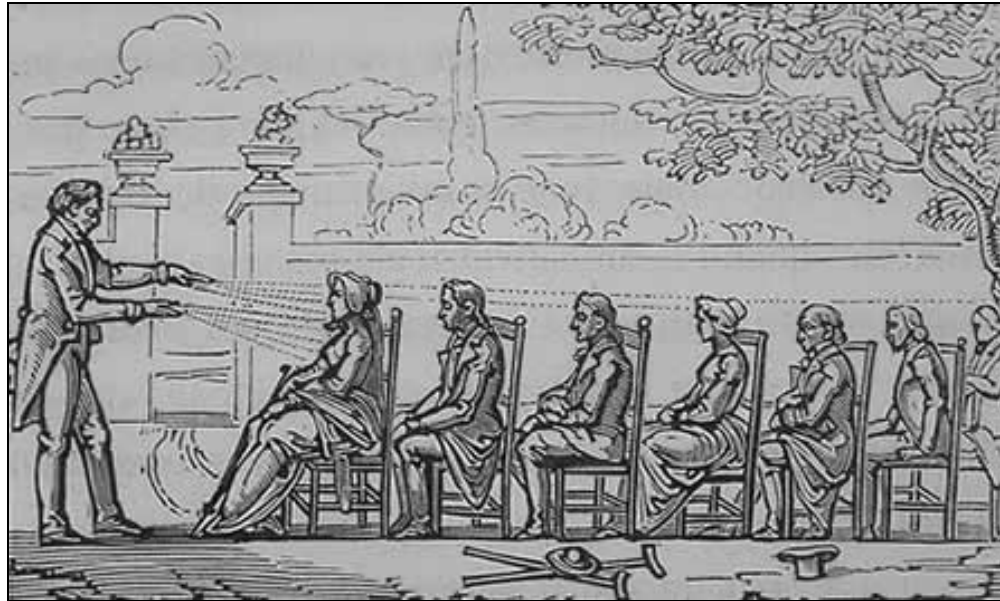


HYPNOTERAPIE



VÝZKUMNĚ OVĚŘENÝ EFEKT:

kontrola bolesti u:

- popálenin
- rakoviny
- porodu
- IBS
- fibromyalgie
- menších chir. zákroků
- bolestí hlavy

psychiatrie:

- úzkosti
- fobie
- symptomy PTSD
- deprese?
- PPP?

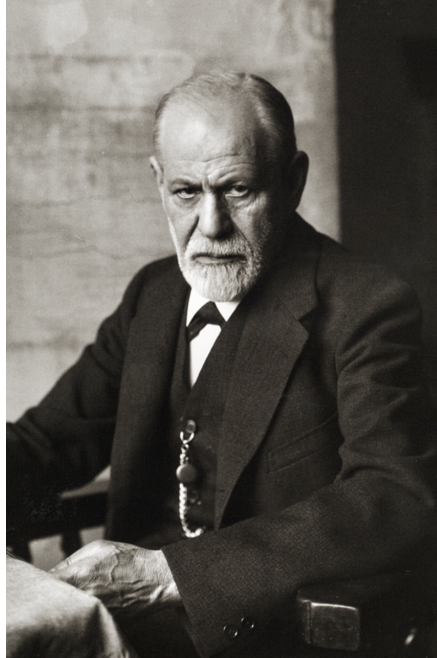
ostatní:

- nevolnost u chemoterapie
- inkontinence
- redukce úzkosti před zákroky
- tinitus
- třes
- astma

Hypnotická komunikace bez formální indukce transu facilituje léčbu.

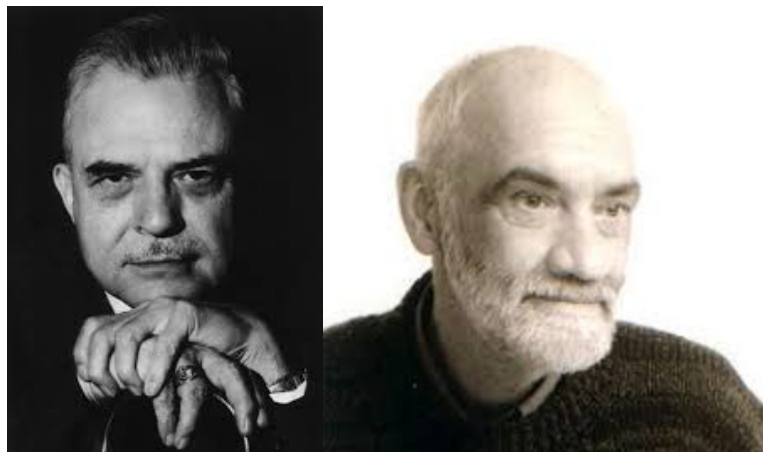
TRADIČNÍ HYPNOTERAPIE

- orientována na problém
- orientována na minulost
- vychází z psychopatologie
- hledá příčiny potíží



ERICKSONOVSKÁ HYPNOTERAPIE

- orientována na řešení
- orientována na přítomnost a budoucnost
- hledání zdrojů, dosavadních způsobů zvládnání, výjimek z problému, užitečných zkušeností



POSTUP ERICKSONOVSKÉ HYPNOTERAPIE

Z problému proces: jak člověk (nebo tělo) dělá svou potíže?

Problém: panická ataka

Proces: začne mi bušit srdce a tuhnout nohy, nemůžu se zhluboka nadechnout, pak mi začnou brnět tváře a ruce, mám pocit, že umřu nebo se zblázním...

Problém: "Mám nízké sebe-vědomí."

Proces: bojím se mluvit před lidmi, mám strach, že se mi budou lidé smát. Když jsem v kolektivu hodně se sleduju, vnímám, že jsem nervózní a mám strach, že to ostatní poznají.

Problém: inkontinence

Proces: ?

POSTUP ERICKSONOVSKÉ HYPNOTERAPIE

Identifikace třídy řešení: zdroj, zkušenost, dovednost, která stojí v protikladu k problému

Problém: panická ataka

Proces: začne mi bušit srdce a tuhnout nohy, nemůžu se zhluboka nadechnout, pak mi začnou brnět tváře a ruce, mám pocit, že umřu nebo se zblázním...

Třída řešení: snížení tepu, svalová relaxace, hluboké dýchání, bez-myšlenkovitost

Problém: inkontinence

Proces: nedostatek mimovolní svalové kontroly

Třída řešení: mimovolní svalová kontrola

POSTUP ERICKSONOVSKÉ HYPNOTERAPIE

Příběh nebo hypnotický fenomén z třídy řešení

Problém: panická ataka

Proces: začne mi bušit srdce a tuhnout nohy, nemůžu se zhluboka nadechnout, pak mi začnou brnět tváře a ruce, mám pocit, že umřu nebo se zblázním...

Třída řešení: snížení tepu, svalová relaxace, hluboké dýchání, bez-myšlenkovitost, kontrola těla

Příběhy: sauna, masáž, pocit po sportu (svalová relaxace), připomínka, že se člověk může začít smát v nevhodné situaci

POSTUP ERICKSONOVSKÉ HYPNOTERAPIE

Příběh nebo hypnotický fenomén z třídy řešení

Problém: inkontinence

Proces: nedostatečná mimovolní svalová kontrola...

Třída řešení: mimovolní svalová kontrola

Příběhy: viz ericksonovské kazuistiky