



## **Hypnóza pomáhá při léčení řady nemocí, zásadní je výběr kvalitního terapeuta**

*21. 6. 2022 – PRAHA – Mállokdo ví, že hypnoterapie, tedy terapie pomocí hypnózy, se používá na odděleních psychiatrie, v neurologii a ortopedii, při kožních onemocněních, v chirurgii a anesteziologii, v porodnictví a gynekologii, v zubním lékařství i dalších lékařských oborech. Česko má navíc v této oblasti světově významnou tradici. Ta spolu s nejnovějšími poznatky a stanovením kvalifikačních požadavků terapeutů patřila mezi témata Symposia Sekce pro hypnózu Psychiatrické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně, které se konalo 15.-18. 6. v Mikulově.*

„Hypnoterapie pomáhá zejména lidem, které je možné relativně dobře uvést do hypnotického stavu a pak na ně působit léčivou sugescí. Při tom hypnoterapeut dokáže klienta zbavit symptomů a někdy i příčiny aktuálního onemocnění. Dovede však také podpořit sebevědomí a celkově harmonizovat osobnost,“ říká Veronika Víchová, předsedkyně Sekce pro hypnózu Psychiatrické společnosti.

### **Hypnoterapie pomůže v řadě oblastí, při psychózách však zpravidla nefunguje**

Zkušený hypnoterapeut musí pečlivě posoudit, zda a který postup je použitelný pro konkrétního člověka. Například u psychóz se nepředpokládá, že by hypnóza mohla výrazněji pomoci při základní léčbě. Při řadě jiných aplikací je však přínos hypnoterapie nesporný. „Student trpí výraznou trémou, kterou doprovází tzv. syndrom dráždivého tračníku. To je střevní onemocnění vyvolávající bolesti břicha, jehož příčina není přesně známa. Terapeut klienta při sezeních postupně vede k tomu, že tréma mizí, jeho odvaha roste, až nakonec dokáže obstát tak, aby stres při zkouškách nesnižoval podání výkonu, ke stabilizaci i onemocnění a radosti z osobního života,“ popisuje jeden z příkladů z praxe Veronika Víchová, předsedkyně Sekce pro hypnózu Psychiatrické společnosti ČLS JEP

Při hypnoterapeutickém sezení je nutné nejdříve vytvořit dobrý vztah mezi terapeutem a klientem. Uvedení do hypnózy může být slovní, zatímco klient soustředí pohled na pevný bod nebo na hypnotizační terč. Případně se klient dostane do hypnózy chozením po dráze ve tvaru osmičky. Během hypnózy terapeut navozováním představ nebo sugescí vede klienta k dosažení jím požadovaného stavu. Ke konci terapeut zruší možné nežádoucí projevy hypnózy, jako jsou pocit tíhy, ospalost, malátnost, naopak jej navede na pocit aktivity, nárůstu energie, radosti a spokojenosti.



### **Kvalitní terapeut je nezbytný. Pomohou seznamy**

Osoba terapeuta je naprosto klíčová. Je proto nasnadě, že na rozdíl od hypnotizérů, jejichž cílem je pobavit publikum, jsou na hypnoterapeuty kladeny diametrálně vyšší nároky. „Z tohoto důvodu výbor Sekce pro hypnózu definoval a na konferenci představil *Pět pilířů kvalifikovaného hypnoterapeuta: Vysokoškolské vzdělání (se znalostí psychopatologie), komplexní psychoterapeutický výcvik, specializovaný kurz hypnoterapie, celoživotní vzdělávání a supervize v hypnoterapii a psychoterapii,*“ vypočítává Veronika Víchová. Zásadní je také dodržování příslušných etických standardů.

Česko má ve vzdělávání kvalitních hypnoterapeutů významnou tradici – už půlstoletí se v areálu Psychiatrické nemocnice v Kroměříži pravidelně konají Kroměřížské kurzy hypnózy. Založil je mezinárodně uznávaný psycholog prof. Stanislav Kratochvíl. Kurzy jsou určeny pro lékaře, klinické psychology, psychology ve zdravotnictví, adiktology nebo psychology v akademické sféře a výzkumu. Od roku 1970 prošlo základním kurzem v Kroměříži 1 833 odborníků a pokračovacím kurzem pak 617 osob. V současnosti nabízí hypnoterapii klientům 130 absolventů tohoto kurzu.

Pokud člověk uvažuje o tom, že hypnoterapii vyzkouší pro zlepšení svého zdravotního stavu, rozhodně by měl terapeuta vybírat uvážlivě. „Výborným vodítkem jsou oficiální seznamy hypnoterapeutů, které naleznete na <http://www.hypnoterapeute.hump.cz/> nebo na <https://www.hypnoza-kromeriz.cz/cs/adresar-hypnoterapeutu>. U uvedených odborníků má člověk jistotu, že požadovaná kritéria splňují,“ uzavírá Veronika Víchová.