



کاربرد  
هیپنوتیزم  
در سرطان

آدمی در عصری به سر می برد که به جهت ماشینی شدن زندگی و بیگانگی با طبیعت، در برابر فشارهای روانی فزاینده‌ای قرار دارد که تن و روان او را می آزارند و او را مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می نمایند. گسترش و ازدحام بی‌رویهی شهرها، زندگی ماشینی و کم‌رنگ شدن ارزش‌های خانوادگی، تعارض‌هایی برای جامعه به وجود آورده که از دلایل اصلی بروز استرس می باشند. پیوسته به خود فشار می آوریم تا کارهای بیش تری را در فرصت کوتاه تری انجام دهیم و در واقع به نظر می رسد که همه‌ی ما مبتلا به «بیماری سرعت» شده ایم. از سوی دیگر، مشکلاتی مانند آلودگی هوا، افزودنی‌های موجود در مواد غذایی، شیوع بالای مصرف دخانیات و عوامل زمینه‌ساز ژنتیک، آسیب پذیری فرد را برای ابتلا به بیماری‌های بدخیم، افزایش می دهد.

بیماران «سرطانی» نیازهای روان‌شناختی و طبی گوناگونی دارند که از طریق هیپنوتیزم می توان به آن‌ها پرداخت. سرطان، تأثیری منفی بر عزت نفس و حس اعتماد به نفس می گذارد. درد، مشکلی مهم برای این بیماران است و بی‌دردی هیپنوتیزمی می تواند بسیار مفید باشد. عوارض جانبی شیمی درمانی عموماً به ناخوشایندی خود «سرطان» در نظر گرفته می شود. این عوارض به کمک هیپنوتیزم به طور موفقیت آمیزی قابل کنترل می باشند.

هیجان و ترس نیز از علائم مهم این بیماری است. متخصصان هیپنوتیزم و روان‌شناسان معتقدند که ایجاد آرامش و آسایش، این امکان را برای سیستم ایمنی بدن فراهم می کند که در بالاترین سطح عمل کند و به طور مؤثرتری به مبارزه با «سرطان» بپردازد. به همین دلیل، بسیاری از پژوهشگران معتقدند که هیپنوتیزم می تواند از طریق تقویت سیستم ایمنی، به تخفیف شدت بیماری و حتی درمان کمک کند.

اگرچه در مداوای بیماران سرطانی باید خوش بین باشیم اما با این حال محتاط باشیم که مبالغه نکنیم چون اگرچه «هیپنوتراپی» کمک زیادی به بیماران سرطانی می کند، اما درمان قطعی سرطان محسوب نمی شود. بی شک تکنیک‌های هیپنوتیزمی، رهایی از بسیاری از علائم بیماری مانند تهوع، استفراغ، درد، رنج، افسردگی و ناامیدی را موجب می شود؛ بدین ترتیب هیپنوتیزم کیفیت بالاتری از زندگی را به این بیماران عرضه می کند.

در هیپنوتراپی سرطان، برنامه‌ی هیپنوتیزمی خاصی برای هر بیمار براساس نیازهای ویژه اش طراحی می شود. با هیپنوتیزم می توانیم تغییرات مثبت زیادی ایجاد کنیم که در این جا به برخی از آن‌ها می پردازیم:

- افزایش کنترل حس‌ها و علائم ناخوشایند
- افزایش تمرکز و کاهش آگاهی از محرک‌های خارجی ناامیدکننده
- کنترل گفت‌وگوهای درونی منفی و جایگزین نمودن آن‌ها با خودگویی‌های ذهنی مثبت
- کنترل اضطراب، خشم، عصبانیت و تحریک پذیری
- آموزش تن آرامی و خودهیپنوتیزم جهت کسب و حفظ آرامش عمومی
- تقویت سیستم ایمنی برای مبارزه‌ی مؤثر با بیماری
- احساس کنترل بیماری از طریق تجسم روند بهبودی
- تقویت انگیزه، اشتیاق و علاقه به زندگی
- تسهیل استقلال فرد و پی گیری روند معمول زندگی
- کنترل عوارض شیمی درمانی
- کاهش درد
- تقویت پشتکار و پی گیری جدی درمان‌های طبی و جراحی
- تسهیل بی‌حسی و بی‌هوشی در درمان‌های مبتنی بر جراحی
- تسریع و تسهیل فرآیند بهبودی پس از اقدامات تشخیصی و درمانی
- تقویت روحیه‌ی همکاری در درمان
- افزایش انرژی و احساسات نیروبخش و هم‌چنین تقویت استقامت و بردباری
- تقویت عزت نفس، اعتماد به نفس و خوداتکایی
- استفاده از تکنیک‌های پیش روی سنی به منظور برنامه ریزی ناخودآگاه برای رسیدن به زندگی سالم و عاری از «سرطان»

### مدیریت بحران‌های روحی و جسمی

- تسریع و تسهیل فرآیند بازسازی روانی پس از مواجهه با بیماری

### کنترل عوارض جانبی شیمی درمانی:

از مهم ترین و مؤثرترین کاربردهای هیپنوتیزم، کنترل عوارض شیمی درمانی است. بیش از ۲۰ سال است که استفاده‌ی مؤثر از «هیپنوز» در کاهش تهوع و استفراغ ناشی از شیمی درمانی در تحقیقات علمی گزارش شده است. برای این منظور در ۳ جنبه‌ی مهم زیر، آموزش‌های لازم را به

## نمی‌خواهم از زندگی دور باشم!

زندگی یعنی نگاه کردن، فهمیدن، درک کردن

یعنی دیدن چیزهایی که تو را به سر شوق می‌آورد یا می‌گریاندت

مثل سکوت که گاه تو را آرام می‌کند

مثل فریاد که گاه تو را از تو دور می‌کند

مثل خشم که گاه تو را از درون آزار می‌دهد

مثل آه که گاه تو را خسته می‌کند

و مثل عشق که می‌تواند همیشه تو را با تو آشتی دهد!

نمی‌خواهم از زندگی دور باشم

می‌خواهم با زندگی، زندگی کنم

لغات جدامانده از عشق را پیدا کنم

کنار «عشق» بنشانم، خاک افسردگی‌شان را بگیرم

و برای طول عمرشان با عشق دعا کنم!

شیرین بهادر (سپهری)



بیمار می‌دهیم تا بتواند در حالت هیپنوتیزمی، روی اهداف مورد نظر به‌خوبی تمرکز کند.

**۱) اضطراب:** بیمار یاد می‌گیرد که چگونه پس از ورود به حالت هیپنوتیزمی، از تصویرسازی‌های ذهنی خویش برای ایجاد تن آرامی عمومی بدن استفاده کند.

**۲) پاسخ‌های شرطی به محرک‌های ناراحت‌کننده‌ی بیمارستانی:** به بیماران تلقینات خاصی ارائه می‌شود تا بتوانند در پاسخ به محرک‌های ناخوشایند بیمارستانی و یا اخبار آزاردهنده، آرامش و قوای جسمی و روحی خویش را حفظ کنند.

**۳) واکنش‌های ناخواسته به داروهای شیمی‌درمانی:** تلقیناتی برای معکوس نمودن انقباضات روبه‌بالای عضلات گوارشی (که معمولاً منجر به استفراغ می‌شوند) ارائه می‌شود. هم‌چنین بیمار را تشویق می‌کنیم تا تجسم کند که داروهای شیمی‌درمانی، مأموران ویژه‌ی خود او هستند که مأموریت‌شان محافظت از بدن اوست. این مأموران در اختیار و تحت هدایت بیمار، فرامین او را اجرا می‌کنند.

درمانگر، همکاری بیمار را به‌گونه‌ای جلب می‌کند که خود را عضو مهم تیم درمان بداند و به‌جای فکر کردن به بیماری و مرگ، به زندگی فعال، زنده و مولد بیندیشد. ثابت شده است که افکار و تصاویر ذهنی مثبت، به بهبودی جسم کمک شایانی می‌کند. در بیمارانی که هیپنوتیزم‌پذیری بالایی دارند، معمولاً می‌توان حالت تهوع و استفراغ را با تلقین تجسم طعم پرتقال یا نعنا و انفکاک از محرک‌های ناخوشایند محیطی کنترل نمود. به‌طور معمول بیماران دارای هیپنوتیزم‌پذیری متوسط، از تلقینات مبتنی بر هیجان‌ات مثبت، بهره‌ی بیشتری می‌برند. در بیماران با هیپنوتیزم‌پذیری پایین، استفاده از روش‌های انحراف توجه و تن‌آرامی، مفیدتر خواهد بود.

به بیماران کمک می‌کنیم تا بتوانند آرامش خود را در مواجهه با یادآورها و محرک‌های منفی احتمالی که ممکن است ناخواسته از جانب دوستان، خانواده و یا پرسنل بیمارستان ارائه شوند، حفظ کنند. هم‌چنین لازم است به اطرافیان بیمار راهنمایی‌های لازم برای ایجاد یک سیستم حمایتی امن در خانواده، محل کار و بیمارستان ارائه نماییم.

مطالعات متعددی، اثربخشی بالینی هیپنوز را در بهبود کیفیت زندگی و کاهش علائم بیماری سرطان به اثبات رسانده‌اند. هم‌چنین استفاده از خودهیپنوتیزم در کنترل علائم بیماری، مقابله با احساس ناتوانی و افزایش توان جسمی و ذهنی کمک‌کننده است؛ به همین دلیل به تمامی بیماران، تکنیک قدرتمند خودهیپنوتیزم آموزش داده می‌شود تا با یادگیری آن، شخص قادر باشد به مبارزه‌ی مؤثرتری با بیماری بپردازد و به تدریج به زندگی طبیعی خود بازگردد.

### دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

WWW.SHAHIDIMD.ORG

### انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با

مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ - ۸۸۰۶۳۵۴۷ - ۸۸۰۳۲۰۳۹