

ГИПНОЗ – МИСТИКА ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ. МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА. ПРИМЕНЕНИЕ



Выполнила
Беляева Анна

ГИПНОЗ — СУЩЕСТВУЕТ ИЛИ ВЫДУМКА

При слове «гипнотизер» перед глазами возникает загадочный человек с приятным голосом, харизматичной внешностью, размахивающий маятником, пытающийся усыпить бдительность. Так преподают тему в СМИ. Есть факты, которые идут вразрез с общепринятыми представлениями. Они позволяют понять, гипноз — правда или вымысел?



ГИПНОЗ — СУЩЕСТВУЕТ ИЛИ ВЫДУМКА

Гипноз — состояние сознания, ограниченного временем, когда сужаются способности восприятия действительности. Фокусировка идёт исключительно на содержании внушения. Кардинально меняется функция самоконтроля. Требуется воздействие гипнотизера либо самовнушение. Подобная трактовка встречается в научных трудах.

Ученые признают существование психологического состояния, когда человек подчиняется воле другого. С оговоркой: впасть в транс можно силой собственной мысли. Уточнением разрушаются выстроенные теории, наделяющие людей, владеющей техникой гипноза, сверхъестественными способностями.

ГИПНОЗ — СУЩЕСТВУЕТ ИЛИ ВЫДУМКА

Правда о гипнозе заключается в следующем: любой может сам себя «загипнотизировать». Но все люди магами быть не могут.

Чтобы разобраться, является ли гипноз правдой или мифом, нужно понять механизмы, которые запускает гипнотизёр во время сеанса.



МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА

Принцип действия гипноза основан на его физиологии. В частности, способности человеческого мозга испытывать торможение под влиянием монотонных или ритмичных раздражителей. Им подвергаются органы слуха, зрения, кожные покровы. Торможение в мозге может вызвать частичное блокирование органов чувств, например, если находиться некоторое время с закрытыми глазами, расслабить мышцы. Вербальное воздействие гипнотерапевта ограничивает поток внешней информации, попадающей в сознание. Происходит концентрация только на его фразах, поэтому возможность вербального внушения сохраняется и в состоянии гипнотического транса.

МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА



В сознание человека присутствует критический фактор, который оценивает всю поступающую информацию. Его еще называют «сторожевым фактором», поскольку он охраняет границу сознательного и бессознательного. Главная задача этой части сознания — защита, и в ее функции входит прием внушения или отказ от него. Перемены она рассматривает как угрозу для психики, поэтому внушение, которое нарушает существующие программы, отвергается в автоматическом режиме.

МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА

Чтобы внести изменения в сформированные программы, нужно достичь подсознания в обход сторожевого фактора. Благоприятное состояние для внесения корректировок достигается путем гипнотического воздействия, затем, используя воспоминания, привычки, эмоции, формируются изменения. Согласно теории гипнотерапии, под влиянием гипноза критическая составляющая работы сознания снижается, внимание узко направлено, уровень восприятия значительно выше, чем в обычном состоянии человека. Это создает условия для направления внушений непосредственно в подсознание.



МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА

Открытие асимметричности в работе головного мозга дает основания полагать, что внушения гипнотерапевта направлены на правое полушарие. Активизация деятельности этого полушария освободит клиента от критического анализа, контроля истинности внушаемых идей левым полушарием. Инструментальные исследования мозга подтверждают, что погружение в гипноз сопровождается нарастанием активности именно в правом полушарии мозга, оно становится преобладающим. Поскольку внушение происходит вербально, то во время контакта наблюдается рост активности и в очагах передних отделов левого полушария (они отвечают за речь).

МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА

Классический гипноз основан на вербальном, то есть речевом воздействии на клиента. Психотерапевты обычно называют это вербальной суггестией (внушением). Гипноз рассматривают как вербально суггестированное состояние.

Кстати, вербальная суггестия — наиболее употребимый способ вызвать гипнотическое состояние. А в нем резко повышается восприимчивость к суггестии и сила ее воздействия.

Для проведения вербального гипноза необходима естественная, спокойная, сдержанная манера речи. Она должна быть ритмичной, произношение слов очень отчетливым. Обязательны паузы, чтобы клиент успел воспринять команду и отреагировать на нее.

МЕХАНИЗМЫ ГИПНОЗА (КРАТКО)

Во время гипнотического воздействия, проявляющегося в усилении внушаемости и концентрации на чём-либо, происходит воздействие на мозговые процессы торможения, при которых меняется характер функционирования — активизируют работу одни участки и нейронные связи, отключаются другие.

Гипнотизёр указаниями и командами, контролем последовательности действий активизирует одни участки сознания и тормозит другие.



ПРИЗНАКИ ГИПНОЗА

Для гипноза характерны определённые состояния и ощущения, которые определяют этот процесс. Основные признаки состояния гипнотического внушения:

- вызывается только с согласия, по воле гипнотизируемого;
 - увеличивается появление ложных воспоминаний;
 - успех и глубина воздействия зависит от особенностей гипнотизируемой личности, состояния психики;
 - люди сохраняют память, могут лгать и не воспринимать ошибочные внушения;
 - не может способствовать появлению несвойственной физической силы;
 - нельзя заставить делать нехарактерные или несвойственные для личности вещи.
-

СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПНОЗА

В психотерапии гипноз применяется в рамках гипнотерапии. Помощь гипнозом оказывается людям, страдающим от депрессий, тревог, расстройств сна, игроманий и др. Гипнотерапия эффективна в качестве дополнительного, усиливающего метода при лечении психиатрических расстройств. При определённых условиях она используется для управления болью. С помощью воздействия снижаются болевые эффекты при тяжёлых заболеваниях.

СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПНОЗА

В современных условиях гипноз активно применяется также для решения следующих проблем:

- ❑ фобии;
- ❑ вредные привычки;
- ❑ болевые ощущения;
- ❑ кожные заболевания;
- ❑ похудение;
- ❑ достижение спортивных результатов;



СФЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПНОЗА

- ❑ расслабление;
- ❑ замена анестезии;
- ❑ курение,
- ❑ наркомания и алкоголизм;
- ❑ нарушения сна;
- ❑ импотенция;
- ❑ заикание.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

