

## KLINISK HYPNOSE - HYPNOTERAPI



Kliniskhypnose - Hypnoterapi synes at være mere og mere efterspurgt som behandling især i forhold til stress, angsttilstande, søvnproblemer og smertelindring.

Metoden er virkningsfuld, og klienten oplever ofte hurtig lindring.

Der skelnes mellem hypnose og hypnoterapi.

Førstnævnte (hypnose) er ikke en behandling i sig selv, men en teknik til at fremkalde en bestemt sindstilstand, nemlig trancen, der er nødvendig for at kunne gennemføre terapien. I trancen får vi spontant forbindelse mellem vores bevidste og underbevidste sind. Trancetilstanden kender vi fra det hverdagsagtige og spontane ”at falde i staver”, at dagdrømme eller være opslugt af et projekt.

I hypnoterapi er det terapeuten, som hjælper med at aktivere klientens parasympatiske nervesystem, der får hjernebølgerne til at svinge mellem alfa- og thetaniveau : Klienten er i trance.

Det er relativt let at hypnotisere andre mennesker. Men at hjælpe klienter, når først de er kommet i trance, er en evne, som kræver et udspørgende sind, kreativitet, øvelse og praksis – og vilje til at prøve nye fremgangsmåder, når det er nødvendigt. Dét er hypnoterapiens fokus og udfordring.

“Der er forskel på, hvordan vi er modtagelige for hypnose. Nogle mennesker er højt hypnotiserbare, andre er lavt hypnotiserbare. En lille del af os kan slet ikke hypnotiseres.”

Hypnose har vist sig effektiv ved behandling af såvel fysiske som psykologiske problemer så som:

- Psykosomatiske sygdomme
- Vægtproblemer
- Smertetilstande
- Angsttilstande
- Tobaksafvænning
- Astma
- Allergi
- Søvnløshed
- Kvalme i forbindelse med kemoterapi
- Depression
- Spiseforstyrrelser
- Seksuelle problemer
- Fobier
- Tics
- Misbrug og afhængighed