

همه چیز درباره هیپنوتیزم درمانی

تاریخ بروزرسانی: ۱۸ خرداد ۱۴۰۱

هیپنوتیزم درمانی چگونه انجام میشود؟ هیپنوتیزم حالتی است که در آن تمرکز و هوشیاری مراجع افزایش داده میشود و در حالتی آرامش گونه قرار میگیرد. هیپنوتیزم معمولاً با کمک یک درمانگر با استفاده از تکرار کلامی و تصاویر ذهنی انجام میشود. هنگامی که تحت هیپنوتیزم قرار دارید، معمولاً احساس آرامش و راحتی میکنید و در ارائه پیشنهادات و خلاقیت های خود بازتر هستید. هیپنوتیزم درمانی میتواند در کنترل رفتارهای نامطلوب یا در کنار آمدن بهتر با اضطراب یا درد بسیار کمک کننده باشد. مهم است که بدانید اگرچه در هنگام هیپنوتیزم نسبت به ارائه پیشنهادات خود راحت تر هستید، اما کنترل رفتار خود را از دست نمیدهید.

هیپنوتراپی یا هیپنوتیزم درمانی از آرامش هدایت شده، تمرکز شدید و توجه متمرکز برای دستیابی به حالت آگاهی بیشتری استفاده میکند. توجه فرد در حالی که در این حالت قرار دارد بسیار متمرکز است که هر آنچه در اطراف فرد اتفاق می افتد بطور موقت مسدود یا نادیده گرفته میشود. در این حالت، ممکن است فرد توجه خود را با کمک یک روانشناس آموزش دیده، روی افکار یا کارهای خاص متمرکز کند.



چرا هیپنوتیزم درمانی انجام می شود؟

هیپنوتیزم درمانی میتواند روشی مؤثر برای کنار آمدن با استرس و اضطراب باشد. بطور خاص، هیپنوتیزم میتواند استرس و اضطراب را قبل از یک روش پزشکی، مانند نمونه برداری از پستان، کاهش دهد.

خدمات کلینیک هیپنوتیزم درمانی در تهران

- **کنترل درد:** هیپنوتراپی ممکن است به درد ناشی از سوختگی، سرطان، زایمان، سندرم روده تحریک پذیر، فیبرومیالژیا، مشکلات مفصل گیجگاهی فکی، اقدامات دندانپزشکی و سردرد کمک کند.
- **گرگرفتگی:** هیپنوتیزم ممکن است علائم گرگرفتگی مرتبط با یائسگی را برطرف کند.
- **تغییر رفتار:** هیپنوتیزم با موفقیت در درمان بی خوابی، خیس شدن تخت، سیگار کشیدن و پرخوری استفاده شده است.
- **عوارض جانبی درمان سرطان:** از هیپنوتیزم برای کاهش عوارض جانبی مربوط به شیمی درمانی یا پرتودرمانی نیز استفاده می شود.
- **درمان مسائل به سلامت روانی:** هیپنوتیزم ممکن است به درمان علائم اضطراب، ترس و استرس پس از سانحه کمک کند.

آمادگی برای هیپنوتیزم درمانی

برای انجام هیپنوتیزم درمانی به آماده سازی خاصی نیاز ندارید. اما بهتر است برای کمک به آرامش خود لباس تنگ نپوشید. همچنین اطمینان حاصل کنید که به خوبی استراحت کرده اید تا تمایل به خواب رفتن در طول جلسه نداشته باشید. یک هیپنوتراپ یا متخصص مراقبت های بهداشتی را انتخاب کنید که دارای مجوز انجام هیپنوتیزم باشد. از شخصی که به او اعتماد دارید، استفاده کنید. در مورد هر تراپیستی که در نظر دارید اطلاعات کسب کنید. با پرسیدن سوال شروع کنید:

- چقدر در هیپنوتیزم و از چه فردی آموزش دیده اید؟
- به چه سازمان های حرفه ای تعلق دارید؟
- چه مدت در عمل بوده اید؟

درمانگر شما روند هیپنوتیزم درمانی را توضیح میدهد و اهداف درمانی شما را مرور میکند. سپس درمانگر معمولاً با لحن آرام و آرامش بخش صحبت میکند و تصاویری را توصیف میکند که احساس آرامش، امنیت و راحتی ایجاد میکنند. هنگامی که در وضعیت پذیرایی هستید، درمانگر روشهایی برای دستیابی به اهداف خود مانند کاهش درد یا از بین بردن ولع مصرف سیگار برای شما پیشنهاد میکند. درمانگر همچنین ممکن است به شما کمک کند تصاویر ذهنی زنده و معناداری از خود در رسیدن به اهداف خود تجسم کنید. وقتی جلسه به پایان رسید، یا میتوانید خود را از هیپنوتیزم خارج کنید یا اینکه درمانگر به شما کمک میکند تا حالت آرامش خود را پایان دهید.

دروغ درمانگران هیپنوتیزم

برخلاف آنچه هیپنوتیزم در فیلمها یا تلویزیون گاهی به تصویر کشیده میشود، شما در حالی که تحت هیپنوتیزم درمانی هستید، کنترل رفتار خود را از دست نمیدهید. همچنین، شما بطور کلی از آنچه در هنگام هیپنوتیزم اتفاق می افتد آگاه هستید و به یاد می آورید. در نهایت ممکن است بتوانید به خود هیپنوتیزمی برسید؛ در این شرایط حالت هیپنوتیزم را در خود ایجاد میکنید. در صورت لزوم میتوانید از این مهارت استفاده کنید. به عنوان مثال، پس از یک جلسه شیمی درمانی. در حالی که هیپنوتیزم درمانی میتواند در کمک به افراد برای کنار آمدن با درد، استرس و اضطراب موثر باشد، درمان شناختی رفتاری خط اول درمان برای این شرایط محسوب نمیشود.

هیپنوتیزم همچنین ممکن است به عنوان بخشی از یک برنامه جامع برای ترک سیگار یا کاهش وزن استفاده شود. هر چند هیپنوتیزم برای همه مناسب نیست. به عنوان مثال، ممکن است نتوانید کاملاً به حالت هیپنوتیزم وارد

شوید تا مؤثر واقع شود. برخی از درمانگران معتقدند که هرچه ورود شما به هیپنوتیزم بیشتر باشد، احتمال اینکه از هیپنوتیزم بهره مند شوید بیشتر است.

هنگام هیپنوتیزم چه اتفاقی برای مغز می افتد؟

محققان دانشگاه هاروارد مغز ۵۷ نفر را هنگام هیپنوتیزم هدایت شده مورد مطالعه قرار دادند. آنها دریافتند که دو ناحیه از مغز که مسئول پردازش و کنترل آنچه در بدن می گذرد هستند، در طول هیپنوتیزم فعالیت بیشتری نشان می دهند. به همین ترتیب ناحیه ای از مغز که مسئول اعمال شماسست و ناحیه ای که از اعمال آگاه است به نظر می رسد در طول هیپنوتیزم قطع شده است.

هیپنوتیزم درمانی چگونه انجام می شود؟

هیپنوتیزم درمانی معمولاً کمکی به روان درمانی (مشاوره یا درمان) در نظر گرفته میشود. زیرا حالت خواب آور به افراد امکان میدهد افکار، احساسات و خاطرات دردناکی را که ممکن است از ذهن آگاه خود پنهان کرده اند، کشف کنند. علاوه بر این، هیپنوتیزم افراد را قادر میسازد برخی چیزها را متفاوت ببینند، مانند مسدود کردن آگاهی از درد.

یک جلسه هیپنوتیزم درمانی معمولاً حدود یک ساعت طول میکشد. یک درمانگر آموزش دیده از تکنیک های مختلف آرامش استفاده میکند تا شما را به حالت هیپنوتیزم راهنمایی کند. در این حالت شما هنوز هوشیار و آگاه هستید. بدن شما آرام تر می شود و ذهن بیشتر به پیشنهادات درمانگر پاسخ می دهد. پیشنهادات درمانگر به شرایط یا رفتاری که می خواهید درمان کنید بستگی دارد. هیپنوتیزم درمانی می تواند به هدف قرار دادن عادات ناخواسته یا ناسالم کمک کند و احتمالاً آنها را با رفتارهای سالم جایگزین کند. به عنوان مثال می توان به کنترل بهتر درد یا اضطراب یا تنظیم الگوهای افکار منفی اشاره کرد که می تواند علائم افسردگی را بدتر کند.



پیشنهاد درمانی

حالت خواب آور باعث میشود فرد بتواند بهتر به پیشنهادات پاسخ دهد. بنابراین، هیپنوتیزم درمانی میتواند به برخی از افراد در تغییر برخی رفتارها، مانند قطع سیگار یا جویدن ناخن، کمک کند. همچنین می تواند به افراد در تغییر درک و احساسات کمک کند، و به ویژه در درمان درد بسیار مفید است.

تجزیه و تحلیل

این روش از حالت آرام استفاده می کند تا علت اصلی روانشناختی یک اختلال یا علامت مانند رویداد آسیب زای گذشته را که فرد در حافظه بیهوش خود پنهان کرده است، کشف کند. به محض آشکار شدن تروما، میتوان در روان درمانی آن را برطرف کرد. حالت خواب آور به فرد اجازه می دهد تا در بحث و پیشنهاد بیشتر باشد. این می تواند موفقیت سایر درمان ها را برای بسیاری از بیماری ها بهبود بخشد، از جمله:

- فوبیا، ترس و اضطراب
- اختلالات خواب
- افسردگی
- فشار
- اضطراب پس از سانحه
- غم و اندوه

هیپنوتیزم همچنین ممکن است برای کمک به کنترل درد و غلبه بر عاداتی مانند سیگار کشیدن همراه با افسردگی یا پرخوری استفاده شود. همچنین ممکن است برای افرادی که علائم آن ها شدید است یا نیاز به مدیریت بحران دارند مفید باشد. هیپنوتیزم درمانی برای شخصی که علائم روان پریشی دارد، مانند توهم و هذیان یا کسی که از مواد مخدر یا الکل استفاده میکند مناسب نباشد. این روش باید فقط برای کنترل درد استفاده شود، زیرا پزشک فرد را از نظر هرگونه اختلال جسمی که ممکن است به درمان پزشکی یا جراحی نیاز داشته باشد، ارزیابی کرده است. هیپنوتیزم همچنین ممکن است در مقایسه با سایر روش های سنتی، مانند دارو، برای اختلالات روانپزشکی، یک نوع درمان موثر نباشد.

برخی از درمانگران از هیپنوتیزم برای بازیابی خاطرات احتمالی سرکوب شده استفاده میکنند که معتقدند با اختلال روانی فرد در ارتباط است. با این حال، کیفیت و قابلیت اطمینان اطلاعاتی که بیمار تحت هیپنوتیزم به یاد می آورد همیشه قابل اعتماد نیست. علاوه بر این، هیپنوتراپی در شمال تهران میتواند خطر ایجاد خاطرات دروغین را معمولاً در نتیجه پیشنهادات ناخواسته یا پرسیدن سوالات اصلی توسط درمانگر ایجاد کند. به همین دلایل، هیپنوتیزم درمانی دیگر بخشی رایج یا اصلی در بیشتر اشکال روان درمانی محسوب نمی شود. همچنین، استفاده از هیپنوتیزم برای برخی اختلالات روانی که در آن بیماران ممکن است بسیار مستعد ابتلا به پیشنهادات باشند، مانند اختلالات هویت تجزیه ای، همچنان بحث برانگیز است.

مزایای هیپنوتیزم درمانی

هیپنوتیزم درمانی پتانسیل کمک به درمان شرایط پزشکی شما را بدون نیاز به درمان های تهاجمی یا داروهای اضافی ارائه میدهد. درمانگران، هیپنوتیزم درمانی را یک گزینه درمانی ایمن با حداقل عوارض جانبی میدانند.

هیپنوتیزم درمانی چیزی است که به عنوان یک درمان مکمل شناخته میشود در حالی که ممکن است برای همه کارساز نباشد. فرد می تواند از هیپنوتیزم درمانی علاوه بر سایر درمان های افسردگی استفاده کند تا حس کلی آرامش را بهبود بخشد، خلق و خو را بهبود بخشد و احساس امیدواری را تقویت کند.

فرد مبتلا به افسردگی طیف گسترده ای از احساسات را تجربه می کند. به گفته دانشگاه نیوهامپشایر، هیپنوتیزم درمانی می تواند به فرد کمک کند تا احساسات اضطراب، استرس و غم را کاهش دهد یا بهتر کنترل کند. هیپنوتیزم درمانی همچنین برای درمان رفتارهای منفی که میتواند افسردگی فرد را بدتر کند استفاده میشود. این رفتارها ممکن است شامل سیگار کشیدن و عادات بد خوردن و خوابیدن باشد.

آیا هیپنوتیزم درمانی خطرناک است؟

هیپنوتیزم درمانی یک روش خطرناک نیست. این کار کنترل ذهن یا شستشوی مغزی نیست. یک درمانگر نمیتواند شخص را وادار به انجام کاری شرم آور یا آنچه شخص نمیخواهد انجام دهد، کند. بیشترین خطر، همانطور که در بالا گفته شد، این است که میتوان بطور بالقوه خاطرات نادرست ایجاد کرد و ممکن است از پیگیری سایر درمان های روانپزشکی تثبیت شده و سنتی، تاثیر کمتری داشته باشد. هیپنوتیزم انجام شده توسط یک درمانگر آموزش دیده یا متخصص مراقبت های روانشناختی یک درمان ایمن، مکمل و جایگزین درمان شناختی محسوب میشود. با این حال، ممکن است در افرادی که بیماری روانی شدید دارند، هیپنوتیزم درمانی مناسب نباشد.

عوارض نادر هیپنوتیزم درمانی:

- سردرد
- خواب آلودگی
- سرگیجه
- اضطراب یا پریشانی
- ایجاد خاطرات نادرست

وقتی هیپنوتیزم به عنوان روشی برای کار با مسائل استرس زا از اوایل زندگی پیشنهاد می شود، محتاط باشید. این عمل ممکن است احساسات شدیدی ایجاد کند و ایجاد خاطرات نادرست را به خطر بیندازد.



آیا هیپنوتیزم درمانی موثر است؟

در حالی که برخی از دانشمندان هنوز نسبت به هیپنوتیزم بی اعتماد هستند، اما ثابت شده است که هیپنوتیزم در محیط های بالینی و بینش در تحقیق در مورد فرآیندهای ذهنی مانند «احساس، ادراک، یادگیری، حافظه و فیزیولوژی» مفید است. هیپنوتیزم به عنوان یک حالت افزایش توجه، تمرکز و جذب درونی با کاهش آگاهی از محرک های بیرونی دیده میشود. چنین غوطه وری منحصر به حالت های هیپنوتیزم نیست. بسیاری از ما درگیر شدن عمیق با یک کار را تجربه کرده ایم و متوجه گذر زمان و محو شدن نور نشده ایم.

با این حال، هیپنوتیزم به سه جزء نیاز دارد:

- جذب: درگیر شدن کامل در تجربه تخیلی
- تفکیک: جداسازی اجزای رفتاری که معمولاً با هم پردازش می شوند، مانند بازیگر و ناظر بودن
- پیشنهاد پذیری: افزایش تمایل به انطباق با دستورالعمل های هیپنوتیزمی

در حالی که هیپنوتیزم درمانی برای مسائل متعددی که سلامت جسمی و روانی را تعیین می کنند، امیدوارکننده به نظر میرسد، بسیاری از تحقیقات به دلیل طراحی ضعیف کارآزمایی، ناقص هستند. بنابراین، مطالعات با کیفیت بالا بیشتری برای درک بهتر پتانسیل آن برای بهبود درد مزمن، افسردگی، خواب و اختلالات خوردن مورد نیاز است.

بنابراین، آیا هیپنوتیزم واقعاً کار می کند؟

بله، علم تایید کرده است که هیپنوتیزم درمانی میتواند درک و رفتار ما را تغییر دهد.

بهترین دکتر هیپنوتیزم در تهران

هیپنوتیزم توسط یک متخصص هیپنوتراپ که روانشناس یا روانپزشک میتواند باشد انجام میگردد که بطور خاص در این روش آموزش دیده است. مرکز مشاوره مکث با داشتن دکتر روانشناس هیپنوتیزم یا هیپنوتراپی بر اساس بروزترین روشهای این رویکرد، خدمات خود را ارائه میدهد. هیپنوتیزم درمانی یک نوع روان درمانی نیست، بلکه ابزاری یا روشی است که به تسهیل انواع روشهای درمانی و درمانهای پزشکی یا روانشناختی کمک میکند. فقط ارائه دهندگان مراقبتهای بهداشتی آموزش دیده و دارای مجوز هیپنوتیزم بالینی میتوانند با بیمار خود در مورد استفاده از هیپنوتیزم همراه با سایر روش های درمانی تصمیم بگیرند. همانند روان درمانی، طول دوره هیپنوتیزم نیز بسته به پیچیدگی مشکل متفاوت است.

اگرچه تکنیکهای مختلفی وجود دارد، اما هیپنوتیزم درمانی در تهران با روانشناس بالینی طرحواره درمانگر اثربخشی را چند برابر میکند. این رویکرد معمولاً در یک محیط آرام و درمانی خاص انجام میگردد. درمانگر شما را به حالت آرام و متمرکز راهنمایی میکند و از شما می خواهد که به تجربیات و موقعیت ها با روش های مثبتی فکر کنید که می تواند به شما کمک کند طرز تفکر و رفتار خود را تغییر دهید. برخلاف برخی نمایش های نمایی از هیپنوتیزم در فیلم ها، کتاب ها یا روی صحنه، شما بیهوش نخواهید شد، در خواب نخواهید بود و به هیچ وجه از کنترل خود خارج نخواهید شد.

منابع: healthline.com و positivepsychology.com

injamax.com