**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI HİPNOTERAPİ (HİPNO-BDT)**

**-Pozitif psikoloji (iyi hissetme)**

**-Sıkıntı, evham kaygı, panik atak gibi anksiyete bozukluklarında.**

**-Özgüven eksikliği**

**-Uykusuzluk**

**-Obezite-yeme bozukluğu**

**-Girişkenlik eğitimi**

**-Eğitim ve dikkat arttırma**

**-Sporcu motivasyonu ve ruh sağlığı**

**-Travma sonrası stres bozukluğu**

**-Depresyon**

**-Sigara,alkol gibi bağımlılıklar**

**-Sosyal fobi ve diğer fobiler**

**-Psikosomatik hastalıklar**

**-Çocuk psikiyatrisi (Alt ıslatma, tırnak yeme,kekemelik)**

**-Ağrı tedavisi,Analjezi, Anestezi ( Ağrısız doğum, Diş çekimi)**

**-Sınav kaygısı**

**HİPNOZ**

**-Ders çalışma isteğini arttırma**

**-Derste dikkatini ve konsantrasyonunu arttırma**

**-Dersi ve öğretmeni sevme**

**-Derste bir görmede,duymada,okumada öğrenebilme**

**-Derste sıkıntıdan uzaklaşma**

**-Eve gidince ders çalışma isteğinin attırılması**

**-Dersi başından sonuna dinleyebilme**

**-Sınavlara sıkıntı, heyecan,kaygı olmadan girme**

**-Bilmediği sorulara sınavda takılmadan ilerleyebilme**

**-Sınavda heyecanlanmadan , kaygı duymadan devam edebilme**

**-Bildiği şeyleri sınavda hatırlayabilme**

**-Sıkıntı ile oluşan idrar , gaz , susama , vb. fizyolojik ihtiyaçları engelleyebilme**

**-Sınava sanki sinemaya, eğlenceye gider gibi gidebilmek**

**-Sınavda etraftaki gürültü yapanlardan ve sıkıntısı olanlardan etkilenmeme**

**-Sınav bitinceye kadar sınavda kalabilme**

**-Sınav bitiminde rahat , ferah sınav salonunu terk etme**

**-Sıkıntılı durumlarda kendisini oto-hipnoz ile kontrol altına alabilme**

**-Hipnozla sigara ,alkol gibi bağımlılık yapan maddelerden kurtulma**

**-Tırnak yeme**

**-Alt ıslatma**

**-Baş ağrıları**

**-Diş hekiminde hiçbir ağrı hissetmeden , bayılma vb. olmadan operasyon yaptırabilme**

**-Cerrahi işlemlerde narkoz almadan operasyon olma (Ağrısız doğum gibi)**

**-Toplum fobisi, uçak fobisi vb. diğer fobilerde**

**-Hipnozla abur cubur yemeden , hareketsizlikten kurtulma**

**-Hipnozla kilo verme**

**-Hipnozla depresyon**

**-Hipnozla panik atak**

**-Hipnozla anksiyete bozukluklarında kaygı kontrolü**

**-Hipnozla kekemelik**

**-İktidarsızlık**

**-Vajinismus**

**-Kronik gerilim tipi baş ağrıları**

**-Kanser tedavi sonrasında gelişen bulantı-kusmanın önlenmesinde**

**-Migren tedavisinde ağrı kontrolü**

**-Kendine güven**

**-Sınav heyecanı**

**-Yüz kızarması**

**EMDR**

**-ZAMAN NEDEN BÜTÜN YARALARI SARMAZ ?**

**-Bir yerimizi kesersek genelde iyileşir. Bu yüzden ameliyata izin veririz.**

**-Beynimizin iyileşmeye yönelik fiziksel bir mekanizma , bir bilgi işleme sistemi bulunur.**

**-Yararlı şeylere bağlantı yapar , geri kalanını salıverir.**

**-ACI ANILAR, iyileştirici bellek anı ağlarıyla bağlantı yapamaz. Soyutlanmış olarak depolanır. Daha yararlı ve uyumsal bir şeyle bağlantı kurması olanaksız olduğundan anı değişemez. Zamanın bütün yaraları değiştirememesi bu yüzdendir. Bunlar zamanda donar , acı anılar duygusal ve bazen fiziksel soruların temelini oluşturur.**

**Travma olmasa bile başka türlü yaşam deneyimleri de aynı tip sorunlara neden olabilir. Bellek bağlantıları bilinç düzeyinin altında meydana geldiğinden kontrolü ele alanın ne olduğunu bilemeyebiliriz.**

**Kısaca , zamana rağmen yıllar önce meydana gelmiş olaylarla ilişkili olarak hala kırgınlık, kızgınlık,acı,elem, mutsuzluk vb. duygular hissedip, olayla ilgili görüntülerin hatırlanması, o anlarda vücudunda hissettiği ,nefes alamama, göğüste sıkışma,baş ağrısı,karın ağrısı,gerginlik, uyuşma gibi fiziksel duyumların olması ve bu olaylarla ilgili, kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerin ortaya çıkması (suçluyum, güçsüzüm,kontrol bende değil, hatalıyım,çaresizim gibi) bu anıların beyinde tamir edilmediği soyutlanmış olarak muhafaza edilip,tekrar tekrar, takılmış plak gibi hep aynı şeyin beynimizde dönmesi durumlarında (kocam beni dövdü,okulda aşağılandım,kaynanam bana çok çektirdi,komşum bana kazık attı,gelinim şunu yaptı gibi) göz hareketleri ve çift yönlü uyarıyla yapılan beynin kendi iyileştirme gücünün açığa çıkarılması tekniği olan EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) kullanılmaktadır.**

**Yani unutamadığınız acı anılar bir nefesle akacak, yerine o müthiş beynimizin kendi gücüyle oluşturduğu rahatsız etmeyen anılar gelecek.**

**BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI TERAPİ**

**Çok samimi komşunuz size selam vermedi diye düşünün. Aklınıza ne geldi?**

**Acaba onu kıracak , üzecek bir şey mi yaptım dersiniz-Üzülür veya sinirlenirsiniz.**

**Üzülürseniz olayı anlamak için telefon vs. açabilirsiniz.**

**Sinirlenirseniz bir daha bende selam vermem diyerek iletişimi kesersiniz.**

**Fakat burada düşünceniz (üzecek, kıracak bir şey yaptım.) olumsuz yani negatif bir düşüncedir. Bu terapide**

**negatif düşünce yerine ‘’acaba bir sorunu mu var ? çocuğumu hasta ? eşiyle kavga mı etti ? diye düşündüğünüzde üzülüp sinirlenmezsiniz ve davranışınızda değişir.**

**İşte olumsuz düşünceleri daha gerçekçi düşüncelerle değiştirilmesi esasına dayanan bu terapiler ;**

**-Depresyon,panik bozukluk**

**-Sosyal fobi**

**-Obsesif kompülsif bozukluk**

**-Yaygın anksiyete bozukluğu**

**-Konversiyon bozukluğu**

**-Cinsel bozukluklar**

**-Kişilik bozuklukları**

**-Yeme bozuklukları**

**-Alkol-madde bağımlılığı**

**Sigara bağımlılığı vb. konularda kullanabilmektedir.**

**KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER PSİKOTERAPİSİ (KİPT)**

**KİPT depresif bozukluklar, distimi, sosyal fobi, bipolar bozukluk , anksiyete, yeme bozukluğu gibi pek çok psikiyatrik bozuklukta uygulanan , kanıta dayalı klinik araştırmalar ile etkinliği gösterilmiş bir psikoterapi türüdür. Çocuk ve ergenlerden yaşlılara kadar geniş bir hasta grubunda uygulanarak başarılı sonuçlar elde edilmiştir.**

**KİPT üç ana unsur ile karakterizedir :**

**1)İsminden de anlaşılacağı üzere, KİPT müdahale noktası olarak özellikle kişiler arası ilişkiler ve sosyal destek üzerine odaklanır. Nazikçe destek alabilmeyi öğretir.**

**2)KİPT kişiyi Biyopsikososyal / Kültürel / Manevi modele göre değerlendir.**

**3)KİPT de tedavi süresi sınırlıdır. Akut tedavi döneminin sınırlı süreli olması ve hasta –terapist ilişkisini doğrudan ele alan müdahalelerden kaçınılması KİPT uygulamalarında esastır.**