



Foto: Jakub Stadler, MAFRA

Hypnózou se dá léčit tréma i pocit zvracení

V hypnóze školíme i zubaře. Ti pak dokážou úzkostlivé pacienty a děti krásně zklidnit,“ říká psycholožka a psychoterapeutka Veronika Víchová.



Ivana Karásková
redaktorka MF DNES

Hypnóza je opředena řadou mýtů a v očích některých zvaná trochu šarlatánstvím. Člověk si vybaví produkce hypnotizérů, kteří tímto způsobem bavili se spolupracujícími dobrovolníky publikum. Podle psycholožky Veroniky Víchové však tato metoda našla bohaté uplatnění ve zdravotnictví a hypnoterapii nelze se zábavou směřovat.

Co se s člověkem, kterého uvedete do hypnózy, vlastně děje?

Dostává se do změněného stavu vědomí. Trochu to známe všichni. Někdy se hypnóza přirovnává k předspánkovému stavu. Třeba při usínání ještě slyšíme, že v kuchyni někdo mluví, ještě reflektujeme, co se děje, ale úplně tam nejsme. Náš mozek funguje na určitých frekvencích. Pokud jsme ve stresu, frekvence jsou velmi rychlé a říkáme jim beta. Pak existuje alfa, což je

stav hlubší relaxace. Poslední výzkumy ukazují, že se lze během hypnózy dostat dál do gama a théta vln, které jsou ještě hlubší a léčivější. Obdobný způsob hlubokého odpočinku zažíváme při spánku.

A v tomto stavu je možné v člověku něco opravit?

Ano. Mluvíme o léčivé sugesci. Terapeut procesu hypnózy napomáhá, ale schopnost pohroužit se, hypnabilita, je na straně klienta. Je to způsob, jak pracovat na úrovni podvědomí.

V jakých medicínských oborech se hypnoterapie osvědčuje?

V chirurgii, porodnictví, kožním lékařství... Hypnoterapeut dokáže klienta zbavit symptomů a někdy i příčiny nemoci, podpořit účinnost léčby nebo léků. Máme mezi námi i kolegy zubaře. Je určitě skvělé, když zubař dovede úzkostného pacienta zklidnit, což se osvědčuje i u dětí. Velmi efektivní nástroj představuje hypnóza v psychiatrii a psychoterapii. Často se využívá k řešení psychosomatických potíží, které se projevují tělesně, ale příčina tkví v přetížené psychice.

Tam patří i nespavost, že?

Ano, nespavost je průvodním znakem řady nemocí. Především musíme zjistit, proč vznikla, najít příčinu. Na tomto poli má hypnóza velkou perspektivu. Pacienti jsou většinou léčeni pou-

ze hypnotiky, na něž vzniká při dlouhodobém užívání závislost a jejich účinnost se navíc po čase snižuje. A u nás máme extrémně velkou spotřebu léků na podporu spánku.

Při kterých duševních obtížích vykazuje hypnóza největší efekt?

Hojně ji využíváme k léčbě traumatu, panických poruch, fobií a úzkosti. Jako příklad mohu uvést studenta, který před zkouškami trpěl obrovskou trémou. Někdy nebyl schopen odejít do školy. Jelikož hrál na hudební nástroj, ochromila ho nervozita také při každém vystoupení. Lidé si obvykle myslí, že v takové situaci stačí člověka povzbudit, ubezpečit ho, že vše zvládne. Tak to ale nefunguje. Na to, aby obtíže ustoupily, většinou musíme jít metodou postupných kroků.

Čili jedno sezení nestačí?

Určitý efekt se obvykle dostaví i napoprvé, ale záleží na typu obtíží. Na začátku může negativně působit jistý ostych, nejistota či obava, což se v dalších sezeních odbourá. Terapeut musí vytvořit klientovi bezpečné prostředí, navodit atmosféru důvěry. A to chce také nějaký čas.

Jak uvádíte klienta do změněného stavu vědomí?

Nejrozšířenější je takzvaná verbálně fixační metoda, kdy klient sleduje nějaký bod pod úhlem, kdy se jeho oči

namáhají a dochází k únavě očních svalů. Terapeut ho vede slovem. Člověk se může dostat do hypnózy také chozením po dráze ve tvaru osmičky. Za chvíli pocítí únavu a tím, jak se pohybem mírní jeho napětí, dostává se hlouběji do hypnózy. Tento postup se využívá zejména u dětí nebo u neklidných lidí, kterým pozice vleže nevyhovuje. Také v tomto případě pohyb doprovází sugesce terapeuta.

Takže lze hypnózou léčit i děti?

Ano, i když jsou trošku odlišnými klienty a mají svoje specifika. Do hypnotického stavu snadno vstupují a snadno z něj vystoupí. Mají i rychlejší schopnost se uzdravit.

Lze u nich řešit stejný rejstřík obtíží jako u dospělých?

Lze. Léčila jsem desetiletého chlapce, kterého každý večer přepadaly pocity na zvracení. Léčba jde obvykle po dvou kolecích, na jedné straně se tlumí symptomy a na druhé se snažíme odhalit příčinu. Tady se ukázalo, že atmosféra v jeho třídě není úplně příznivá. Chlapec čelil různým tlakům, byt nešlo přímo o šikanu. Přes den napětí dokázal držet v sobě, ale večer se to projevilo v plné síle. Podařilo se mu pomoci i díky dobré spolupráci s rodiči.

Jsou pacienti, u kterých vás výsledný efekt zvlášť potěší?

Takových je hodně a mám pokaždé radost, když obtíže dokážou zvládnout bez farmakoterapie. Sjednou velice úzkostnou klientkou jsme nedávno pracovaly na zvládnutí těhotenství a porodu. Pomocí hypnózy se mi povedlo úspěšně ji tímto náročným obdobím provést. Stejně dobře a zcela bez medicace zvládla i šestinedělí a udržela laktaci.

Dokážete zhypnotizovat každého?

Jen u málokoho se to nepodaří. Hypnózu dělíme na lehkou, střední a hlubokou. Pro účinnost sugesce nám stačí i ta lehká, do které lze uvést zhruba 80 procent klientů, zatímco hlubokého transu může dosáhnout jen asi 15 procent lidí.

Pamatují si něco z toho, co se s nimi dělo?

Většina z nich je schopná to rekapitulovat. Teprve v hlubokém transu mívají lidé spontánní amnézii – a buď si nepamatují vůbec nic, nebo mají výpadky. I staré kultury v osobách šamanů využívaly trans. Třeba u indiánů s tímto

stavem souvisel tanec slunce. V dobách, kdy nebyly potřebné léky, napomáhal také k tlášení bolesti nebo anestézii. Transem lze ostatně nazvat i takové to denní snění, kdy se „odpojíme“ od okolního světa a zahledíme se třeba na západ slunce.

Znamená to, že se člověk může uvést do stavu změněného vědomí i sám bez terapeuta?

Jde to pomocí autohypnotických postupů. Třeba autogenního tréninku, který s hypnózou velmi souvisí. Vynalezl ho německý psychiatr a neurolog Johannes Heinrich Schultz právě při výzkumu hypnózy. Hledal způsob, jak by mohli na sobě jeho pacienti pracovat i po propuštění ze sanatoria. Jedna pacientka mu vyprávěla, že si večer doma opakovala jeho věty a dostala se do stejného stavu jako při hypnóze...

To má pouhé slovo takovou moc?

Když se je naučíte správně vnímat a budete trénovat, tak to bude fungovat. Autogenní trénink způsobí, že se člověk cítí příjemně a zklidní se, což lze navodit přes tělesné funkce. Psychiatr Schultz k tomu účelu vyvinul šest mentálních cvičení v základním stupni. Klient nejprve prožívá tíhu ve svalech, pak cítí teplo, jeho cévy se prokrví, zpravidelní se mu tep, prohloubí dech, dutina břišní se prohřeje, ale čelo je chladné. V takto navozeném klidu jsme pak schopni většinu stresových událostí odbourat, následně zůstat v klidu a snadněji situace řešit.

Vy to praktikujete?

Ano. Ideální je, když si tyto techniky osvojíte a stanou se součástí denního režimu. Díky pravidelnému cvičení se naučíte hladce přepnout do uzdravného stavu. Výhodou je, že nepotřebujete žádného terapeuta. A můžete to dělat v pohodlí domova, třeba po příchodu z práce nebo před spaním.

Slyšela jsem také o metodě jakési první pomoci, spočívající v nádechu a výdechu. Jak přesně funguje?

Jednoduše. Jsou to pouhé tři výdechy a tři nádechy. Když někoho přepadne úzkost, má tendenci se nadechnout povrchově a špatně vydechnout. Pokud nejprve hluboko vydechneme, změní se dechový vzorec a v plicích se udělá místo pro nový nádech. Dech se tak postupně zklidní a prohloubí. Je to postup, který není vidět a můžete ho třeba praktikovat, když uváznete v koloně aut při cestě na dovolenou.

Kdo se u nás může stát hypnotizérem a jak získá kvalifikaci?

Buď lékaři, nebo psychologové, kteří musí projít speciálním kurzem. V Kroměříži jsou to dva týdenní kurzy a mezi nimi frekventanti minimálně rok praktikují s možností supervize.

Může pacient narazit i na nějakého samozvaného „experta“?

Bohužel ano. Je třeba odlišovat mezi slovy hypnotizér a hypnoterapeut. Pokud ti první nemají jinou ambici než fascinovat a pobavit publikum magickým zážitkem, nelze nic namítat. Léčebná péče v oblasti zdravotnictví je ovšem úplně něco jiného a tyto dva pojmy nelze míchat dohromady. Hypnoterapie je vědecky ověřená metoda a její účinnost potvrzuje řada analýz. V Česku ale existuje například Český spolek hypnoterapeutů, což zní velmi líbivě a budí dojem určité garance, ale jde o zavádějící název.

Jak to?

Ve skutečnosti jde o zájmové sdružení a jen málo jeho členů má odpovídající vzdělání. Člověk by si měl nejprve ověřit, u koho hledá pomoc. Seznam kvalifikovaných hypnoterapeutů lze najít například na webových stránkách naší sekce.

Nečekají lidé někdy od hypnózy rovnou zázraky?

Některým musím vysvětlovat, že tato metoda není vhodná pro každého. Nevyužíváme ji například pro psychotická onemocnění. Lidé někdy skutečně vyhledají naši pomoc teprve ve chvílích, kdy už všechno selhalo a oni trošku čekají na zázrak. Ten nikomu neslibuji, ale pro každého klienta se snažím najít vždy tu nejlepší cestu k uzdravení.

VERONIKA VÍCHOVÁ

Klinická psycholožka

Veronika Víchová (47) je klinická psycholožka a předsedkyně Sekce pro hypnózu při Psychiatrické společnosti ČLS JEP. Je lektorkou výcviku v hypnóze a věnuje se také léčbě traumatu a závislosti. V roce 2016 jí vyšla učebnice Autogenního tréninku a autogenní terapie. Pracuje v Centru psychosomatické medicíny v Praze 6 a má i soukromou praxi. Od roku 2000 působí jako nezávislý poradce v oblasti psychologie, personálního poradenství a vzdělávání.