

HYPNÓZA V LÉKAŘSKÉ PRAXI

podmínky ukončení předmětu:

- aktivní účast
- 10-15 min demonstrace vlastní práce
 - na posledních dvou setkáních
 - nebo audionahrávka

Cíle předmětu:

- umět navodit hypnotický trans v klidném prostředí
- vědět, kdy je dobré hypnózu v klinické praxi použít
- mít zážitek, co to je hypnóza a hypnotický trans

HYPNÓZA V LÉKAŘSKÉ PRAXI

Jak probíhá trénink hypnózy?

Jako učení se novému jazyku nebo hraní na hudební nástroj , což předpokládá:

- trochu odvahy
- trpělivost - nepůjde to hned
- kolegiální - všichni budeme dělat chyby
- opakování, opakování, opakování...

HYPNÓZA

Co to vlastně je?



A k čemu to je vůbec dobré?
(příště)

HYPNÓZA JE ZAMĚŘENÁ POZORNOST

s oslabeným vlivem periferních vjemů a myšlenek

Tři součásti:

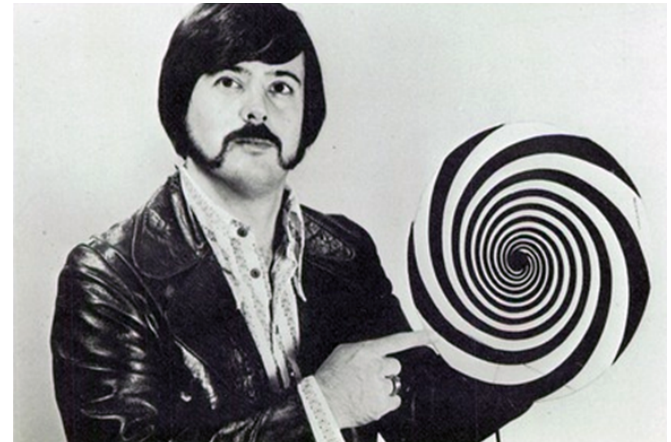
- absorpce
- disociace
- sugestibilita

HYPNÓZA JE ZAMĚŘENÁ POZORNOST

ABSORPCE

Telegen & Atkinson (1974)

- zúžená a vysoce zaměřená pozornost (ponoření)
- reakce na poutavý stimulus
- imaginativní myšlení



HYPNÓZA JE ZAMĚŘENÁ POZORNOST

DISOCIACE

- rozdělení zkušenosti (kompartmentalizace)
- proces, který obvykle probíhá vědomě, je separován od vědomí
- "psychoformní" vs "somatoformní"



HYPNÓZA JE ZAMĚŘENÁ POZORNOST

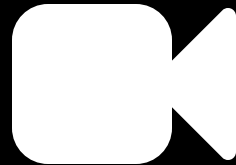
SUGESTIBILITA

- Nekritická (non-judgemental) odpověď na instrukci
- oslabená kognitivní kontrola ("je mi to jedno")



HYPNOTICKÁ INDUKCE

- proces vyvolání hypnotického transu



KLASICKÁ HYPNÓZA - DIREKTIVNÍ



MODERNÍ HYPNÓZA - PERMISSIVNÍ



ZÁKLADNÍ MODEL HYPNÓZY

A

R

E

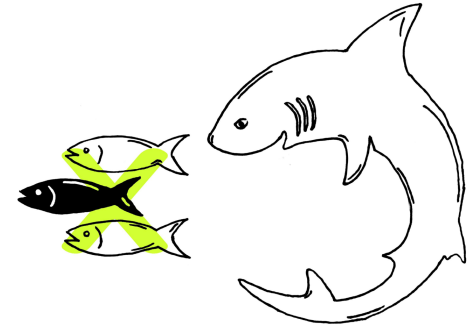
ARE MODEL

- **A**BSORB - změna zaměření pozornosti
- **R**ATIFY - potvrzení probíhajících změn
- **E**LICIT - vyvolání/evokace transových fenoménů

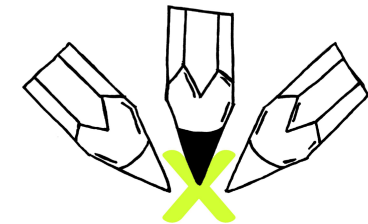
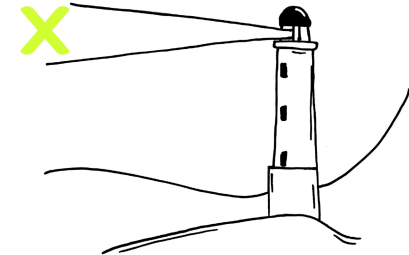
ABSORB

ponoření

Změna stavu z:



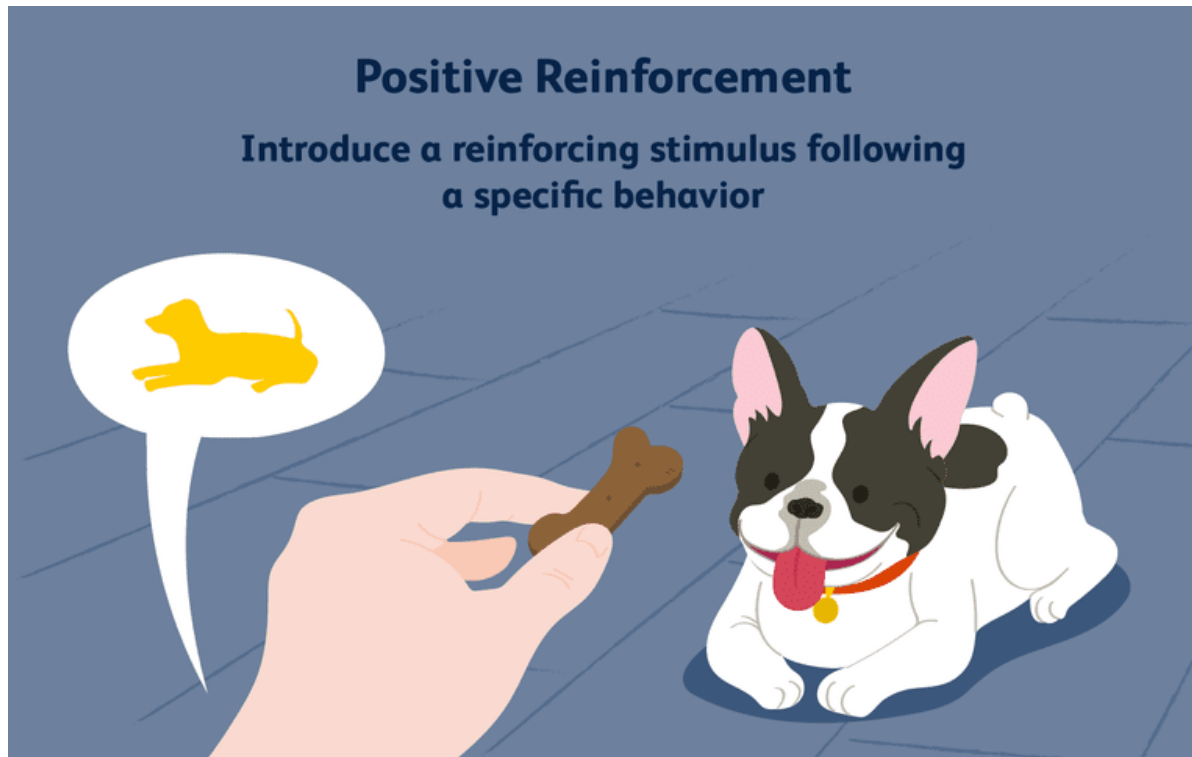
do:



Nástroje: **truismy & sugesce**

RATIFY

pozitivní zpevnění (potvrzení) pozorovatelných
změn chování/vnímání



RATIFY

pozitivní zpevnění (potvrzení) pozorovatelných změn chování/vnímání

Nabídnu změnu: *"Vaše svaly se mohou uvolnit."*

Pozoruji změnu: klient trochu podklesne na židli

Potvrzení: *"Vidím, že se vaše svaly uvolňují...skvělé."*

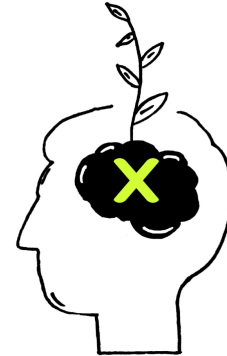
Další příklady potvrzení:

- *V klidu sedíte na židli...bezva*
- *Vidím, že se vaše oči zavřely...skvělé*
- *Vaše dýchání je volnější a hlubší...bezva/skvělé/super*

ELICIT

vyvolání hypnotických fenoménů

- disociace
- reagování na implicitní sugesce
- levitace ruky
- vzpomínky, představy, prožitky...



(více na příštích setkáních)

ZÁKLADNÍ TECHNIKY PONOŘENÍ

- obsáhlé popisování detailů
- používání řeči možností
- vyjadřování se v přítomném čase

Můžete si udělat pohodlí...a zavřít oči, abyste se **mohl/a**...soustředit na pocity tepla. **Možná můžete** začít tím, že se soustředíte na teplo v místnosti...a **možná si můžete** všímat tepla ve svých rukách...a nevím, jestli dokážete pocítit teplo na hřbetu své ruky...nebo **by možná bylo** zajímavější všímat si tepla v dlaních...**mohlo by být** příjemné cítit teplo ve svých prstech...a začít si uvědomovat, jak se teplo postupně šíří.

ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY PONOŘENÍ

- cítění
- vnímání
 - vnější
 - vnitřní
- fantazie (představa)
- vzpomínka

ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY PONOŘENÍ

Cítění

viz předchozí příklad

Vnímání - vnitřní

Můžete zavřít oči a přitom se dále jakoby dívat do dálky, až **se může** za nějakou chvíli **stát**, že zpozorujete kaleidoskop barev, a nevím, zdali nenajdete jednu barvu, jeden tvar, který považujete za nejvíce zajímavý, takže teď skutečně **můžete věnovat** pozornost tomu tvaru a barvě a uvědomit si jak **se může** zajímavě **pohybovat a měnit...**

ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY PONOŘENÍ

Vnímání - vnější

Fixace zraku: **Můžete si** nyní **vybrat** nějaký detail před sebou (ukážete) a chvíli se na něj dívat...a tím, jak vaše oči fixují pozornost na detail obrazu, který mají před sebou, **se mohou** vaše oči trochu **unavit** a vy **můžete věnovat** pozornost dál tomu, co je před vámi a také tomu, jak se oči cítí...až to bude pohodlné oči se **mohou** samy **zavřít**, ne dříve...

Sluch: ...

ZÁKLADNÍ PROSTŘEDKY PONOŘENÍ

Představa/fantazie

Vzpomínka

.....

CVIČENÍ

Facilitujte ponoření prostřednictvím (vyberte si jedno):

- sluchu
- zraku
- propriocepce+hmatu

Techniky:

- navažte kontakt, usmějte se...(raport)
- detaily & možnosti & přítomnost (absorbování)
- vidím, že v klidu sedíš...bezva (ratifikace)

PŘÍŠTÍ SETKÁNÍ

- Truismy a sugesce
- K čemu je hypnóza dobrá



sojka.petr@fnbrno.cz