

doğanın tazelenmesi ilke edinilmelidir. Doğada bu amaca uygun ortamlar insanlar tarafından tahrip edildiğinden, yeni su alanlarının tesisi ve yönetimi oldukça pahalıya malolacaktır. Sulama alanlarına günde 20.000 metreküp su iletimi işlemi için kullanılan elektrik masrafı yılda 90.000 DM'a (yaklaşık 750.000 TL.) ulaşmaktadır. Uluslararası değer taşıyan bu tür su bölgelerinin korunması sadece insani sorumluluk olmayıp, RAMSAR Andlaşmasına üye olan devletler için uluslararası çapta bağlayıcı yükümlülüktür.

Münster kentinde görülen olumlu örneğe rağmen konunun ülke çapında ele alınması komik bir manzara oluşturmaktadır: Bir yandan sulu arazilerin kurutulması için bütçe olanaklarından harcama yapılırken, diğer yandan kurutma işlemleri sonucu doğada oluşan hasarları gidermek için milyonlar tüketilmektedir.

Bu durum acaba daha ne kadar sürüp gidecektir?

KOSMOS'dan

Çeviren: Dr. Ülkü ÖZTAN

HİPNOZ "Sun'i Uyutma"

Timothy BAY

Acaba Tıp İlimi Sun'i Uyutmanın tedavide kullanılmasını kabul edecek mi?

Günümüzde denenmekte olan hipnoz şekli, sahnede gösteri yapan hipnotizmacıların veya sakallı büyücülerin sihirlereinden çok uzun yol almıştır. İnsanın hal ve hareketlerini ayarlayıcı bir araç olarak örneğin sigara tiryakiliği veya aşırı yemek gibi alışkanlıkları önlemede yardımcı olarak kullanılmaktadır. Polis teşkilâtı suçu ortaya çıkarıcı aletleri arasına hipnozu da katmıştır. Şimdi, her zamankinden daha fazla olarak, psikologlar, hastaların ruhlarının derinliklerini hipnoz aracılığı ile araştırmaktadır.

Fakat, asıl önemli taraf, halka oldukça az duyurulmuş olmasına karşılık, hipnozun tıp'daki uygulaması, ağrıyı kontrol altına almadaki yardımcı yeridir. Esasında tıp dalında kullanılışı, halihazır bilimsel inanca ters düşmektedir; çünkü, hipnoz insan zihnindeki güçlerin yardımı ile, teknolojiyi ve kimyayı bir bakıma reddetmek demektir. Hipnoz, insanın fiziki durumu ile hissi durumu, vücut ile dimağ arasındaki karışık ilişkiler hakkında gittikçe artan bilinçliliğe yardımcı olmaktadır.

Beş yıl kadar önce, Washington yakınlarındaki Walter Reed Ordu Tıp Merkezindeki Psikiyatri Liyazon Servisi Şefi Dr. Harold Wain, hastanenin Ağrılı Hastalıklar Kliniğine hipnozu soktu. Başlangıçta iş arkadaşları şüpheci davrandılar. Fakat özellikle bir olay onların bu şüpheciliklerini

giderdi. Diğer bir klinikten Dr. Wain'e şiddetli flebit'den muzdarip bir hasta kadın gönderilmişti; gerek cerrahi müdahale, gerekse ilaçla tedavi hastanın ağrı ve ızdırabını gidermekte başarılı olamamıştı. Son bir çare olarak kadıncağiz hipnotik tedavi görmek üzere Dr. Wain'e havale edilmişti. Bir hafta zarfında hasta kadın taburcu edildi ve çalışmaya başlayabildi. Böylece Dr. Wain'in arkadaşlarının artık düşünceleri değişmişti. Halen bu klinikte vak'aların % 50'den fazlasına şu veya bu tip bir hipnotik tedavi uygulanmaktadır. Tecrübeleri Dr. Wain'e hipnoz için: "ağrıya karşı sahip olduğumuz cephaneliğimizde değerli bir silâh" deyimini kullandırmaktadır.

Hipnoz, ağrıyı uyuşturmağa yardımcı olmak için çeşitli yollarda kullanılabilir. Tedavi ile meşgul olan kimsenin yapacağı bir ima ile ağrı hissi hastanın bilincinin en üstüne çıkmaktan uzaklaşabilir. Ağrının yerini alabilecek bir hayal veya heyecan yaratılıp hastanın dikkati ızdırıp kaynağından uzaklaştırılabilir. Bu hallerde hipnoz ya tek başına veya ilaç veya anesteziye yardımcı olarak kullanılabilir.

Hipnozu uygulayan, hastasını geçmiş yıllarında adeta bir keşif yolculuğuna çıkarır. Geçmişe yapılan bu akınlarla hasta halihazırdaki fiziki durumunu doğuran veya besleyen psikolo-

jik problemleri yenilebilir veya nedenlerini hatırlayabilir.

Dr. Wain şöyle diyor: "fizikî bir problemin bir psikolojik olayın temeli olduğunu sık sık görmek gerçekten çok ilginç".

En basit uygulama ile hipnoz hastanın kuruntularını giderirken, ağrı eşğini de yükseltmek üzere kullanılabilir. Ameliyat öncesi hazırlıklarında hastanın zihnini daha dinlenmiş bir hale getirmek özellikle önemlidir. Hastanın anestezi-den, ameliyattan daha çok korktuğunu narkozitörler çok görmüştür. Hipnoz ameliyat sonrası da imdada yetişir. Hastanın fizyolojik uyum yapmasına ve ameliyat sonrası ortaya çıkabilmesi muhtemel ağrılara katlanmasına hipnoz yardımcı olabilir.

Uyku halinin başlatılması için Dr. Wain bir "özel deyim" kullanıldığını söylemektedir. Bu çok basit ve yaygın bir sözcük olabileceği gibi, hastasına göre son derece özel de olabilir. Örneğin, hastaya kanserli bacağına gerçekte iyileştirici bir buz bloku içine hapsedildiği telkininde bulunulabilir, ya da, hipnotizé edilen erkek veya kadına, esasında sadece ağırlı bacağı hareket ettirildiği veya ilaç yerine sadece su şırınga edildiği halde ilaç tedavisi yapıldığı telkininde bulunulur. Böylece, örneğin damar iltihabı olan bir hastaya hipnoz öğretilip kendi özel tedavilerini idare ettirebiliriz, diyor Dr. Wain.

Bu hastaların zihnine, kendilerine ağrı verici bacaklarının ağrıyı kesici bir banyo içinde olduğu fikri yerleştirilir ve böylece, ne zaman ağrıyı hissetseler bu hayali kendi kendilerine canlandırabilirler.

Hipnotizmayı yapan kimse, kişide hoş hatıralar uyandıracak veya kararsızlığı, korku veya depresyonu üzerinde sakinleştirici etki yapacak telkinlerde bulunabilir. Ameliyat ve ilaçların, şiddetli ağrıları azaltmaya yardımcı olamadığı ileri kanserli bir hasta zihnen bir sihirli-haliya bindirilip, çok daha tahammül edilebilir bir aleme gönderilebilir. Hipnoz bu şekilde kullanılışına bir psikolog "bir nevi psikolojik lobotomi" demektedir. (Lobotomi = Sinir cerrahisinde, beyin bir lobu içindeki sinir tellerini kesme ameliyatı).

Esasında hipnoz sadece dimağda da değildir. Hipnoz altında, bazı hastalar kendi özel büyücülükleri ile diğer organlarını etkileyici rol oynarlar.

Bir bakıma hipnoz bize otomatik sinir sistemimiz üzerinde bir kaldıraç, daha önceleri kendi gücümüz ötesinde olarak bilinen fonksiyonlarımızı gönüllü kontrol etme gücü verebilir.

Astım ve amfizemi olan hastalar solunumlarını düzene sokabilmektedirler. Kalp hastaları keza kalp atışlarını hafifletebilmekte, kan-basıncını ise yükseltip alçaltabilmektedirler. İlaçlara cevap vermeyen migren şeklindeki baş ağrıları hipnotik dürtü ile geçiştirilebilmektedir; ağır yanık vakaları kendilerini acıya karşı adeta uyuşturabilmektedir.

Mamafih herkesin hipnoz olma kabiliyeti yoktur. Yüzde onumuz hipnoza son derece yatkındır ve en ufak bir dürtü ile en derin uyur gezer hale girebilir. Diğer yandan, her yirmide birimiz hipnoza dayanıklıdır ve sun'i uyuma kabiliyeti yoktur. Bu rakamlar arasında kalan diğer insanlar ise değişik derecelerde hipnoza yatkındır.

Hipnozu doğuran gerçek mekanizma sadece hayal meyal anlaşılmakta ise de temelinin beyinin sağ yarısında olduğu kanısı yaygındır. Beyinlerinin bu yarısı ile devamlı etkilenen şahıslar da, beyinin bu hayali-ıdrak ve hissedici küresi ile uyumlu olarak kolayca hipnotik bağımlık şekline geçebilirler. 8 ile 11 yaşları arasındaki çocuklar en yatkın kimselerdir. Çünkü onlar, erginler gibi henüz çetin, maddi, herşeyi pratikleşmiş, hatları kesinleşmiş dışdünya ile şartlandırılmamışlardır; hislerin ve hayalin rol oynadığı gizli dünya ile çok daha fazla bağlantıları vardır.

Hepsinin üstünde, hipnoz çoktandır bir "rüya hali" olmaktan çıkmış, "şuurun değiştirilmiş bir safhası" olarak kabul edilmektedir. Özel kliniğinde Dr. Wain, Spiegel'in Hipnoz Başlatma Profilini (HBF) yani hipnoza olan yatkınlığı ölçmek için yapılan standart testi uygulamaktadır. Bu test de hipnoz altındaki şahsın göz-yuvarlağı hareketi ile kol'un havaya yükselme hızı ölçülür. Göz hareketinin ölçülmesi testinde hastadan, tıpkı tavani inceliyormuşçasına gözlerini yukarı dikmesi istenir. Sonra doktor alt göz kapağından itibaren gözün gözesine olan uzaklığını ölçer; bu uzaklık ne kadar fazlaysa hastanın hipnoza yatkınlığı o derece büyüktür. Uyutulan kimseden sonra sol veya sağ kolunu kaldırmaması istenir. Kolu kaldırma sür'ati de başka bir delildir. Bu ölçüleri yapan doktor, psikolojik durumu gösteren profilin de yardımı ile kendine bir izleyeceği yol çizer.

Tedavinin asıl amacı, diyor Dr. Wain, kendisini hipnotize etmeği öğretmekle sorumluluğu hastaya aktarmaktır. Böylece hasta kendi tedavilerini etkili şekilde yapmağa muktedir olabilmektedir.

Hastalara bu gibi hipnotik tedaviyi kabul ettirme her zaman kolay olmamaktadır. Dr. Wain, bundan sorumlu olarak hipnozu ve bilinmeyene olan korkumuzu gösteriyor: "Hastaları eğitmek onlara hipnozun ne olduğunu anlatmak için çok fazla zaman harcıyoruz", diyor. New York'taki Columbia presbiteryan tıp merkezi anestezi uzmanı Dr. Lester Mark da bu fikre iştirak ile şunu ekliyor: "Hasta yönünden çok güçlü inanca gerek var, çünkü birçok hastalar ilaçlara daha çok güven duyuyorlar".

İlaçlara sıkı sıkıya sarılmış bir milletiz, haplar için yatkın damaklarımız var, küçük büyük bütün ağrıları dindirici ilaçlara! Gece bizi uyutan, gündüz uyanık tutan —yaşama işinin bütün güçlüğünü biraz olsun azaltan—. Bütün bu ilaçlardan bazıları fiziki yönden alışkanlık yapmaktadır, birçoğu da psikolojik bakımdan.

Dr. Edgar Anderson'a göre hipnoz ilaçlara olan bağı koparmak için bir yol teşkil etmektedir.

Dr. Anderson New York, Stony Brook'daki Üniversitenin Sağlık Okulunun kalp/solunum bilimleri bölümü başkanıdır. O şöyle demektedir: "Hipnoz barbituratlar gibi kandolaşımına karışmamaktadır... kişiyi ilâca müptelâ kılmamaktadır. Niçin bir kimse valium kullansın? Niçin o kimse onun yerine aile doktoruna kendini hipnoz etmeği öğrettirip aynı etkiyi zihninde yaratmağa çalışmasın? Böylece belki de ilâcin yerine hipnozu koyabilir".

Son zamanlarda yapılan bir incelemede hipnoz ile çeşitli diğer analjetik ilaçlar karşılaştırıldı. Milli Sağlık Enstitüsü tarafından desteklenen bu inceleme akapunktür, hipnoz, morfin, valium, aspirin ve ilâç yerini tutacak bir "yalancı madde", deneye katılan kimseler ve hastalar üzerinde ağrı kesici yönden denendi. Soğuk basınç testi kullanıldı: hastanın eli buzlu suya sokularak ağrıya olan toleransı ölçüldü.

Testin uygulanmasında yardımcı olan Dr. George A. Ulett, "Hipnoz hepsinden etkili çıktı" diye raporunu bildirdi: "Ağrı eşiklerini yükseltmek suretiyle deneye tabi tutulana kadar yarısının ağrısını azalttı". St. Louis'deki Deaconess Hastanesi psikomatik laboratuvarı direktörü olan Dr. Ulette göre, morfin ve altın iğne tedavisi de atbaşı gitmektedir.

Tıp müesseselerinin hipnoza olan şüpheciliğine rağmen Dr. Anderson gelecekte ümitli. Hipnoz tedavideki başarılılığı ve laboratuvarındaki çalışmalar güçlü bir durum arz etmektedir. Dr. Anderson, genç doktorlar tarafından hipnoza gerçek ilgi duyulduğunu görmektedir: "Tıp öğrencileri hasta ile kişilikleri yönünden ilgilenmektedir. Hipnoz kuşkusuz hasta ile doktor arasındaki iletişim için iyi bir yoldur, böylece ikisi arasında uyum ve teklifsiz dostluk kurulmaktadır. Böylece hastanın tıbbi ve psikolojik yönlerden ortaklaşa tanınması mümkün olabilmektedir.

Hipnoz efsanesinin bir yönü tamamen hayal değildir - kişide araştırılan potansiyel güç hipnoz seansını gerçekleştirmektedir.

Psikologlar, şuna işaret etmektedirler ki, çoğumuz hatta hipnoz altında dahi idrak ve kararlarımızın zorlamalarına karşı koyamayız. Bununla beraber, hipnoza çok yatkın olanlar kolayca uyum yapmakta ve doğal bir kendinden geçme haline girebilmektedirler.

Dr. Wain yalnız şuna dikkati çekmektedir: "Hipnoz seansını yürüten kimsenin ne yaptığını bilmesi önemlidir. Zira bazan hastanın, bir çeşit psikopatolojik durumu vardır ki bu su yüzüne çıkar. Hipnozu yapan doktorun bu duruma hakim olabilmesi gerekir". Teşhis olunmamış ağrılar için kendi kendine hipnozu kullanan kişiler için de Dr. Mark şöyle demektedir: "Bir doktorun nezaretinde olmaksızın bir ağrıyı bastırmak için hipnoza başvurmak komplikasyon doğurabilir. O ağrı belki de çok ciddi bir durumun belirtisidir".

1958'de hipnoz tedavisi edici değeri tıp ve dişçilikte resmen tanıdı. O zamandan beri geçen yirmi yıl içinde bu alanda çalışanların adedi hızla arttı. Bugün 6.000'den fazla doktorun hipnozu bazı alışkanlıkların giderilmesi ve ağrıyı kontrol altına almada kullandıkları tahmin olunmaktadır. Kendilerini hipnotik şarlatanlık ve gösteri yapanlar damgasından korumak için bu işle uğraşan doktorlara hipnoterapist denilmektedir.

SCIENCE DIGEST'den
Çeviren: Ruhsar KANSU

• **Deliyi görünce hep tanırız, ancak kendimizi değil.**

Arnold H. GLASOW

• **Gerçek dostluk fosforlaşma gibidir. Çevremize karanlık çökünce iyice parlar.**

Denis MARTIN