

**Гіпноз** - це стан високого ступеня фокусування уваги, в якому людина дуже схильна до навіювання. У стані неспання мозок наповнений різними думками, а під гіпнозом людина здатна дуже глибоко зосередитися на якійсь одній думці або відчутті.

В основному в медичному центрі використовується Еріксоновський гіпноз, інші види психотерапії, регресивний гіпноз.

У чому особливості еріксоновського гіпнозу ? Еріксоновський гіпноз (так званий «новий гіпноз») - метод, пов'язаний з ім'ям американського психіатра і психолога Мілтона Еріксона.

Це «м'який», недирективний гіпноз. Він використовує нашу здатність до мимовільного гіпнотичного трансу - стану психіки, в якому вона найбільш відкрита і готова до позитивних змін. Більш того, кожен з нас занурюється в стан трансу щодня.

Так, коли ми засинаємо (але ще не спимо), перед нашим внутрішнім зором виникають різні образи, які занурюють нас у світ, що знаходиться між дійсністю і сном. Під час еріксоновського гіпнозу людина залишається в бадьорому стані: вона бачить, чує, відчуває. Але фокус її уваги спрямований не до зовнішнього світу, як в звичайному житті, а у внутрішній: на спогади, фантазії, образи ... У цьому стані відкривається доступ до внутрішніх ресурсів, забутих людиною, але збережених в її підсвідомості.

Принцип дії .

На відміну від класичного гіпнозу пацієнт не вводиться в транс зусиллям волі терапевта, а сам (завдяки навідним питань психотерапевта) входить в цей особливий стан свідомості. У хвилини трансу активними стають структури, що відповідають за інтуїцію, образне мислення, творче сприйняття світу, відкривається доступ до ресурсів позитивного досвіду. Саме в цьому стані до нас приходять всілякі осяяння або раптово знаходяться відповіді на питання, над вирішенням яких ми билися довгий час.

У стані трансу, доводив Мілтон Еріксон, людині легше чогось навчитися, стати більш відкритим, змінитися внутрішньо. В результаті спільної роботи терапевта і пацієнта вирішення проблеми (позбавлення від симптому) приходить як би «зсередини» пацієнта, здійснюється завдяки його власних ресурсів.

З чим допомагає впоратися гіпнотерапія?

Досить активно використовується в лікуванні різних психосоматичних захворювань. Але і крім цього гіпноз вирішує досить багато проблем:

- фобії , наприклад, боязнь собак, висоти, замкнутого або відкритого простору, води, комах, хвороб, панічні атаки і т.д .;

-проблеми, пов'язані з комунікацією;

-«Вінець безшлюбності», тобто проблеми, через які не виходить побудувати відносини: страх перед протилежною статтю, страх невдачі при знайомстві, страх відкидання або, навпаки, страх, що він зверне увагу;

-негативні грошові сценарії;

-сексуальні страхи;

-розлади харчової поведінки (анорексія, булімія і т.д.);

-залежності;

-пошук рішення завдання, запиту і досягнення мети і т.д.

Часто різні проблеми мають одне ядро. Усунувши це ядро за допомогою гіпнозу, можна відразу усунути кілька проблем.

А Ви пробували гіпноз ?

<https://www.youtube.com/watch?v=awWvZWVGs7Q>