



Kaj je hipnoterapija?

Lajša bolečine, zdravi odvisnosti

Hipnoza je pri nas postala zanimiva okoli leta 1972, ko je kar nekaj porodnic v vseh večjih slovenskih porodnišnicah rodilo »v transu«, v kranjski, pod budnim očesom profesorja, dr. Marjana Pajntarja, jih je bilo svoj čas 20 odstotkov. Danes se je tako imenovana hipnoterapija preselila tako rekoč v vse veje uradne medicine, o čemer priča tudi nedavna ustanovitev Društva za medicinsko hipnozo. O fenomenu hipnoterapije smo se pogovarjali z eno od ustanoviteljic društva, dr. Silvia Samarina Lovrič, dr. med., kardiologinjo iz Medicinskega centra Septum.

Tekst: MARIJANA MANDIČ

Popolna sproščenost in budnost

Hipnoza je začasno spremenjeno stanje zavesti, v katerem se zelo poveča dojemljivost za zunanje vplive. Človek se telesno in duševno sprosti, okrepi se mu koncentracija ter zmogljivost nadzora fizioloških funkcij, kot so krvni tlak, krvni pretok, bitje srca. V zamaknjem stanju se tudi poveča dojemljivost za logične nesmisle, kot je denimo neobčutenje bolečine. Za takšno dojemljivost uma pa je seveda potrebna temeljita priprava. Spremenjeno stanje zavesti nam je lahko v pomoč na odru, v medicini, zobozdravstvu, poznamo pa še forenzično hipnozo, hipnozo pri vzgoji, hipnozo v poslu, športu in ne nazadnje hipnozo v psihoterapiji.

Hipnoza v porodništvu

Ženski, ki se zanima za porod pod hipnozo, ginekolog porodničar najprej razloži, da ne gre za nikakršno čarovništvo, kajti prav za vsako počutje (nezaznavanje bolečine) obstaja znanstvena razlaga. K hipnozi nas ne more nihče prisiliti, čeprav je stanje zavesti spremenjeno, lahko še vedno sprejmemo ali odklonimo tisto, kar nam terapevt sugerira.

Po informativnem pogovoru približno mesec dni pred porodom pridejo na vrsto konkretne vaje. Nosečnica se udobno usede in popolnoma sprosti. Roke položi tako, da ji tudi potem, ko je v transu, ne omahnejo. Med sprostitvenimi tehnikami ženska počasi pridobi občutek, da je vse njeno telo lahko, da ji je toplo, da se dobro počuti, nakar lahko porodničar vpliva tudi na njeno

srce, da bije mirno, kot je tudi mirno vse njeno telo. Sledi poglobljanje idealnega, mirnega stanja telesa in uma. Hipnoterapevt lahko ženski narekuje, da plava v morju, gre v kino, se vozi na Bled ... in v takšnem stanju je na zaznavanje telesa in bolečine kaj lahko vplivati. Porodnica ima denimo na »ukaz« hipnotizerja pri priči roko trdo kot palica, nakar jo lahko s sugestijo hipnotizer popolnoma zmehta. Da so bile ženske v »svojem svetu«, kažejo tudi njihove doživete pripovedi in videz, ko so se zbudile. Tiste, ki so bile na plaži, so se zbudile prepotene od sonca.

Še vedno pa kar nekaj porodnic rodi »brez bolečin« brez porodničarja. S samohipnozo se bodoča mamica lahko pripravi na porod sama z uporabo avdiozapisa ali kasete.

Porodnice navdušene, porodničarji malo manj

Prof. dr. Marjan Pajntar, ki je hipnotiziral na stotine porodnic, je najbrž edini v Sloveniji, ki se za takšen porod več kot tridesetih letih še vedno navdušuje. V svoji ambulanti namreč z veseljem spremlja nosečnice, ki jih po temeljitem pogovoru psihično pripravi na porod glede na njihove posebne strahove, značaj. Posname jim kaseto, ki si jo doma vrtijo, se pomirijo in gredo na porod bolj ali manj pomirjene. Pri tako pomirjenih porodnicah traja porod običajno kratek čas in predvsem v prvi porodni dobi, to je v dobi odpiranja materničnega ustja, čuti porodnica manj bolečin. Sicer pa profesor zagovarja vse obstoječe tehnike za lajšanje bolečin, vendar ne za vsako ceno. Tako kot za žensko, pri kateri se pričakuje lahek porod, ni primerna epiduralna analgezija, tako hipnoza ni preveč uporabna, oziroma je prezamudna za porodnico, pri kateri je pričakovati daljši porod z možnimi komplikacijami. Vendar pa zahteva hipnoza, kljub skrajšanemu porodu, neprimerno več umskega napora porodničarja kot tudi razpoložljive tehnike in zato ni nič čudnega, da je začela toniti.

Nasvet ženskam, ki na podlagi zapsanega verjamejo, da je porod v transu manj boleč, povsem varen, brez možnih stranskih učinkov? Povprašajte o možnostih ginekologa v svojem kraju! Ta vas bo morebiti znal napotiti k najbližjemu porodničarju, ki ima ustrezno znanje in izkušnje skupaj z ustre-

zno znanje in izkušnje skupaj z ustre-

Hipnoterapija v kardiologiji

»Hipnoterapija je odlična medicinska metoda sproščanja in odpravljanja bolečin prav v vseh vejah medicine; od dermatologije do kirurgije, kot priprava na operacijo, ali otroške stomatologije. Otroci se še posebej bojijo zobozdravnikov, s hipnoterapijo pa jih lahko malce prelisičimo,« se nasmehne Siliva Samarina Lovrič, dr. med. Konkretno v kardiologiji hipnoza pomaga pri nihanju krvnega tlaka, pri nepojasnjenih bolečinah v prsih ali pri občutku nerednega bitja srca, vendar šele potem, ko zdravnik opravi vse druge, organske možne vzroke.

Prav v kardiologiji je vzrok za težave večkrat le čustvena preobremenjenost, stres, ki ga s hipnoterapijo sprostimo. »Medtem ko hipnoza med porodom velja le za čas poroda, pa deluje sugestija v kardiologiji dolgočasno. Postala naj bi del naše zavesti,« razlaga dr. Siliva Samarina Lovrič.

Kako poteka terapija?

Metode sproščanja so v vseh vejah medicine enake: pacienta je treba vodeno sprostiti; sproščene so mišice na nogah, mišice na rokah, mišice hrbtenice, trebuha in prsnega koša. Po relaksaciji sledi poglobljanje sprostitve; nekateri si radi predstavljajo, da hodijo po stopnicah, štejejo jih ter tonejo čedalje globlje v podzavest. »Druge sprosti predstava, da korak za korakom hodijo na goro z nahrbtnikom na ramenih, v katerega počasi odlagajo vse svoje skrbi. Pacient hodi, hodi, breme je vse večje, nato se na vrhu gore, sredi lepe jase, njegov nahrbtnik spremeni v balon, ki odleti pod nebo. Pacient gleda, kako se njegov balon oddaljuje, z njim pa odpotujejo tudi notranje napetosti.« V stanju popolne sproščenosti pa pridejo na vrsto sugestije, ki sprostijo srce in ožilje. Pacient zbira energijo po vsem telesu in jo usmeri v točko, kjer energijo najbolj potrebuje.

Hipnoza v psihoterapiji

»V psihoterapiji je hipnoza odlično pomagalo na poti k ohranitvi, da prevzame oseba odgovornost nase, da postane dejavna, da dobi občutek o

svoji edinstvenosti in o osebnostih mejah, pacientu pomaga, da se prilagodi na težavne okoliščine,« piše v strokovnem tekstu Hipnoterapija danes prof. dr. Marjan Pajntar. Hipnoterapija nam pomaga ponovno določiti svoj pogled na lastno zgodovino, kajti velikokrat smo obremenjeni z dogodki in doživljanji v otroštvu in menimo, da ne moremo nič spremeniti. Če smo bili v otroštvu zlorabljeni, nam bo hipnoterapija pomagala vrniti se v čas in na kraj dogodkov, zatem pa nam bo sugerirala novo izkušnjo, da smo ljubljani, da drugi skrbijo za nas in nas varujejo.

Nekatere travme so na razumni ravni »neumne«, imajo pa lahko velik čustveni naboj. Če gre nekomu po avtomobilski nesreči ali posilstvu na slabše, potem pride v poštev kritični pretres dogodka. Med hipnozo lahko terapevt preveri, ali je klient sposoben in željan obravnavati travmatski dogodek. In tukaj dr. Siliva Samarina Lovrič znova poudarja: »S hipnozo nikoli ne moremo narediti nečesa, kar je v nasprotju s pacientovim moralnim prepričanjem, zato je terapevt nikakor ne more zlorabiti.«

Zdravljenje obsesij

Izkazalo se je tudi, da je hipnoterapija zelo učinkovita pri zdravljenju obsesivno kompulzivne motnje, ko si pacient proti svoji volji kar naprej umiva roke ipd. V tem primeru lahko izkušeni hipnoterapevt predpiše umivanje rok petkrat po dotiku nekega predmeta, namesto da bi si jih pacient umival vedno znova in znova. Če dobimo navodila, čutimo, da imamo vse pod nadzorom, to pa nam vlije samozaupanje.

Samozdravljenje

Dobra, praktična plat hipnoterapije je, da jo lahko, po približno desetih obiskih pri strokovnjaku psihoterapevtu, izvajamo sami doma. Kadarkoli, vendar s strokovnimi sugestijami, ki jih je na seansi posnel psihoterapevt. Zgolj zavedanje, da imamo vedno možnost, da se globoko sprostimo in preiščemo svoje mišljenje, občutke in vedenje, ima izrazito terapevtski učinek, zaradi katerega se lažje spopade-

mo s stresom in anksioznostjo. Če pa opravimo z anksioznostjo, se lažje zberemo, jasneje razmišljamo in rešujemo probleme, pri delu smo učinkovitejši in smo na splošno povsod boljši.

Zdravljenje odvisnosti

Bodisi da je nekdo alkoholik ali zlorablja droge, v vsakem primeru, na zavedni ali nezavedni ravni, oseba zaradi tega trpi, strah ga je, osamljen je in prej ali slej pahnen v depresijo. Namesto da bi se ukvarjal neposredno in učinkovito s temi neprijetnimi občutki, se še bolj umika v odvisnost in beži sam od sebe. Kadilci ne uporabljajo stopnic, debeli ljudje pa se ne gledajo v ogledalo. Izognejo se vsemu, kar bi jih pripeljalo do tega, da bi se uprli težavam, ki povzročajo fizične spremembe. In tukaj velja hipnoza za izjemno terapevtsko pomagalo, saj se usmeri na pacientovo telo tako, da osebo prepriča, da mora za svoje telo bolj poskrbeti.

»Ob stalnem vpogledu v anamnezo ter ustreznem ukrepanju z vračanjem v preteklost in iskanjem travm v preteklosti pri zelo hudih primerih sem v glavnem zagovornik načela, da sploh ni pomembno, kdaj so se težave začele in kaj je bil vzrok. Pomembno je oceniti situacijo in jo zdraviti s kratkotrajno, jedrnatno terapijo,« še zapiše prof. dr. Marjan Pajntar v strokovnem članku Hipnoterapija danes.

»Da bi bilo strokovnjakov hipnoterapevtov čim več, organiziramo v okviru našega društva kontinuirano izobraževanje iz hipnoterapije, pod vodstvom prof. dr. Marjana Pajntarja, za vse medicinske osebe,« pojasni dr. Silvia Samarina Lovrič iz Medicinskega centra Septum. O pravih naslovih, zdravnikih z diplomo iz hipnoterapije, lahko izveste na internetnih straneh.

www.med.over.net
informacije o zdravstvu, vzgoji, starševstvu in medsebojnih odnosih
brezplačno in anonimno

NOVIČKE

Brez ognja v želodcu

Velikonočnim jedem smo se med prazniki le težka izognili. Šunka, hren, potica ali čokolada so marsikomu povzročili pekoč občutek v želodcu in požiralniku ali celo zelo neprijeten kisli refluks. Preveč začinjena hrana ali hrana, ki je nismo vajeni, spodbudi nastajanje želodčne kisline, ki se lahko dvigne v požiralnik, napada želodčno sluznico in izzove tiščanje ali bolečine v želodcu. Prva pomoč pri teh težavah so žvečilne tablete rupurut z dvojnimi delovanjem. Rupurut vsebuje hidrotalcid, ki nevtralizira odvečno kislino. Prizadeto želodčno sluznico obenem prevleče z zaščitno plastjo, da se razdraženi želodec umiri in si opomore.



Izvirne celice za odrasle

Bodoči starši v Sloveniji imajo več možnosti za shranjevanje izvornih celic iz popkovne krvi njihovega novorojenca. Samoplačniško jih lahko shranijo v družinskih bankah, kakršna je največja evropska banka CryoSave, za lastno uporabo, ali jih donirajo v javne zbirke shranjenih izvornih celic, kjer bodo na voljo za zdravljenje drugih oseb po svetu, ki jim shranjen vzorec imunsko ustreza. Mnogi še vedno dvomijo, kolikšno korist lahko prinese to shranjevanje, zato je dobrodošel podatek iz zadnje ameriške študije, ki govori v prid shranjevanju izvornih celic tudi v odrasli dobi. Študija, objavljena v marčni številki revije Biology of Blood and Marrow Transplantation, je pokazala, da bodo vsakega dvestotega posameznika v Združenih državah vsaj enkrat v življenju zdravili s transplantacijo izvornih celic, bodisi z lastnimi ali s celicami ustreznega darovalca. Po besedah dr. Frances Verter, soavtorice študije in izvršne direktorice fundacije Parent's Guide to Cord Blood, so dosedanje ocene drastično podcenile verjetnost, da bo človek potreboval ustrezen transplantant izvornih celic, ker so se študije omejevale le na prvih 20 let življenja. V omenjeni študiji so uporabili metodologijo, ki je analizirala bistveno daljšo dobo, in sicer vsaj 70 let človekovega življenja. Ob tem so ugotovili, da je potreba po takšnih transplantacijah pri odraslih veliko večja kot pri otrocih.

Foto: Dreamstime

Glavobola vam ni treba trpeti

Vpliv tenzijskega glavobola na delovno kakovost in učinkovitost je velikokrat podcenjen. Kar 38 odstotkov žensk trpi zaradi glavobola vsaj enkrat na teden. Zaradi glavobolov ljudje v povprečju izostanejo z dela kar 17 dni na leto.

Aspirin® v telesu zavira sintezo snovi, ki sprožajo nastanek in jakost bolečine, zato deluje protibolečinsko točno na mestu njenega nastanka.

Hkrati učinkuje še protivnetno in protivročinsko ter preprečuje nastanek krvnih strdkov. Zlasti je primeren za zdravljenje zmernih do srednje hudih glavobolov in drugih bolečin. Aspirin® je varen za samozdravljenje tenzijskega glavobola in migrene, saj je najbolj raziskano in preizkušeno protibolečinsko zdravilo na svetu.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



NOVO ISO-ACTIVE PENEČI GEL
NOVA DIMENZIJA ZOBNE PASTE

Aquafresh neverjetno

Obiščite Mercator centre in sodelujte v zabavni nagradni igri "Zadeni iso-active, odnesi nagrado!":

- v Mariboru (7. 3., od 9. do 21. ure)
- v Kranju (21. 3., od 8. do 20. ure)
- v Ljubljani (22. 3. in 5. 4., od 9. do 21. ure)
- v Kopru (29. 3., od 8. do 21. ure)

Nova dimenzija doživetja!

Od 6. 3. do 7. 4. 2008 poiščite Aquafresh izdelke po akcijskih cenah, sodelujte v nagradni igri ter se potegujte za privlačne nagrade:

- Aktivne počitnice za dve osebi v Egiptu ob Rdečem morju, z vključenim potapljaškim tečajem
- 100 vstopnic (2 x 50) za 3D kino Expand po vsej Sloveniji
- 30 Aquafresh iso-active paketov

Mercator