



Jesej d.o.o.

MEDICINSKA HIPNOZA

VODIČ ZA PACIENTE

***NAMEN TEGA PRIROČNIKA JE NA
INFORMATIVEN A VSEENO DOVOLJ KRATEK IN
ENOSTAVEN NAČIN PRIKAZATI OSNOVE
POJAVA HIPNOZE IN NJENE UPORABE V
MODERNI MEDICINI***

LJUBLJANA, september 2012

DEFINICIJA HIPNOZE:

spremenjeno stanje zavesti, ki je uvedeno z določenimi tehnikami (indukcija), z namenom doseganja stanja transa, v katerem oseba lažje doseže stik s svojimi čustvi in je bolj sprejemljiva za sugestije

DEFINICIJA TRANSA:

drugačno stanje zavesti, ki je lahko naravno ali uvedeno, za katerega sta značilna povečana ali izbirna pozornost in zavedanje

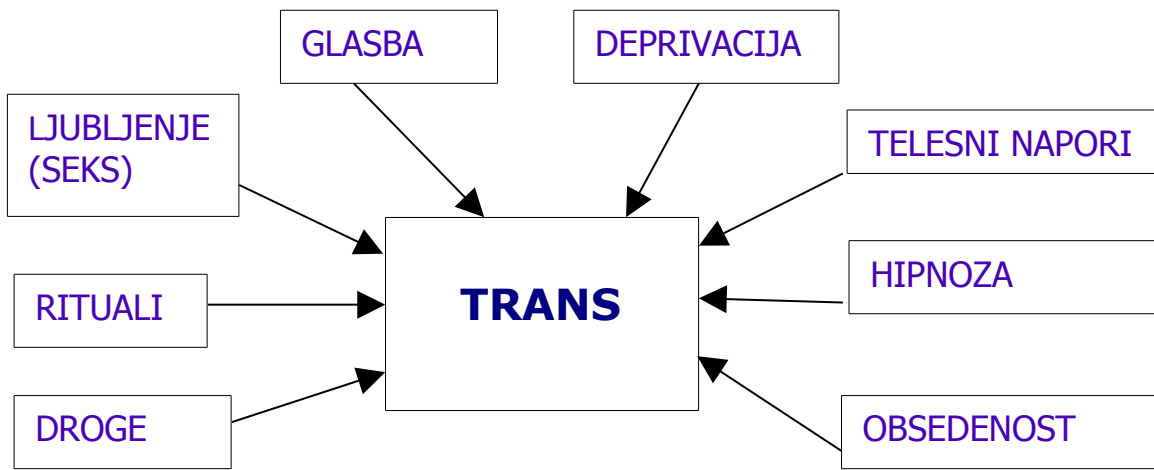
MEDICINSKA HIPNOZA:

je sodelovanje pacienta in terapevta, da se z določenimi tehnikami izzove pozitiven trans, ki ob uporabi sugestij vodi k vnaprej dogovorjenemu ciljnemu stanju

DEFINICIJA SUGESTIJE:

predstavitve neke zaznave ali predloga z namenom posredno, prikrito vplivati na čustva, mišljenje, ravnanje subjekta

Poti trasa:



Samodejnost pojavljanja trasa. Mnogo poti je, s katerimi pridemo do trasa, in hipnoza je samo ena od njih. Stanje trasa se denimo lahko razvije pri religiozних obredih, meditaciji, seksu, pa tudi v primeru težkih fizičnih naporov.

Vsem so poznani občutki trasa, vendar ga imenujemo kot "zasanjanost", "močna pozornost" (ko mož gleda nogometno tekmo), "občutki so me prevzeli", "zatopljenost v misli", itd.

Stanje samodejnega trasa je tako pogosto in vstopanje in izstopanje iz trasa tako preprosto, da ga lahko imenujemo kar **stanje povečane fokusacije**.

Po rudarski katastrofi v Lengedu leta 1963 so vprašali rešene rudarje, kaj so doživljali v 14 dneh, ki so jih preživeli v popolnem mraku (**deprivacija vidnih in slušnih zaznav**) na globini 55 metrov. Večina od enajstih rešenih rudarjev je poročala o spremenjenih zaznavah v obliki barvnih in drugih vidnih pojavov. Trije so doživeli prave halucinacije in niso mogli več razlikovati navidezno od resničnega. Eden od njih je denimo videl zelene travnike, na katerih so se pasle krave, nepoznane ljudi, jablane, palme ...

Nekaterim posameznikom je samodejen občutek trasa tako domač, da pri medicinski hipnozi rečejo „nič posebnega“.

Notranja spoznanja in pogled okoli sebe so povsem drugim usmerjeni, zato odkrivajo področja, ki se presenetljivo razlikujejo.

Pozitivni trans se pojavlja pri vsakdanjih opravilih, skozi dogajanje v dnevu. Verjetno je večini voznikov znan občutek, morda na poti v službo ali iz nje, ko se zatopite v premišljevanje in v nekem hipu spoznate, da sploh ne veste, kako ste prevozili določen del svoje poti. Medtem, ko ste bili zatopljeni v premišljevanje, je vaše nezavedno vozilo avto. Celu upoštevali ste omejitve hitrosti in pogoje vožnje.

Podobno se dogaja ob hoji v gore, ko po nekem krajšem ali daljšem času hoje, odvisno od posameznika, pridejo misli, pozornost na dihanje, korak za korakom, gib za gibom. To tako polno zaposli um, da preprosto pozabimo, da naše telo hodi. Gibanje postane samodejno. Pozornost na okolico se za daljši ali krajši čas izklopi. In nekateri ob povratku z gore celo podvomijo, da hodijo po isti poti nazaj.

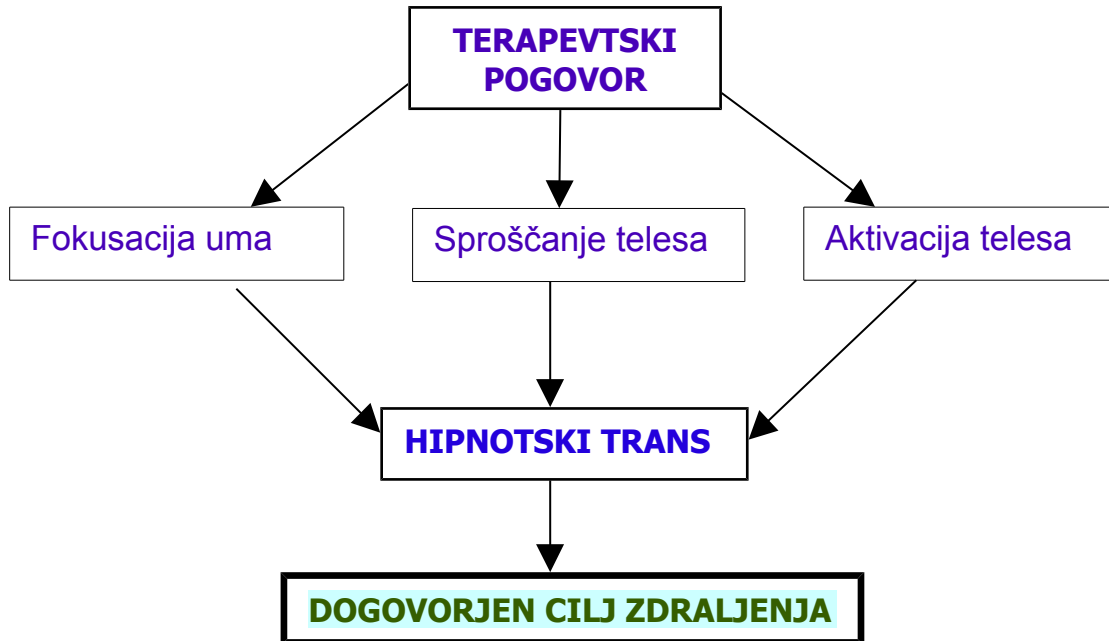
Še en primer: posamezniki, ki prakticirajo jogo, lahko ob sproščanju po končanih skupinskih vajah zaznajo spremembe čustvenih stanj oziroma druge spremembe zaznav okolice.

Trans prav tako lahko povzroča močan strah: v tem primeru govorimo o problematičnem – **negativnem transu** (distransu). Če ste že kdaj občutili tako intenziven strah, da ste bili povsem prevzeti od njega, ste verjetno že doživeli negativni trans. V negativen trans prištevamo še paniko, prekomerno ljubosumje in tudi preobremenjenost z občutkom krivice.

Torej, za razliko od pozitivnega transa iz katerega oseba, ki ga doživlja, lahko izstopi (se prebudi) kadarkoli to želi, je za negativni trans značilno, da oseba, ki ga doživlja, ne more preprosto izstopiti ven ali ga enostavno prekiniti.

Izzvana transna stanja: Prav zaradi preprostosti pojavljanja transnih stanj le ta lahko tudi vzbudimo oziroma izzovemo. Izzovemo jih z določenimi hipnotskimi tehnikami, na primer s sproščanjem, fokusacijo pogleda, namerno aktivacijo telesa, itd.

Medicinska Hipnoza:



Hipnoza v medicini torej uporablja določene tehnike s katerimi zdravnik – terapevt uvede pozitivno transno stanje. Le-ta uporablja to drugačno stanje zavesti, ne samo za zmanjšanje neprijetnih simptomov, temveč predvsem pri aktivaciji potencialov pacienta, da se doseže izboljšanje njegovega zdravstvenega stanja.

Ali ste vedeli da lahko hipnozo doživite tudi ob poganjanju sobnega kolesa (Ergometra)? Tako hipnozo imenujemo aktivna budna hipnoza in se uporablja pri psihoterapiji za lažje sprejemanje življenjskih izzivov in aktivacijo za doseganje cilja.

ZNAKI TRANSA:

Splošni znaki transa so:

- mirno dihanje;
- občutek lahкости ali teže;
- vrtoglavica;
- parestezije (špikanje v rokah ali nogah; mravljinici);
- nehoteno trzanje mišic;
- občutek toplote ali hladu;
- povečana količina sline v ustih;
- pasivnost;
- sproščenost mišičevja;
- premikanje očesnih zrkel (vidno tudi pri zaprtih vekah);
- osredotočena pozornost na dogajanja v mislih;
- simetrija izraza na obrazu;
- katalepsija;
- dojemljivost za sugestije;
- disociacija (občutek odcepljenosti);
- amnezija ali hipermnezija;
- halucinacije (pozitivne, negativne);
- občutek, da čas počasneje teče;
- somnambulizem;
- spontane časovne regresije;
- spontana anestezija;
- težek govor, jecljanje;
- ignoriranje protislovij (logičnih besednih nasprotij).

INDIKACIJE IN KONTRAINDIKACIJE ZA UPORABO HIPNOZE V MEDICINI

INDIKACIJE:

Indikacije za formalno hipnotsko terapijo vključujejo naslednja področja:

- anksioliza;
- fobije;
- strah pred injekcijami;
- neprenašanje anestetika;
- alergija na zdravila;
- zmanjšanje stresa;
- akutne in kronične bolečine;
- nevarnost stranskih pojavov pri narkozi;
- napetosti v področju ust in obraza;
- bruksizem;
- hipermotorika;
- nervoznost;
- navade (na primer te, ki privedejo do napetosti);
- jemanje odtiska zob;
- neprenašanje proteze;
- dolgotrajne terapije;
- motnje hranjenja (anoreksija, bulimija);
- psihosomatske bolezni;
- motnje spanja;
- bolezni kože;
- impotenca;
- neoplazme;
- odvisnosti / razvade;
- prisilne kretnje;
- motnje spolnosti;
- psihoze (brez paranoidnih simptomov);
- zgodnje osebne motnje;
- post-travmatske napetosti;
- motnje v učenju;
- obvladovanje stresa;
- šport / miselni trening;
- delo z družino;
- delo z otroki;
- delo s pari in skupinami;
- hipnoza in teorije vedenja.

ZELO JE POMEMBNO :

- pacient mora dati svoj pristanek za izvajanje hipnoze pri zdravljenju;
- da obstaja vsaj minimum sugestivnosti pri pacientu – pacient mora biti pripravljen na sodelovanje pri delu v transu;
- da je pacient sposoben koncentracije;
- pacient ne sme biti pod vplivom drog oz. uspaval;
- da je pacient primerno motiviran.

KONTRAINDIKACIJE

- pacient ne želi dati svoj pristanek za izvajanje hipnoze pri zdravljenju (v tem slučaju se ne sme uporabiti formalno hipnotsko vplivanje, eventualno tehnike sproščanja);
- pacient spada v okoli 10% ljudi, katere je težko hipnotizirati;
- pacient je pod vplivom drog ali močnih zdravil, ki vplivajo na njegovo doživetje in doživljanje;
- pacient boleha od težkih psihoz (npr. shizofrenija);
- področje izven specializacije zdravnika, ki izvaja terapijo s hipnozo;
- nejasna medicinska diagnoza;
- nezadostna sposobnost koncentracije pacienta;
- premajhna možnost predstavljanja;
- premajhna izobrazba terapevta;
- časovni pritisk.

SKRIVNOSTI O HIPNOZI

(Schütz, Hipnoza v praksi)

V nadaljevanju vam v besedilu odgovorimo na nekatera vedno znova postavljena vprašanja, na katere niste vedno mogli najti zadovoljujočega odgovora. Namen naših odgovorov je razjasniti skrivnosti in ovreči predsodke o hipnozi.

Ali se lahko vsakega hipnotizira?

Po klasičnem sprejemanju hipnoze je okoli 10% ljudi, ki se jih zelo lahko dovede v stanje transa, 80% je povprečno sprejemljivih za hipnozo, preostalih 10% pa je težko uvesti v stanje transa. Klasična hipnoza uporablja večinoma direktivne in linearne pristope v indukcijo. Ti pristopi v indukcijo so pri zelo kontroliranih in nemirnih osebah kot tudi pri otokih pogosto neuspešni.

V moderni hipnoterapiji so tehnike indukcije raznolike in dosežejo tudi kontrolirane in nemirne osebe, kot tudi male otroke. In tu je skoraj vsak sprejemljiv za hipnozo. Mogoče ne bo vsak pacient že v prvem poskusu mogel doživeti globoki trans, vendar bo pri nekajkratnih ponovitvah stanje transa vse bolj intenzivno.

Hipnozo nekateri avtorji opisujejo kot poseben način komuniciranja. Če se spustijo ljudje v takšno obliko komuniciranja, oziroma privolijo v tako obliko komuniciranja, avtomatsko razvijejo pojave transa.

Posamezniki različno hitro razvijejo transno stanje:

10% ZELO HITRO, 80% HITRO DO POVPREČNO, 10% ZELO POČASI IN POSTOPNO

Me lahko hipnotizirajo proti moji volji?

Človeška volja ni kvadratni betonski blok, na katerega je s kladivom vsekano "VOLJA". Človeška volja je nekaj zelo kompleksnega. Sestavljeni smo iz različnih "delov" ki imajo vsak posebej svojo voljo. Oglejmo si primer kadilca ki načrtuje prenehati s kajenjem.

Na primer: razum osebi, ki se želi odvaditi kajenja, govori:

»Ne želim več kaditi. Ne bom več kadil.«

Telo in vpisani vedenjski vzorci pa povsem nasprotno temu ukazujejo:
»Hočem eno cigareto! Zdaj!«

Na zgoraj postavljeno vprašanje je težko na enostaven način odgovoriti, ker točno ne vemo, na kaj se pojem "volja" pravzaprav nanaša.

Če ne želite sodelovati s hipnotizerjem, je dovolj da se obrnete stran in preusmerite svojo aktivnost drugam. Tako ne more vplivati na vas.

Kadar pa se želite zaščititi pred neželenim transom, a ne morete preusmeriti aktivnosti, na primer pri odrski hipnozi, naredite naslednje: V času poslušanja neželenih sugestij si intenzivno predstavljajte neko zelo lepo doživetje, na ta način pa ta sugestija zelo težko prodre do vas.

Ali se lahko spomnim vsega kar se je dogajalo v času transa?

Ne vedno. Podobno je kot takrat, ko se vprašate, se lahko točno spomnite kaj ste pretekle noči sanjali. Včasih imajo ljudje občutek, da se lahko točno spomnijo prav vsega, kar se je dogajalo v času transa, včasih pa imajo občutek, kot da je vse izbrisano. V teh slučajih govorimo o popolni amneziji. Zelo težko je predvideti ali pacient bo ali ne bo razvil popolne amnezije.

Se v stanju hipnoze lahko spomnim prejšnjih življenj ?

To vprašanje bi bilo boljše postaviti tako: »Verjamete v življenje pred tem, ki ga sedaj živite.«

Ta, ki v to verjame, lahko tudi razvija slike iz "prejšnjih življenj" in jih kot take sprejema. Kdor pa v to ne verjame, lahko tudi razvija slike iz prejšnjih časov, vendar jih bo opisal kot produkt domišljije. Naši sistemi verovanj vplivajo na naše doživljanje v hipnozi, ta doživljanja pa zopet vplivajo na naše sisteme verovanja.

Ali obstaja nevarnost, da se nikdar več ne prebudim iz hipnoze ?

Ne, kadar hipnozo izvaja izkušen hipnoterapevt. Normalno je, da so nekateri ljudje po hipnozi zamišljeni, lahko tudi malo odmaknjeni, ampak to

ni posledica hipnoze temveč doživljanja, ki ga je pacient imel tekom hipnoze.

Ali se lahko se v hipnozi sugerira neprimerno ali celo asocialno obnašanje?

Različni poskusi kažejo, da je hipnotizirane ljudi zelo težko spodbuditi na neprimerno ali asocialno obnašanje. V takih poskusih se hipnotizirani ljudje zbudijo iz transa na tak način, da zgleda, kot da obstaja nek neviden moralni nadzor, ki stalno nadzira potek hipnoze.

Ali se lahko v času transa doseže popolna neobčutljivost na bolečino ?

Da, pri določenem odstotku ljudi je mogoče doseči popolno hipnotsko anestezijo. Obstajajo operacije na abdomnu, amputacije, kirurški posegi na čeljusti in drugi kirurški posegi ki so popolnoma dokumentirani. Pri povprečno sugestivnih ljudeh se lahko zmanjša uporaba medoperativne analgezije pri stomatoloških operacijah za 75%, kar v vsakem primeru zmanjšuje številne stranske pojave. Pomanjkljivost hipnotske analgezije je poraba časa. Pacienta je potrebno prvo vpeljati v globoko hipnozo, kar pogosto zahteva veliko časa. Včasih tudi pacient sam lahko vpliva na čas priprave tako, da sam doma vadi transna stanja s poslušanjem primernih pripravljenih kasete ali CDjev. (Uvod v samohipnozo)

Ali so samo ljudje šibke volje primerni za hipnozo ?

Hipnoza ni povezana z močjo ali šibkostjo volje. Sposobnost imaginacije, koncentracije, kreativnost, zaupanje in emocionalna odprtost so odločilni dejavniki, ki pripomorejo k pozitivnem poteku hipnoze.

Problemi povezani z odrsko (show) hipnozo

Kdaj pa kdaj se pripeti incident med ali po izvajanju odrske hipnoze. Ko se ti dogodki razširijo v javnosti, zelo hitro potegnejo veliko pozornost in potrdijo nekatere predsodke. Nedolgo tega je bila na neki tuji TV oddaja, kjer je hipnotizer hipnotiziral gledalce pred TV ekrani. Namen je bil, da

gledalci v TV-transu najdejo izgubljene predmete v svojem stanovanju. Mnogo gledalcev je isti večer klicalo televizijsko hišo, ki je to oddajo predvajala, in navajalo najrazličnejše simptome. Nekateri so se pritoževali nad glavobolom, nekateri so občutili slabost, nekateri so se počutili zmedeno, medtem ko je del gledalcev občutil nerazložljivo utrujenost. Ker odrski hipnotizer izzove predvsem negativen trans, je očitno, da so taki dogodki pogosti po odrski hipnozi. Pojavlja pa se tudi verjetnost, da vsi, ki te simptome zaznajo, ne povežejo teh simptomov z odrsko hipnozo. Včasih taki simptomi nastopijo tudi po določenem času, tako da se jih s pravim vzrokom niti ne poveže. Odrski hipnotizer hipnotizira hkrati mnogo ljudi in ni načina, da naenkrat kontrolira kaj pravzaprav dela, tako da ne preseneča pogostost pojavljanja komplikacij. Nekatera stanja transa se pri občutljivih ljudeh razvijejo v problematičen trans ali pa se faza vračanja ne vodi zavestno in na tej osebi primeren način, tako da vplivi hipnoze lahko kasneje negativno delujejo na razpoloženje. Samo v redkih primerih odrski hipnotizerji poskrbijo za probleme svojih »soigralcev«. Ker je pri izobrazbi teh hipnotizerjev poudarek na tehnikah vstopanja v trans (indukcije), se težko soočijo s problemi ki nastopijo v ali po transu.

Pred časom se je v Angliji dogodil incident, v katerem je ženska, ki jo je odrski hipnotizer vpeljal v trans, umrla. Hipnotizer je med predstavo vpeljal namišljen električen udar, ki je šokiral žensko. Kasneje se je zvedelo, da je ta ženska v mladosti imela travmatično izkušnjo ob nesreči z električnim tokom, katera se je zopet aktivirala v hipnozi.

V Izraelu, Južnoafriški Republiki, Švedski in v nekaterih kantonih v Švici je izvajanje odrske hipnoze z zakonom prepovedano.

Odrski hipnotizerji uporabljajo različne trike. Včasih imajo v občinstvu pomočnika ki ga pokličejo na oder in on tedaj spektakularno in hitro pade v trans. V tem primeru pomočnik deluje kot katalizator. Gledalci se identificirajo z videnimi reakcijami in padajo tedaj v trans na podoben način. Včasih delajo tudi brez pomočnika v publiki. V tem primeru izberejo najbolj sugestivnega gledalca, ki ga identificirajo ob uporabi malih skritih testov sugestivnosti, ter z njim izpeljejo svojo predstavo. Dobro je omeniti, da tudi že prihod na oder lahko privede do transu podobnega stanja te osebe. Izbrani gledalec se naenkrat znajde pod lučmi na odru. Soočen je z ostalimi gledalci, ki sedaj opazujejo njega, in pogosto avtomatsko pade v trans. Podobni pojavi se najdejo v tehnikah »načrtne zmede«. Oseba se iznenada znajde v popolnoma novi situaciji, za katero nima pripravljenega primernega obrazca obnašanja – lebdi v transu.

Kje vse se hipnoza uporablja?

- odrska hipnoza
- hipnoza v medicini:
 - porodništvo
 - fizioterapija
 - male operacije
 - psihiatrija
- hipnoza v zobozdravstvu
- forenzična hipnoza
- hipnoza pri vzgoji
- hipnoza v poslu
- hipnoza v športu
- hipnoza v psihoterapiji

Ker je zdravljenje nekaterih psihično in socialno pogojenih bolezni in motenj z različnimi zdravili in tudi psihoterapijo zelo dolgotrajno – traja lahko tudi več let – je prišlo v svetu do težnje, da se to zdravljenje skrajša, zato uporablja psihoterapija tudi pomoč hipnoze in dognanj na nivoju sodelovanja z nezavednim.

Če bi ljudje vse probleme lahko reševali z zavestnim umom, jih sploh ne bi imeli.