



هیپنوتیزم درمانی و سرطان

با وجود پیشرفت‌هایی که در علوم و دانش‌های بشری صورت گرفته، هنوز انواع سرطان‌ها به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عامل‌های مرگ‌ومیر در دوران ما به‌حساب می‌آیند. زمانی که فردی خود متوجه شده و یا پزشکی به او می‌گوید که به سرطان دچار شده است، یک بحران روانی بسیار بزرگ در وجود او پدید می‌آید. نه تنها ترس از مرگ، بلکه ترس از دردهای شدیدی که در بسیاری از سرطان‌ها به‌احتمال زیاد در ماه‌ها و سال‌های آینده پدید می‌آیند، در کنار وحشت از کار افتاده شدن و یا بدشکلی‌هایی که در جریان جراحی‌ها پدید می‌آیند، به آن‌ها اضافه می‌شوند. حقیقت واقعی و آماری، این است که با تشخیص زودرس و درمان صحیح و سریع با جراحی، پرتودرمانی، شیمی‌درمانی و... در این سال‌ها، بسیاری از بیماران سرطانی به‌طور کامل، بهبودی یافته و سلامت کامل خود را به‌دست می‌آورند.

کرده و از خود می‌پرسد: «چرا من به این بیماری دچار شده‌ام؟» ترس، وحشت و تمرکز بر روی عضو سرطانی در کنار اضطراب، ممکن است در او درجه‌هایی از درد هم، پدیدآورد و ارتباط‌های انسانی او در محیط خانه، کار و اجتماع، دچار اختلال شود. در این شرایط، «هیپنوتیزم درمانی» می‌تواند به‌سرعت، بسیاری از بیماران را آرام یا ریلکس کند و ضمن ایجاد و افزایش عشق به زندگی و امید به درمان، بیماران را تشویق به شروع یا ادامه‌ی درمان کند.

۳ غلبه بر بی‌خوابی

بی‌خوابی یکی از علامت‌های بسیار ناراحت‌کننده‌ای است که در تمام افراد مبتلا به اضطراب شدید، نگرانی زیاد و یا دردمند پدید می‌آید. در بسیاری از موارد، تلقین‌های «هیپنوتیزم درمانی» در این زمینه به بیمار که مانند بچه‌ها می‌تواند بخوابد و اشتهایش مانند دوران کودکی و نوجوانی، زیاد می‌شود، مؤثر واقع می‌شوند.

کاربردهای هیپنوتیزم درمانی در درمان سرطان

۱) تشویق بیماران برای شروع و ادامه‌ی درمان

در بسیاری از موارد، فردی که برای اولین بار اطلاع پیدامی‌کند که به نوعی از سرطان مبتلا شده، دچار تردید و انکار شده و فکر می‌کند که ممکن است آزمایش‌های انجام‌شده یا نظر پزشک، اشتباه باشد؛ بنابراین با تکرار آزمایش‌ها و مراجعه به پزشکان دیگر، به‌دنبال فردی می‌گردد که به او بگوید تمام آزمایش‌ها اشتباه بوده و او سالم است. بنابراین، فردی که برای او احتمال یا قطعیت وجود سرطان مطرح شده، لازم است به درمان‌گری مراجعه کند که به او آرامش، امید به درمان کامل و اعتمادبه‌نفس بدهد که «هیپنوتیزم درمانی» در این زمینه‌ها بسیار مؤثر است.

۲) از بین بردن اضطراب و دردهای بیمار

پس از پایان دوره‌ی تردید و انکار، زمانی که فردی قبول می‌کند که به نوعی از سرطان دچار شده، ترس و وحشت کم یا زیادی بر او غلبه

آشپزخانه‌ی شاد کامی



طرز تهیه‌ی خوشبختی

مواد لازم:

عشق:	۴ قاشق سوپ‌خوری
وفاداری:	۳ فنجان
گذشت:	۷ فنجان
دوستی:	۳ فنجان
امید:	۶ فنجان
ملاطفت:	۴ فنجان
خنده:	یک بشکه

طرز تهیه:

«وفاداری» را کم‌کم با «عشق» مخلوط کنید، هم‌زده و سپس «گذشت» را در آن ریخته و کم‌کم «دوستی» را اضافه کنید. بعد «امید» و «ملاطفت» و در آخر، بشکه‌ی «خنده» را اضافه کرده و حسابی هم‌زده و بعد بگذارید با نور خورشید و با لذت بپزد. این معجون را هر روز به مقدار کافی و با دست‌ودلبازی، نوش جان کنید.

دلبر بلوری

۴) افزایش عشق به زندگی

پس از شروع و ادامه‌ی درمان، «هیپنوتیزم‌درمان‌گر» بایستی امید به زندگی و عشق به سرگرمی‌های شاد مانند شرکت در جلسه‌های خانوادگی و دوستانه، رفتن به سینما، خواندن کتاب، مسافرت، پیاده‌روی و... را در وجود بیماران، زنده و فعال نگه‌دارد. برای انجام این کارها، هیپنوتیزم‌درمان‌گر می‌تواند از تلقین‌های هیپنوتیزمی در شرایط هوشیاری عادی استفاده کند.

۵) کاهش اتکا به هیپنوتیزم‌درمان‌گر با آموزش خودهیپنوتیزم

در دوره‌ی طولانی درمان سرطان‌ها که ماه‌ها و یا سال‌ها طول می‌کشند، بیماران برای ایجاد آرامش، افزایش اشتها، تنظیم خواب، امید و اعتمادبه‌نفس، پی‌گیری برنامه‌های درمانی طولانی، گران‌قیمت و از همه مهم‌تر، تسکین درد، نیاز مستمر به مراجعه به هیپنوتیزم‌درمان‌گر دارند که باید هرچه زودتر، «تکنیک خودهیپنوتیزم» و روش‌های علمی خودهیپنوتیزم‌درمانی را به بیماران آموزش داد. فراگیری خودهیپنوتیزم و خوددرمان‌گری در زمینه‌های بالا، باعث می‌شود تا ساعت‌هایی از شبانه‌روز، بیمار با این کارهای مفید و بدون عارضه مشغول شود و اعتمادبه‌نفس او افزایش یابد. شاید برخی از این بیماران، دوست داشته باشند و یا تشویق شوند که این مهارت‌ها را در اختیار بیماران دیگر نیز قرار دهند.

هیپنوتیزم در تسکین درد

روش‌هایی که برای تسکین درد استفاده می‌شوند، عبارتند از:

۱) **CONVERSION**: به‌معنای «وارونه‌سازی»، تبدیل یا تغییر شکل درد می‌باشد. برای نمونه، در یک مورد پزشکی به نام «سازدوت»، دردهای شدید و خفکان‌آور در قسمتی از گردن و حلق یک بیمار سرطانی را با یک احساس قلقلک مطبوع در آن محل، جانشین یا تبدیل کرد.

۲) **SUBSTITUTION**: «اریکسون»، بزرگ‌ترین هیپنوتیزم‌درمان‌گر قرن بیستم است که موفقیت‌های درمانی‌اش، او را به‌عنوان یکی از ۳ بنیان‌گذار «NLP» یا تکنیک «روان‌شناسی موفقیت» معرفی می‌کند؛ او در خانمی که دردهای سرطانی‌اش گسترش یافته و در تمام بدنش وجود داشت، با تلقین‌های هیپنوتیزمی، تمام این دردها را به یک احساس خارش در پاشنه‌ی پای او تبدیل کرد.

۳) **DIPLACMEN**: «اریکسون» در یک بیمار مبتلا به سرطان گسترش‌یافته‌ی «پروستات»، این ناراحتی را به دست چپ او انتقال داد.



دکتر سیدرضا جمالیان
هیپنوتیزم‌درمان‌گر