

OBSAH

PŘEDMLUVA KE 2. VYDÁNÍ	9
ÚVOD	11
A. NAVOZOVÁNÍ HYPNÓZY	13
1. PŘÍPRAVA NA HYPNÓZU	15
1. Zkoušky sugestibility	15
2. Prostředí pro hypnózu	19
3. Předběžné informace	20
2. VERBÁLNĚ FIXAČNÍ USPÁVACÍ TECHNIKA	22
1. Dlouhá standardní forma	22
2. Improvizovaná forma	24
3. Ukončení hypnózy	28
3. FANTAZIJNÍ TECHNIKY	30
4. DALŠÍ FAKTORY V TECHNIKÁCH	35
1. Direktivnost – nedirektivnost	35
2. Relaxace – aktivizace	37
3. Vědeckost a magičnost	42
4. Přerušovaná hypnotizace	44
5. Prohlubování hypnózy	45
6. Opakovaná hypnotizace	46
7. Kolektivní hypnotizace	48
5. INDIVIDUALIZOVANÉ TECHNIKY A PŘEKONÁVÁNÍ ODPORU	49
6. SUGESCE KE ZKOUŠENÍ HLOUBKY HYPNÓZY	53
1. Jednoduché sugesce	53
2. Složitější sugesce pro hypnabilní osoby	57
3. Prožitky a reakce při sugescích	66
7. HLOUBKA HYPNÓZY	72
1. Stupně hypnózy	72
2. Diagnostická škála	73
3. Hloubka hypnózy a léčebný účinek	75
8. NÁCVIK SUGEROVÁNÍ A HYPNOTIZACE	76
1. Pokyny pro formulování sugescí	76
2. Zvládnutí neúspěšné hypnotizace	78
3. Poznatky z nácviku hypnotizace	80

9. HYPNOTIZACE DĚTÍ	82
1. Zvláštnosti dětské hypnózy	82
2. Stanfordská hypnotická škála pro děti	83
3. Ukázky dětských fantazijních technik	85
4. „Hypnóza“ u dětí do čtyř let	87
5. Závěrečné poznámky	88
B. LÉČEBNÉ UŽITÍ HYPNÓZY	91
1. PROSTÁ HYPNÓZA, RELAXACE A SPÁNEK	93
2. OBECNÉ TERAPEUTICKÉ SUGESCE	96
1. Přímé sugesce	96
2. Obrazné sugesce	99
3. SPECIFICKÉ SYMPTOMATICKÉ SUGESCE	102
4. HYPNOTICKÁ ANALGEZIE A ANESTÉZIE	106
1. Možnosti vyvolání analgezie	106
2. Techniky sugerování analgezie	107
3. Zpětné informace o pocítování bolesti	109
4. Fyziologické reakce při analgezii	109
5. Chronické organicky podmíněné bolesti	109
5. HYPNOTICKÁ ABREAKCE A HYPNOANALÝZA	111
1. Hypnotická abreakce	111
2. Hypnoanalýza	113
6. NÁCVIK V HYPNÓZE	116
7. AUTOHYPNÓZA A AUTOSTIMULAČNÍ MANÉVR	118
1. Autohypnóza	118
2. Autostimulační manévr	122
8. ZÁSADY PRO PODÁVÁNÍ LÉČEBNÝCH SUGESCÍ	124
9. ERICKSONOVSKÁ HYPNOTERAPIE	126
10. HYPNÓZA A KOMPLEXNÍ PSYCHOTERAPIE	132
1. Hypnóza a terapeutický vztah	132
2. Metoda dvojí koleje	133

C. HYPNÓZA U RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ A PORUCH	135
1. NEURÓZY	137
1. Nespavost	138
2. Bolesti hlavy	139
3. Úzkost, strach a tréma	140
4. Deprese	143
5. Neurastenie	146
6. Nutková neuróza	147
7. Hypochondrie	148
8. Hysterie	149
9. Mnohočetná osobnost	157
10. Posttraumatická stresová porucha	160
2. ZÁVISLOST NA ALKOHOLU A JINÝCH DROGÁCH	165
1. Základní léčebné postupy	165
2. Některé zkušenosti s léčbou	167
3. Kouření	169
3. PSYCHÓZY	174
4. PSYCHOSOMATICKÉ PORUCHY A VNITŘNÍ LÉKAŘSTVÍ	177
1. Bronchiální astma	177
2. Kardiovaskulární poruchy	182
3. Gastrointestinální poruchy	186
4. Poruchy dalších systémů	193
5. Obezita a mentální anorexie	194
5. HYPNÓZA V NEUROLOGII A ORTOPEDII	201
1. Organické a funkční poruchy	201
2. Ovlivňování bolestí	203
3. Migréna	205
4. Spastická tortikolis	210
5. Grafospazmus, blefarospazmus a tik	212
6. Motivace při rehabilitaci	215
6. KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ	219
1. Bradavice	219
2. Kondylomy	222
3. Svědění	223
4. Ekzémy	224
5. Jiné	225

7. HYPNÓZA V CHIRURGII A ANESTEZIOLOGII	227
1. Důkazy o možnosti operací v hypnóze	227
2. Technika hypnózy pro chirurgickou operaci	229
3. Možnosti a meze hypnotické anestézie	231
4. Hypnóza v předoperačním a pooperačním období	233
5. Úrazy a krvácení	235
6. Popálení	236
7. Sluchové vnímání v průběhu narkózy	241
8. HYPNÓZA V PORODNICTVÍ A GYNEKOLOGII	243
1. Hypnóza a porod	243
2. Těhotenské zvracení	247
3. Poruchy menstruace	249
4. Sterilita a antikoncepce	251
5. Zvětšení prsů	253
9. HYPNÓZA V ZUBNÍM LÉKAŘSTVÍ	254
1. Strach před zubním ošetřením	254
2. Hypnóza v průběhu zubního ošetření	254
3. Jiné stomatologické problémy	260
10. DALŠÍ LÉKAŘSKÉ OBORY	262
1. Onkologie	262
2. Oční a ušní lékařství	266
3. Jiné	268
11. HYPNOTERAPIE U DĚTÍ	271
1. Nevhodné návyky	271
2. Učení a emoce	275
3. Somatické symptomy a bolest	276
4. Poruchy chování	277
D. VÝZKUM KLINICKÉ HYPNÓZY	279
1. METODOLOGIE	281
2. VÝSLEDKY	283
ZÁVĚR	287
LITERATURA	289
ZÁVĚR	287
Příloha ADRESÁŘ ČESKÝCH HYPNOTERAPEUTŮ	309
REJSTŘÍK JMENNÝ	317
REJSTŘÍK VĚCNÝ	323