

Хипнозата и лечението на зависимостта

Самота, агресия, излъгани надежди – това са само част от изпитанията, с които се срещат зависимите и техните близки в нагласите на обществото по отношение на това хронично заболяване и методите за лечението му. Но спокойно и с право можем да твърдим, че не само на тях им се налага да се справят с тази социална ситуация, що се касае до психичното здраве. Вече изглежда, че сме скъсали с разбирането (което по света отдавна е факт), че няма бивши зависими. При всеки човек, който е зависим, съществуват методи за лечение, област или области, в които може да се достигне пълно възстановяване. Хипнозата такъв метод ли е що се касае до зависимостите и има ли разлика при ефективността ѝ при зависимостта от различни психоактивни вещества, при алкохолната зависимост и хазарт? Въпросът е как се използва този метод, кой има право да го прилага, при какви обстоятелства?

Често понятието за хипноза и транс се използват като синоними, но всъщност това съвсем не е правилно. Когато говорим за хипноза, всъщност говорим за едно променено състояние на съзнанието, което в редица случаи действително е свързано с релаксация (транс), но е доста по-директивно по отношение на целите, които пациентът си поставя, за разлика от трансa. Законът за здравето разглежда хипнозата по следния начин: „Методи за диагностика и лечение, които водят до временна промяна на съзнанието на човека, като хипнози и упоявания, могат да се прилагат само в надлежно обзаведени здравни заведения от специално подготвени лица.“ В инструкция № 5 към него се посочва, че хипноза се прилага само в лечебно-профилактични заведения от болничен, санаториален или поликлиничен тип. Извършва се от лекари, стоматолози и психолози, които работят в посочените заведения. Тук трябва да се отбележи, че хипноза може да се прави и в обикновен кабинет.

Най-лесно хипнозата се постига като се започне с мускулна релаксация. Това не е случайно, свързано е с начина, по който ние, хората, учим. И тук на помощ ще използваме един пример от животните, по-точно от слоновете. Слоновете учат основно чрез мускулната си памет, така както и ние доста често правим. И ето един пример, за който ще ви помоля да се замислите, когато сте вкъщи и си взимате душ. За следващия месец, мислете си, когато си взимате душа, за човешкия характер и как се изгражда той. Замислете се за мускулната памет и ще видите, че наистина нещата се случват така. Някои от нас предпочитат в началото да насапунисат врата и да си измият първо главата. Други започват първо да мият тялото си под врата. Аз лично предпочитам първо да си измия главата. И именно това ще ви помоля – да направите съзнателно усилие да промените начина си на миене. Ако предпочитате да измиете първо главата си, направете обратно – мийте първо тялото си през този един месец и обратно за тези, които предпочитат първо да мият тялото си.

Това упражнение, уверявам ви, не зависи основно от коефициента ни на интелигентност. Така както и ефективността от хипнотерапията не зависи от него. Отстрани изглежда, че хипнозата е доста пасивен метод. Хипнозата обаче може да е много активно състояние – човек пише, рисува, говори, ходи, свири на музикален инструмент. Например в Унгария правят „активна будна хипноза върху стационарен велосипед“. Има обеще методи и подходи за хипнотизиране, прилагани при хора, които не могат да се отпуснат – при тях се използва напрежението им или методи за намаляване на съзнателния контрол. Така както хората са различни, така и хипнозата при отделните индивиди е различна.

Важността на отделния случай много добре е илюстрирана от доктор Карл Густав Юнг, който казва, че ако имаме купчина камъни, можем с абсолютна статистическа точност да кажем, че средният им размер е, да речем, 3 см³. Но ако човек иска да вземе един камък с точно същия размер, силно ще се затрудни. Да намери най-много един или дори нито един. С други думи, макар твърдението, че средният размер на камъните в купчината е 3 см³ да е вярно, то е само абстракция на нашия ум. Ние създаваме тази абстракция в своите умове, която е точна, доколкото е вярна, но реалността в купчината камъни, където всеки камък е различен, не е такава. Повечето хора, ако някой им каже достатъчно убедително, че среднестатистическият човек или българин е такъв и такъв, вярват. Особено, ако се прибавят и някакви статистически изводи и това е разбираемо, защото вярваме на

числата. Хората вярваме, сякаш истинските българи или истинските камъни са такива. Допускаме често тази грешка, макар че би трябвало да знаем, че това е мисловна абстракция, защото действително натрупване на хора е натрупване на единични случаи.

Трудно е да се посочи общ механизъм за въздействие, но може да се има предвид, че при хипнозата се включват силите на емоциите. При това променено състояние на съзнанието хората преживяват по-интензивно автентичните си емоции. Ето защо в някои случаи, използвайки повишената внушаемост, която е въпрос и на доверие към хипнотизатора, може да се прави „препрограмиране“ на поведението на човек. По отношение на зависимостите към психоактивни вещества (към които спада и алкохолът), както и при хазарт, основният фокус при хипнотерапията е върху прекъсване на обичайното поведение, повишаване на самоконтрола, справяне със стреса, със социалния натиск, с кризите, личностно развитие. Тук е важно да отбележим, че има известна връзка между податливостта на хипноза и успешността. Така важни фактори при хипнотерапията са отказване от взимането на психоактивни вещества, защитена среда (ограничаваща употребата), погълнатостта от преживяванията, опитът на хипнотерапевта, отработеността на процедурата, времето на контакта терапевт-пациент.

Ако се върнем на упражнението с взимането на душ, със сигурност по някое време нещо смешно ще се случи, може би ще се пообъркате – аз наистина ли измих тази част или не и навярно в началото просто ще започнете всичко наново. Ето защо в историята често се повтаря следната ситуация – ние се справяме с трудностите по начина, по който сме свикнали. И ако искаме да променим начина, по който се справяме, то това може да случи само с едно съзнателно усилие, да се отучим от нещо и да изградим нова мускулна памет. И това можем да правим заедно с помощта на хипнозата. По този принцип се изгражда и променя и характера, което несъмнено изисква осъзнати усилия. Промяната е възможна, само ако хората виждат смисъл. Постигането на смисъла не е лесно, но е възможно и е свързано с механизма на оптимизма, защото когато гледаме на бъдещето си с надежда и оптимизъм, сме склонни да опитаме с по-голямо усърдие.

Светлана Велкова, клиничен психолог. Магистър по клинична и консултативна психология (СУ "Св.Климент Охридски"). Понастоящем е докторант в СУ "Климент Охридски". От 2010 до 2013 г. е работила като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>). От 2014 г. работи като клиничен психолог в Терапевтичната програма на Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

http://www.puls.bg/health/mind/news_19806.html