

***Возможности применения
гипноза в психологии,
медицине и спорте***

Квитчастый Антон Владимирович

**к.психол.н., гипнотерапевт,
спортивный психолог**





Основное образование было получено в Московском государственном психолого-педагогическом университете, там же состоялась защита диссертационной работы

Обучение гипнотерапии прошёл в Ассоциации творческого и лечебного гипноза под руководством её президента Разыграева Игоря Ивановича

Занимается частной консультативной практикой с 2006 года

К настоящему времени имеет 27 научных публикаций и является научным сотрудником лаборатории медицинской психологии и психотерапии в МНПЦ МРВСМ

Основные научные интересы:

Профилактика и лечение тревожно-фобических расстройств, саморегуляция, психология спорта, развитие творческого потенциала личности

Гипнос



Бог сна и сновидений, сын богини Никты (Ночи), младший брат-близнец бога смерти Танатоса. Дарует сладкий покой и распределяет сновидения между людьми и богами

**Гипноз как «волшебный сон» с
чудодейственным эффектом
исцеления**

Аббат Фариа (1756-1819)



Парацельс (1493-1541)



**Учение о
животном
магнетизме**



**Франц Антуан Месмер
(1734-1784)**



Джеймс Брейд (1795-1860)

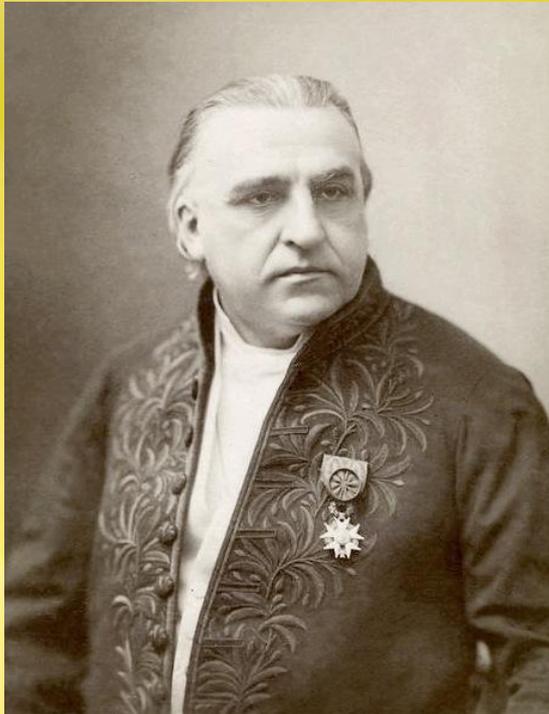


**Ввёл термин
«Гипнотизм»**

**Развенчал миф о
животном
магнетизме**

Парижская школа или Школа истерии

***Жан-Мартэн Шарко
(1825-1893)***



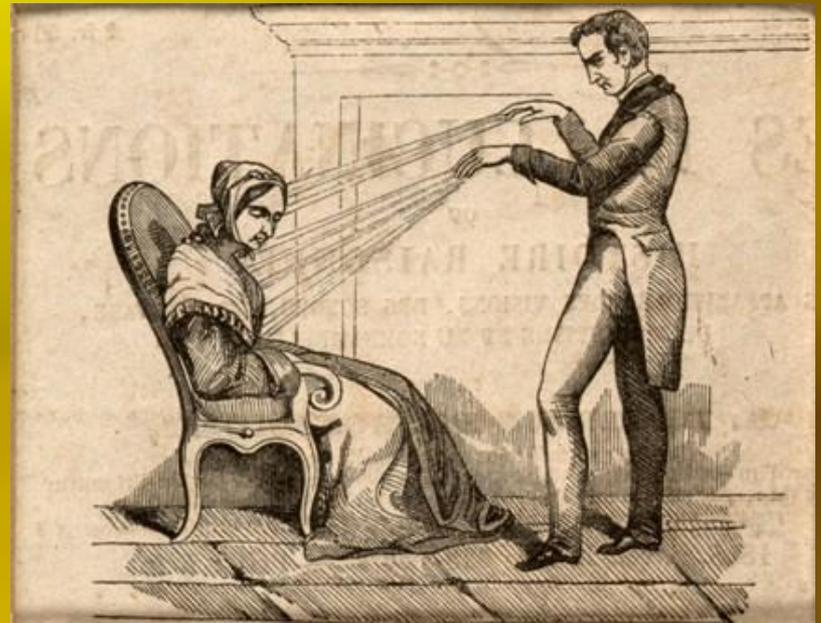
***Гипнотический транс
рассматривается как
проявление психического
нездоровья***

**Амбруаз Огюст
Льебо
(1823-1904)**

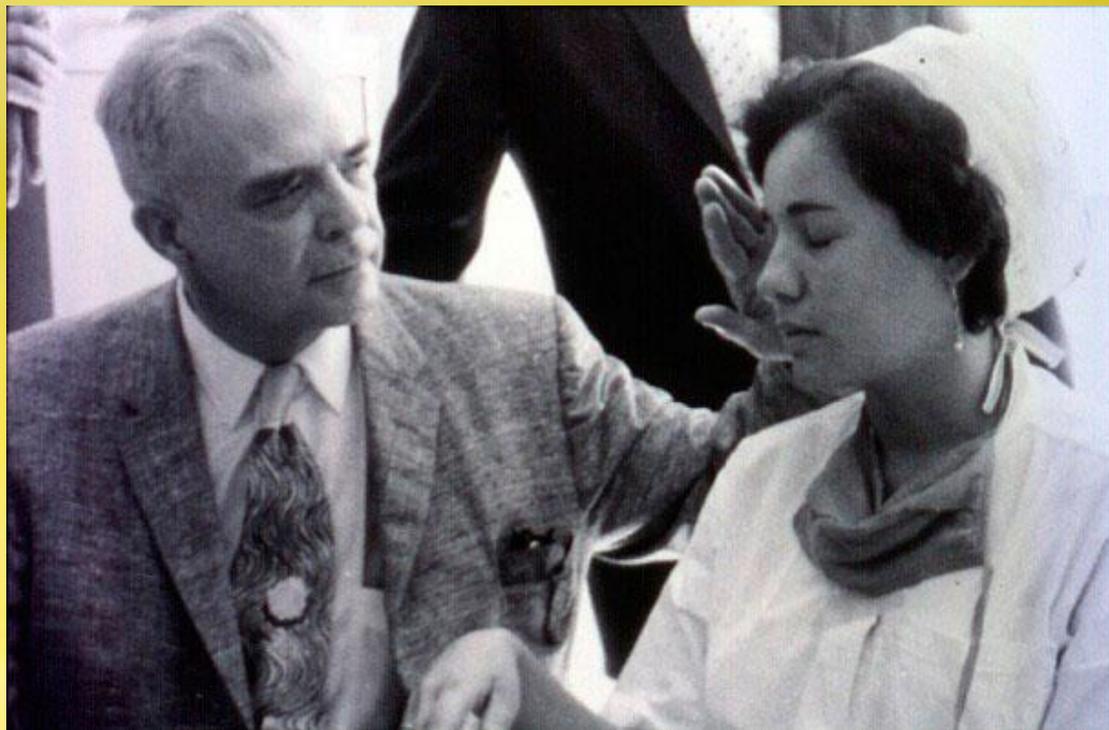


Школа Нанси

**Гипноз — это
нормальное явление
индуцированного
внушения**

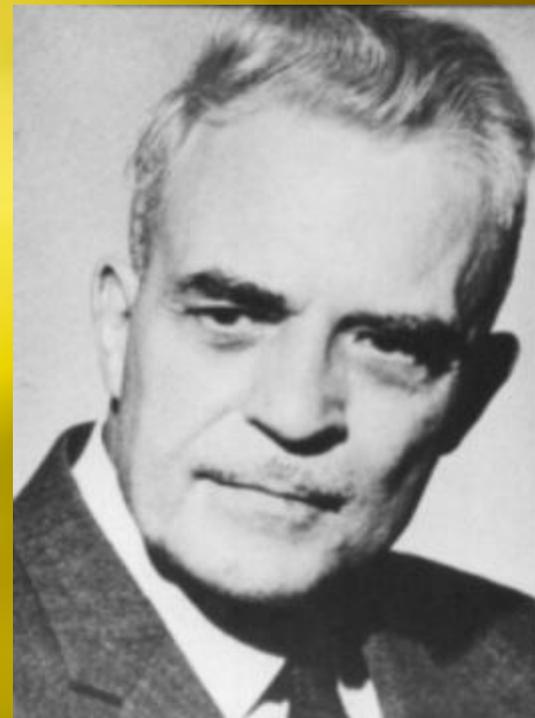


Недирективный гипноз



*Эмпатический способ
общения с клиентом*

**Милтон Эриксон
(1901-1980)**



Три подхода к погружению человека в гипнотический транс

-Директивный

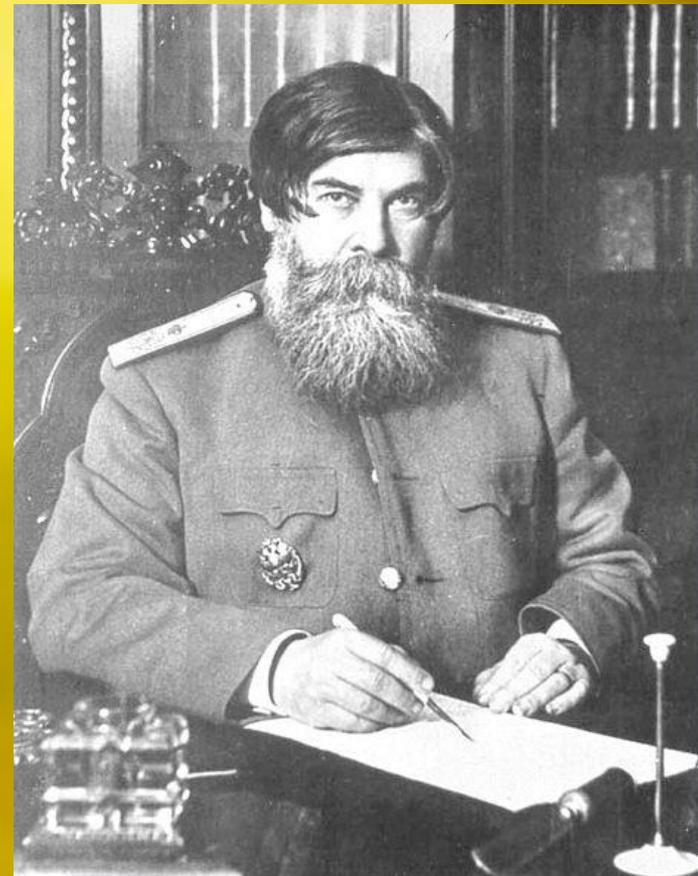
-Стандартизированный

- Колаборативный

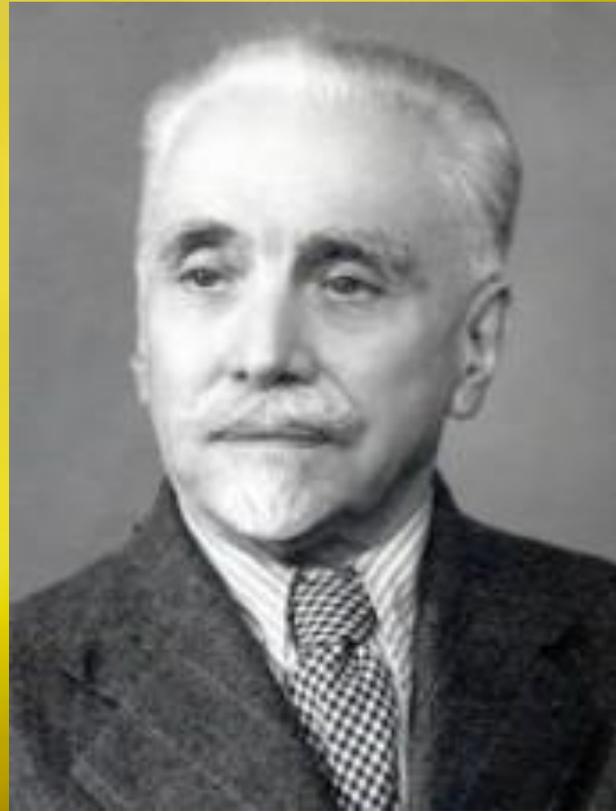
Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927)

**Выдающийся русский психиатр,
невропатолог, физиолог, психолог,
академик.**

Основоположник рефлексологии

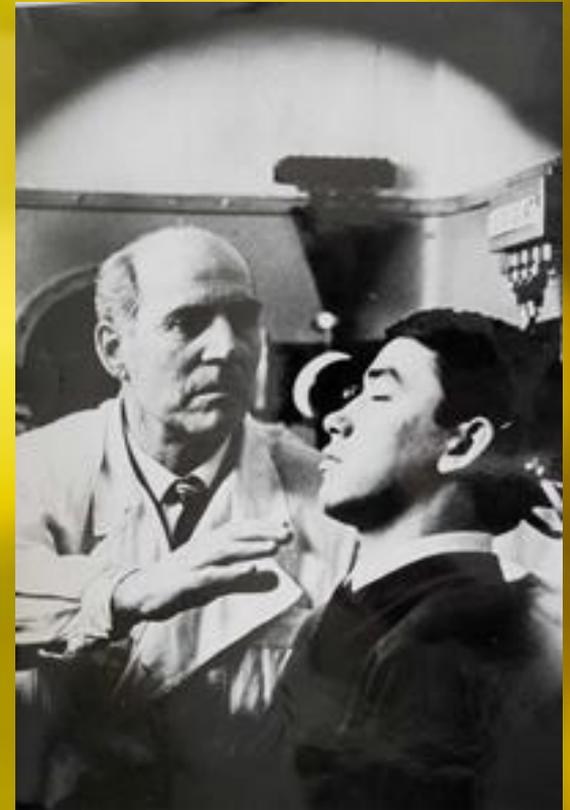
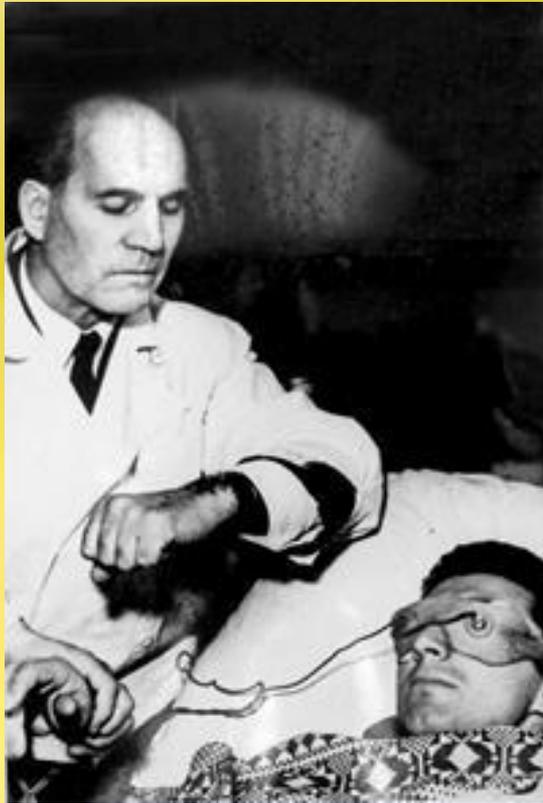


Константин Иванович Платонов (1877-1969)



Ученик В. М. Бехтерева, психиатр и психоневролог, известный своими исследованиями в области психотерапии и гипноза, автор оригинальной методики обезболивания гипнозом при родах

Павел Игнатьевич Буль (1912-2003)



Профессор, психотерапевт, доктор медицинских наук, почетный член Пражской, Берлинской и Парижской Академии наук, автор 150 печатных работ на французском, английском, немецком языках. С его участием были проведены операции более 100 больным, которым был противопоказан наркоз

Ассоциация творческого и лечебного гипноза

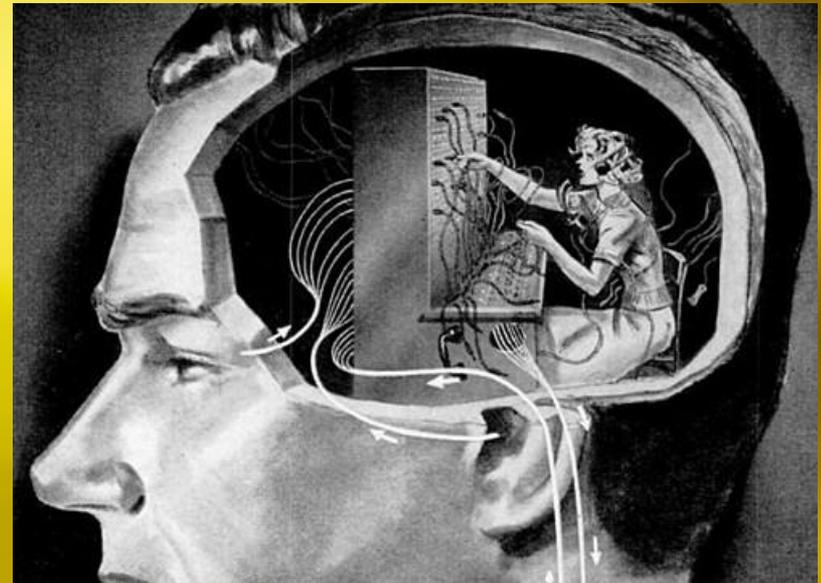


**Владимир Леонидович Райков
(1934-2007)**

Природа гипноза

«Если нормальный физиологический сон представляет собой процесс торможения, который охватывает почти всю кору головного мозга, то гипнотический сон - лишь частичное торможение, распространяющееся на отдельные участки мозга» (П.И. Буль).

«...гипноз есть не что иное, как вызываемое особыми приёмами видоизменение обыкновенного, или естественного сна» (Бехтерев В.М.).



«Гипноз – это режим работы мозга, при котором критическая способность человека не принимается во внимание и функционирует избирательное мышление» (Дейв Элман).

Степень погружения в состояние транса

Классификация Каткова Е.С. (1941)

1-я стадия

Первая стадия внушенного она характеризуется прогрессивно нарастающим снижением тонуса коры мозга. Изменившиеся соотношения процессов возбуждения и торможения создают условия для иррадиации торможения, которое начинает захватывать кинестезический анализатор и вторую сигнальную систему.

2-я стадия

Тонус коры падает. На фоне изменившихся соотношений процессов возбуждения и торможения возникает зона раппорта. Разлившееся торможение выключает кинестезическую систему (каталепсия). Кроме того, наблюдается иррадиация торможения на другие анализаторы и в первую очередь на кожный (самопроизвольная анальгезия).

3-я стадия

Зона раппорта формируется полностью. Торможение второй сигнальной системы, кроме пункта раппорта. Развитие парадоксальной фазы. Все большая «разорванность нормальной, более или менее объединенной работы всей коры» (И. П. Павлов) с амнезией после пробуждения.

Феномены гипноза



Области применения в психологии

1. Устранение иррациональных от страхов и тревоги
2. Помощь в преодолении депрессивных состояний
3. Избавление от негативных последствий психологических травм
4. Коррекция аддиктивного поведения
5. Профилактика и устранение негативных последствий психологического стресса, эмоционального выгорания, монотонии
6. Развитие творческих способностей личности, ускорение формирования различного рода навыков, повышение самооценки и укрепление уверенности в себе

Области применения в медицине

1. Лечение неврозов и тревожно-фобических расстройств
2. Помощь в преодолении депрессивных состояний.
3. Избавление от различного рода зависимостей: алкогольной, наркотической, компьютерной и т.п.
4. Повышение мотивации к выздоровлению и приверженности лечению
5. Профилактика и лечение психосоматических заболеваний
6. Гипнороды
7. Гипнохирургия

Профилактика и лечение психосоматических заболеваний

1. Расстройства пищевого поведения
(булимия, анорексия)
2. Некоторые виды аллергии
3. Логоневрозы
4. Кожные заболевания (псориаз)
5. Нарушения сна

Гипнохирургия

- Подавление боли в состоянии гипнотического транса за счёт управления бессознательными рефлексамми (пример: бельгийская клиника University of Liège - более 480 операций в год с применением гипнонаркоза. В основном, это отоларингология и лечение щитовидной железы).
- Также хирургической практике используется сочетание гипноза, местной анестезии и легкого успокоительного. Пациенты, для которых общая анестезия противопоказана, остаются в сознании, слушая рассказы во время операции.

Гипнороды

- Метод подготовки будущих мам к естественным родам. Мэри Монган – автор метода, магистр педагогики, сертифицированный гипнотерапевт
- Женщин обучают избавляться от страхов, негативных мыслей и эмоций, которые приводят к возникновению боли и сопротивлению мышц

Преимущества применения гипноза:

- Неинвазивно**
- Без привыкания**
- Без побочных эффектов**

Гипноз нельзя применять в следующих случаях:

- Острые соматические заболевания (Инфаркт, инсульт)**
- Острые состояния (интоксикация, высокая температура)**
- Психическое нездоровье (эпилепсия, истерические припадки, шизофрения)**

Области применения в спорте

1. Снятие избыточного физического и ментального напряжения
2. Профилактика эмоционального выгорания
3. Повышение самооценки и укрепление уверенности в себе, устранение негативных последствий излишней мнительности
4. Проведение идеомоторных тренировок
5. Помощь в реабилитации после травмы
6. Избавление от страха рецидива старой болезни
7. Развитие навыков саморегуляции, преодоление предстартового волнения
8. Помощь в развитии навыков вхождения в оптимальное боевое состояние

Список литературы

1. Бехтерев В.М. Гипноз и внушение: Избранные статьи. – СПб.: Издательская группа «Лениздат», «Команда А», 2013. – 224 с.
2. Буль П.И. Основы психотерапии. – М.: Издательство «Медицина», 1974. – 309 с.
3. Евтушенко В.Г. Энциклопедия гипнотических техник. — М.: Издательство Института психотерапии, 2005. — 400 с.
4. Элман Д. Гипнотерапия / Пер. с англ. М.А. Печеницыной, Е.В. Бараховой. – М.: Психотерапия, 2014. – 313 с.
5. Платонов К.И. Слово как физиологический и лечебный фактор. - Второе издание. - М.: «Медгиз», 1957.

Спасибо за внимание!

ПСИХОГИГИЕНА.РФ

Квитчастый Антон Владимирович
к.психол.н., гипнотерапевт, спортивный
психолог