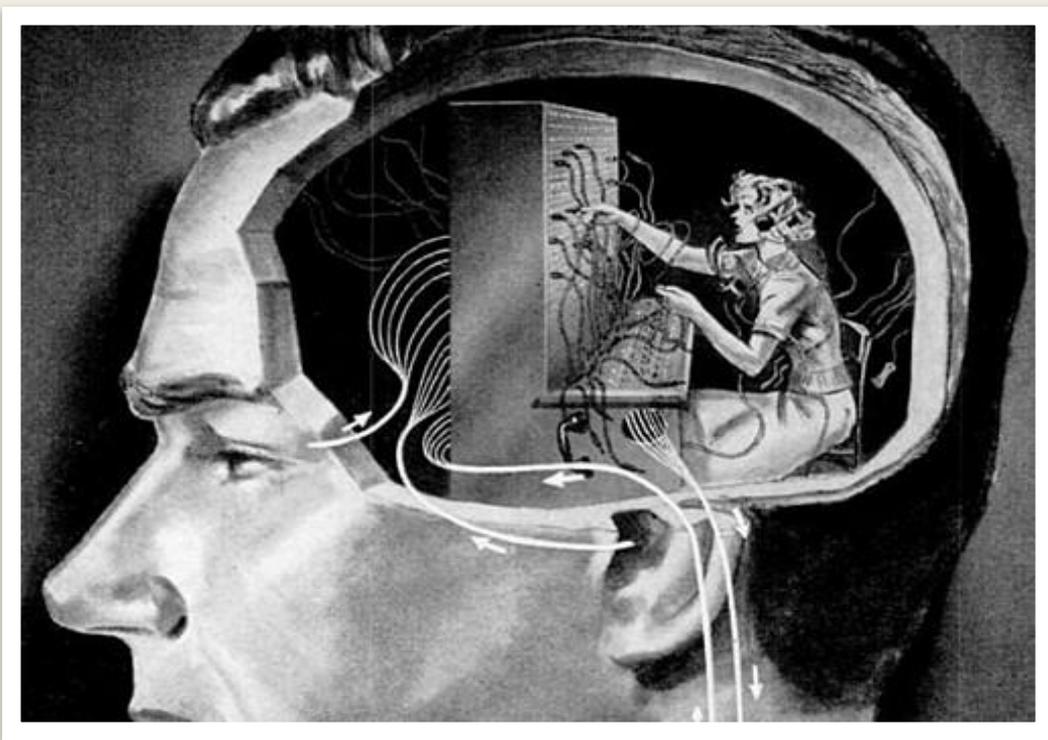




30TH
ANNIVERSARY

Гипноз - особое психофизиологическое состояние (отличное от сна и бодрствования), возникающее в результате направленного психологического воздействия - внушения. Отличительной чертой гипноза является строгая, не свойственная сну и бодрствованию, избирательность в усвоении и переработке информации.



Гипноз (греч. ὕπνος — сон) — изменённое состояние сознания, одновременно сочетающее в себе признаки бодрствования, сна и сна со сновидениями. Гипноз позволяет сосуществовать одновременно взаимоисключающим состояниям сознания. Состояние гипноза наступает в результате специальных воздействий гипнотизёра или целенаправленного самовнушения . В более общем смысле гипноз - это социально-медицинское понятие о комплексе методик целенаправленного словесно-звукового воздействия на психику человека через заторможенное определённым способом сознание, приводящее к бессознательному выполнению различных команд и реакций, находящегося при этом в искусственно-вызванном состоянии заторможенности организма — дрёмы или псевдосна.

В различные периоды мировой истории на гипнотизм и явления, с ним связанные, смотрели совершенно по-разному. Однако, состояние, которое в настоящее время мы называем "гипнозом", знали и применяли с лечебной или иной целью многие народы древнего мира.



Первооткрывателями гипнотического состояния можно смело назвать древних **шаманов**. Уже задолго до появления первых государств, племенным шаманам были известны техники вхождения в трансовые состояния и введения в это состояние других. Это состояние шаманы использовали для лечения больных, ясновидения, регулирования морально-боевого духа воинов и других целей.

Известно, что австралийские аборигены использовали состояние транса для выполнения примитивных хирургических операций (например, ампутаций), а также для обезболивания родов.

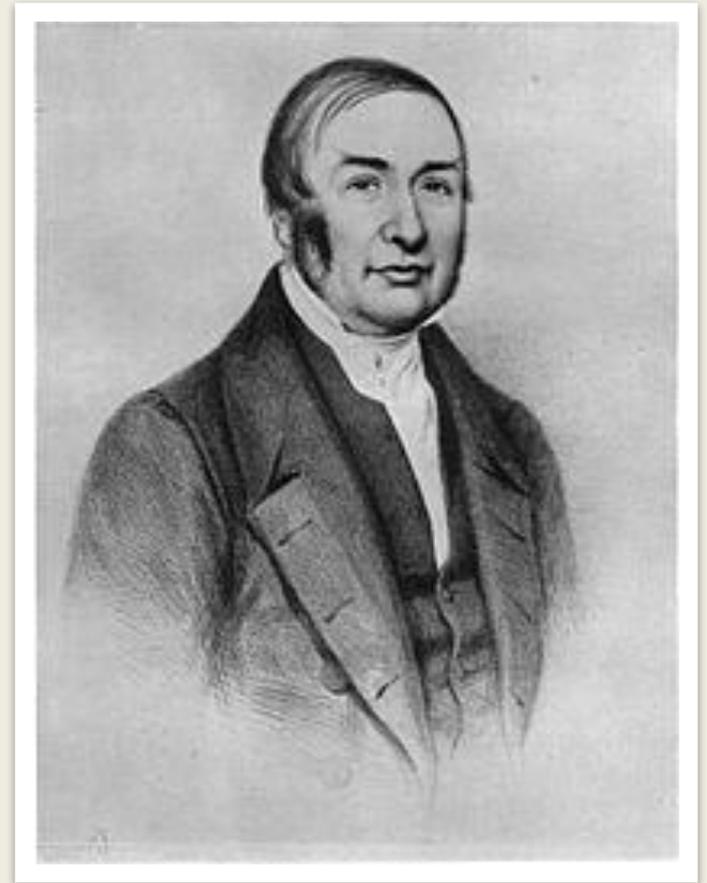


Гениальный врач, в свое время обвиненный в ереси, Ф. А. Парацельс (1493 -1541) в своих сочинениях впервые употребил термин «магнетизм». Парацельс допускал взаимное влияние людей друг на друга; по его мнению, воля одного человека силой своего напряжения может влиять на духовную сущность другого, бороться с ней и подчинять ее своей власти.

Научная гипнология берет начало с середины XIX в.. Учение о гипнозе связано с именем венского врача Ф.А.Месмера (1734-1815), создавшего теорию, сущность которой состоит в следующем: Вселенная пронизана особого рода невидимой субстанцией – магнетическим флюидом, и отдельные, особо одаренные личности обладают способностью накапливать в себе магнетические флюиды, а затем передавать их другим людям (непосредственно или с помощью специальных приспособлений).



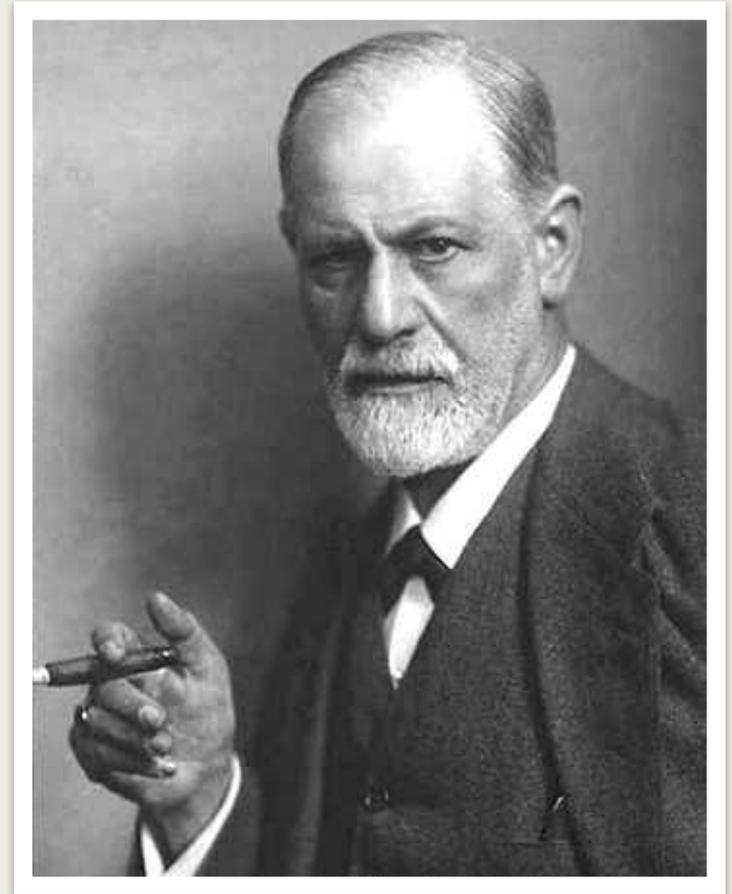
Однако термин “гипноз” впервые был применен английским хирургом Дж. Брэйдом (1795-1860), книга которого, посвященная нейрогипнологии, вышла в свет в 1843 г. Он рассматривал гипноз как особый вид сна, наступающий в результате утомления сосредоточенного взора и внимания, расслабления мышц и замедленного дыхания. Дж.Брейд одним из первых отметил тот факт, что восприимчивость людей к гипнотизации – гипнабельность – неодинакова и зависит не столько от личности гипнотизера, сколько от состояния нервной системы пациента. Дж.Брейд убедился в особой силе внушения в состоянии гипноза и использовал этот эффект как метод лечения истерических параличей, припадков.



Несколько позже немецкий психотерапевт J. Shultz предложил метод, который он назвал «аутогенной тренировкой». Сущность метода заключается в том, что больной систематически приучается погружать себя в особое состояние, напоминающее легкую дремоту. Сам J. Shultz полагал, что, если при проведении гипноза у больного появится чувство тепла, а затем тяжести в теле, то, идя обратным путем, от чувства тяжести к чувству тепла, можно вызвать изменение сознания больного, аналогичное состоянию гипноза. Чтобы добиться этого чувства тяжести и тепла в своем теле, больной должен расслаблять мышцы, а вместе с ними и сосуды. Благодаря работам J. Shultz и его многочисленных учеников и последователей во всех странах аутогенная тренировка получила широкое признание в первую очередь как метод лечения и профилактики различного рода неврозов и функциональных нарушений в организме.



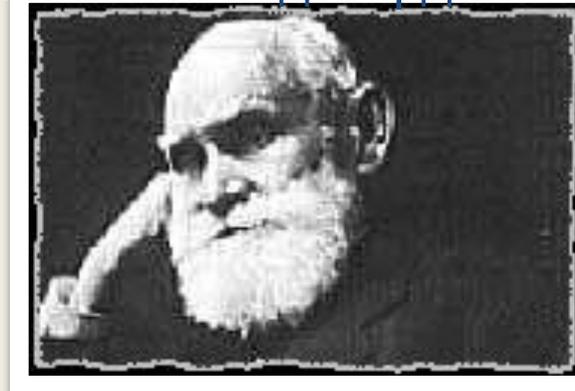
В психоаналитических теориях гипноза первоначально акцентировалось внимание на удовлетворении инстинктивных желаний человека. Зигмунд Фрейд считал, что гипнотизер в процессе гипнотической индукции занимает место родителей гипнотизируемого лица и возрождает комплекс Эдипа с его любовью и страхом, определяя тем самым либо успокаивающий “материнский”, либо устрашающий “отцовский” типы гипноза. Этот феномен перенесения создает, по мнению З. Фрейда, неодолимую власть гипнотизера по отношению к гипнотизируемому.

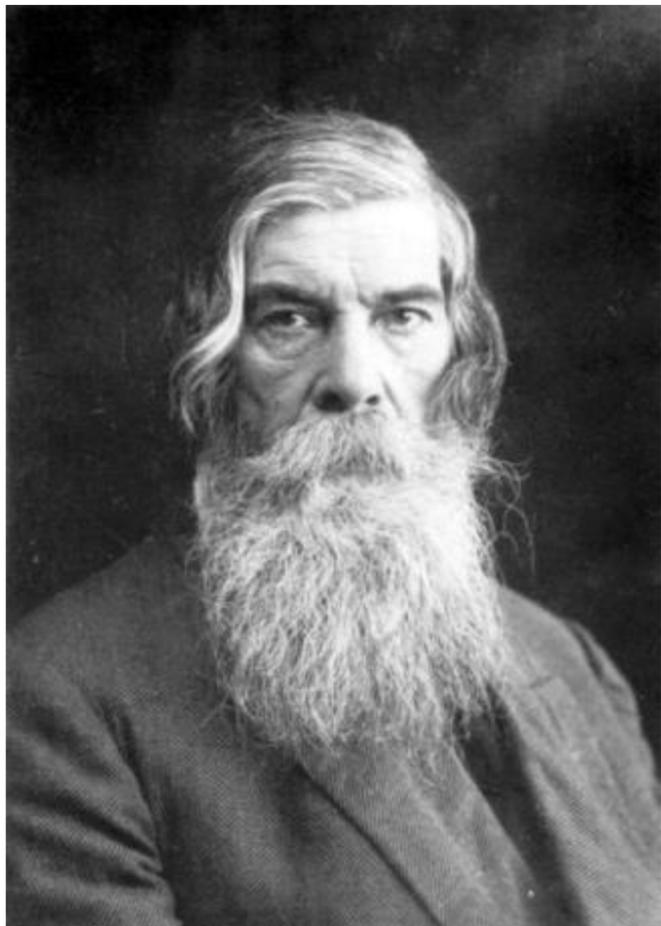


Огромный вклад в развитие теории гипноза в нашем веке внесли русские ученые И. М. Сеченов, А. А. Токарский, В. Я. Данилевский, В. М. Бехтерев, А. А. Ухтомский, И. П. Павлов, К. И. Платонов. Психиатр А.А. Токарский обосновывал полезность применения гипноза в лечебных целях. В начале 80-х годов XIX века он впервые начал читать курс гипнотерапии в Московском университете. В. М. Бехтерев признавал гипноз, как клиническую реальность, считал, что он вызывается внушением, которое «есть не что иное, как прививание путем слова или другим каким-либо способом различных психических явлений, например, чувства, ощущения, идеи или действия другому лицу при отвлечении его волевого внимания или сосредоточенности».



Теоретическая разработка механизмов гипноза связана, прежде всего, с именами И.П.Павлова. И.П.Павлов и его ученики считали, что физиологической основой гипнотического состояния является процесс торможения, возникающий в коре больших полушарий головного мозга. Изменение экстенсивности и интенсивности тормозного процесса выражается в различных стадиях гипноза, клинически хорошо описанных. По И.П.Павлову, гипноз – это частичный сон, состояние, переходное между бодрствованием и сном, при котором на фоне заторможенных в различной степени участков мозга сохраняется “сторожевой” пункт в коре больших полушарий, обеспечивающий возможность взаимосвязи между гипнотизирующим и гипнотизируемым. Однако необходимо отметить, что представление о гипнозе как частичном сне при нейрофизиологических исследованиях не подтвердилось.





В. М. Бехтерев, признавая гипноз как клиническую реальность, считал, что он вызывается внушением, которое «есть не что иное как прививание путём слова или другим каким-либо способом различных психических явлений, например, чувства, ощущения, идеи или действия другому лицу при отвлечении его волевого внимания или сосредоточения».

ФЕНОМЕНЫ ГИПНОЗА

В гипнотическом состоянии репродуцируется практически любая деятельность, любое психическое состояние (имевшее место в жизненном опыте субъекта), моделируются самые разнообразные клинические проявления.

Двигательная сфера: Гипнотическое внушение может вызвать любое произвольное движение. Так, посредством внушения осуществлять движения рук, ног, тела в любом направлении, а в глубоком гипнотическом состоянии можно также лишить возможности движения, вызвать паралич рук.



Сенсорная сфера: В состоянии гипноза спонтанно и с помощью внушения происходит понижение чувствительности к боли, прикосновению. Гипнотик не реагирует ни жестами, ни мимикой. Путём внушения вызывается снижение и увеличение остроты зрения, полная слепота и т. д. Гипнотизируемому можно внушить, что он не видит и не слышит человека, находящегося непосредственно перед ним и он не реагирует на любые действия этого человека.



В гипнотическом состоянии продуцируются самые разнообразные галлюцинации и иллюзии.

Гипнотизируемый съёживается от мнимого холода с появлением гусиной кожи, «изнывает от жары», обмахиваясь воображаемым веером. Гипнотика можно отправить в «кинотеатр», где он будет «смотреть» кинокомедию и живо реагировать, смеяться.

Процессы порождения сенсорных образов основываются на прежнем жизненном опыте испытуемого. Например, слюноотечение и соответствующая реакция в гипнозе на мнимый лимон возникнут лишь в том случае, если гипнотик знает его вкус.

Память: В постгипнотическом состоянии большинство испытуемых могут вспомнить почти всё, что происходило в гипнозе, другие забывают лишь частично, третьи не помнят абсолютно ничего. В гипнозе наблюдается повышенная способность к восстановлению забытых воспоминаний различного возраста (гипермнезия), а также можно вызвать искусственную амнезию, т. е. «стереть» из памяти определённые периоды его жизни, и он, например, забывает, что недавно женился, переехал на другое место жительства и т. д.



Диссоциация – способность субъекта вычленив себя из текущей ситуации. Гипнотик может «выйти из себя», «оставить свою оболочку» и наблюдать себя со стороны. Например, загипнотизированному пациенту, сидящему в кресле стоматолога, говорится: «Вы не возражали бы выйти в парк? Такой прекрасный день. Не правда ли?» И субъект не ощущает боли, т.к. он, «отделённый от тела» прогуливается по парку. В результате он становится не чувствительным к манипуляциям стоматолога.

В глубокой сомнамбулической стадии гипноза вызываются самые разнообразные превращения личности, регрессия и прогрессия возраста с соответствующим поведением. Взрослый мужчина в «пятилетнем возрасте» шалит, играет детской саблей.

Сомнамбулизм – глубочайшая стадия гипноза. Особенностью этой стадии является то, что внимание субъекта полностью локализуется на словах гипнолога, к которому проявляется повышенное доверие. В гипнотическом состоянии устанавливается раппорт – тесная связь и глубокая взаимозависимость гипнотика и гипнолога, нарастает внушаемость, вплоть до состояния особой гипервнушаемости.

Гипнотическое внушение автоматически приобретает статус убеждённости. Вводимая информация принимается за действительность, сливается с концепцией гипнолога, в соответствии с которой и реализуется.

ПРИМЕНЕНИЕ ГИПНОЗА

- **Применение гипноза в лечебных**

целях:

Гипноз является одним из самых долговечных методов лечения, выдержавшим испытание временем. В медицинской практике гипноз используется как релаксация, анестезия и анальгезия.



Гипнотические методы успешно исполняются во многих прикладных направлениях. Например, в спортивной психогигиене гипнотическое воздействие вводится с целью регуляции психических состояний и уровня работоспособности. Гипноз в сочетании с аутогенной тренировкой является эффективным средством ликвидации и профилактики неблагоприятных предстартовых состояний, восстановления работоспособности с помощью внушённого сна отдыха.

Лечение внушением в гипнозе представляет собой один из важных методов психотерапии. Под психотерапией комплексное лечение воздействием на психику больного. Сюда относится и та беседа, которую ведёт врач любой специальности со своими больными, ставя своей целью рассеять излишние опасения за своё здоровье, страх перед предстоящей операцией. Большое значение для успеха лечения имеет обстановка, которая окружает больного в лечебном учреждении: светлые, полные воздуха палаты, заботливое и внимательное отношение со стороны персонала.

РОЛЬ ВКУШЕНИЯ В СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Вкушение играет огромную роль в процессе воспитания

В. М. Бехтерев подчёркивал, что внушение необходимо применять во всех тех случаях, когда дурные привычки или другие ненормальные проявления укоренились в личности ученика. Внушение – это приём, который исправляет иногда даже очень тяжёлые и запущенные воспитателем случаи.

Среди различных дефектов, успешно устраняемых путём внушения, В. М. Бехтерев называет детскую ложь, курение табака, чрезмерную застенчивость, отсутствие интереса к знаниям. Но само внушение не может применяться шаблонно. Оно должно соотноситься с индивидуальными особенностями ребёнка, учитывать причины возникших недостатков.

В настоящее время внушение является составной частью нормального человеческого общения. Вместе с другими способами общения внушение выполняет важные социально – психологические функции:

- содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в сознание сходных взглядов и убеждений, мнений и оценок, норм деятельности и поведения
- направляет и регулирует активность личности, побуждая к одним делам и поступкам или удерживая от них.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

