

درمان هیپنوتیزم اختلالات جنسی

یکی از جنبه‌های مهم ازدواج که بر سایر جوانب زندگی و روابط همسران تأثیر غیرقابل‌انکاری دارد، میزان رضایتمندی زوج‌ها از فعالیت جنسی است. بی‌شک، یکی از معجزات خداوند، آفرینش انسان در دو جنس زن و مرد و ایجاد علاقه و جاذبه‌ی قوی بین آنان است. همین جاذبه، هسته‌ی اصلی تمایل دو جنس به یکدیگر و تشکیل خانواده‌ی شاد و سالم می‌باشد. همان‌طور که وجود یک رابطه‌ی جنسی سالم و موفق، زوج‌ها را به هم نزدیک‌تر و علاقه‌مندتر می‌کند، اختلال این رابطه نیز می‌تواند موجب ناخشنودی و دوری همسران از یکدیگر گردد. متأسفانه این عدم رضایت، زمینه‌ساز اختلافات بیش‌تر و عمیق‌تری می‌شود و بر تمامی جوانب زندگی فرد، اثرات نامطلوبی می‌گذارد. بنابراین شناخت و درمان اختلالات جنسی، در حفظ سلامت جسمی و روانی خانواده و تداوم تعاملات سالم، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است.



طبق تعریف، اختلال جنسی به معنی اشکال در عملکرد طبیعی جنسی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد ۳۱ درصد مردان و ۴۳ درصد زنان در سنین جوانی و میانسالی، دست‌کم به یکی از این اختلالات مبتلا می‌باشند و این آمار با افزایش سن، بیش‌تر می‌شود. با وجود درمان‌پذیری قسمت عمده‌ی اختلالات جنسی، متأسفانه به‌دلایل مختلف از جمله احساس شرم و خجالت، تنها ۱۰ درصد آقایان و ۲۰ درصد خانم‌ها برای درمان، به مراکز پزشکی مراجعه می‌کنند. شایان ذکر است که آمار بیان‌شده مربوط به اروپا و آمریکا است و به‌نظر می‌رسد درصد مراجعان در کشور ما، از این هم پایین‌تر باشد. اختلالات جنسی، اثرات نامطلوب و مخربی بر تمامی جوانب زندگی و روابط بین‌فردی بیمار و همسرش می‌گذارد. در بسیاری از موارد، فرد مبتلا، اعتماد به‌نفسش را از دست می‌دهد و قادر نیست نقش خود را به‌عنوان یک مرد یا زن به‌درستی ایفا کند و ممکن است دچار ناراحتی از جنسیت خویش، اضطراب و حتی افسردگی شود. بنابراین هر برنامه‌ی درمانی که برای مداوای اختلالات جنسی به‌کار گرفته شود، باید با دیدی وسیع بر تمامی آثار آن، برای هر بخش از مشکل، راه‌حل مناسبی ارائه دهد.

در این راستا، درمان‌های متنوعی مانند رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی، روان‌کاوی، دارودرمانی، استفاده از برخی دستگاه‌های ویژه و هیپنوتیزم‌درمانی به‌کار گرفته شده است. اگرچه هر کدام از این درمان‌ها می‌تواند از شدت نشانه‌های اختلالات جنسی بکاهد اما هیپنوتیزم‌درمانی به‌دلیل استفاده از نیروهای شفابخش ذهن خود بیمار، بی‌ضرر بودن، بهره‌گیری از تصویرسازی‌های قوی ذهنی، مدیریت استرس، کاهش اضطراب و توانایی افزایش قابل‌توجه و پایدار اعتماد به‌نفس، یکی از بهترین و مؤثرترین درمان‌ها محسوب می‌شود.

توسط تکنیک‌های هیپنوتیزمی می‌توان گذشته‌ی فرد را با رضایت و همکاری خود او بررسی کرد. در نتیجه می‌توان تعارضات موجود، احساسات حل‌نشده در مورد اتفاقات گذشته و اثرات این اتفاقات بر ضمیر ناخودآگاه فرد را کشف و درمان نمود. گاهی بیماران به‌دلایل مختلف، قادر یا مایل به بیان تجربه‌ی ناخوشایند خود در کودکی یا نوجوانی نیستند. در چنین مواردی هیپنوتیزم، امنیت روانی مناسب برای بیان تجربه و حل‌وفصل نمودن آن‌را فراهم می‌نماید.

آموزش خودهیپنوتیزم می‌تواند نقش مفیدی در مدیریت استرس (فشارهای روانی) داشته باشد. در بسیاری از موارد، خستگی مفرط و تنش‌های جسمی و ذهنی، منجر به کاهش تمایلات و توانایی‌های جنسی می‌گردد. همه‌ی مردم نیاز به روش‌هایی دارند تا بتوانند با مدیریت فشارهای روانی، فعالیت‌های روزمره از جمله عملکرد جنسی خود را حفظ کنند. از آن‌جایی که اختلالات جنسی به‌صورت تکرار شونده و مداوم، موجبات ناخرسندی و ناخشنودی بیماران را

فراهم می‌سازد، آموزش تکنیک قدرتمند و کارآمد خودهیپنوتیزم، فرد را به ابزار مؤثری برای تداوم درمان، مجهز می‌سازد.

یکی از پیامدهای عمده‌ی اختلالات جنسی، احساس یأس و ناامیدی فرد، در از سرگیری تجربه‌ی جنسی است. از هیپنوتیزم می‌توان برای القای امید، افزایش اعتماد به‌نفس و اصلاح باورهای آسیب‌دیده استفاده کرد. درک حالت خاص هیپنوتیزمی و تجربیات منحصر به فرد سوژه در این وضعیت، او را نسبت به قدرت ذهنش و این‌که هیپنوتیزم قادر است به او کمک کند، مطمئن می‌سازد. صرف‌نظر از نوع اختلال جنسی، همیشه این اختلال می‌تواند موجب تیرگی رابطه‌ی بیمار با همسرش گردد. از سوی دیگر، وجود روابط خانوادگی نامناسب و مخدوش، به خودی‌خود باعث بروز یا تشدید اختلالات جنسی می‌شود. در واقع عملکرد جنسی نامطلوب و روابط خانوادگی مخدوش، چرخه‌ی معیوبی را ایجاد می‌کند که در صورت عدم درمان به‌موقع، به‌طور فزاینده‌ای موجب وخامت بیش‌تر اوضاع می‌گردد.

مبتلایان به اختلالات جنسی، به‌خوبی می‌دانند که در مواقع استرس و اضطراب، اختلال‌شان به‌صورت شدیدتری بروز می‌کند که خود باعث استرس و تنش‌های بیش‌تری می‌گردد. این بیماران در ابتدای هر تجربه‌ی جنسی، دچار نگرانی و تشویش ناشی از انتظار تکرار ناکامی‌های جنسی گذشته می‌شوند. همین نگرانی و اضطراب، احتمال ناکامی را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب چرخه‌ی معیوبی ایجاد می‌شود که به‌طور مستمر بر شدت اختلال می‌افزاید. هیپنوتیزم با مدیریت استرس، ایجاد آرامش و هم‌چنین کنترل نگرانی‌ها و هیجانات ناخوشایند، این چرخه‌ی معیوب را قطع و نشانه‌ها را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای بهبود می‌بخشد.

همان‌طور که می‌دانیم، ذهن و بدن، اثرات غیرقابل‌انکاری بر هم دارند و تمامی فرآیندهای ذهنی و بدنی، متأثر از یکدیگرند. یکی از دلایل ایجاد یا تشدید اختلالات جنسی، مخدوش شدن ارتباط سالم و طبیعی ذهن و بدن است. در این حالت، پیام‌های ارسالی مغز، اثرات جسمی مورد انتظار را ایجاد نمی‌کند. توسط هیپنوتیزم می‌توان ذهن را برای ارتباطی سالم‌تر با بدن برنامه‌ریزی نمود و بدین ترتیب فرد حتی بدون آن‌که آگاهانه تلاش نماید، در اعماق ذهن ناخودآگاه خویش، اثرات درمانی را دریافت می‌دارد.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

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 و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹