

## Fobi tedavisinde 'hipnoterapi' yöntemi

ERZURUM Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan, insanların fobilerden hipnoterapi ile kurtulabileceğini söyledi. Fobilerin nedenlerinin bilinmediğini çoğunun travmatik deneyimler sonucu oluştuğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Taştan, "Fobi korkunun kontrolden çıkmış hali, istem dışı bir harekettir" dedi. Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan bazı fobileri her biri bir saatten olmak üzere yaklaşık 3 seansta tedavi edilebildiğini söyledi.

Yrd. Doç. Dr. Kenan Taştan, şunları söyledi: "Agorafobi de kişinin kalabalıklar içerisine çıkması, kaçamayacağını, bulunduğu yeri terk edemeyeceğini düşündüğü alanlarda bulunmasıdır. Buna yine uçak, otobüs gibi taşıt fobisi de girebilir. Üçüncüsü özgül fobiler. En sık görülen fobiler arasında özgül fobiler var. Bunlar hayvanlara karşı özellikle halk arasında çok sık bilinen yılan, kedi, fare, köpek gibi. Onun haricinde yükseklik fobisi. Ama çok enteresan fobiler de

var. Yani normal şartlarda, gündelik yaşantıda vatandaşların çok duymadıkları fobiler. Mesela martı fobisi dediğimiz İngiliz sanatçı Adele'nin fobisi. 9 yaşında dondurma yerken bir martının uçarak gelip elindeki dondurmaya kapması neticesinde 9 yaşından beri yaşadığı bir fobi. Arnold Schwarzenegger gibi belki de dünyanın en güçlü insanlarından biri, 7 kere dünya vücut şampiyonu olmuş bir insanın iğne fobisi var. Bazılarının ise farklı ölüm fobileri var. Herhangi bir yerde, kimsenin görmediği bir yerde ölüp, orada çürüyeceği fobisi gibi. Kısacası dünyada kaç milyon tane insan varsa belki bu kadar olmasa da buna yakın fobi sayılabilir. Gündelik yaşantımızda bizim çok sık gördüğümüz bir şey bu. Ortalama olarak insanlarda yüzde on civarında bir fobi sahibi olan var. Bunların bir kısmı gündelik yaşantısında bunlarla çok karşılaşmadıkları için belki sıkıntıya girmiyorlar ama bir kısmı da özgül fobilerde olduğu gibi gündelik aktiviteleri bozabiliyor."



Fobi tedavisinde 3 temel tedavi yöntemi uygulandığını bunlardan birincisinin 'Farmakoterapi', ikincisinin 'Bilişsel Davranışçı Terapi' üçüncüsünün ise alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerinden ve kendisinin de en sık kullandığı 'Hipnoterapi' yöntemi olduğunu belirtti. Hipnoterapi yönteminde hastaya ilaç vermediklerini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Taştan sözlerini şöyle sürdürdü: "Hipnoterapiyi farklı hastalara yapıyoruz ama ben hipnoterapiyle veya son on yıldır dünya gündemine girmiş NLP dediğimiz yani beyni ve sinir sistemini yeniden programlamayla, yine desensitizasyon yöntemine bağlı olarak kullandığımız NLP tekniğiyle fobileri tedavi edebiliyoruz."

# NLP Academy Turkey

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

Lütfen Tıklayınız

## NLP HAKKINDA BİLGİ

İSTİYORUM



Ücretsiz NLP

[NLP E-Posta Eğitimi](#)

[NLP Online Webinar](#)

[NLP Gelişim Çemberi](#)



[NLP Nedir ?](#)

[Nerede Kullanılır?](#)

[NLP Varsayımları](#)



[NLP Arşivi](#)

[NLP Basın Arşivi](#)

[NLP Bilim Arşivi](#)



[Dış Bağlantılar](#)

## NLP EĞİTİM ALMAK

İSTİYORUM



[NLP Sertifika Eğitimi](#)

[NLP Uygulayıcı Eğitimi](#)

[NLP Uzman Uygulayıcı](#)

[NLP Eğitimcinin Eğitimi](#)

[Eğitim Ön Kayıt Formu](#)



[Kurumsal NLP Eğitimi](#)

[Temel NLP Becerileri](#)

[NLP Koçluk Becerileri](#)

[Meslek Grubuna NLP](#)

[Teklif Talep Formu](#)



[Eğitim Takvimi](#)



[Uluslararası NLP Eğitim Standartları](#)

## KURUMU TANIMAK

İSTİYORUM



[NLPAT Hakkında](#)



[Taşkın Köksalan](#)



[Fotoğraf Galerisi](#)



[Adres & İletişim](#)



[Kullanım Koşulları](#)



[Tıklanabilir Site Haritası](#)

## GÜNCEL BİLGİ ALMAK

İSTİYORUM



[Güncel Duyurular](#)

[NLP Haberleri](#)

[NLP Kongreleri](#)



[Yeni Yazı & Makaleler](#)

[Türkiye'de NLP](#)

[NLP Uzmanlığı](#)



[Ön Kayıt & Kontenjan](#)



[Sınav & Devamsızlık](#)



[NLP Tüketici Rehberi](#)

## BİREYSEL YARDIM

İSTİYORUM



[Bireysel Koçluk](#)

[ANASAYFAYA](#)

[Dön](#)

