

Cosa è l' IPNOSI ?

L' Ipnosi a scopo curativo è un vecchissimo modo di cura psico-somatico, che in tempi passati aveva un aspetto magico ed oggi è assolutamente riconosciuto scientificamente.

L'ipnosi è una comunicazione verbale e non-verbale che vuol aiutare al paziente ad entrare in vari possibili stati di trance. La trance è uno stato di coscienza naturale alterato, che si distingue dal pensiero quotidiano, in cui per es. si focalizza l'attenzione, si accentuano o impoveriscono i sentimenti, le percezioni come il dolore possono cambiare, la creatività della persona è aumentata e relazionata ai sensi ed è possibile un'apertura per nuove soluzioni.

Questa forma di comunicazione approfondisce in modo costruttivo la relazione medico-paziente.

L'ipnosi è una forma di terapia che rinforza l'Io e cerca di mobilitare e sfruttare le risorse proprie del paziente. Si attiva così il potenziale di auto-aiuto e le capacità creative del paziente.

Nella trance ipnotica si possono utilizzare dei cosiddetti fenomeni ipnotici (come l'anestesia, movimenti ideomotori, dissociazione, regressione, amnesia o ipermnesia, ecc.). Sono questi fenomeni che possono accadere anche nella quotidianità, ma in ipnosi sono vissuti particolarmente intensamente.

L'istruzione alla autoipnosi offre una tecnica di auto-aiuto, che rinforza la auto-responsabilità, aiutando ed accelerando così il processo terapeutico.

L'ipnosi si può apprendere, è da lasciare in mano a terapeuti formati, che per la loro professione sono legati già alla responsabilità terapeutica.

L'ipnosi è contemporaneamente scienza e poesia del linguaggio.

Perché l'ipnosi nella pratica medica e medico-dentistica ?

L'ipnosi è un metodo terapeutico efficiente in quasi tutti i campi della medicina come psichiatria, medicina generale, psicosomatica, anestesia, ostetricia, pediatria, medicina dentaria ecc.,. rende più efficienti altri metodi terapeutici.

L'ipnosi è una possibilità efficiente di profitto per il medico stesso e per il suo team

- . con rilassamento, miglior sfruttamento delle proprie risorse, con maggior benessere, miglior organizzazione propria e maggior motivazione di lavoro

- . con una visione per una cura globale dei propri pazienti

- . la quotidianità dello studio vien alleggerita con l'ipnosi e così anche più tranquilla

- . l'ipnosi risparmia energia e ne emana.

Specialmente nella pratica dentaria la comunicazione ipnotica crea rapidamente una riduzione delle paure ed un'atmosfera di fiducia rilassata; ciò facilita notevolmente il lavoro del dentista e significa anche risparmio di tempo.

Cosa può l'ipnosi ?

L'ipnosi può essere utilizzata come metodo unico (allora si chiama **ipnoterapia**) o in combinazione con altre psicoterapie (terapia comportamentale, psicanalisi, terapia sistemica).

Rende più efficienti altri metodi terapeutici.

A volte già da sola con rilassamento mirato, rispettivamente con il mollar la presa di problemi, ottiene inaspettatamente in fretta dei miglioramenti (per esempio in casi di disturbi del sonno, ansie e nervosità).

L'ipnosi facilita al paziente una miglior visione e percezioni più realistiche di se stesso.

L'ipnosi aiuta ad alleggerire relazioni medico-paziente problematiche.

Tecniche di ipnosi sono adatte a disturbi psichici e psicosomatici, come pure a disturbi somatici con valenza di malattia. La sua efficacia è stata provata da numerosi studi (es. Grawe 1994, Revenstorf 2003)

Essa può riattivare comportamenti precedenti attraverso una regressione di età e portare così ad un possibile chiarimento o cambiamento di cause o conflitti.

Specialmente nella medicina dentaria si osserva spesso una rapida guarigione di ferite

Quando ci si occupa di ipnosi, si può realizzare quanto sia importante ed a volte addirittura indispensabile. L'ipnosi negli ultimi tre decenni è per così dire stata riscoperta e notevolmente sviluppata ed in futuro giocherà un ruolo sempre più grande in medicina ed in medicina dentaria. Sa di essere devota alle basi delle scienze naturali e si distanzia da ogni tipo di ipnosi profana come pure dalle pratiche esoteriche o magiche.

L'ipnosi medica

è un approccio terapeutico dolce, ma potente che deve rimanere nelle mani di medici, dentisti e psicologi ben formati, per poter garantire che non rechi danni. Al paziente si aiuta con forme di comunicazione adatte e scelte per la situazione ad entrare in una trance di varia profondità, in modo che possa percepirsi con i suoi problemi e sintomi su un altro piano di coscienza: non razionale ed analitico e dipendente dalla volontà, bensì in relazione con i propri sensi, fantasioso ed intuitivo. La volontà cosciente del paziente non viene con ciò lesa, ma piuttosto messa da parte, per permettere al paziente di lasciar affiorare ed attivare le risorse inconsce. L'ipnosi può essere combinata con ogni tipo di approccio terapeutico, sia esso analitico o comportamentale ed accentua l'efficacia di entrambi. La particolare forma di comunicazione dell'ipnosi rafforza in modo positivo la relazione medico-paziente ed è possibile favorire il potenziale di autoaiuto e le capacità creative del paziente.

Nella trance possono apparire dei fenomeni detti ipnotici (anestesia, levitazione, catalessi, dissociazione, regressione, amnesia, ideomotricità,

ecc.) conosciuti anche nella quotidianità, ma particolarmente intensi nell'ipnosi e che vengono utilizzati in modo mirato. I campi di applicazione in medicina sono molto numerosi: nella psicosomatica si può riallacciare più rapidamente il vissuto corporeo con quello psichico; nell'anestesia possono essere attenuate le paure, risparmiando così medicinali; nella terapia del dolore si può ottenere un'efficace riduzione del vissuto negativo, nella psichiatria si possono rendere misure psicoterapeutiche più reali, nell'ostetricia le partorienti possono imparare a vivere il parto in modo più rilassato e magari anche piacevole, in pediatria si possono sciogliere abbastanza in fretta vari problemi psicosomatici, eccetera.

L'ipnosi in medicina dentaria

È di aiuto specialmente per i pazienti paurosi e serve a farsi sentire a suo agio dal dentista o di vivere il tutto in modo banale. Così è di grande aiuto al dentista stesso, a tranquillizzare pazienti paurosi e difficili - che significa sempre stress per lo studio- e rendere i loro dolori sopportabili. L'ipnosi non porta solo benessere al paziente bensì anche al dentista ed al suo team.

Oltre ad aiutare nella paura e nel dolore, nell'indicazione dentaria principale, serve anche a controllare il riflesso di vomito, ad abituarsi psicologicamente ad una protesi nuova oppure a rilassare la muscolatura masticatoria. Con l'esercizio dell'autoipnosi si può aiutare in modo causale al paziente con problemi mandibolari o di disfunzioni muscolo-facciali.