

Leczenie hipnozą nie budzi zaufania pacjentów

16 października 2023

Hipnoza przedstawiana w kulturze popularnej ma niewiele wspólnego z tym, w jaki sposób ta technika wykorzystywana jest w warunkach klinicznych i rozumiana we współczesnych badaniach naukowych – twierdzą badacze z King's College w Londynie i Uniwersytetu w Binghamton. Ich zdaniem powielanie szkodliwych mitów sprawia, że hipnoza nie budzi zaufania pacjentów. Naukowcy zmierzyli się z mitami na jej temat. Ich zdaniem błędne przekonania, często powielane przez media, uniemożliwiają pełne wykorzystanie tej techniki w sferze opieki zdrowotnej. Rezultaty swojej pracy zawarli w artykule niedawno opublikowanym w „BJPsych Advances”.



„Hipnozę można najzwięźlej określić jako szereg procedur, w toku których moduluje się świadomość z wykorzystaniem sugestii werbalnych. Może to być narzędzie bardzo pomocne w zastosowaniach medycznych i psychologicznych, pomagające osiągać założone cele leczenia” – wyjaśnia w rozmowie z agencją Newseria Madeline Stein, doktorantka King's College w Londynie i współautorka artykułu.

Na świecie istnieją placówki medyczne, które z powodzeniem wykorzystują hipnozę w codziennej praktyce. Przykładowo Stanford Medicine Health Care prowadzi program, w którym pacjenci uczeni są autohipnozy w celu kontroli bólu i objawów fizycznych choroby, takich jak nudności, ale też w celu rzucenia palenia czy radzenia sobie z fobiami i ze stresem. Duże doświadczenie w zakresie wprowadzania hipnozy do procedur wspomagania terapii w szpitalach ma Francja. Na przykład w Hospices Civils de Lyon ta technika jest stosowana w celu zmniejszenia lęku u pacjentów i ograniczenia stosowania środków znieczulających. Dzięki hipnozie szpital ograniczył zużycie morfiny i leków przeciwbólowych. CHRU Hospitals w Tours stosuje natomiast hipnozę w onkologii na różnych etapach walki z chorobą, aby złagodzić ból oraz inne przykre dolegliwości fizyczne i psychiczne związane z rakiem.

„Pomysł na nasz artykuł wziął się stąd, że w tym samym czasopiśmie [„BJPsych Advances” – red.] opublikowano wcześniej inny artykuł, bardzo celnie charakteryzujący szereg scenariuszy w obrębie psychiatrii, w których pomocna jest hipnoza. Jednocześnie jednak jego autorzy powielali niektóre mity i przesady na jej temat. Chcieliśmy więc sprostować błędne przekonania zawarte w pierwotnej publikacji” – wyjaśnia ekspertka. Jak podkreśla, w różnych kulturach istnieją jednak głęboko zakorzenione mity na temat hipnozy, co przyczynia się do nieufności względem tej metody. „Ogromną rolę w powielaniu błędnych przekonań odgrywają media i branża rozrywkowa, ale często jest też tak, że badacze i klinicyści nie rozmawiają ze sobą, przez co ci drudzy mają czasem mylne pojęcie na temat hipnozy. Czasami też badacze nie wiedzą zbyt wiele na temat doświadczeń klinicznych” – twierdzi Madeline Stein.

Jednym z najczęściej powielanych mitów jest przekonanie, że zahipnotyzowani ludzie nie mogą się oprzeć sugestiom, tracą kontrolę nad swoim zachowaniem, a hipnotyzer może sterować ich umysłem. „To całkowicie fałszywe przekonanie – w czasie hipnozy nie zrobimy niczego ponad to, co zgodzilibyśmy się

zrobić bez niej. Hipnoza nie służy do kierowania ludzkim umysłem. To tylko sposób wspomagający skupienie uwagi w warunkach klinicznych, który pomaga w osiągnięciu celów terapeutycznych” – tłumaczy doktorantka King’s College w Londynie.

Kolejny mit, z którym rozprawiają się w swoim artykule naukowcy, mówi o tym, jakoby hipnoza była szczególnym, wyjątkowym stanem umysłu – czymś, co można określić jako rodzaj transu albo sen na jawie. „Brak dowodów, które wspierałyby tę tezę. Hipnoza nie wiąże się to z przejściem w żaden szczególny stan umysłu. To tylko zestaw procedur, w ramach których przekazuje się danej osobie werbalne sugestie zmierzające do osiągnięcia celu leczenia” – wyjaśnia Madeline Stein.

Kolejne błędne założenie dotyczy tego, że jednych ludzi można zahipnotyzować, a innych nie. Autorzy artykułu są zdania, że hipnoza może być pomocnym narzędziem terapeutycznym w połączeniu z innymi metodami leczenia, dodatkowo nie powoduje skutków ubocznych. Jednak jej skuteczność będzie zróżnicowana w zależności od osoby i jej podatności na działanie hipnozy.

Często pojawia się też pytanie, czy zahipnotyzowani ludzie są autentyczni w swoich reakcjach. Naukowcy przywołują fakt, że badania neuroobrazowe ujawniają, że efekty hipnotyczne są reprezentowane na poziomie neurofizjologicznym. Hipnoza aktywuje pewne obszary mózgu, np. przetwarzanie wzrokowe, które są adekwatne do sugestii hipnotyzera.

Według badaczy duża część społeczeństwa błędnie postrzega też postać hipnotyzera, sprowadzając go do człowieka w roli magika, posiadającego ponadprzeciętne zdolności. Tak naprawdę ta technika nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Sprowadza się do udzielania przez odpowiednio przeszkolonego lekarza szeregu sugestii werbalnych, aby osiągnąć cele lecznicze związane ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. „To, jak działa hipnoza, zależy od klinicysty, który przeprowadza

sesję, od kontekstu terapeutycznego oraz celów pacjenta. Dużo zależy też od tego, jak klarownie na temat hipnozy wypowiadają się sami badacze i klinicyści. Ważne są też różne programy telewizyjne i kultura popularna. Na pewno można znaleźć przykłady seriali, w których zatrudniono specjalistów od hipnozy jako konsultantów, co pozwala się upewnić, że jest ona przedstawiona w sposób zgodny z rzeczywistością. W ten właśnie sposób można walczyć z różnymi mitami” – wyjaśnia doktorantka King’s College w Londynie.

Ilustracja: [geralt](#) (CC0)

Źródło: [Newseria.pl](#)