansız" dediği bir hastalığı yenip kurtulur, hayatına sağlıklı devam ederken, diğeri ölüp gitmektedir?(8)

'Acaba niye kanser oldum?' Sigaraya devam. Elektronik toz bulutu. Pis ortam koşulları. Kimyasal banyo. Dengesiz hayat. Doğadan, doğaldan uzaklaşma. Sonuç: Kanser. 'Kanser' denince akla ilk olarak 'ölüm' düşüncesi, ikinci olarak "Neden ben?" sorusu geliyor. Oluşan beklenmedik şok ve izolasyonla, sempatik uyarım zirveye çıkar. Kişi hızla kilo kaybeder. Nabız hızlanır, el ayak üşür. Uyku bozulur. Beden; onarım ve gevşeme adlı vagal faza geçemez. Kemoterapi, ışın tedavisi. Uzun bir süreç başlar. Onkolog, cerrah "Elimizden geleni yapıyoruz, sakin olun." der. Esas iş hastaya düşmektedir. 52 yaşında meme kanseri olan Ayşe Hanım, 47 yaşında kanser değildi. Nasıl oldu da kanser, organına misafir oldu? (Kalıcı ya da gidici olabilir. Ayşe Hanım'a bağlı.) (9) "Kansere yakalandıysan Ayşe Hanım! Birdenbire, kanserli hücre üretmedi bedenim. O kanserin sebebi, sensin. Senin beynin, kafanın içi. Duygu ve düşüncelerin. Zihnin. Hayata bakışın. Eşe, işe; birine duyulan öfke. Üzülüp, sıkıldıklarım.

Kadın hastalıkları. Af noksanlığı başta olmak üzere, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaynaklanıyor. Hastalanınca bir kadın iyi olmak için önce kimi affedeceğini bulmalıdır. Aynaya bakıp, O'na ismiyle seslenen: "Seni olduğun gibi kabul ediyorum. Seviyorum." Diyen iyileşmeyi başlatmış demektir. Görünüşünden rahatsız olan bir kadın, bütün dişçileri dolaşüyor. Burun ameliyatı olan kendini yine de beğenmeyebiliyor. Kendinde yanlışlık görüyor. Nefesi kokan; öfke kıskançlık dolu olduğunu bilmiyor. Biri kendisine rakip olabileceksen, içindeki nefesiyle onu dışarı yansıtıyor. Onu tehdit eden kendisi oysa.

Derde davet ya da belayı satın almak

Cinsel Organlar: Kadınlıktan rahatsızlık duyan, cinselliği reddeden, bedenini kirli, günahkar gören, jinekolog-ürolog dolaşır. Cinsel organların takma adlarla anıldığı evler, hastalık üreten merkezlerdir. "Cinsel organ pis, iğrenç, günahkar, kötü" olarak anlatıldığında, öyle büyütülen bir kız travmatize olmaktadır. "Uterus yani Rahim" Yaratıcı'nın bir adı olduğuna göre ondan utanç çelişkilidir? Mesane, makat, vajina, prostat sorunları, çarpıtılmış inançlardan kaynaklanır. Tüm organlar değerlidir. İçinde dışkı var diye, bağırsaklar "Çok pis" değildir. Bedenin her parçası mükemmel yaratılmıştır ve harikadır. Vajinit, eşin romantik duyguları zedelemesinden, cinsel yetersizlik korkudan doğar. Frijit olma ve öyle kalma, korkuları yönetememekten bedeninden iğrenme, utançtan dolayı ortaya çıkıyor. Çok eşle birlikte olma arzusu zevkten değil, derin değersizlik duygusunu aşamamaktadır.(10)

Adetle İlgili Rahatsızlıklar: Kadınlığını reddetme, suçluluk, korku gibi duygular, üreme organlarının günahkar ya da kirli olduğu saplantısı adet düzensizliğine zemin hazırlar. Kadınlık sürecini reddeden, gücünü dış etkilere teslim edenler hastalanır. Hipnoz telkini kadının dişiliğini anlama, ve hissetmesinde etkin bir tekniktir: "Bir kadın olarak tüm gücümü kabul ediyorum, tüm bedensel süreçlerimi normal ve doğal olarak kabul ediyorum. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Kendimden hoşnudum, kadınlık bana sevinç veriyor."

Akıntı: Eşe duyulan kızgınlık, cinsel suçluluk duygusu yüzünden. “Başkaları, kendime duyduğum sevgi ve saygının bana ayna tutuyor. Cinselliğimin coşkusu yaşıyorum.”

Anemi (Kansızlık): Kendini yeterince iyi bulamayan, hayatı sevip renkli görebilir.

Kadın kanserleri: Derin bir biçimde incinme, ölüm zamanı gelen hücrenin tümör sürecine geçmesine yol açıyor. Uzun süren kızgınlık, kırgınlık, hüznün, insanı yavaş yavaş yiyip bitiren derin bir sır, nefreti içine gömen, çocukken güven duygusunu yitiren, düş kırıklığı, umutsuzluk, acizlik, kaybetme korkusu, başkalarını suçlama DNA hasarına sebebiyet veriyor. Meme ve jinekolojik kanserlerin zemini, eşe duyulan öfke ile besleniyor. Tıp modern tedavileri (cerrahi, kemoterapi, radyoterapi) ile hizmete hazır ama, hasta da şöyle seslenmeye başlamalı: “Geçmişle ilgili her şeyi sevgiyle affediyorum. Hayatımı mutlulukla doldurmayı seçiyorum. Yeni ve beyaz bir sayfa açıyorum. Eski arkadaş çevremi terk ediyorum.”

Kanseri (ya da herhangi bir hastalığı) **zihinde yenmek.** Hayatını, yanlış geçmiş olarak ve gelecekle birleştirerek algılayan, sanal ağrı ve acılara boğulur. Halbuki sadece bulunulan anda yaşanır. “Geçmiş” geçti ve bitti artık, yok. Gelecek ise henüz gelmedi ve yine yok. Bir saniye öncesi de, bir saniye sonrası da yok. Sadece şu anda varız. Acılar da bu “an”a aittir, yani sadece anlıktır. “Yok”lardan acı duymak anlamsızdır. (11) Sadece bir senelik ömrü kalan kalanı nasıl geçirmek ister? Hayatı doya doya yaşamak için sorumsuz(12) ya da bencil olmak, işi bırakmak, aileyi terk etmek . değil. Hayatta neyin önemli olduğunu değerlendirip hayatın tadını çıkartmak denenmeli. Mücadeleci bir ruh kazandırır. Kararlılığını sürdüren, yapabileceğine inanan, teşhisi inkar etmeyen, düşüncelerini değiştirmeye hemen başlar.(11)

Düzelemeyenler neden kaybediyor?“Neden ben?” diye sorduklarından. Şaşkınlık, isyan, çaresizlik, umutsuzluk girdabında sürüklenip, “Eski tas eski hamam” devam edip, değişmeyenler. Her şey değişir, oysa. Bir tek şey değişmez: Değişim kanunu. Kanseri ve diğer önemli hastalıkların esas ilacı, düşünce sistemimizi değiştirmekte yatmaktadır. Kanseri hastalarının ruh halleri, hemen hepsinin sağlıklı dönemlerindeki karakterleri ile aynı. Bağışıklık sistemleri çöküyor. Hemen hepsi kendi ile savaşıyor kişiler. Sinirli değil, kendileri mücadele edenler. Sakin görünmelerine rağmen her şeyi kafalarına takanlar. Takıntıları uykularını kaçırıyor, uykuları dengesiz. Yeme içmeleri bozuk. Problemlerini kimseyle paylaşmayanlar, sevdiklerince anlaşılmayı beklerler. Beklentileri gerçekleşmeyince, daha da beter üzürlüler. Bu takıntıları aylarca sürdürürler. Üzücü, yoğun stres altında bağışıklık sistemlerinin çöküşünü hızlandırır.(8)

Düzeltilenler nasıl iyileşiyor? Hastalık sonrası hayata bakış şekli tamamen değişir. Egoist, nefis tutsağı değil; benmerkezci. Parasempatik aktiviteye geçerler. Yavaşlama; panik ve telaşın kontrolünü sağlar. Eski arkadaşlarını bile değiştirip, yeni dostlar edinirler. Beyaz bir sayfa açarlar. Beslenmeleri değişir. Göç ederler metropolden, sahil beldelerine. Kanseri ve tüm hastalıkların esas ilacı olumlu düşünce, duygulardır, şifa hayat tarzı değişiminde gelir.

Düşünce molekül üretiyor; Aynen hava, su, yemek, uyku gibi.(13) Düşüncenin hücre faaliyetlerine etkisi inanılmazdır. Alınan kimyasal moleküller, vücuda yabancıdır. Bir şekilde vücuttan uzaklaştırılır. Düşünce molekülleri dışarıdan dahil olmuyor. Atılmaları bir şekilde mümkün: Yeni, olumlu düşünce üretmekle. Stres, T lenfositleri ve makrofajların mikropları yenmesini engeller. Üzüntü anı, bugünü sevmez. Dün ve yarındadır işi. Geçmişte olup bitmiş veya gelecekte olmasından korktuğu bir sanal mefhum için insan kendini yiyip bitirmektedir.

İki garip açmaz kadını tüketir:

Birinci Açmaz: Geçmişini tekrar düzenlemeye çalışmak. Halbuki geçmiş bitmiştir. Üzüntüyü bırakıp, hatalardan ders almalıdır.(14)

İkinci Açmaz: Geleceği kurgulamaya çalışmak. Olay henüz gerçekleşmemiş, geleceği şüphelidir. Akıllı kadın, geçmiş ve gelecekte ömür tüketemez. Şimdiyi yaşar. “An”lar zamanı kadının ruhsal düşmanı olmaktan çıkarır. Kuşku, kaygı, telaş, endişe anlamsızdır. Nefret zihin zehri, kaygı zihnin katili, korku aklın celladıdır. Öfke, zihnin zindanıdır. Kin; Kalbi delen, alevden bir burgudur. Nefret edilenin değil, edenin.

Korkunun sebebi telaştır. Aşırı korku durumunda beyinde salgılanan kimyasal maddeler, nöronlar arasındaki bilgi akışını durdurarak beyni kilitler. Kişi o anda iptal olur. Beyinde mantığa karşı askerî darbe olmuş, olağanüstü hal ilan edilmiştir. Limbik merkezde bulunan amigdala, hayati tehlike anında kendisini yavaşlatmasını diye, mantıksal işlemlerin yapıldığı korteksin devrelerini kapatıp insanı düşünemez hâle getirerek o anki eylemlerimizi “Savaş ya da kaç!” şeklindeki otomatik pilota bağlar. Korku, keder ve üzüntüsü olan insanın pankreas organı aşırı insülin salgılar. Büyük enerji açığı ortaya çıkmıştır. Pankreas yorulmuşsa insülin üretilemez. Şeker enerjiye dönüştürülemez, vücuda alınan şeker direkt yağa dönüşür. Her şey NT (Nöro-transmitter)ler düzeyinde birbirine bağlıdır. İlaç tedavisi ile belirti kayboldu diyelim; alta yatan sebep sürüyorken, yeni tetikleyici olaylarla yeni çöküntüler ortaya çıkacaktır. DNA kayıtlarını silinmeli. Beden ve zihin birlikte hareket eder.(15)

İyileştirici Mesaj, Bedendeki her hücre mesajları alır. Düşünce; zaman ve mekanda birdenbire eşzamanlı olarak etkilenir. NT’lerin en büyük kabiliyeti ışık hızı ile cevap verebilmeleridir. 100 trilyon DNA, tek bir DNA gibi hareket edebilmektedir.(9)

Beden tabiata muhtaçtır. Tüm iyileştiricilerle kuşatılmışız: temiz hava, su, gün ışığı. Tabiat insandır. İnsan küçük doğadır. Bizi sularla yıkayıp, temizler, güneşle kurular, ısıtır, toprakla doyururken, ayrılmazdır parçamız doğa. Anne sütü alan bebek gibiyiz.(16)

Düşünce ve Kanser. Kanserli hastaların izlenim aynıdır. Üzüldüğü olayı hatırlayan, negatif düşünceler üreten zihin akarsu gibi alüvyon taşır. Sessizce birikip, zaman içerisinde davetiye gönderir. Bu süreç dışarıdan tıbbi olarak durdurulamaz. Ancak şahsın kendisi durdurabilir.

Affetmek. Özgürlüktür. İçinde kin biriktiren, sırtında bir çuval yük taşıyan kimseye benzer. Affetmenin biyolojik boyutu da var. Negatif duyguların kişinin psikolojisine ve fiziksel sağlığına zarar verdiği ortaya çıkmıştır. (8)

Affetme oto telkini. Affetmeye hazırım. Eleştiri, korku, suçluluk, pişmanlık ve utanç duygusunu üzerimden atıyor, özgür olduğumu hissediyorum. Eski meseleleri kapatıyorum. Geçmişte yaşamayı reddediyorum. Kendi adıma kin tutan yönümü bir kenara bırakıyor, sevgiyi kucaklıyorum. Derin bir nefes alıyorum. Arkama yaslanıp, gözlerimi kapıyorum, zihnini açıyorum. Benimle çatışma halindeki gözümün önünde. Hemen onlardan özür diliyorum.

Duyguların Kombinasyonu

Korku + sevgi = güven

Korku + öfke = saldırganlık

Korku + üzüntü = kaçınma ve düşmanlık

Sevgi + umut + iyimserlik + kabul edilme = dostluk

Umut + güven + üzüntü = acıma, merhamet ve empati

Korku + üzüntü + öfke + tiksinti + kin = nefret

Bencillik ve kıskançlık + nefret = saldırganlık

Nefret + korku + tükenme = kaçınma(6)

Huzurlu bir kadın için gerekenler:

1. Geçinebilecek kadar iş
2. Temel ihtiyaçlara yetecek kadar zenginlik
3. Sağlıklı bir akıl
4. Yeteri kadar şefkat
5. Kendini sevecek kadar öz saygı
6. Muhtaç olanlara verecek kadar iyilik duygusu
7. Zorluklarla yüz yüze gelecek kadar cesaret
8. Sorunları çözecek kadar yaratıcılık
9. Her an gülecek kadar mizah duygusu
10. İyi bir yarını bekleyecek kadar umut
11. Hayatı yaşayacak kadar sağlık
12. Sahip olunanlar için şükran duygusu(17)

Ruhsal sorunlara uzaklarda çözüm aramak **“Burada mutsuzum.”demektir.**(8)

Acaba ve keşkelerle ömür huzurlu geçemez...(6) Keşkenin panzehri “İyi ki”dir. (8)

Olumsuz Senaryo. İsteğim karşılanmazsa büyük düş kırıklığı yaşıyorum. Rahatsızlık veriyor. Rahatsız olmaya gelemem. Her ne istiyorsam elde etmeliyim. Beni düş kırıklığına uğrattın, kötü ve değersizsin. Kendi isteğim için sert olacağım. Dünya bencil ve korumasız. Çok problem engel var. Asla başarılı olamam. Her şey berbat. Geleceğim bitti. Kalan yaşam yalnız, zor, mutsuz geçecek Artık hiç eskisi gibi olamayacağım. Kimse beni sevmiyor. Yalnızım. İki yakamı bir araya getiremiyorum. **Bilinçaltı bu içsel konuşma tarzını hemen benimser ve bir süre sonra kendini o şekilde hissetmeye başlarsın.** Yeterince uzun süre tekrarlırsan, o düşünceyi bilinçaltında bir inanç haline getirirsin. **Bilinçaltının mizah duygusu yoktur** bu kavramı bilip anlamaman önemlidir. (15)

Olumlu Bakış. Sen! Beni kızdıramazsın. Kendi kendime kızıyorum. Ben izin vermedikçe beni duygusal açıdan kimse rahatsız edemez. Kimse müsaade etmedikçe beni üzemez. Kimse kendimizi kötü hissettiremez izin vermedikçe. Senin de insan olarak hata yapma şansın ve hakkın var. Düş kırıklığı yeterince kötü bir durum. Öfkelenip neden enerjimi tüketeyim, işleri iyice çığırından çıkarayım? Çocuk değil, yetişkinim. Her istediğim olamaz.

Hasmın sitemini anlamamak, en büyük sitemdir.(8) Kimse seni üzecek kadar önemli değil.

Endişe; Boşa harcanan bir enerji, tehlikelidir. Nefret ve kinden sonra insanın kendine zarar verdiği, en kötü zihin aktivitesidir. Hiçbir anlamı yoktur. Olmuş bir olay yoktur henüz.

Sadece ihtimal vardır. O da hemen daima başa gelmez. Zıyan edilen mental (zihin) enerjidir.

Beden bio-kimyasında geri dönüşü olmayan zararlar oluşur, bağışıklık sistemi zarar görür.

Amigdala: Otantik duygular amigdalada depolanmışlardır. Beş duygudan biri olan “sevgi” birleştiricidir. Diğer dördü ise ayırıcı olan “korku, üzüntü, öfke ve iğrenme” duygularıdır.

Duygu, nöro-biyolojik bir reaksiyondur. Alt yazıyı okumaya çalışır, yani diğer insanlarla ilgili niyet taraması yapar. Duygular bizim hayat antenlerimiz ve bedenimizin bize verdiği sinyallerdir. Düşünceler ise bu ifadenin dolaylı olarak analizi, yorumu ve tercümesidir.

Düşünce ve duygular sürekli iletişim içindedir. Bir insanın düşüncesiyle duyguları arasında uyum yoksa, hemen hissederiz. Amigdala bizim için bu taramayı yapar.

Nöron. Nöron, ters çaba kuralına göre çalışır. En çok korktuğunuz şeye odaklanmak, onu size çeker, başınıza getirir. Bataklığa düşmüş birinin çıkmaya çalıştıkça kendi çabası ile dibe gömülmesi, sevgiliden ayrılınca unutmaya çalışanların durumu... Tutkulu aşk bitmiş. Ayrılık zamanı. Asilce ayrılık. Sonra tam hayata dönecekken bir sorun. Her şey onu hatırlatmaya başlar. Aklın baskılarına rağmen akıl, eski sevgiliyi unutamama durumundadır. Akıl kendince politika uygular. Karalar. Nöron için iyi kötü düşünmek veya düşünmemeye çalışmak önemsizdir. Aklın yasalarına benzemez onun faaliyeti. Düşünmek, nöronca canlandırmaktır. İyi kötü yoktur. Canlandırma düşünceyi güçlendirir, unutturmaz.

Bir zihinsel resim bin sözcüğe bedeldir. Bilinçaltın, zihninde tuttuğun ve inançla desteklediğin her resmi hayata geçirecektir. Canını yakacak şeyler düşünme. Neye inanırsan onunla karşılaşacaksın. İyi şeyler düşün ki iyi şeylerle karşılaşasın.(18)

İnsan niye evlenir? Ruh ikizini mi arıyorsun?(8) Tek beden olmak? Hakiki bir evlilik maddi, cinsel değil, ruhsal temellere oturmalı. Eşinle, makam, mevki, masa, şan, şöhret, şehvet, şiddet için evleniyorsan onun adı nikâh değil; hile, yalan ve maskaralıktır ve sonu hüsrandır.

“Boşanayım mı?” İki gönül uyum içinde, sevgiyle, bir araya geliyorsa mutluluk olur. İyi yönleri bulup çıkarmak, define avcılığıdır. TV karşısında gazete okuyan, telefonuyla oynayan, “arpacı kumrusu”, her eylem ve söyleme alınan bir eş, psikolojik olarak “zina” yapıyor demektir. Evlilik yeminlerine de ihanet etmektir aslında bu. Bir erkek devamlı

karısına güceniyorsa, sadık olamıyor demektir. Surat asan, öfkeli, alıngan eş, öfkesini bastırabilir. Kimse başkasını değiştiremez(4) Birini aldatan, kendini aldatır. Başkaları için ne düşünüyor, hissediyorsan aynı şeylerle karşılaşacaksın. Ne bekleyebilirsin ki? Köpekten nefret eder, korkarsan sana saldırgan tutum içine girecektir.

Zihinden Geçenler. Zihinden günde 70 bin düşünce geçiyor. Bunların %70'i olumsuz. Karamsarlarda %90'ı, takıntılılarda %95'i bulabiliyor. Depresyonda durum hepten felaket: %97. Şahsın kendini hayata bağlayan bir umut olmaması ise oranı %100'e ulaştırıyor.(8)

5D Formülü:

1. Dikkat değişince, düşünce;
2. Düşünce değişince, duygu;
3. Duygu değişince, dil;
4. Dil değişince, davranış;
5. Davranış değişince, derinden değişirsin.(8)

İnsan duygularının panoraması. İstedğini seçmekte herkes özgürdür:

- Acı, üzüntü, kötü, fena, keder, hüznün, mutsuzluk, gözyaşı, ızdırıp, cefa, yalnızlık,
- Tatlı, sevinç, iyi, hoş, neşe, haz, mutluluk, gülmek, sevinç, bir topluma aidiyet.(8)

Arzuyu harekete geçiren nesne ile karşılaşınca, dopamin salgılanır, beynin derinliklerindeki zevk, motivasyon ve ödül duygularını tetikleyen bölgeleri ateşlenir, kalp çarpar(taşıkardi). Cazibe, güçlü bir uyuşturucu gibidir. Beyin, bu ateşlemeye ayak uydurur. Frontal bölgeden PEA(feniletılamin) salgılanır. Nöronlar arası iletişim hızlanır. Boyun ve göz yuvarlakları takibi sürdürür. En güçlü afrodisyak. ten kokusudur. Bulbus olfactoryus ile feromonlar devreye girer. Burundaki sinirler uyarıldığı zaman libido ayaklanıyor. ASD saç, ter ve deride doğal olarak var. Erkeğin hırkası ve ceketini omzuna alan bir kadının etkilenmemesi mümkün mü? Ereksiyon zaafi performans kaybından dolayıdır. Kaygı tehdit olarak algılanır. Hipnoz bu durumu düzeltir. Obsesiflik, serotoninini azaltır.(19)

Arınma Zamanı. Yeniden ve her an durmaksızın değişiyoruz. Haşır ve neşir sürüyor. Her 11 ayda bir yeniden inşa ediliyoruz. Biz uyurken bile 24 saat protein sentezi, hücre faaliyeti 100 trilyon fabrikada, muhteşem bir tasarımla, yeniden yapıyor. Farkında olamasak ta. 11 ay sonra biz, biz değiliz. Vücuttaki 100 milyar nöron (beyin hücresi) hariç, 100 trilyon hücrenin hepsi değiştirilmektedir. (8) Kendimizi yeniden oluşturmak için gerekli malzemeler:

1. Su (içtiklerimiz)
2. Hava (nefesle gelen)
3. Besin (yiyecekler)
4. Uyku (gece besini)
5. Düşünce (fikirle üretilen moleküller, mikro çipler)(9)

Üç önemli prensip:

1. Bağışlama,
2. Beslenme,
3. Biçimlenme (11)

Kuantum temelli düşünce

Zihindeki soruların cevabını bulmak için (20) (*Stefan Klein*)'ın geliştirdiği üç aşama: Derin düşünme (consideration), Aşkın duygu(meditation) ve Tefekkür (metacognition).

Hipotalamus. Uyku, bulantı, kusma, ateş, sex, eşgüdüm, iletişim merkezi olan en önemli cinsel organımızdır. Beynin öteki bölgeleri ve bütün iç organlarla sinirsel bağ kuran, salgıladığı hormonlarla iç salgı bezlerinin çalışmalarını denetleyen üçüncü gözdür.(7)

Hipnozun bio-nörolojisi. 'O an' daki farkındalık, ayrı olduğu hissinde yoğun bir fiziksel, ruhsal rahatlama.(21)

Hipnoz nedir?Kişinin, bilinçaltı düşüncelerine erişmeye çalışan bir teknik, bilinçaltını isteğe bağlı şekilde yönlendirme halidir. İstemek, inanmak, güvenmekle başlayan, aklın düşünceden duyguya kapı açtığı, bir trans durumudur. Gözle tespit, sözle telkin, özle tevhitir. Gözler, ruhun bu alemini seyrettiği, iki renkli penceredir. **Hipnoz, güvenilir ve etkin bir ağrı kesicidir.** Yetişkin Amerikalıların üçte birden fazlası alternatif tıbbı denedi. (2002'de 31,000 kişi üzerinde yapılan bir resmi araştırma sonucu. (22).5 Haziran 2005 Yahoo news).

Söz: Deprasyon tedavisinde ilaç'tan etkili bulunmuştur. (23)(**Consumer Reports** October 2004 based on a survey of 3079 patients)

Dua, tedavi etkisi yapıyor.(29) Maryland Üniversitesindeki (ABD) bir çalışma dua ve ruhsal tedavinin hastalarda ağrıyı azaltıp iyileştirmeyi hızlandırdığı ortaya çıkardı. Araştırmacılar dua, ruhsal tedavi, ve diğer olağandışı tedavilerin hastalar üzerindeki etkisini inceleyen 23 klinik çalışmayı analiz ettiler. Bu çalışmaları yarından çoğu (%57) hastalar üzerinde olumlu bir etki tesbit etti. (24)(Alternatif tıp(Türkiye' de GETAT):

Hipnozun bileşenleri: 1.)Hipnoterapist 2.)Hasta 3.)Telkin

Hipnoterapist. Güler yüzlü, kendinden emin, bilge, güven verici, rahat görünümlü, deneyimli, mümkünse, koyu rengin hakim olduğu (lila, mor) bir kıyafet taşıyor.

Telkinler(özel kelimeler). Hastanın psikolojik, ruhsal, sosyal özelliklerine azami dikkat ederek monoton bir tarzda, mutlaka tekrar ederek, ama en önemlisi, sesini etkin bir şekilde kullanarak veriyor. Terapistin katarsis ve psikoterapi yeteneği de, hasta için büyük bir motivasyon, rahatlama, gevşeme ortamı sağlamaktadır.

Hipnoz koltuğu:Hastanın kendini iyi hissedeceği, transa kolay gireceği rahatlıkta.

Terapi odası:Mor, lila gibi hipnotik renkler hakim. Hastanın ruhsal ve sosyal özelliklerine uygun, hafif sesli bir müzik var. Sessiz, kimsenin rahatsız etmeyeceği bir oda

İndüksiyon, hipnozu başlatma: Hastanın durumuna uygun bir indüksiyon tercih edilir.

(Face to face fiksasyon, kol kaldırma, sarkaç, havalandırma, üç parmak tekniği gibi).

Hastayı anlama, teşvik etme, yüreklendirme, hastalık, gebelik, doğum ve lohusalık sürecinde hep ilgi alaka ve tıbbi yardım destek sunma şeklinde güçlü bir güven ortamında hipnoterapi derin nefeslerle başlamaktadır.

Aydınlatılmış onam: Başlangıçta yazılı, ayrıca her seanstan önce sözel rıza alınır.

Hastaya bilincinin kaybolmadığı, dilediği zaman hipnozdan çıkabileceği, anlatılır. Her hipnoz, aynı zamanda bir oto hipnozdur. Hastanın arzu, istek, güven ve katılımı şarttır. Hasta, hamile kalamamakta, ağrılı, yada gebelik şikayetlerinden rahatsız olup, çoğu zaman ilk defa hipnoza girecektir. Ön yargılarla gelebileceği göz önüne alınarak hipnoz hakkında bilgi verilir. Ayrıca uyku, beslenme ve diğer öneriler verilir.

Telkinler: Mutlaka olumlu, anlayışlı, candan, yüreklendirici, tıbbi ve motive edici sözlerdir.

'Derin nefes alması' önerisi, yinelenir. Bilinç altı göz kapalı iken telkinlere duyarlıdır. Trans başında ego güçlendirme uygundur. Ardı ardına, monoton tarzda telkinler tekrarlanır.

İmajinasyon: Telkin sürecinde hastanın görsel bir resim yapması sağlanır. Bir deniz kıyısı ya da piknik ya da kendini mutlu hissedeceği bir ortamda bulunduğu söylenir. Her şeyin güzel olacağı, çok güzel kokular eşliğinde, latif huzur verici bir ortamda derin nefes alırken zihnine olumlu imajlar yerleştirilmektedir.

Beklenti ve pozitif düşüncenin gücü. Son tıbbi araştırmalar gösteriyor ki beklenti sağlık üzerinde fiziksel etkiye de sahip (Eskiden zannedildiği gibi sadece psikolojik değil).(24)

Düşünce sonucu beyinde oluşan değişiklikleri - tabii ağrı kesici kimyasal maddelerin (endorphin) salgılanmasından nöronların ateşlemesine kadar - ölçülebiliyor. Morfinin makinaya bağlı hastada, etkisi %50 daha fazla oluyor. Aslında placebo verilen hastalara ağrı kesici verildiği söylenince, kişilerin beyinleri ilave endorphin salgılıyor. Bu kişiler kendilerini daha iyi hissediyor. Alzheimer hastalığı kişiyi beklenti kabiliyetinden arındırınca, ağrı kesiciler eskisi kadar tesir etmiyor. Aynı rahatlama için, daha yüksek dozda ilaç gerekiyor. "Beklentinin, kişinin beyni ve sağlığı üzerinde derin etkileri vardır." Dr. Tor Wager, Columbia University neuroscientist.(25) "Placebo verildiğinde, beynimiz gerçekten ilaçlanıyor." "Daha da ilginç, bazı beyinler bu ağrıkesme etkisini çok daha iyi simule edebiliyorlar." (29) Christian Stohler, University of Maryland.

İyimser ol, daha çabuk iyileş! Sırt ağrısı için masaj, akupunktur ve hipnoz tedavisi görenler arasında yapılan araştırmada, uygulanan tedavi hakkında iyimser olanların çok daha iyi sonuç aldıkları görüldü. Tedaviden iyi sonuç alanlar:İyimserler: %86, kötümserler: %68

Şifa ve ilaç: Nedir, ne değildir?

Şifa denince akla ilaç gelir. Ama tüm maddeler gibi, ilaçları oluşturan maddeler de atom veya molekül denen parçacıklardan oluşur. Şifa maddi bir şey olsaydı, ilaçlar şifa (24) maddesiyle dolardı. O halde şifa, madde-dışı bir şeydir, yani manadır. Evrende madde-enerji katmanıyla beraber bir de yaygın bir “şifa” katmanı olmalıdır. Bu yaygın şifayı alıp verebilen her şey – maddi olsun, manevi olsun – ilaçtır. Bu manayı gayet iyi hisseden eski Yunanlılar, bu katmana “şifa tanrısı” Apollo veya Asclepius olarak kutsiyet vermişlerdir. Bir ses titreşimi veya iyi bir dilek veya telkin de ilaç olabilir: İlaç = hap, şurup, elma (madde), söz, müzik, iyi dilek, telkin (mana) + şifa. Söz, müzik, akupunktur, hipnozun ilaçlar kadar etkin bir şifa kaynağı olmasına engel hiçbir şey yoktur – yeter ki kontrollü gözlemler bunu doğrulasın. Akupunktur, meditasyon, bitkisel ilaçlar, hipnoz, bioenerji ve diğer alternatif tıp uygulamaları artık tıp fakültelerinin müfredatlarında yerini almaktadır. 2002’deki bir araştırmada(26) ABD’de halkın üçte birinden fazlasının alternatif tıbbi deneğini ortaya koymuştur. Gerçekte bir ilaç olmayan, (sahte, sanal, çakma) ilaç olan ‘placebo’ların bazı kişilerde ilaç kadar etkili olması da düşündürücüdür, ve nazar ve bakış açısının önemli olduğunu gösterir. ABD’de tıp fakültelerinin büyük çoğunluğu (27) en son Pennsylvania State University), öğrencilerine alternatif tıbbi öğretiyor, ve araştırıyor. Mesela Penn State’de araştırılacak konular arasında(28) en yeni beyin görüntüleme teknolojilerini kullanarak bitkisel ilaçlar, akupunktur, hipnoz ve dua’nın insanları nasıl daha iyi hissettirdiği de var.

Yunan felsefesi: Her katman bir tanrıya dayanır.

- **Güzellik:** Güzellik tanrıçası Aphrodite (Venüs).
- **Şifa:** İyileştirme tanrısı Asclepius (sembolü yılan)
- **Adalet:** Adalet ve Nizam tanrısı Themis
- **Sevgi:** Sevgi tanrısı Eros
- **Hayat:** Hayat tanrısı Dionysus

Semavi dinlere göre ise: Katmanlar Allah’ın isimlerinin (Esma) tezahürüdür.

- **Güzellik:** Cemal ismi.
- **Şifa:** Şafi simi.
- **Adalet:** Adil ismi.
- **Sevgi:** Vedud ismi.
- **Hayat:** Hayy ismi.

Telkin örnekleri

Zihnini kullanan sensin.

Kontrol ettiğin tek şey şu anki düşüncen. Güç noktası şu anda. Zihninde düşünen tek kişi sensin. Acı veren, sorun yaratan düşünceden uzak dur! Geçmiş kafandan sil ve at. Geçmiş yaşanmış ve bitmiştir. Değiştirilemez. Gelecek de belki gelemeyecek. Şimdi, şu anda hayata özgürce bakamıyorsan, geçmişteki bir “an”dan kopamadığın içindir. Geçmişe takılı kalmak anlamsızdır. İntikam almayı bırakıyor, affediyorsun. Olumlu düşünceleri seçiyor, olumlu sözler ediyorsun. Şişmansan, ince bir bedene sahip oluyorsun. Çirkinsen güzelleşiyor, hastaysan iyi oluyorsun. Kimse seni sevmiyorsa, sen kendini seviyor ve onaylıyorsun. İyi şeylere layıksın. Yeni inşa etmeye hazırsın.(8)

Eski “sen”i terk et.

Endişe, şüphe, korkuları terk ettiğinde geçmişin iyileşir, geleceğin aydınlanır. Zihin odalarını temizle. Dip bucak zihinsel temizlik için her şeyi gözden geçir. Bazı şeylere sevgiyle bak, tozunu al, cilala. Tamir için bir kısmını ayır, bazılarınıysa ihtiyaç yok. Bazı inançların çöpe atılması gerekir. Bırak gitsin. Değişim, inandığın doğrudur.(8) Nasıl baktığına bağlı. Neye inanıyorsan o senin gerçeğin. Düşünce kalıpları değişebilir. Olumlu veya olumsuz hangi mesajı gönderirsen, aynen sana dönecektir. Değişime karar ver. Değişim için istekli ol. Şimdi, şu anda değişmeye istekli ol. Evini temizlerken hangi odadan başladığın önemli değil. İstediyin yerden başla. Nasıl olsa temizlik bitecek.

Telkin örneği.

Rahat koltuğuna otur. Gözlerini kapat. Derin nefes almaya başla. Her derin nefesle derinlere ineceksin, önceleri gerginliğini duyduğun noktalar yavaş yavaş çözülecek, her nefesle biraz daha sakin, daha keyifli, daha moralli, daha sağlıklı olacaksın. Bütün kasların gevşesin, her nefeste daha da derinlere in. Seni uyutmaya çalışmayacağım. Çünkü bu gerekli değil. Sadece gözlerini kapatmanı istiyorum. Gözlerin kapanıyor, zihnin açılıyor, söyleyeceğim her sözcüğü zihnine yerleştiriyorsun. Duygularının, düşüncelerinin üzerinde telkinlerin olumlu etkisi seninle birlikte olacak. Buradan ayrıldıktan sonra da, evine, işine, nereye gidersen git. Telkinlerin olumlu etkisi seninle birlikte kalacak. Hem kendin, hem de muhteşem bedeninin onlara itaat ediyor. Giderek her şey çok iyi olacak. Bütün sıkıntılarını giderek hafifleyecek, ortadan kalkacak. Her geçen gün daha huzurlu daha keyifli daha emin daha kararlı, daha bilge, daha özgür ve huzurlu olacaksın. Kendi ayaklarının üzerinde duracak, kendi tarafında kalacaksın. Başarmayı istediğin ne varsa hepsini yapacaksın. Hiç bir korkun, kuşkun, kaygın olmadan elde edeceksin. Bundan böyle ‘Yapamam, edemem, beceremem, bulantı ve kusmamı gideremem’ gibi olumsuz sözcükleri zihninden çıkarıp atıyorsun. Şu anda kendini, şırıl şırıl akan bir derenin kenarındaki yem yeşil ağaçların huzur verdiği, her renkten değişik çiçeklerin gülümsediği, sana huzur veren latif bir rüzgarın estiği, sevdiğilerinle biraz sonra seveceğin yiyecekleri yiyeceğin, hoşuna giden konuşmaların olduğu bir sofrada bulacaksın. Kutlu bir doğuma hazırsın. Daha önce milyarlarca anne başardı. Sen de başaracaksın. Belirtilerin üstesinden geleceksin. Kontrol sende. Huzurlu bir şekilde sıkıntılarını sorumluluk ve yeteneklerin sayesinde çözeceksin. Sabahları keyifsizlik, mide ağrısı, yanması, bulantı, kusma gibi sıkıntılar olmayacak. Canının sevdiğilerini sofranda bulacaksın. O harika gıdalar, kutlu ve mutluluk verici doğum sürecinde bedeninde, kanında bebeğine şifa olacak. Sofrayı hazırlıyorlar. Etrafa dikkat ettiğinde rengarenk, sayısız harikulade çiçekler var. Bunlardan bir kısmı gül. Mor, al, siyah, sarı ve beyaz güllerin şahane kokusu sana huzur veriyor. Bulantı, kusma hissi gelir gibi olduğunda, derin nefesler alarak ‘Beni korumayı istediğinizi biliyorum, size ihtiyacım yok, sizin gitmenize izin veriyorum, ben her anlamda sağlıklı ve huzurluyum, her geçen gün sıkıntılarım, problemler giderek azalacak, ortadan kalkacak’ diyorsun.

Materyal ve metot

HG-Bulantı kusma grubu

Yaş aralığı	18-43	Fetüs cinsiyeti	49 Kız
Eğitim durumu		İlk	15
	Orta	Yüksek	17
Seans sayısı	1-4	Seans aralığı	2-5 gün
Seans süresi	20-35 dk	Gebelik haftası	5-16
Reflü anamnezi	9	Hipotiroidili gebe	8
Depresyon tedavisi alan	7	Molar gebelik anamnezi	1
Abort yapmış, canlı çocuğu yok	8	Primigravid	41
En az 1 çocuğu olan	21	Geldiğinde ilaç kullananlar	55
1.Seans sonrası medikal tedavi	8	3.Seans sonrası medikal tedavi	2
Parenteral tedavi alan	2	Başlangıca oranla kilo kaybı(kg)	2-6
Çalışan	31	Ev hanımı	29
Eşi ile yalnız kalan	39	Eşinin ailesi ile kalan	20
Kendi ailesi ile kalan	1	1.Seansta iyileşme	41
2. Seansta iyileşme	10	3.Seansta iyileşme	7
Hastanede yatan	2	Toplam	60

İnfertilite grubu

Yaş aralığı	29-44	Psikoterapi almış olan	29
Eğitim durumu		Kan grubu A	24
	İlk	B	6
	Orta	O	29
	Yüksek	AB	1
BMI	25-33	İVF tedavisi gören	6
İnseminasyon uygulanan	30	Eşi tedavi gören	20
Sigara içen	10	Akraba evliliği	15
Hirsutizm	25	Tiroid hastalığı	41
Metabolik Sendrom	49	Adet düzensizliği	51
Abort yapan	6	Sekonder infertilite	10
Alkol kullanımı	2	Seans aralığı	7 gün
Seans sayısı	4	Seans süresi	20-30 dk
Operasyon geçirmiş olanlar	15	Hastanede yatan	20
1.Seansta iyileşme	1	2.Seansta iyileşme	2
3.Seansta iyileşme	5	4.Seansta iyileşme	10
Çalışan	35	Ev hanımı	20
Öğrenci	5	Antidepresan kullanan	20
Ağrı kesici kullanan	30	Hormonal bozukluk	50
Hipnozu bilen	5	Toplam	60

Adet düzensizliği grubu

Yaş aralığı	15-55	Psikoterapi almış olan	20
Tiroid hastalığı	15	Hirsutizm	19
Metabolik Sendrom	20	Evli	35
BMI	20-35	Bekar	25
Alkol kullanımı	2	Sigara içen	18
Bel ve kasık ağrısı	30	Adet esnasında ağrı	60
Abort yapan	5	Operasyon geçiren	10
Eğitim durumu		Kan grubu A	25
	İlk	B	8
	Orta	O	25
	Yüksek	AB	2
Hipnozu bilen	10	Seans süresi	20-30 dk
Seans aralığı	5-7 gün	Seans sayısı	4
Operasyon geçirmiş olanlar	5	Ağrı kesici kullanan	30
Antidepresan kullanan	15	Hormonal bozukluk	60
1.Seansta iyileşme	3	2.Seansta iyileşme	7
3.Seansta iyileşme	9	4.Seansta iyileşme	20
Çalışan	20	Ev hanımı	10
Öğrenci	30	Toplam	60

Ağrılı grup

Yaş aralığı	17-67	Psikoterapi almış olan	19	
Tiroid hastalığı	17	Hirsutizm	21	
Metabolik Sendrom	24	Evli	45	
BMI	22-36	Bekar	15	
Alkol kullanımı	3	Sigara içen	13	
Endometriozis tanılı hasta	12	Adet düzensizliği	39	
Abort yapan	10	Operasyon geçiren	15	
Eğitim durumu		Kan grubu	A	22
	İlk		B	5
	Orta		O	31
	Yüksek		AB	2
Hipnozu bilen	12	Seans süresi	20-35 dk	
Seans aralığı	5-15 gün	Seans sayısı	4	
Operasyon geçirmiş olanlar	13	Ağrı kesici kullanan	55	
Antidepresan kullanan	19	Hormonal bozukluk	41	
1.Seansta iyileşme	2	2.Seansta iyileşme	4	
3.Seansta iyileşme	8	4.Seansta iyileşme	15	
Çalışan	35	Ev hanımı	19	
Öğrenci	6	Toplam	60	

Tartışma:

HG(Bulantı –kusma) grubundaki vakalar:

1. Yaş açısından: Görüldüğü gibi basına akseden, çocuk yaşındaki, puberta çağı gebeliklerine rastlamıyoruz. Eğitim durumu arttıkça gebelik yaşının ilerlediğini müşahade ediyoruz.
2. Kız bebek taşıyan annelerde HG tablosu daha yaygın ortaya çıkıyor.
3. Vakaların ancak dörtte biri ilkokul mezunu olup diğerleri en az orta eğitim imkanına kavuşmuştur. Eğitim durumu gebelik materyalinin annede rahatsızlık oluşturmasını etkilememektedir.
4. Hastalar seanslara süre, müddet, aralık açısından tam bir uyum göstermiştir.
5. 5. haftadan 16. Haftaya kadar olan rahatsızlıklar ileri gebelik hastalarında problem teşkil etmemektedir.
6. Yaklaşık 6 da bir vakada reflü dediğimiz mide rahatsızlığı ve mutlaka sabah saatlerinde ortaya çıkmaktadır. Batılı ülkelerde 'morning sickness' adını alan bu durum tüm gebelerde görülmemiştir.
7. Hipotiroidi obstetrik(doğum hekimliği) vakalarda sıkça rastlanılan bir durumdur. Bu durumdaki hastaların TSH değerlerinin 2 nin altında tutulması için gerekli medikal işlem tatbik edilmiştir.
8. 7 vakada depresyon HG tablosuna eklenmiş olup bunların hiç birisine antidepresan ilaçlar verilmemiştir. Bu hastalar, katarsis, psikoterapi ve hipnozdan geniş ölçüde fayda görmüşlerdir.
9. Molar gebelik anamnezi sadece 1 hastada mevcut olup trofoblastik hastalık tablolarına diğer hastalarda rastlanmamıştır.
10. 41 hasta ilk gebelik vakası olduğundan HG ilk gebeliklerde daha çok görülmektedir.
11. Hastaların çoğu anti-emetik ilaçlardan medikal yardım alanlardır. Hemen hepsi doğmamış bebeğine ilaçların olası zararları konusunda endişe duymaktadır.(İlave stres)
12. Hemen tüm hastalar başlangıca göre vücut ağırlıklarının önemli bir kısmını kaybetmiş halde olup, terapi sonrasına süratle kilo almaya başlamışlardır.

13. Hastaların yarısı ev hanımı olup diğer yarısı çalışmaktadır. Çalışanların eğitim durumu nispeten yüksek durumdadır.

14. Kendi ailesi ile kalanlarda HG ancak bir vakada görüldüğüne göre HG li hastaların kendi annelerinin yanına taşınmaları önerilebilir.(En azından ilk trimesterde)

15. Vakaların üçte ikisi birinci seansta hipnoterapiden yararlanmakta ve en fazla 4 seansta % 90 üzerinde başarı sağlanabildiğine göre medikal tedaviye önemli bir seçenek olarak non-invazif bu teknik uygun vakalarda denenebilir.

İnfertilite grubundaki vakalar:

1. İnfertilite grubundaki hastalar cinsel erişkinlik çağının sonlarında, menopoza yakın yaş grubundaki hastalar olarak dikkatimizi çekiyor.
2. Eğitim düzeyi açık olarak yüksek görünmektedir.
3. Hastaların hemen yarısı psikiyatrik yardım almıştır.
4. BMİ hemen tüm hastalarda metabolik sendrom tablosu oluşturacak şekilde yüksek olup, bu hastalara, kilo verme ve beslenme konusunda da özel terapiler önerilmiş ve geniş bilgilendirme sağlanmıştır.
5. Hastaların yarısı yardımcı üreme tekniklerinden en az bir kez yararlanmış ve doktor doktor dolaştıkları için stres düzeyleri yüksek, bir kısmında tükeniş sendromu belirtileri gözlenmiştir. Anamnez ve bilgilendirme esnasında kaygı ve duygu durum düzeyleri ileri derecede sıkıntılı durumda, umutlarını yitirme sınırında vakalardır.
6. Hirsutizm hastaların yarıya yakınında gözlenen bir tablodur.
7. Sigara içenlerin oranı oldukça yüksektir.
8. Abort oranı % 10 olup alkol alımı oldukça düşük seviyededir.
9. Dört hastadan birinde geçirilmiş ameliyat anamnezi mevcuttur.
10. Vakaların yarısı daha önce psikiyatrik yardım almış, üçte biri antidepresan, yarısı da ağrı kesici kullanmaktadır. Hemen tamamı daha önce hormon tedavisi görmüştür.
11. Hastalarda tiroid hormon düzensizliği ciddi bir sağlık problemi olarak gözükmektedir.
12. Hipnoz hakkında doğru bilgi sahibi olanlar oldukça az sayıdadır.
13. Kan grubu dağılımı genel popülasyona uyumludur.

Adet düzensizliği grubundaki vakalar:

1. Pubertadan menopoza yaş aralığı oldukça geniştir.
2. Hastaların dörtte birinde tiroid hormon bozukluğu mevcuttur.
3. Üçte birinde obezite, metabolik sendrom ve BMİ yüksekliği söz konusudur.
4. Hipnoz hakkında bilgi sahibi olanlar nispeten azdır.
5. Vakaların yaklaşık üçte biri sigara kullanmaktadır.
6. Tamamında hormon bozukluğu söz konusudur.
7. Üçte biri psikolojik tedavi görmüş olup yarısı ağrı kesiciyi düzenli kullanmaktadır.
8. Kan grubu dağılımı genel popülasyona uyumludur.
9. Öğrenciler önemli bir çoğunluğu oluşturmaktadır.

Ağrı grubundaki vakalar:

1. Yaş aralığı geniştir.
2. Kan grubu dağılımı genel popülasyona uyumludur.
3. Vakaların üçte biri antidepresan ve hemen tamamı ağrı kesici kullanmaktadır.
4. Yaklaşık dörtte biri sigara içmektedir.
5. Yaklaşık üçte birinde tiroid hormon bozukluğu ve hormonal problemler mevcuttur.
6. Metabolik sendrom hastaların önemli bir kısmında ciddi bir sağlık durumudur.
7. Vakaların yaklaşık dörtte biri daha önce cerrahi bir operasyona tabi olmuşlardır.
8. Endometriozis hastaların önemli bir bölümünde ağrı sebebidir.

Hipnoz, tabloyu HG li hastalarda iki yoldan düzeltmektedir:

Hipnotik durumda derin bir fizyolojik gevşeme elde ediliyor.(30) Bu, sempatik sistem uyarımı azaltıp, hipersempatik semptomları ortadan kaldırıyor. Ayrıca, parasempatik uyarıdan bağımsız hipnotik önerilere yanıt alınıyor. Mide ve boğaz kaslarını rahatlatmada, bulantı ve kusmayı, ağrıyı ortadan kaldırmaya dönük dolaylı ve doğrudan öneriler verilmektedir. Kas gerginliğinin ve / veya mide bulantısının hipnotik bir ipucu haline gelip hoş görüntülerle zihinsel imajinasyon altında semptom iyileşmesi gerçekleştirilmektedir. Dehidratasyon tedavisi, diyet, yaşam tarzı önerileri yararlı olabiliyor. Piperoksit ve metoklopramid (kategori A), proklorperazin (kategori C), prednizolon (kategori A), prometazin (kategori C) ve ondansetronun (kategori B1) tercih ediliyor. Mide bulantısı, kusma için hiçbir ilaç (Tüm bulantı ilaçları santral etkili olup, kan-beyin engelini maalesef aşmakta ve doğmamış bebeğe zararları bilinmeyen riskli ajanlardır) FDA tarafından onaylanmamıştır. Zencefil ve Akupunktur önerilmektedir. Kliniğimizde katarsis ve psikoterapiyi de içeren hipnoterapi uygulamasını tercih ettik. Parenteral beslenme gerektiren, yatan hastalar, gözlem, sıvı replasmanı, günde iki kez kan testine ihtiyaç duyar. HG ciddi fiziksel, psikolojik şikayetlere ek olarak önemli ekonomik yük getiren ciddi bir klinik durumdur.

Sonuç

Kadın sağlığı ve toplumun yükünü azaltma çabası güdülen çalışmada 240 hastada, hipnoz seansını 4 kez uyguladık. Ağrı, adet düzensizliği, çocuk sahibi olamama ve gebe kalınca da bulantı kusma gibi ciddi belirtiler kadın yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir. Hipnoz seansı için gelen hastada sigara, alkol bağımlılığından kurtulma, ilaçları bedeninden uzaklaştırma, aşılarmayı (Rahim ağzı kanseri aşısı), anemi ve beslenme sorunlarının üstesinden gelmek için harikulade bir sağaltım atmosferi oluşmaktadır.

Hipnoterapi etkin, non-invazif, kolay uygulanabilir, hastanede yatışı gerektirmeyen maliyet açısından yararlı, yaygın kullanımla obstetrik problemlerde çözüm sağlayabilecek, alternatif bir tıbbi seçenek olarak keşfedilmeyi bekleyen bir içsel hazinedir.(31)

Görülmektedir ki hipnoz ile kadın hastalıklarının yönetiminde ucuz, kolay, basit, kelime ve duyguların armonisi ile mükemmel sonuçlar veren bir tekniktir.(32) 240 vakayı değerlendirirken günlük jinekolojik pratikte hipnozun işe yaradığı sonucunu çıkarabiliriz. Hastaların uygun koşullar, seçilmiş semptomlar ve fizik imkanlar ortamında bu harika içsel tekniğe ulaşmalarını kolaylaştırmak hekimlerin sorumluluk alanında kalmaktadır. İrade ve telkin, tıbbi ilaç kadar etkilidir. Klinik denemeler gösteriyor ki,(33) hipnoz (arzu edilen neticeleri derince hayal etme metodu) ameliyat sonrası ağrı giderme, kilo verme, jinekolojik hastalık tedavisinde kişilere yardımcı olabiliyor. Bir çok araştırma,(34) hipnoterapi uygulanan hastaların standart ilaçların verildiği kontrol gruplarındaki hastalara nazaran ameliyat sonrası daha az ağrı çektiği ve daha çabuk iyileştiğini gösterdi.(35) Hipnoterapinin sindirim sistemi bozuklukları tedavisinde normal ilaç tedavisinden daha etkin olduğu görüldü. 2000 yılında yayınlanan 59 araştırmanın sonuçları gösteriyor ki hipnoterapi kalıcı olarak kilo vermede gayet başarılıdır. Hipnoz, kişiyi telkine açık hale getirerek çalışır. Derin bir gevşeme modunda kişiye verilen telkinler, normalde şuurun kontrolü altında olmayan fizyolojik faaliyetleri etkilemekte kullanılıyor. NY Presbyterian Medical Center'da Tamamlayıcı Tedavi Merkezi'nin kurucusu dünyaca Dr. Mehmet Öz, tedavisinde sıkça telkini kullanmaktadır. "Kuvvetli yeni hücreler yerlerini alıyorlar" gibi telkinlerle hastalarının hasarlı hücrelerinin tamiri konusunda deneyimlerini paylaşıyor. Hayal gücü kuvvetli, güvenli, dikkatini odaklayabilen hastalar (Hipnoza yatkınlık testleri, hasta seçiminde yararlı) hipnoterapiye iyi cevap vermektedir.

Kaynaklar

1. Dr. Alexis Carrel. İnsan denen meçhul. Hayat Yayınları 2016
2. Prof. Dr. Louann Brizendine. Kadın Beyni Say Yayınları 2018
3. Dr. Irving Kirsch Antidepresan Efsanesinin sonu Kuraldışı yayınları 2012
4. Dr. Bruce Goldberg. Hipnoz.Nokta Yayınları 2011
5. Prof. Dr. Nevzat Tarhan. Kadın psikolojisi.Nesil yayınları 2013
6. Prof. Dr. Nevzat Tarhan Pozitif Psikoloji Timaş yayınları 2017
7. Prof. Dr. Halis Köylü Tıbbi Fizyoloji. İstanbul Tıp Kitabevi 2018
8. Yar. Doç. Dr. H. İbrahim Erbyık Ruhsal Detoks Hayat Yayınları 2017
9. Prof. Dr. Ahmet Dinççağ Can suyu. Beyaz yayınları 2018
10. Louise L. Hay Tüm Hastalıkların Zihinsel Nedenleri 2011
11. Prof.Dr. İbrahim H. Güllü, Kanseri zihinde yenmek.2017
12. Dr. Ali Özden Öztürk (Ders notları)2016
13. Prof. Dr. Ahmet Dinççağ. Zihin Sizsiniz Beyaz yayınları 2018
14. Bruce H. Lipton Biology of belief Kuraldışı Yayınları 2018
15. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu HYB Yayınları 2010
16. Daniel Reid Detoks Alfa yayınları 2016
17. Toksöz B. Karasu Huzurlu Yaşama Sanatı Boyner Yayınları 2004
18. Leo Buscaglia Yaşamak sevmek ve öğrenmek İnkılap Kitabevi 2010
19. Dr. H. İbrahim Erbyık TJOD bildirisi 2016
20. Stefan Klein. The Science of Happiness Arkadaş Yayınları 2015
21. A.Eşref Müezzinoğlu Tıbbi Hipnoz Eğitimi 2017
22. 5 Haziran 2005 Yahoo news
23. Consumer Reports October 2004 based on a survey of 3079 patients
24. Hayat enerjisi. (Prof. Dr. Yunus Ali Çengel)
25. Christian Stohler, University of Maryland
26. Consumer Reports October 2004 based on a survey of 3079 patients)
27. Pennsylvania State University
28. Dr. Tor Wager, Columbia University neuroscientist.Maryland Üniversitesi
29. Sıradışı terapi milton erckson'un teknikleri.Jay Haleydharma psikoloji2006
30. Emile Coue kendi kendine telkin ege meta yayınları 2004
31. Graham D burrows ve ark Klinik Hipnoz Psikoterapi Ens. Yayınları 2005
32. Dr Albert Ellis Kendinizi daha iyi hissedin, olun, kalın HYB yayınları 2008
33. Daniel G. Amen Beyninizi değiştirin, hayatınız değişsin. Pegasus yayınları 2010
34. Dr. David Burns İyi hissetmek Psikonet Yayınları 2012

Yazarlar **1.Rabia Merve Erbyık.** Uzman doktor, jinekolog. 1987 yılında İstanbul'da doğdu.2013 yılında Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Önce Mardin Dargeçit, daha sonra Ağrı Tutak ilçelerinde mecburi hizmet yükümlülüğüne devam etti. Halen T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ümraniye Eğitim ve Araştırma hastanesinde Kadın-doğum Kliniği uzmanı olarak çalışıyor. Hipnozla 6 yıldır ilgili. Türk Sanat Müziği sanatçısı, keman ve piyano enstrümanları çalıyor. Tıbbi Hipnoz Derneği, Türk Jinekoloji Obstetrik Derneği, başta bir çok dernekte aktif görev alıyor.

2. Halil İbrahim Erbyık. Dr. Öğretim Üyesi. T.C. Üsküdar Üniversitesi Öğretim üyesi.1958 de Sivas' ta doğdu. 1975 te Kuleli Askeri Lisesini birincilikle bitirdi. 1981 de İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden mezun. 1987 kadın doğum uzmanı oldu. Yan dal ihtisasını SBÜ Bakırköy Doğumevinde yaptı. Askerliğini Çorlu askeri hastanesinde nisaiye klinik şefi olarak yaptı. Şair, yazar, udi ve bestekar. Başta ud 4 enstrüman çalıyor. 60 bestesi 10 kitabı var. 2005 yılından beri hipnozla uğraşiyor. Tıbbi Hipnoz Derneği başta 20 yi aşkın kamu yararına dernekte aktif görev yapıyor.