

Bu doküman, hekim ve hemşirelerin sözel olarak verdiği bilgilere ilaveten, destekleyici bir eğitim dokümanı olarak oluşturulmuştur.

Enürezis Hastalığı(Gece İşemesi)

... Şimdi çok rahatladın...bütün bedenin gevşedi... göz kapakların ağırlaştı... bilincin çok açıldı... İstesen de bedenini kıpırdatamaz, göz kapaklarını açamazsın... ama sözlerimi duyacak ve hiç unutmayacaksın... Sen akıllı ve zekisin, sende hiçbir hastalık yok ...sen sağlıklısın...sen artık büyüdün ve geliştin... İstedğin için başaracak ve sabahları kuru kalkmanın sevincini yaşayacaksın... Uykuların hafifledi... Öylesine hafifledi ki ... sanki tavşan uykusu... sanki kedi uykusu gibi... hafif bir uykuda uyuyacaksın...

En ufak bir seste, en ufak bir çıtırtıda uyanacaksın... böylece yaramaz çocukların yatağına kovalarla su dökmesini önleyeceksin... uykuların hafifledi, öylesine hafifledi ki ... annen ve baban seslendiğinde hemen uyanacak... saatin zili çaldığında hemen fırlayacaksın...tembellik etmeden tuvalete koşacaksın... sonra yatağa dönüp hafif uykuna devam edeceksin... Sende yapısal bir bozukluk ve kusur yok... gerçekten kusur olsaydı... gündüzleri de çişini tutamazdın... Artık uykuların hafifledi... geceleri hafif bir uykuda, tetikte uyuyacaksın. Tembellik etmeden... gündüz olduğu gibi... çişinin geldiğini fark edeceksin... nasıl gündüz çişinin geldiğini... çiş kesenin dolduğunu fark ederek doğru tuvalete koşuyorsun... artık geceleri de fark edecek sanki beyninde zil çalmış gibi... sanki biri sana seslenmiş uyan uyan demiş gibi hemen gözlerini açacak doğru tuvalete koşacaksın... çiş kapağı anahtarı avucunun içinde saklı... avucundaki çiş kapağı anahtarını yalnızca tuvalette açacaksın...böylece sabahları kuru kalkacak... evde, başka evlerde, seyahatte, otellerde kumu kalacaksın. İstedğin, inandığın ve güvendiğin için başaracak, artık kuru kalacaksın...çünkü sen akıllı ve zekisin, sende hiçbir hastalık yok ...sen sağlıklısın...sen artık büyüdün ve geliştin..."

"Ben istedim, inandım ve güvendim... Ben bunu başaracağım... artık kuru kalacağım... ben akıllı ve zekiyim, bende hiçbir hastalık yok ...ben sağlıklıyım...ben artık büyüdüm ve geliştim... İstedğim için başaracağım... sabahları kuru kalkmanın sevincini yaşayacağım... Uykularım hafifledi... kedi uykusu gibi hafif bir uykuda uyuyacağım...

En ufak bir seste, en ufak bir çıtırtıda uyanacağım... uykularım hafifledi, öylesine hafifledi ki ... annem veya babam seslendiğinde hemen uyanacağım... saatin zili çaldığında hemen fırlayacağım...tembellik etmeden, doğru tuvalete koşacağım... çiş kapağı anahtarı, avucumun içinde... ben istemeden açılmayacak, ve ancak tuvalette, çiş yaparken açılacak... sonra yatağa dönüp, hafif uykuma devam edeceğim... ama sabahları zinde, uykumu almış, zamanında uyanacağım... bende yapısal bir bozukluk ve kusur yok... gerçekten kusur olsaydı... gündüzleri de çişimi tutamazdım... artık uykularım hafifledi... geceleri hafif bir uykuda, tetikte uyuyacağım... Tembellik etmeden... çişimin geldiğini anlar anlamaz.. gündüz olduğu gibi... doğru tuvalete koşacağım... artık geceleri de çişimi fark edeceğim... sanki kafamda zil çalmış gibi.. sanki biri bana seslenmiş, 'uyan uyan' demiş gibi... hemen gözlerini açacak doğru tuvalete koşacağım... böylece sabahları kuru kalkacak... evde, başka evlerde, otellerde kuru kalacağım... ben akıllı ve zekiyim, bende hiçbir hastalık yok... ben artık büyüdüm ve geliştim... İstedğim için başaracağım.. bir dahaki hipnoz sırasında, daha derin uykuya dalacağım, daha iyi konsantre olacağım... bana söylenenleri, daha iyi hatırlayacağım..."

"...akşamları yatarken sağ elini kapatıp üç derin nefes alacaksın, ardından gözlerini kapatıp üç derin nefes daha alıp, avucunda çiş kapağını tutacaksın, sen istemedikçe açılmayacak. kendini benim yanımda, sanki burada gibi düşünüp... içinden 'uykularım hafifledi, kuru kalkacağım... tetikte uyuyacağım gibi hatırında kalan telkinleri söyleyip hafif bir uykuya dalacaksın bir dahaki hipnoz sırasında, daha derin uykuya dalacak, daha iyi konsantre olacaksın... Sen bunu başaracaksın... sen akıllı ve zekisin, sende hiçbir hastalık yok... sen sağlıklıyım.. sen artık büyüdün ve geliştin... İstedğin için başaracaksın..."