

E 3498-147-91

OBSAH

Předmluva	9
A. NAVOZOVÁNÍ HYPNÓZY	11
1. Příprava na hypnózu	12
1. Zkoušky sugestibility	12
2. Prostředí pro hypnózu	17
3. Předběžné informace	18
2. Verbálně fixační uspávací technika	19
1. Dlouhá standardní forma	20
2. Improvizovaná forma	22
3. Ukončení hypnózy	25
3. Fantazijní techniky	26
4. Další faktory v technikách	31
1. Direktivnost – nedirektivnost	31
2. Relaxace – aktivizace	34
3. Přerušovaná hypnotizace	38
4. Prohlubování hypnózy	38
5. Opakovaná hypnotizace	40
6. Kolektivní hypnotizace	41
5. Individualizované techniky a překonávání odporu	42
6. Sugescie ke zkoušení hloubky hypnózy	46
1. Jednoduché sugescie	46
2. Složitější sugescie pro hypnabilní osoby	51
3. Prožitky a reakce při sugescích	57
7. Hloubka hypnózy	63
1. Stupně hypnózy	63
2. Diagnostická škála	65
3. Hloubka hypnózy a léčebný účinek	66
8. Návčik sugerování a hypnotizace	67
1. Pokyny pro formulování sugescí	68
2. Zvládnutí neúspěšné hypnotizace	70
3. Poznatky z návčiku hypnotizace	72
9. Hypnotizace dětí	74
1. Zvláštnosti dětské hypnózy	74
2. Stanfordská hypnotická škála pro děti	76
3. Ukázky dětských fantazijních technik	78
4. „Hypnóza“ u dětí do čtyř let	81
5. Závěrečné poznámky	82

B. LÉČEBNÉ UŽITÍ HYPNÓZY	84
1. Prostá hypnóza, relaxace a spánek	84
2. Obecné terapeutické sugesce	87
1. Přímé sugesce	87
2. Obrazné sugesce	90
3. Specifické symptomatické sugesce	92
4. Hypnotická analgezie a anestézie	96
1. Možnost vyvolání analgezie	96
2. Techniky sugerování analgezie	97
3. Zpětné informace o pocífování bolesti	99
4. Fyziologické reakce při analgezii	100
5. Chronické organicky podmíněné bolesti	100
5. Hypnotická abreakce a hypnoanalýza	100
1. Hypnotická abreakce	101
2. Hypnoanalýza	103
6. Nácvik v hypnóze	104
7. Autohypnóza a autostimulační manévry	105
1. Autohypnóza	106
2. Autostimulační manévry	109
8. Zásady pro podávání léčebných sugescí	111
9. Ericksonovská hypnoterapie	113
10. Hypnóza a komplexní psychoterapie	118
1. Hypnóza a terapeutický vztah	119
2. Metoda dvojí koleje	120
C. HYPNÓZA U RŮZNÝCH ONEMOCNĚNÍ A PORUCH	122
1. Neurózy	123
1. Nespavost	123
2. Bolesti hlavy	125
3. Úzkost, strach a tréma	126
4. Deprese	129
5. Neurastenie	131
6. Nutková neuróza	132
7. Hypochondrie	134
8. Hysterie	135
9. Mnohočetná osobnost	143
2. Závislost na alkoholu a jiných drogách	146
1. Základní léčebné postupy	147
2. Některé zkušenosti s léčbou	149
3. Kouření	151
3. Psychózy	154
4. Psychosomatické poruchy a vnitřní lékařství	157
1. Bronchiální astma	158
2. Kardiovaskulární poruchy	163
3. Gastrointestinální poruchy	168
4. Poruchy dalších systémů	175
5. Obezita a mentální anorexie	176
5. Hypnóza v neurologii a ortopedii	182

1. Organické a funkční poruchy	182
2. Ovlivňování bolesti	184
3. Migréna	186
4. Spastická tortikolis	191
5. Grafospazmus, blefarospazmus a tik	193
6. Motivace při rehabilitaci	197
6. Kožní onemocnění	200
1. Bradavice	201
2. Kondylomy	204
3. Svědění	205
4. Ekzémy	206
5. Jiné	207
7. Hypnóza v chirurgii a anesteziologii	207
1. Důkazy o možnosti operací v hypnóze	208
2. Technika hypnózy pro chirurgickou operaci	210
3. Možnosti a meze hypnotické anestézie	212
4. Hypnóza v předoperačním a pooperačním období	215
5. Úrazy a krvácení	216
6. Popálení	217
7. Sluchové vnímání v průběhu narkózy	221
8. Hypnóza v porodnictví a gynekologii	223
1. Hypnóza a porod	223
2. Těhotenské zvracení	228
3. Poruchy menstruace	229
4. Sterilita a antikoncepce	231
5. Zvětšení prsů	233
9. Hypnóza v zubním lékařství	234
1. Strach před zubním ošetřením	234
2. Hypnóza v průběhu zubního ošetření	235
3. Jiné stomatologické problémy	241
10. Další lékařské obory	242
1. Onkologie	242
2. Oční a ušní lékařství	245
3. Jiné	247
11. Hypnoterapie u dětí	248
1. Nevhodné návyky	249
2. Učení a emoce	252
3. Somatické symptomy a bolest	254
4. Poruchy chování	255
Závěr	257
Literatura	259
Rejstřík	260