

# Θεραπευτική ύπνωση: Τι είναι και τα οφέλη της

16/Jan/2019 08:48



Η  
θεραπευτική ύπνωση είναι μία βραχεία θεραπευτική μέθοδος που ενδείκνυται συμπληρωματικά τόσο για ψυχικά όσο και παθολογικά νοσήματα. Στην ύπνωση παρακάμπτουμε το συνειδητό και επικοινωνούμε απευθείας με το ασυνείδητο, προκειμένου να το επαναπροσδιορίσουμε ή να το κατευθύνουμε, αναφέρει ο ψυχοθεραπευτής -κλινικός υπνοθεραπευτής Ε.Κ.Π.Α και μέλος του American Board of Hypnotherapists, Παναγιώτης Γεωργιάδης. "Χωρίς να αποτελεί κανόνα γιατί

κάθε περίπτωση είναι μοναδική, συχνά χρειάζονται από 4-12 συνεδρίες". Πού όμως έχει ένδειξη η εν λόγω μέθοδος και σε ποιες περιπτώσεις απαγορεύεται ρητά;

### **Ψυχοπαθολογικά**

Σύμφωνα με τον κ. Γεωργιάδη η ύπνωση μπορεί να βοηθήσει στην θεραπεία ψυχοπαθολογικών περιπτώσεων όπως: κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, κρίσεις πανικού, μικροβιοφοβία, νοσοφοβία, υψοφοβία, αγοραφοβία, μανιοκατάθλιψη, διαταραχές εικόνας εαυτού, φόβος έκθεσης, αϋπνίες, ελαφρύτερες ή βαρύτερες εξαρτήσεις. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση μακροχρόνια της φαρμακευτικής αγωγής - πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του ψυχιάτρου.

### **Αυτοάνοσα και ψυχοσωματικά νοσήματα**

"Η ύπνωση, ενδείκνυται σε καταστάσεις αυτοάνοσων και ψυχοσωματικών ασθενειών όπως η ψωρίαση, η ψωριασική αρθρίτιδα, οι πολυκυστικές ωθήκες, οι διαταραχές περιόδου, η θυρεοειδίτιδα Χασιμότο, οι δερματικές παθήσεις, τα ινομύματα, οι κύστες, ογκολογικά νοσήματα, στομαχικές διαταραχές, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, νευρική ανορεξία, κ.λ.π". Όπως τονίζει ο ειδικός, η ύπνωση απαγορεύεται ρητά σε περιπτώσεις επιληψίας.

### **Πώς λειτουργεί**

"Η βαθύτερη ρίζα των αυτοάνοσων, αλλά και των ψυχοσωματικών ασθενειών, πολύ συχνά είναι μία εσωτερική σύγκρουση, η οποία συμβαίνει στο ασυνείδητο, συχνά με την πλήρη άγνοια του συνειδητού νου του ασθενούς. Έτσι, λοιπόν, μέσα από την θεραπευτική ύπνωση ανοίγουμε το δρόμο επικοινωνίας με τις παρυφές του ασυνείδητου, χτυπώντας συνεδρία προς συνεδρία το πρόβλημα στη ρίζα του και όχι εξαφανίζοντας μόνο το σύμπτωμα". Σύμφωνα με τον κ. Γεωργιάδη, για όλα όσα συμβαίνουν στο σώμα μας μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει η ΣΑΣΑ που όπως εξηγεί πρόκειται για ένα αρτικόλεξο από τις λέξεις σκέψη, αίσθημα, συμπεριφορά, αποτέλεσμα. "Τα πάντα ξεκινάνε από μία σκέψη, αυτή η σκέψη δημιουργεί ένα αίσθημα, αυτό το αίσθημα οδηγεί σε μία συμπεριφορά και αυτή η συμπεριφορά έχει ένα αποτέλεσμα". Μέσα από την ύπνωση έχουμε τη δυνατότητα να βοηθήσουμε στην αλλαγή του τρόπου σκέψης κάτι που με τη σειρά του οδηγεί πολύ πιο εύκολα στη θεραπεία, αναφέρει χαρακτηριστικά.

### **Για την ιστορία...**

Οι πρώτες υπνώσεις πραγματοποιήθηκαν στην Αρχαία Ελλάδα, στα θεραπευτήρια και ονομάζονταν εγκοιμήσεις. Η ύπνωση χρησιμοποιήθηκε κατά κόρον στη διάρκεια των Α και Β΄ Παγκοσμίων Πολέμων από τους στρατιωτικούς ιατρούς. Στις ΗΠΑ, η ύπνωση έχει εγκριθεί από τον Αμερικανικό Ιατρικό Σύλλογο ως θεραπευτική μέθοδος από το 1955 και οι πρώτες Πανεπιστημιακές έδρες δημιουργήθηκαν εκείνη τη χρονιά σε αρκετές Πολιτείες. Στην Ευρώπη, ο Βρετανικός Σύλλογος Ψυχολόγων αποδέχτηκε την ύπνωση σα θεραπευτική μέθοδο το 1961. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τον κύριο Γεωργιάδη, μόλις το 2017 το ΕΚΠΑ εκπόνησε πρόγραμμα εκπαίδευσης με τίτλο "Υπνωση-χαρακτηριστικά και θεραπευτικές εφαρμογές".

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)