


# Суггестивная психотерапия.

Понятие гипноза и  
самовнушения.

A dark, minimalist room with a white wall and ceiling. A bright green laser beam originates from a point on the ceiling and extends diagonally across the room towards the floor. On the left wall, there is a vertical strip of white light, possibly from a window or a light fixture, which casts a soft glow on the floor. The overall atmosphere is mysterious and focused.

**Суггестивная психотерапия**  
(лат. *suggestio* — внушение) объединяет  
группу методов, в основе которых в  
качестве ведущего лечебного фактора  
выступает *внушение* или  
*самовнушение*. Внушение реализуется в  
состоянии бодрствования,  
гипнотического сна (гипнотерапия),  
наркотического сна.



**Средства  
внушения :**

- Речь**
- Слово**
- Жесты**
- Мимика**
- Действия**



Внушение в состоянии бодрствования:

-Повелительный тон

-Учет состояния и характера заболевания больного

-Направлено на улучшение самочувствия и снятие невротических  
СИМПТОМОВ

-Степень реализации зависит от авторитета врача и особенностями

- Внушение в состоянии гипнотического сна :**
- Вызывание искусственно наркотического сна**
  - Применение газовой смеси и закиси азота**
  - Уверенность больного в лечебном эффекте**

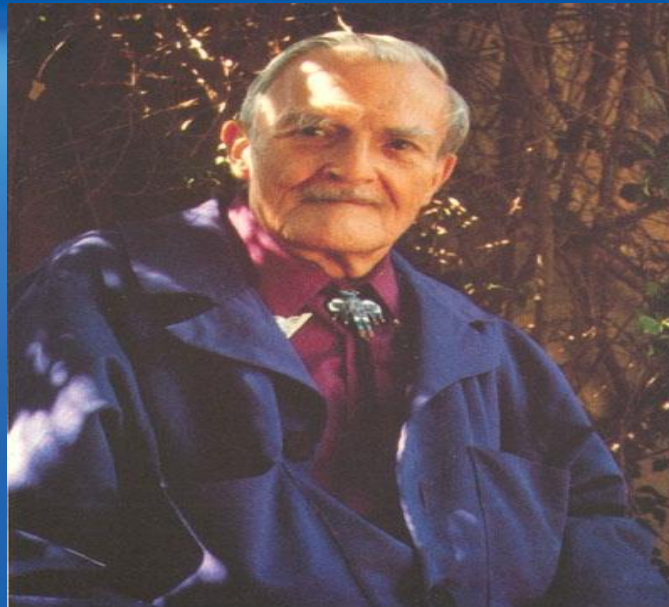


**Гипноз** (от греч. hypnos - сон) - временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания. Состояние гипноза наступает в результате специальных воздействий гипнотизера или целенаправленного самовнушения.

**Самовнушение, или аутосуггестия, - это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями.**

**Самовнушение является основой (или одним из существенных механизмов лечебного действия) различных методов психотерапии: аутогенной тренировки, биологически обратной связи, медитации, йоги, релаксации.**

Новый подход в гипнотерапии, создателем которого явился американский психотерапевт М. Эриксон, получил в 80-е годы в мировой психотерапевтической практике широкое признание и известен как Эриксоновский гипноз.





## **Особенности Эриксоновского гипноза :**

- Саногенные ресурсы пациента;**
- Психотерапевт готовится работать с данным пациентом, подстраивает для него приемы;**
- Все пациенты считаются гипнабельными, негипнабельность расценивается как проявление методической ригидности психотерапевта и необходимости подбора других приемов гипнотизации;**
- Эксплуатируются для раскрепощения интуиции и эмпатии психотерапевта, подстройки к пациенту и для повышения сенсорной восприимчивости; контроль предоставляется котерапевту-наблюдателю;**
- Расплывчатые подключения субъективной реальности пациента, и оставляющие простор для "самодеятельности" его ресурсов.**
- Пациент решает, какие изменения и в каком объеме должны происходить.**

