

IPNOSI “STATO DI ATTENZIONE FOCALIZZATA”



L'ipnosi è una procedura psicologica che può aiutare a cambiare come ti senti e agisci. In uno stato di attenzione focalizzata ipnotica, il paziente è più capace di accettare "suggestioni". Il terapeuta darà delle suggestioni per incoraggiare il paziente a cambiare percezioni inconsce negative con percezioni positive.



Cos'è

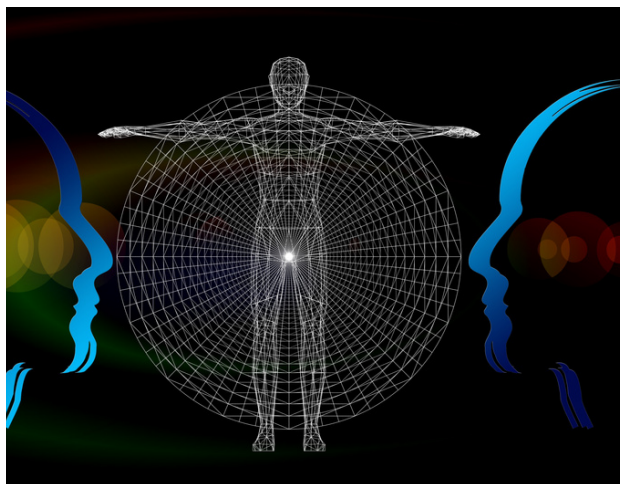
L'IPNOTERAPIA

L'ipnoterapia è un tipo di terapia psicologica che utilizza l'ipnosi per provare a trattare condizioni o modificare abitudini. Condizioni che l'ipnoterapia aiuta a trattare:

- Ansia
- Depressione
- Insonnia
- Disturbi da stress post-traumatico (PTSD)
- Disturbi alimentari
- Migliorare la memoria per persone che hanno subito lesioni cerebrali
- Cattive abitudini (es. fumare/mangiare le unghie, ecc.)

L'ipnoterapia può anche essere utilizzata per aiutare nelle seguenti condizioni mediche:

- Procedure dentali
- Procedure anestetiche
- Gestione del dolore
- Procedure mediche e chirurgiche



TIPI DI IPNOSI

Ci sono diversi tipi di ipnoterapia:

Ipnoterapia Focalizzata sulla Soluzione

Il terapeuta lavora con il cliente per creare e lavorare verso una soluzione, piuttosto che concentrarsi sul problema. È più efficace lavorare verso una soluzione piuttosto che concentrarsi sul passato.

Ipnoterapia Comportamentale

Aiuta il paziente a modificare i propri comportamenti o abitudini (presenti o future). L'ipnoterapeuta lavorerà con il paziente durante il processo iniziale per concordare i cambiamenti appropriati.

Successivamente utilizzeranno tecniche ipnotiche e suggestioni per sostenere e rafforzare questi cambiamenti comportamentali.

Ipnoterapia Cognitiva

Si concentra sui pensieri e le credenze che si identificano con i comportamenti. In alcuni casi, si parla di "blocco mentale" dovuto a modi disfunzionali di pensare (che un tempo possono aver avuto una funzione positiva). L'ipnoterapia cognitiva può aiutare i pazienti a cambiare le loro credenze a un livello "inconscio", permettendo loro di cambiare il pensiero su determinate situazioni.

Ipnoterapia Analitica

Viene utilizzata per identificare il "perché". Funziona per cercare la radice di determinati comportamenti. Il terapeuta aiuta il paziente a cambiarne la radice e rispondere diversamente a certe situazioni.

Ipnoterapia Regressiva

La regressione si riferisce alla pratica portare il paziente a ricordare eventi passati e traumi sepolti nel subconscio. Si basa sulla premessa che affrontare i traumi del passato e liberare le emozioni difficili che li hanno causati sia fondamentale per cambiare il modo di pensare e comportamenti con l'obiettivo di instaurare un nuovo benessere sia fisico che mentale.