

人在催眠状态下,能说出内心的秘密;深度催眠可修复内心创伤 “催眠术”真有那么神奇吗?

[催眠是神技还是骗局?人在催眠状态下,真的能说出内心的秘密吗?催眠治疗适合什么样的人群,又有哪些禁忌?在3月21日世界睡眠日到来之际,记者探访我市催眠治疗的现状、亲历催眠治疗、对话催眠师,揭开催眠术的神秘面纱。]

催眠场所找不到任何神秘迹象 15分钟催眠享受久违安宁时光

一张铺着一次性消毒垫的催眠床,一把符合人体生理弧度的沙发椅,浅灰色与天蓝色相间的墙壁,一面宽大的落地窗……几天前,市心理学会秘书长、市四院精精神科专家戴伟华为记者进行了一次放松身心的催眠治疗。在催眠室内,记者看到里面的布置十分温馨,并没有想象中的神秘感。

早在2002年,戴伟华就开始接触催眠治疗,曾用两年时间系统学习美国催眠师协会主办的催眠治疗师学习班。多年来,他为通城数百名患者进行了数千次成功的催眠治疗。

“请躺到催眠床上,闭上眼睛,双手平放在身体两侧,深呼吸,你现在感到你的呼吸非常平稳,全身肌肉放松……”在戴伟华轻言细语的引导下,记者开始慢慢进入催眠状态。此时,戴伟华开始进一步语言引导,“此时,你会感到一点力气也没有,你尝试把手抬起来,但你似乎怎么也抬不起来……现在你躺在一个非常漂亮的湖边,垂柳的枝条在湖面上划出一道道水波,一条小船慢慢地离你而去,逐渐消失不见……”

此时,记者感觉身体已经完全放松下来,“你做得很好,现在我已经看到你的呼吸更加平稳。你静静地享受这种放松的状态,所有的杂念都暂时放下……”跟着催眠师的描述,记者享受了一段难得的安宁时光。

“接下来,我将把你从催眠状态中唤醒。3、2、1!”经过去约15分钟的催眠后,随着戴伟华倒数3个数,记者

睁开了双眼,感受到一种久违的轻松和舒畅。

催眠并非睡眠,意识始终清醒 潜意识中的画面反映内心焦虑

与男催眠师相比,女催眠师的催眠疗法又有何不同?上周,在位于市政务中心北侧的市心理咨询中心新址,中心副主任医师、“80后”女催眠师施佳佳为记者进行了一次催眠。

“请将右手举到正前方,让注意力集中到右手中指的指尖,你会感觉手指之间的缝隙越来越大……”在施佳佳的指引下,记者慢慢闭上眼睛,逐渐进入催眠状态。

“现在想象一下,有一个20层的楼梯,你站在楼梯的最顶端,这是一个安全的、可靠的楼梯,你穿着一个什么样的衣服、裤子和鞋子,用语言告诉我?”“我穿着白体恤、牛仔裤和运动鞋。”记者回答出平时的日常装扮。

“一个自信的、有行动力的你,正在一步步往下走,每走一步都会获得更多的能量,每走一步都会进入更深的催眠状态……请跟随我,一步一步往下走,20层、19层、18层……”或许是女催眠师的缘故,施佳佳的声音更加温柔,让记者的思维情不自禁地跟随。

“现在我们把意识收回来,3、2、1,请睁开眼睛,坐直身体。”随着施佳佳的一声响指,记者从催眠状态中醒来。而在整个催眠过程中,记者的意识一直是清醒的,所以能够回答催眠师的问题。

当记者问及在催眠状态下走下楼梯时,为何脑海中浮现的画面时而阴暗、时而明亮,时而感觉走向地下室,时而感觉走到家里的客厅时,施佳佳解释,“这反映了你在生活中容易焦虑,遇到问题会比较纠结,内心不够自信,而通过催眠治疗

中的心理暗示则可以增加内心的自信心,从而降低在现实生活中的焦虑感。”

深度催眠可修复内心创伤 不当催眠可能加重病情

你相信吗?一个40岁的成年女性一见到骑三轮车的人就会感到莫名恐惧。这是戴伟华在临床诊疗中遇到的一个真实病例,“我先后为这名患者进行了10多次催眠治疗,在第6次时,我才终于找到了她真正恐惧的原因。”戴伟华介绍,很多人心理上的创伤大多与童年的不幸有关,患者往往会选择忘记这些负面经历,但在催眠状态下,人的潜意识会显示出内心不为人知的痛苦记忆。

原来,该患者曾在6岁时遭遇性侵,长大后,这件事情被逐渐淡忘。直到一次患者家中来了一位客人,由于来客与童年性侵她的那个人长相相似,甚至穿着类似的深色衣服,一下子引发了她不愉快的感受。由于此人是三轮车车夫,从那以后,她一见到骑三轮车的人就会感到恐惧不安。“在第6次催眠时,我清楚地记得她哭了,她终于想起了小时候被性侵的痛苦经历。”此后,戴伟华继续通过催眠治疗,逐渐抚平她内心的创伤,告诉她她现在这段经历没有任何人知道,不会对她的生活造成任何影响,并且现在不会再有人伤害她了。

“催眠师不仅要找出患者痛苦的根源,还要在深度催眠中修复患者内心的创伤。如果只揭开‘伤疤’而不及时修复,则会给患者的心理造成二次创伤,甚至加重病情。”戴伟华强调,催眠师的职业道德和专业素养同样重要,比如,男催眠师为女患者催眠,应该有第三人在现场;不能利用人的潜意识犯罪,比如,套出患者的银行卡密码,甚至诱导患者犯罪。

诚然,催眠也并非万能的。对于精神分裂症发病期的患者、有暴力倾向的患者、有脑梗等器质性问题的患者,都不适合做催眠治疗。“催眠治疗更适合一些暗示性较高的人群,这类人更容易进入催眠状态。”戴伟华说。

催眠治疗市场亟待规范 患者应去正规医疗机构就诊

记者调查发现,近年来,由于疫情来袭、工作生活压力大等因素,市民心理咨询、治疗需求增多,通城出现了不少心理咨询工作室,一些心理咨询师也在开展催眠治疗。但是否获得催眠师资质、是否能正确施行催眠并起到疗效,还有待查证。

南通丹心理工作室的创办人、国家二级心理咨询师黄丹坦言,“我虽然学过催眠,但一直没有在工作室开展催眠治疗。社会上有些骗子利用催眠夸大治疗作用,广大市民需引以为戒。”

市心理学会理事长、南通四院党委书记吴徐明介绍,催眠师是一项新兴行业,目前,全市拥有正规资质的催眠师仅有个位数。无门槛、无资质、无规范、无监管的“四无”现状,使本属于医学心理范畴的催眠治疗潜伏了不少隐患和风险。因此,患者更应当擦亮双眼,去正规医疗机构接受相关心理咨询和治疗服务。

市政协委员、市三院副院长孙郁雨认为,鉴于催眠治疗具有极强的专业性、复杂性,有关方面有必要严把准入机制,从业人员必须持证上岗,确保可约束、可追责。相关部门应适应新形势尽快制定相关规范性标准、制度,避免这一行业长期处于管理真空地带。

本报记者冯启榕

本报实习生陈婧怡

失眠的你, 无须“谈药色变”

药学专家提醒:可及时就医,选对安眠药

熬夜、失眠,正对现代人健康的影响愈演愈烈。在世界睡眠日到来之际,19日,市妇幼保健院药事科发布健康提醒:在睡眠障碍的治疗中,干预方式主要包括心理治疗、药物治疗、物理治疗和中医治疗。临幊上所应用的具有催眠作用的药物种类繁多,市民无须“谈药色变”。

提起安眠药,大家第一反应都是传统的苯二氮草类,也就是我们平时所说的“安定”,像地西泮、艾司唑仑、氯硝西泮等等。专家介绍,这类药物可以改善失眠患者的入睡困难、增加总睡眠时间,当然也有日间困倦、头昏、肌张力减低、跌倒、认知功能减退等不良反应。

第二种是非苯二氮草类,这类新型的安眠药包括有唑吡坦、佐匹克隆、右佐匹克隆、扎来普隆等,这些安眠药的优势在于它跟苯二氮草类药物相比,镇静作用相对较低,主要发挥催眠作用,不良反应也较苯二氮草类轻,已经逐步成为治疗失眠的临床常用药物。

此外,还有第三种是褪黑素和褪黑素受体激动剂,目前可以作为不能耐受前述催眠药物和已经发生药物依赖患者的替代治疗药物。市妇保院药事科专家提醒:当市民有失眠,同时伴有焦虑、抑郁等情绪障碍的情况时,还可以考虑使用一些抗焦虑、抗抑郁的药物,这样既可以改善焦虑抑郁,又对睡眠有一个很好的帮助。

本报通讯员顾玲琪

本报记者冯启榕

南通报业大型线上分类信息发布平台,值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式:一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息;二、南通发布APP首页底部点击分类信息;三、扫描右侧二维码。帮帮热线:0513-85118889



南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



鸿运婚介

诚实守信 无婚托婚介
创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

男 未婚 91年 市区人 事业单位 身高1.78 本科 有房车
男 未婚 89年 市区人 私营 身高1.76 本科 有房车
男 未婚 93年 市区人 国企 身高1.8 本科 有房车
男 房偶 64岁 身高1.78 大专 私企老板 有房车
女 短婚未育 36岁 身高1.75 银行 有房车

微信号:18912286139 13962983156
征婚热线:85292569 15851252008

喜缘婚介

热线:15996647257 15996647877 微信号:15996647877
男 33岁 1.78 未婚 本科 自营公司 有车有房 帅气
女 33岁 1.74 离异 经商 有车房 顾家 孩子在国外成家
男 57岁 1.73 戎僕 公务员正处 有车房 素质高
女 38岁 1.63 本科 上市公司办公室 年薪20万 有车房 漂亮
女 42岁 1.63 离异 自己开店 有车房 肤白

满意搬家

公司成立24年 专业搬家车辆8辆
本地实体 日夜:85112772
地址:人民东路王府井红绿灯东北口健康油条楼上404室