

POSEBNOSTI MEDICINSKE HIPNOZE

PRI DEPRESIVNIH
OSEBAH

HIPNOTERAPIJA PRI DEPRESIVNIH

Lado Golouh, dr. med.

Specialist družinske medicine

Značilnosti depresije

1. Brezvoljnost
2. Iskanje samote
3. Občutek nemoči
4. Nizko razpoloženje potlačenosti
5. Depresivno razpoloženje
6. Zavedanje ovire, ki je večja kot “moja” moč

Po HAM-D 17

Psihološke značilnosti

- 1.
- Depresivno razpoloženje - otožnost
- 2.
- Občutki krivde
- 3.
- Samomorilnost – temne misli
- 4.
- Nespečnost zgodnja v začetku spanja
- 5.
- Nespečnost srednja – prebujanje med spanjem
- 6.
- Nespečnost pozna – prezgodnje prebujanje
- 7.
- Delo in aktivnosti – gibanje
- 8.
- Psihomotorična retardacija – psihična zakrčenost telesa - upočasnenost

Psihosomatske značilnosti

- 9.
- Agitacija – vzkipljivost
- 10.
- Tesnoba psihična – občutek stiskanja, ujetosti
- 11.
- Tesnoba telesna – na delu telesa
- 12.
- Telesni znaki gastrointestinalni težave s prebavili
- 13.
- Telesni znaki splošni, bolečina
- 14.
- Genitalni znaki – spolovila, spolnost
- 15.
- Hipohondrija – zatekanje v bolezen
- 16.
- Izguba oz. sprememba teže
- 17.
- Uvid – priznam si svoje stanje

Jaz sem prešibek -> iščem vodstvo, moč, zunanjo moč in oporo

Pri depresiji zdravimo:

-Suportivna tp.

- Krepimo voljo
- Moč

-Follow up tp.

-Depresivni je **hvaležen** za to, da verjamemo **namesto** njega

Iz vsega tega sklepamo:

- - indukcija bo preprosta
- - depresivni se pusti voditi
- - depresivni verjame, da imamo rešitev, da
- A: **Mi zmoremo, znamo, imamo moč,**
- B: **On je šibak, drugi so močni**
- Če njemu uspe, uspe zato, ker mu nekdo pomaga, "posodi" mu svojo moč.

2 pasti pri depresivnem

- Ko mu uspe:
- - to je bilo zgolj naključje
- Ko mu ne uspe:
- - že spet, nisem sposoben, ne zmorem, ne gre mi...

POSLEDICA:

- ČAKA...
- ČAKA...
- ODLAŠA...
- ODLAŠA...
- A HITRO REAGIRA NA SPODBUDO...

- **DVE PASTI STA PRI DEPRESIVNEM BOLNIKU:**
- Pri zdravljenju depresije moramo biti pozorni na dve pasti, ker depresivni bolnik:
 - **1. ne opazi trenutkov, ko mu je bolje;**
 - **2. osredotoči se le na trenutke, ko mu je slabše.**
- pri drugi pasti sicer doživi olajšanje, ko mu je malo bolje, vendar je zelo razočaran, ko mu je spet malo slabše.
-
- V obeh primerih oseba prehitro zaključi, da so vsa njena prizadevanja brez smisla (preneha z zdravlili ali z dejavnostjo).

Izsledki za hipnozo

- Depresivni je hipnotibilen
- Je **že dovolj sproščen** in miren (hitro preidemo v hipnozo)
- **Na koncu hipnoze ga aktiviramo**
- Pretežno ima negativne predstave – na njih se lahko nalepimo:
 - - kaj si predstavljaš?
 - - ali vidiš?
- Npr.: **ovira**, ki ti preprečuje, da bi **uspel/a** je:
- Na to sliko ovire se lahko hitro **navežemo** in ga zapeljemo v hipnozo - ... in? ---

Dajmo mu zunanjo moč: *greva preko ovire*

- To bo delovalo kot v pravljici:
- Predstavlja si...
- Če bi...
- Ko boš...
- V katerih okoliščinah bi uspel...
- OVIRE: če bi imel ljubljeno osebo... bi...
- Če bi bilo v otroštvu tako, kot si želiš, bi....
- Če bi bilo v NAJSTNIŠKEM OBDOBJU, kot si si želel/a...

Zdaj pa ključno: katero predstavo boš izbral/a?

DEPRESIVNO STANJE

1. Situacije, v katerih si **nemočen/-na**
2. **Odlašal/a** si naslednjo situacijo: opiši jo.
3. Ko se umakneš in si **sam/a**, kako se počutiš?

=> *Tako si ravnal/a zato, da bi si nabral/a moči! (=> Damo jim opravičilo, razlago, da jim razbremenimo občutek krivde).*

KO BO VSE VREDU – V REMISIJI

1. Če bi imel/a **moč**, bi se obnašal/a v tej situaciji takole: ... predstavljaš si (čakamo).
2. Ko boš v dani situacija **močan/-na** in **pravočasen/-na**
3. Imaš ljudi, ki s tabo **sodelujejo**: daj jim vloge in naloge, opiši svojo vlogo pri tem.

Iščemo predstavo ozdravitve

- Točka A – kjer si zdaj – potuješ na točko B
- Iz točke B – kjer si opolnomočen/-na:
 - - prehoditi morava to pot skupaj
 - - kaj te ovira
 - - kaj ti manjka
 - - koga na tej poti potrebuješ

Depresivni išče izgovore

NE MOREM SPREMENITI, KER...

1. Ne morem, ker sem imel/a takšno otroštvo
2. Če bi druga oseba bila drugačna, bi jaz...
3. Zamudil-a sem najugodnejši čas, zdaj je prepozno
4. Ne bodo me razumeli, kaj bodo pa rekli, nočem se siliti, nočem riniti v ospredje, skromen/-na sem...

Pomagamo mu:

KO BOŠ NA KONJU...

1. Razlaga: to je spomin, vendar ni več razlog!
2. Opiši predstavo, če bi druga oseba bila drugačna... Zdaj pa ... ali lahko kljub temu to narediš?
3. Če bi tedaj takoj pravilno reagiral/a, kako bi ravnal/a: -> opiši predstavo!
4. Če bi to dosegel/-la – opiši občutke: pozitivne, negativne. Depresivni bo prepoznal, da so pozitivni občutki boljši.

Zakaj mu bo uspelo?

1. ker nam zaupa
2. Ker se na nas lahko opre kadarkoli – predvsem pa tekom hipnoze – saj lahko

- vpraša nas,
- Svojo podzavest
- Modrega starčka
- Pogleda v prihodnost, ko bo...

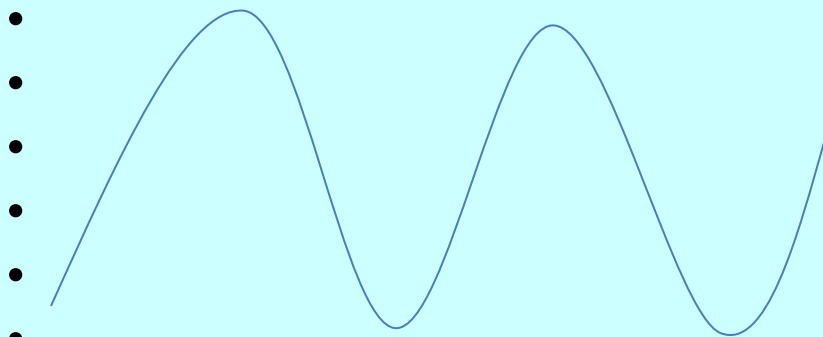
1. Ker je v hipnotičnem stanju v stanju domišljije
2. Ker lahko odmisli vse ovire
3. Ker si lahko zapomni pozitivno stanje na cilju, na točki B
4. Ker ga bo to stanje, potem, ko ga bo enkrat v domišljiji doživel, vleklo naprej
5. Ker bo imel support v nas
6. Ker bo zaupal občutkom iz hipnoze – te občutke sidramo v posthipnotični občutek

Če mu ne uspe

1. Pustimo ga naprej v stanju, v katerem je
 2. To stanje lahko sprejme kot svoje stanje
 3. Prilagodi obveznosti svojemu stanju
 4. Doseči moramo, da se v svojem stanju dobro počuti – dovolj **močan** za tisto, kar namerava ali kar si želi
 5. Močnejši od ovir/e...
- Ponudimo mu naslednjo terapijo
 - Ponudimo mu možnost, da nas kontaktira tudi vmes – ko miselni procesi potekajo in napredujejo
 - Pri naslednji terapiji ugotovimo, kje se je **zgodil premik – in kot pri indukciji – tisto ojačujemo in uporabimo za vzvod**
 - Pohvalimo ga za dosežke

Gori - doli valovanje

- pozitivna razpoloženja, med katere sodijo tudi veselje, zadovoljstvo, dobro počutje, ter
- negativna razpoloženja, med katere sodi žalost, potrtnost, nezadovoljstvo, razočaranje, tesnoba, oviranost, jeza, ujetost, ipd.



Nihanje dnevnega razpoloženja

- VALOVANJE se odvija MED PRIJETNIMI IN NEPRIJETNIMI OBČUTKI, shematsko narišemo manični (M-val) in depresivni (D-val) krivulje.
- Ko opazujete mačko na dvorišču, skače sem ter tja na vso moč, določen čas, do dve uri. Potem se nenadoma povsem umiri in prede.
- **DEPRESIVNEMU DOVOLIMO POČIVATI - - - > Z IMITACIJO V HIPNOZI PA MU DAMO ZAGON, DA napne skeletne mišice in aktivno deluje.**

Zaključek

- Mi smo depresivnemu super-ego
- Dajemo mu dovoljenja
- Pokažemo mu razumevanje za ovire in neuspehe
- Imitiramo pozitivna stanja
- Dovolimo mu doživeti D-val razpoloženja in mu pojasnimo, da bo M – val naravno nadaljevanje D-vala – naj bo pozoren nanj!

Vsaka stvar je za nekaj dobra 😊

Vsaj navidezno naj bo:

- - ustvarimo pričakovanje do naslednjega srečanja
- Če ne vemo odgovorov mi, jih pozna njegova Podzavest
- Obnovimo upanje in zaupanje, da bo rezultat dober
- Čas ni pomemben
- Način, kako se bo to zgodilo, tudi ne....
- Ustvarimo zaupanje, da bo...

Okrepimo vse, kar je že dobro

- Pretekli dosežki
- Pozitivna stanja in moč predstave v hipnozi
- Zaupanje, da lenobnemu času sledi aktivno
- Pokažemo, da je skrivnost v skeletnih mišicah: v zavestnem delu so napete, v sproščenem ustvarjamo moč predstave!
- **DEPRESIVNEGA AKTIVIRAMO!**