

# HYPNOTERAPIE - HYPNÓZA, HYPNODOROD

Blažková Nikola, Fišerová Lenka

3. APA

# HYPNOTERAPIE

- Hypnoterapie je psychologický léčebný proces, který používá hypnózu k dosažení požadovaného výsledku
- V hypnóze mohou subjekty vykazovat lepší vnímavost (sugestibilitu) na sugesce a hypnoterapie se pokouší změnit aktuální pocity nebo chování, které si subjekt přeje změnit

# HYPNOTERAPIE

- Hypnoterapie je způsob práce, který využívá schopnosti člověka pracovat a učit se ve změněném stavu vědomí (v transu)
- Stav změněného vědomí umožňuje neobvyklým způsobem podpořit nevědomé zdroje k hledání nových řešení, která podporují terapeutickou změnu
- Nevědomí se tak stává zdrojem zkušeností, inspirace a tvořivosti
- Na hypnoterapii se díváme jako na proces, kdy terapeut pomáhá lidem využívat jejich vlastní prožitky a zkušenosti k dosažení vlastních cílů

# PRÁCE HYPNOTERAPEUTA

- Indukuje hypnózu v klientovi s cílem posílení motivace nebo změny vzorce chování
- Konzultuje s klientem, aby určil povahu problému
- Připravuje klienta k hypnóze tím, že vysvětlí, jak funguje a to, co klient zažije
- Testuje subjekt k určení stupně fyzické a emocionální sugestibility
- Indukuje hypnózu v klientovi pomocí individuálních metod a postupů hypnózy založených na interpretaci výsledků testů a analýze problému klienta
- Může trénovat klienta v podmiňování autohypnózy

# PRÁCE HYPNOTERAPEUTA

- Hypnoterapeut využívá hypnózu jako primární nástroj pro pomoc klientům při dosahování jejich cílů
- Hypnoterapeut se zabývá tím, co nespadá do působnosti lékaře ani psychologa, specializuje se například v hubnutí, odvykání kouření, nespavostí a další
- Na rozdíl od psychologů a lékařů je hypnoterapeut jediným odborníkem, který je speciálně vyškolen k práci v těchto oblastech
- Je třeba dodat, že hypnotherapie je součástí komplementární medicíny

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Kognitivní hypnoterapie

- Kognitivní hypnoterapie zahrnuje hypnózu, která pomáhá „aktualizovat“ podvědomí v souladu s vědomím a jeho chápání reality
- Tato technika je ovlivněna řadou teorií, které kombinuje tak, aby odpovídaly cílům, potřebám a hodnotám klienta
- Kognitivní hypnoterapie může být použita v mnoha případech, ale především je užitečná při práci s fóbiemi a úzkostmi

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Ericksonova Hypnoterapie

- Milton Erickson byl psychiatr, který se specializoval na rodinnou terapii a lékařskou hypnózu
- Jeho práce je považována za revoluční v oblasti hypnoterapie. Jeho přístup je v současné době používán rostoucím počtem hypnoterapeutů
- Ericksonova hypnoterapie používá nepřímé sugesce a vyprávění příběhů ke změně chování
- Tento typ hypnoterapie může oslovit ty, kteří hledají odlišný přístup
- Může dokonce oslovit i ty, kteří vyzkoušeli tradiční typy hypnoterapií, avšak je neoslovili

# MILTON ERICKSON 1901-1980

- Byl americký psycholog, zastánce hypnoterapie a rodinné terapie
- Měl vlastní pojetí nevědomí: nevědomí pro něj bylo místem, které zná a generuje řešení psychických problémů a s pomocí hypnózy je třeba se k tomuto řešení dostat
- Velkou váhu přitom přikládal metafoře a metaforickému výkladu pacientova problému (každému pacientovi vyprávěl příběh o něm)
- Programově se odmítal přihlásit k nějaké psychologické teorii či škole, tvrdil, že „pro každého pacienta je třeba vymyslet jeho vlastní teorii“
- Tzv. ericksonovská hypnoterapie se od klasické direktivní hypnoterapie odlišuje především vnímáním role terapeuta
- Klasická hypnoterapie pracuje s instrukcemi a přímými sugescemi, zatímco ericksonovská hypnoterapie využívá převážně nepřímé sugesce, metafory a takové formy konverzace, které umožní klientovi vytvářet jeho vlastní (auto)hypnotický trans jeho vlastním způsobem



# TYPY HYPNOTERAPIE

## Hypno-psychotherapie

- Jedná se o integrační přístup, kde se hypnóza používá vedle jiného druhu psychotherapie (jako je například Psychodynamický přístup, Humanistická psychotherapie, Gestalt nebo Mindfulness)
- Profesionálové, kteří nabízejí tento typ terapie, budou vyškoleni jak v hypnoterapii tak v psychotherapii
- Hypno-psychotherapie může být použita k prozkoumání hlubších problémů
- Může být užitečná pro ty, kteří mají pocit, že by měli prospěch z intenzivnější práce

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Hypnoanalýza

- S využitím psychoanalýzy se snaží hypnoanalýza identifikovat příčinu a spouštěcí událost, která vedla ke stávajícímu problému
- Jakmile je identifikovaná hlavní příčina, hypnoterapeut pomáhá zeslabit negativní asociace a vyřešit vzniklé problémy
- Proces často trvá řadu sezení, což umožňuje vybudovat terapeutický vztah a spolupráci v bezpečném a důvěrném prostředí

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Hypnoterapie zaměřená na řešení

- Tato forma hypnoterapie se soustřeďuje na „tady a teď“, při pohledu na vaši současnou situaci a na to, jak byste chtěli vypadat v budoucnosti
- **Hypnoterapie soustředěná na řešení** je zaměřena na klienta, což znamená, že klient v podstatě vede sezení se svým hypnotherapeutem, který ho navádí
- Nastavení cíle je klíčové a techniky dotazování se často používají k tomu, aby pomohli odhalit řešení na jakoukoli současnou výzvu
- Podstatou přesvědčení je, že každý má vnitřní sílu a zdroje, které může čerpat, aby bylo možné si pomoci
- Hypnotherapeut zde působí v roli prostředníka

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Sugestivní hypnoterapie

- Sugestivní techniky se používají ve většině typů hypnoterapie
- Předpokladem hypnózy je to, že když jsme v hypnotickém stavu, naše podvědomí je otevřenější k sugescím
- Sugescie jsou předkládány hypnoterapeutem během tohoto stavu, jejich úkolem je pomoci změnit myšlenkové vzorce
- Tato technika je ideální pro změnu návyků, překonání úzkosti a práce se stresem

# TYPY HYPNOTERAPIE

## Lékařská hypnoterapie

- Lékařská hypnoterapie nabízí úlevu od funkčních zdravotních poruch, které se uvolňují z podvědomí
- Tento typ hypnoterapie úspěšně snižuje chronickou bolest, snižuje krevní tlak, zvyšuje funkci trávení, pomáhá rychlému hojení zranění, zvyšuje odezvu imunitního systému a další
- Je nezbytné, aby profesionál, který nabízí tento typ hypnoterapie, aktivně spolupracoval s ošetřujícím lékařem

# HYPNÓZA



- **Hypnóza** je jeden z tradičních postupů léčby psychických poruch v oblasti psychoterapie
- Pojmem hypnóza označujeme změněný stav vědomí, při kterém je pacient naladěný na příjem terapeutických sugescí
- **Sugesce** jsou tvrzení, která je schopen pacient přijat jako svá vlastní, ztotožnit se s nimi
- Při léčebných sugescích jsou tvrzení zaměřena na zmírnění určitého symptomu, který pacienta sužuje, nebo k navození lepší psychické pohody a emocionální stability
- Hypnóza oslovuje lidské podvědomí a umožňuje, aby se do něj dostaly pokyny, které pacient vykonává automaticky, bez plné účasti vědomí
- Příkladem může být průběžný, zautomatizovaný proces uvolňování napětí čela a šíje při tenzních bolestech hlavy

# HYPNÓZA — co je možné v hypnóze řešit?

Hypnoterapii, jako součást psychoterapeutického přístupu, lze využít pro široké spektrum situací a problémů:

- zdravotní obtíže (astma, kožní onemocnění, ekzém, problémy s imunitou, nespavost, zvýšená únava, migrény, bolesti hlavy)
- odstranění nebo zmírnění traumatických a stresových prožitků
- podpora terapie závislostí
  
- snižování tělesné hmotnosti, úprava váhy
- odvykání kouření
- poruchy spánku
- ztráta sebevědomí
- podpora při výuce cizích jazyků
- zvládání stresu a trémy
- podpora sportovních výkonů

# SEZENÍ S HYPNÓZOU

- Při využití hypnózy pro léčebné účely je nezbytná spolupráce mezi hypnoterapeutem a hypnotizovaným
- Proto prvním důležitým krokem po vstoupení do ordinace psychoterapeuta, který se zabývá hypnózou, je, že se domluvíte na možnostech hypnoterapie pro vaši konkrétní situaci
- Měla by zapadnout do kontextu dalších léčebných metod
- Součástí úvodního setkání s hypnoterapeutem je mimo jiné určení vaší hypnability, tedy nakolik jste schopní vstupovat do hypnotického stavu
- Pro daného klienta je vyzkoušení jeho hypnability zároveň mnohdy první zkušeností a možností si takový stav vyzkoušet, „osahat“
- Zpravidla zjistí, že opravdu nejde o estrádní představení, jaké zná z filmů, ale že se jedná o zcela individuální, vnitřní prožitek
- Na základě vyhodnocení terapeutem (a samozřejmě v závislosti na pocitech klienta) pak odborník určí, jakou formou bude hypnóza probíhat
- Existují totiž dva poměrně rozličné způsoby práce s hypnózou



# SEZENÍ S HYPNÓZOU

- V úvodu sezení se domlouvá rámec spolupráce a cíle, kterých má být dosaženo
- Pokud se dohodne, že hypnóza má být součástí prvního sezení, pokračuje se navozením hypnotického stavu a dále se pracuje v hypnóze
- Celková délka takového prvního sezení se pohybuje od 60 do 90 minut
- Jindy se může přistoupit k hypnóze až při dalším sezení, které obvykle netrvá déle než 60 minut
- Lidé zažívají různě hluboký trans a průběh práce v hypnóze si mohou, ale nemusí pamatovat

# Jak lidé reagují na hypnózu?

- Reakce na hypnózu se liší člověk od člověka

## Existují tři typy reakcí na hypnózu:

- Jedna z nich je pohybová, to znamená, že klient zvedá ruce, chodí, ale přitom je v hypnotickém stavu, což se v terapii využívá kupříkladu k pokynu: jakmile se vaše ruka dotkne čela, tak bolet hlavy začne ustupovat
- Druhou reakcí je hluboká relaxace, kdy se lidé ani nepohnou a upadají skoro do spánku, občas i chrápou (není to však běžný spánek, ale hypnotický)
- Někdo reaguje ztuhnutím svalů (třetí forma) – kouzelnické vystoupení

# VIDEO HYPNÓZA

- <https://www.youtube.com/watch?v=FMXEQUWB49E>

# HYPNOROD



- Zabývá se tím spoustu programů (Jemné zrození)
- U hypnoporodu jde rovným dílem o filosofii a techniky
- Když žena i její doprovod dokáží k porodu přistupovat beze strachu a s vědomostmi, dobrou oporou a potřebnými prostředky, potom může porod být **pozitivní a obohacující** zkušenost
- Cílem je pomoci ženám porodit své dítě **dle svých přání, v klidu, uvolnění a napojení se na miminko a vlastní tělo**
- Hypnoporod pomůže ponořit se do stavu **hluboké relaxace** v průběhu porodu a porodit své dítě **přirozeně**, pokud možno bez léků a lékařských zásahů

# HYPNOROD

- „Hypno“ ve slově „hypnorod“ odkazuje na hypnoterapii, kterou v programu využívají k uvolnění strachu a vyplavení endorfinů v některých chvílích během porodu
- Za pomoci hypnoterapie může být porod miminka klidnější a pohodovější zážitek, který žena sama řídí, není jen bezmocná pasažérka (a to je jeden z faktorů, které snižují nutnost vnějších zásahů během porodu)

# HYPNOROD

- Ženy se dnes pomalu odvracejí od medikamentů a touží po přirozeném mírnění bolesti, a právě proto jsou hypnoporodní kurzy tak žádané
- Hypnoporod neznamena porod v hypnóze!
- Je to soubor technik, které vycházejí z toho, že přivedení dítěte na svět může být příjemné, a díky kterým bude žena rodit bez velkých bolestí a uvolněně
- Zakladatelkou ucelené koncepce je Američanka Marie Mongan

# VIDEO HYPNOROD

- <https://www.youtube.com/watch?v=x4ElZoG1bFQ>

# HYPNOROD V ČECHÁCH

- V českých porodnicích zatím sice není hypnoporodní vedení běžné, zároveň si ale lékaři a porodní asistentky v posledních letech rychle zvykají na osobnější přístup a na to, že mají ženy o průběhu porodu různé představy
- S kurzem je dobré začít v půlce těhotenství
- Na relaxační nahrávky, které jsou součástí přípravy, si mozek i tělo musí zvyknout, aby se žena při jejich poslechu uvolnila automaticky
- Na porodní sál si pak stačí vzít sluchátka a telefon nebo mp3 přehrávač, kde máte relaxace nahrané



# KURZY – JEMNÉ ZROZENÍ

- Podporují spojení mysli a těla a ukáží ženě jak pracovat na **uvolnění** cyklu bolesti a strachu ještě před porodem
- Na kurzech projdou ženy **relaxacemi, vizualizacemi a afirmacemi**, které jim pomohou k pohodlnějšímu porodu miminka
- **Během kurzu žena pochopí , jak porodní svaly fungují v dokonalé harmonii** a odvádí svou práci, když je tělo uvolněné a když důvěřuje schopnosti svého těla porodit

# KURZY- JEMNÉ ZROZENÍ

- Techniky, které se v kurzu ženy naučí, pomůžou dosáhnout hlubokého uvolnění, kdy se tělo nebrání otevírání
- V tomto stavu klidu stresové hormony (které mohou způsobit stažení dělohy, napětí a bolest) v těle nahradí přirozená relaxancia, endorfiny
- Žena bude mít také prostředky, jak znovu dosáhnout klidu, pokud se porod bude ubírat neočekávaným směrem nebo bude mít potíže s pociťovanou intenzitou
- Porodní partner ženy se naučí, jak ji během těhotenství a porodu pomáhat
- To je velmi užitečné pro matku a pro porodního partnera velmi obohacující
- Mnoho žen po hypnoporodu říká, že to s porodním partnerem „dokázali spolu“.

# ZKUŠENOSTI S HYPNORODEM

„Po prvním přirozeném, ale velmi bolestivém porodu jsem si ve druhém těhotenství přála родit hladce, snadno a vědomě. Ideálně bez léků a **epidurálu**. Objevila jsem hypnoporod a techniky jsem pak nacvičovala několik měsíců. Díky tomu byl porod mé druhé dcery nádherný a snadný. Po této silné a pozitivní zkušenosti jsem se stala lektorkou. Ženy učím v rámci kurzů, ale také pro ně tvořím relaxace a afirmace pro naladění se na sebe i děťátko,“ popisuje lektorka hypnoporodu Šárka Chapman.

- Šárka žije v zahraničí a vede individuální online lekce hypnoporodu.

# TECHNIKY HYPNORODU

- Především zklidnit dechem psychiku
- Nacvičuje se zde **meditativní uvolnění těla i mysli**, aby žena při kontrakci nekladla přírodě odpor, ale spolupracovala, a to především správným dýcháním a zklidněním
- Další důležitou věcí je používání afirmací, tedy krátkých povzbuzujících vět (místo „bojím se porodu“ si žena opakuje například „těším se na miminko“ a podobně)
- Skrze vizualizace si zase představuje jednotlivé fáze porodu jako přirovnání k něčemu pozitivnímu, například otevírání děložního čípku jako rozkvétající poupě
- Jiný nácvik se týká vln (cílem je, aby rodička kontrakce, kterým se u hypnoporodu říká vlny, nepřežívala v křeči, ale využila jejich sílu, vhodně je prodýchala, instinktivně zvolila příjemnou polohu a podpořila tím otevírání porodních cest, které je s každou vlnou rozvinutější) - porod tak bývá kratší a často bez nástřihu či poranění

„Tvoji povinností je vytvářet radost a šířit jí.“

— Milton Erickson

Děkujeme za pozornost!