

## **ПРИМЕНЕНИЕ ГИПНОТЕРАПИИ ПРИ ДЕПРЕССИВНЫХ И ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ**

Маякова Е.В.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: mayakev@yandex.ru

Научный руководитель: Петренко Е.А., к.ф.н., доцент

кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: petrenko19789@mail.ru

**Аннотация:** В статье представлен анализ существующих способов применения гипнотерапии при депрессивных и обсессивно-компульсивных расстройствах. Рассмотрены теоретические аспекты вопроса. Проанализированы основные преимущества данного метода.

**Ключевые слова:** гипноз, гипнотерапия, депрессивные расстройства, обсессивно-компульсивные расстройства

## **THE USE OF HYPNOTHERAPY FOR DEPRESSION AND OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDERS**

Mayakova E.V.

**Abstract:** The article presents an analysis of the existing methods of using hypnotherapy for depressive and obsessive-compulsive disorders. Theoretical aspects of the issue are considered. The main advantages of this method are analyzed.

**Keywords:** hypnosis, hypnotherapy, depressive disorders, obsessive-compulsive disorders

Лечение депрессии (как и многих других психических заболеваний) осложняется тем, что многие факты и события стираются из сознательного участка памяти. Они запечатлеваются только в бессознательном. Получить доступ к созданной программе можно лишь путем гипнотического воздействия. При лечении гипнозом обеспечивается своеобразный возврат в прошлое.

Гипноз – временное состояние, характеризующееся резкой фокусировкой внимания и высокой подверженностью внушению; состояние гипноза вызывается воздействием гипнотизера или целенаправленным самовнушением.

В медико-психологических науках гипноз понимается как процесс и как результат в виде временного снаподобного состояния психики, характеризующегося резким сужением сознания и самосознания, его фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля [1]. Гипнотерапия - это использование гипноза в психотерапии.

Применение гипнотерапии задействует внутренние механизмы реадaptации, когда патологические очаги в организме подлежат оздоровлению, а сам процесс исцеления является саморегулируемым в организме [3].

Клинический гипноз – это метод терапии, который используется в целях психокоррекции в разных случаях, но больше всего эффективен в лечении всех видов зависимого поведения, неврозов, фобий и депрессивных расстройств [2].

Применение гипнотерапии при депрессивных расстройствах. Депрессия – психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное (угнетённое, подавленное, тоскливое, тревожное, боязливое) или безразличное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие (ангедония) [4].

Гипноз показал себя как достаточно эффективный метод лечения депрессивных расстройств.

Воздействие гипноза на депрессивную личность заключается в наведении транса, гипнолог выявляет глубинные скрытые в подсознании причины и заблокированные воспоминания, приведшие к депрессивному состоянию. После их выявления сознание человека отделяется от этих воспоминаний, а в подсознание подключаются более продуктивные,

здоровые мысли и образы, запускающие восстановительные процессы и открывающие доступ к внутренним оздоровительным ресурсам организма.

При воздействии на психику человека с помощью гипнотических практик врач:

Помогает высвободить, осознать и переработать негативные установки, мысли, убеждения;

обращается к подсознанию – скрытому ресурсу, который человек мало и редко использует;

прерывает внутренние механизмы, которые привели к депрессии;

помогает выяснить причины депрессии и мобилизовать силы для ее преодоления. Лечение депрессий гипнозом осуществляется без медикаментов, лекарств, инъекций, оперативного вмешательства [3].

В ходе лечения гипнолог не оказывает давления на пациента. Он лишь создает условия, которые необходимы для переоценки и переосмысления всего произошедшего. Специальные установки меняют отношение к реальности, делают взгляд на мир в целом более позитивным.

Гипноз при депрессии не приводит к возникновению побочных эффектов, так как не сопряжен с физическим воздействием. Кроме того, результат терапии депрессии сохраняется на очень длительный срок (во многих ситуациях пожизненно).

После сеансов лечения при депрессивном состоянии у пациента: улучшается настроение; появляются новые интересы; проходит бессонница; повышается работоспособность; увеличиваются энергетические запасы.

Гипнолог работает со вниманием человека и направляет его в необходимое русло, чтобы переоценить события, ставшие причиной депрессии. Чаще всего депрессия возникает у людей с низкой самооценкой и перенесших психологическую травму, гипноз в этом случае является самым эффективным методом лечения подобных расстройств.

Применение гипнотерапии при обсессивно-компульсивных расстройствах. У всех людей иногда могут возникать навязчивые идеи,

например, проверить выключена ли духовка или закрыта ли дверь. Когда навязчивые мысли не позволяют человеку жить нормальной жизнью, это классифицируется как заболевание.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) - это заболевание, вызывающее навязчивые мысли, которые могут привести к компульсивным действиям. При ОКР порочный круг **обсессии - тревога - компульсии – временное снижение тревоги – обсессии** повторяются многократно и могут отнимать много времени и сил.

На протяжении последнего десятилетия было открыто, что гипносуггестивная психотерапия (гипноз и внушение) чрезвычайно эффективна, когда проводят лечение людей с диагнозом обсессивно-компульсивное расстройство. Эффективность лечения людей с ОКР, используя гипноз, чрезвычайно высока и, в некоторых случаях, превышает эффективность когнитивно-поведенческой терапии.

Лечение ОКР гипнозом воздействует на причину проблемы – насильную эмоциональную реакцию, произошедшую много лет назад. Чаще всего это страх. Лечение ОКР гипнозом дает возможность найти и пережить по-новому психотравмирующие события прошлого.

Лечение ОКР гипнозом не подразумевает подавления неприятных мыслей, техники направлены на разрыв патологических шаблонов в мышлении человека. Также прорабатываются все значимые стрессовые ситуации, человек переобучается более спокойно относиться к своим эмоциям, мыслям, не реагируя на навязчивые идеи выполнением стереотипных ритуалов.

С помощью гипноза обеспечивается замещение нежелательного поведения, а также уменьшение возникающего при навязчивых мыслях и движениях дискомфорта. При появлении нежелательных чувств, мыслей и ощущений человек совладевает со своими эмоциями. Благодаря внушению обеспечивается избавление от нежелательных мыслей [3].

Гипноз – не панацея в лечении депрессии и ОКР. Это полезный метод воздействия на причины и триггеры болезней. Внушения снижают беспокойство и напряжение, повышают уверенность пациента в выздоровлении. Гипноз помогает высвободить подавленные эмоции, устранить стереотипные установки мышления, принять новый стиль поведения, способствующий укреплению здоровья.

#### Библиографический список

1. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Мещерякова, В. Зинченко. – М., 2014.
2. Задворных Н.В. Причины нарушения психологического здоровья современных школьников // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – №1. – с.142-146. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220749> (дата обращения: 09.04.2022).
3. Иванченко Е.А. Особенности когнитивной и аффективной сфер людей с расстройствами психики [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 177-182. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659156> (дата обращения: 19.03.2022).
4. Лукьянов В.А. Депрессия как форма психологического расстройства [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2020. – № 2. – С. 211-216. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43033222> (дата обращения 17.04.2022).
5. Петрова Е.В. Гипнотерапия //Т.Н.Вакитина, О.А.Петров: учебное пособие. – М., 2014. – С. 168.
6. Семibrатова Т.А. Основные аспекты тревожных расстройств [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С. 209-215. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220765> (дата обращения: 15.04.2022)
7. Тукаев Р.Д. Гипнотерапия // В.В.Маркаров, М.Е.Бурно Россия Психотерапевтическая хрестоматия методов психотерапии и психологического консультирования, принятых в Российской Федерации. – М., 2011. – С. 32–33.– URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220765> (дата обращения: 15.04.2022).