



Náhled do světa hypnoterapie

Hypnóza je jednou z metod psychoterapie. Je stále více vyhledávaná k léčbě nebo k odstranění, utlumení různých psychických, somatických a psychosomatických problémů. Existuje i relaxační a relaxačně motivační hypnóza. V následujících řádcích se dozvíte o hypnoterapii víc.

Co je to hypnóza?

Hypnóza je zvýšený stav uvědomění, který umožňuje podvědomé mysli provádět pozitivní změny prostřednictvím přímých podnětů a terapeutických metafor. Zatímco tento stav je spojený s relaxací, hypnóza je vlastně útekem z momentálního přetížení, což vede k uvolnění. Určitě znáte ten stav, kdy nevnímáte okolí. Např. při sledování televize „neslyšíte“, že na vás někdo hovoří, při čtení knihy nevnímáte okolí apod. Prostě se soustředíte na danou věc v takové míře, že vše kolem vás je mimo vědomou pozornost.

Schopnost vstoupit do tohoto „vědomého“ stavu nám umožňuje využít naše vlastní fyzické i mentální zdroje pro nastartování požadovaných změn.

Víte o tom, že hypnotický stav provází každého z nás denně?

Kdo může podstoupit hypnoterapii?

Hypnoterapii může podstoupit každý z nás, na základě podnětu od psychiatra, psychologa nebo psychoterapeuta. Nemusíte se ničeho bát, účinky hypnózy nelze zneužít proti dotyčné osobě, ani v hypnóze nemůžete nikoho instruovat a navádět k různým činům a v žádném případě nemusíte mít obavy z toho, že se z hypnózy nedostanete do bdělého stavu.

Hypnoterapie není žádné šarlatánství, léčitelství ani žádné experimentování, nýbrž se jedná o komplementární metodu, kterou může vykonávat pouze kompetentní osoba k tomu určená. Český Spolek Hypnoterapeutů na svých stránkách uvádí o hypnoterapii více, navštivte www.hypnoterapeuti.cz.

Využití hypnózy

Ve vyspělých zemích patří hypnoterapie mezi lékaři k uznávaným metodám, nejedná se o alternativní metodu. I u nás se medicína na lékařské fakultě v hypnoterapii okrajově vzdělávají. Lékaři na základě diagnózy odkazují pacienty k hypnoterapeutům, kteří s nimi následně spolupracují. Individuální formou terapie můžete vyřešit celou řadu různých problémů, mezi ně patří např. poruchy spánku, emoční problémy, posílení sebevědomí, odstranění prožitých traumatických a stresujících událostí, noční pomočování, migrény, okusování nehtů, strachy a fobie, léčba závislostí jako je kouření, alkohol, drogy apod., syndrom vyhoření, tíky, gamblerství, workoholismus, alergie, odstranění bradavic, ekzémy, příprava na porod ("Hypnobirthing") a mnoho dalších.

Etický kodex hypnoterapeuta

Český Spolek Hypnoterapeutů sdružuje prověřené a certifikované hypnoterapeuty, kteří se řídí Etickým kodexem hypnoterapeuta. Každý hypnoterapeut přistupuje ke své práci v souladu se svým povoláním, ctí subjektivitu terapeutické zkušenosti, klientovu subjektivitu, názory, přesvědčení, myšlenky a cíle, respektuje obecně chápáné hranice, je schopen prověřit kvalitu své práce a praxe.

V případě jakýchkoliv problémů se neváhejte obrátit na profesionální odborníky, kteří jsou členy Českého Spolku Hypnoterapeutů.