
OBSAH

PŘEDMLUVA KE 3. VYDÁNÍ	9
ÚVOD	11

A. NAVOZOVÁNÍ HYPNÓZY

1. PŘÍPRAVA NA HYPNÓZU	15
1.1 Zkoušky sugestibility	15
<i>Význam zkoušek sugestibility</i>	18
1.2 Prostředí pro hypnózu	19
1.3 Předběžné informace	20
2. VERBÁLNĚ FIXAČNÍ USPÁVACÍ TECHNIKA	22
2.1 Dlouhá standardní forma	22
2.2 Improvizovaná forma	24
2.3 Ukončení hypnózy	27
3. FANTAZIJNÍ TECHNIKY	29
4. DALŠÍ FAKTORY V TECHNIKÁCH	34
4.1 Direktivnost – nedirektivnost	34
4.2 Relaxace – aktivizace	36
4.3 Vědeckost a magičnost	41
4.4 Přerušovaná hypnotizace	42
4.5 Prohlubování hypnózy	43
4.6 Opakovaná hypnotizace	44
4.7 Kolektivní hypnotizace	45
4.8 Urychlování hypnotizace	46
5. INDIVIDUALIZOVANÉ TECHNIKY A PŘEKONÁVÁNÍ ODPORU	47
6. SUGESCE KE ZKOUŠENÍ HLOUBKY HYPNÓZY	51
6.1 Jednoduché sugesce	51
6.2 Složitější sugesce pro hypnabilní osoby	55
6.3 Prožitky a reakce při sugescích	63
7. HLOUBKA HYPNÓZY	68
7.1 Stupně hypnózy	68
7.2 Diagnostická škála	69
7.3 Hloubka hypnózy a léčebný účinek	71
8. NÁCVIK SUGEROVÁNÍ A HYPNOTIZACE	72
8.1 Pokyny pro formulování sugescí	72
8.2 Zvládnutí neúspěšné hypnotizace	74
8.3 Poznatky z nácviku hypnotizace	76

9. HYPNOTIZACE DĚTÍ	78
9.1 Zvláštnosti dětské hypnózy	78
9.2 Stanfordská hypnotická škála pro děti	79
9.3 Ukázky dětských fantazijních technik	80
9.4 „Hypnóza“ u dětí do čtyř let	83
9.5 Závěrečné poznámky	84

B. LÉČEBNÉ UŽITÍ HYPNÓZY

10. PROSTÁ HYPNÓZA, RELAXACE A SPÁNEK	89
11. OBECNÉ TERAPEUTICKÉ SUGESCE	92
11.1 Přímé sugesce	92
11.2 Obrazné sugesce	94
12. SPECIFICKÉ SYMPTOMATICKÉ SUGESCE	97
13. HYPNOTICKÁ ANALGEZIE A ANESTEZIE	101
13.1 Možnosti vyvolání analgezie	101
13.2 Techniky sugerování analgezie	102
13.3 Zpětné informace o pocítování bolesti	103
13.4 Fyziologické reakce při analgezi	104
13.5 Chronické organicky podmíněné bolesti	104
14. HYPNOTICKÁ ABREAKCE A HYPNOANALÝZA	106
14.1 Hypnotická abreakce	106
14.2 Hypnoanalýza	108
15. NÁCVIK V HYPNÓZE	110
16. AUTOHYPNÓZA A AUTOSTIMULAČNÍ MANÉVR	112
16.1 Autohypnóza	112
16.2 Autostimulační manévr	115
17. ZÁSADY PRO PODÁVÁNÍ LÉČEBNÝCH SUGESCÍ	117
18. ERICKSONOVSKÁ HYPNOTERAPIE	119
19. HYPNÓZA A KOMPLEXNÍ PSYCHOTERAPIE	124
19.1 Hypnóza a terapeutický vztah	124
19.2 Metoda dvojí koleje	125

C. HYPNÓZA U RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ A PORUCH

20. NEURÓZY	129
20.1 Nespavost	130
20.2 Bolesti hlavy	131
20.3 Úzkost, strach a tréma	132
20.4 Deprese	134
20.5 Neurastenie	137
20.6 Nutkavá neuróza	137

20.7	Hypochondrie	139
20.8	Hysterie	140
	<i>Techniky rychlého odstranění symptomů</i>	141
	<i>Poznámky k jednotlivým konverzním symptomům</i>	141
	<i>Ukázka léčebného postupu</i>	144
20.9	Mnohočetná osobnost	147
20.10	Posttraumatická stresová porucha	150
21.	ZÁVISLOST NA ALKOHOLU A JINÝCH DROGÁCH	155
21.1	Základní léčebné postupy	155
21.2	Některé zkušenosti s léčbou	157
21.3	Kouření	159
22.	PSYCHÓZY	164
23.	PSYCHOSOMATICKÉ PORUCHY A VNITŘNÍ LÉKAŘSTVÍ	167
23.1	Bronchiální astma	167
	<i>Poznámky k etiopatogenezi</i>	167
	<i>Zaměření a techniky hypnoterapie</i>	168
	<i>Výsledky</i>	170
	<i>Fixační kašel a jiné</i>	171
23.2	Kardiovaskulární poruchy	172
	<i>Hypertenzní choroba</i>	173
	<i>Stenokardie a jiné potíže</i>	175
23.3	Gastrointestinální poruchy	175
	<i>Achalázie</i>	176
	<i>Vředová choroba žaludku a dvanáctníku</i>	177
	<i>Colitis ulcerosa</i>	179
	<i>Zácpa a průjem</i>	180
	<i>Dráždivý tračník</i>	181
	<i>Jiné poruchy trávicího ústrojí</i>	184
23.4	Poruchy dalších systémů	184
23.5	Obezita, mentální anorexie a bulimie	185
	<i>Obezita</i>	185
	<i>Mentální anorexie</i>	188
	<i>Bulimie</i>	190
24.	HYPNÓZA V NEUROLOGII A ORTOPEDII	192
24.1	Organické a funkční poruchy	192
24.2	Ovlivňování bolestí	194
24.3	Migréna	197
24.4	Spastická tortikolis	201
24.5	Grafospasmus, blefarospasmus a tik	202
24.6	Motivace při rehabilitaci	205
25.	KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ	209
25.1	Bradavice	209
25.2	Kondylomy	212
25.3	Svědění	213
25.4	Ekzémy	214
25.5	Jiné	215

26. HYPNÓZA V CHIRURGII A ANESTEZIOLOGII	216
26.1 Důkazy o možnosti operací v hypnóze	216
26.2 Technika hypnózy pro chirurgickou operaci	218
26.3 Možnosti a meze hypnotické anestezie	219
26.4 Hypnóza v předoperačním a pooperačním období	221
26.5 Úrazy a krvácení	223
26.6 Popálení	224
26.7 Sluchové vnímání v průběhu narkózy	228
27. HYPNÓZA V PORODNICTVÍ A GYNEKOLOGII	231
27.1 Hypnóza a porod	231
<i>Navození analgezie při porodu</i>	232
<i>Fobie z porodu</i>	234
27.2 Těhotenské zvracení	235
27.3 Poruchy menstruace	237
27.4 Sterilita a antikoncepce	238
27.5 Zvětšení prsů	240
28. HYPNÓZA V ZUBNÍM LÉKAŘSTVÍ	241
28.1 Strach před zubním ošetřením	241
28.2 Hypnóza v průběhu zubního ošetření	242
<i>Navozování analgezie</i>	242
<i>Odvedení pozornosti</i>	243
<i>Možnosti a meze</i>	245
<i>Příklady využití</i>	245
28.3 Jiné stomatologické problémy	246
29. DALŠÍ LÉKAŘSKÉ OBORY	248
29.1 Onkologie	248
29.2 Oční a ušní lékařství	251
29.3 Jiné	253
30. HYPNOTERAPIE U DĚTÍ	256
30.1 Nevhodné návyky	256
<i>Noční pomočování</i>	257
<i>Koktavost</i>	258
<i>Okusování nehtů</i>	259
30.2 Učení a emoce	259
30.3 Somatické symptomy a bolest	260
30.4 Poruchy chování	262

D. VÝZKUM KLINICKÉ HYPNÓZY

31. METODOLOGIE	265
32. VÝSLEDKY	267
ZÁVĚR	271
LITERATURA	273
REJSTŘÍK JMENNÝ	295
REJSTŘÍK VĚCNÝ	301