

# OSTAVITE CIGARETE POMOĆU HIPNOZE

STANJE IZMENJENE, SUŽENE SVESTI KARAKTERIŠE SE UVEĆANOM PAŽNJOM, KONCENTRACIJOM I IZUZETNO POVEĆANOM SUGESTIBILNOŠĆU. UPRAVO ZAHVALJUJUĆI TOME, KLIJENTI LAKŠE PRIHVATAJU SUGESTIJE HIPNOTERAPEUTA, KOJE IM POMAŽU DA SE OSLOBODE ŠTETNE NAVIKE



**Dr Radivoje Delić,**  
psihoterapeut  
i klinički  
hipnoterapeut

**P**osle mnogo dogmi, skepsi, mitova, strahova, polemika, ali i naučnih ispitivanja fenomena hipnoze, ovaj metod lečenja danas je prihvaćen u naučnim krugovima. Zbog svoje efikasnosti, u svetu je postala jedan od najpopularnijih psihoterapijskih modaliteta. Dr Radivoje Delić, psihoterapeut i klinički hipnoterapeut, godinama koristi ovu tehniku kako bi pomogao klijentima sa različitim zdravstvenim problemima.

**Po vašem iskustvu, u slučaju kojih zdravstvenih tegoba i poremećaja hipnoterapija daje povoljne rezultate?**

Hipnoterapija je efikasan način otklanjanja mnogih emocionalnih poremećaja i psihosomatskih tegoba kao što su: anksioznost (iracionalni strahovi, bezrazložne strepnje), panični napadi, fobije, depresija, poremećaji sna, bolesti zavisnosti (alkoholizam, nikotinska zavisnost), loše navike (prejedanje), štucanje, mucanje, somatske glavobolje, vrtoglavice, psihogene dijareje, psihogeni kolitis i opstipacije, psihogena impotencija, nedostatak motivacije i samopouzdanja. Takođe, hipnoterapija je vid prevencije sindroma izgaranja (burn-out sindrom).

**Koliko je teško rešiti se duvana, s obzirom na to da je u pitanju ozbiljna zavisnost?**

Opšte je poznato da je pušenje duvana i cigareta ozbiljna zavisnost od nikotina, kao i zavisnost od ustaljenih rituala. Koliko puta ste čuli kako pušač kaže „danas prekidam“, ali to nije lako da se sprovede u delo i uvek postoji nešto što ga spreči da donese čvrstu odluku. Pušenje zaista ne može svako da ostavi tek tako. Ali to ne znači da je nemoguće. Najvažnije je da pušač ima jaku želju da se reši zavisnosti i da bude svestan benefita koje donosi prestanak pušenja. Mnogi nisu svesni koliko je nikotinska zavisnost rasprostranjena u svetu i koliko je štetna. To potvrđuje statistika. U proseku, pušači umiru 10 godina ranije od nepušača. I pored toga, svakog dana oko 2.000 ljudi mlađih od 18 godina „ispuši“ svoju prvu cigaretu. Dnevno, preko 300 ljudi mlađih od 18 godina postanu svakodnevni pušači. U 2018. godini, oko 55 procenata odraslih pušača pokušalo je da ostavi duvan za godinu dana, ali samo oko osam odsto njih je uspelo u tome, u periodu od šest do 12 meseci. Veliki broj pušača živi s nekom ozbiljnom bolešću uzrokovanom pušenjem. Brojni su i smrtni slučajevi nastali

**Kod mnogih klijenata postoji određena doza straha od prve hipnoterapijske seanse. Ona je izazvana uglavnom strahom od nepoznatog iskustva koje ih očekuje, kao i osećanjem gubitka kontrole tokom hipnotičkog sna. Posle prve seanse ovo se gubi kod većine klijenata i oni sa svakom novom seansom sve lakše ulaze u hipnotičko stanje**



zbog izloženosti pasivnom pušenju. Deca koja su pasivni pušači imaju povećan rizik od iznenadne smrti, akutnih respiratornih infekcija, bolesti srednjeg uva, težih oblika astme, usporenog rasta pluća. Nikotin u duvanu je psihoaktivna materija koja deluje štetno na ćelije mozga. Ugljen-monoksid iz cigareta oduzima telu kiseonik i povećava rizik od zgrušavanja krvi, ali vodi i mnogim drugim zdravstvenim problemima. Manjak kiseonika u tkivima prouzrokuje gubitak zdravog tena javlja se krvarenje desni i ubrzava se gubitak zuba. Kod odraslih, pasivno pušenje uzrokuje moždani udar, rak pluća i koronarne bolesti.

### Kako hipnoterapija može pomoći da se ljudi reše ove štetne navike?

Hipnoterapija se pokazala kao efikasna u lečenju nikotinske zavisnosti kod mnogih ispitanika. Hipnozom se utiče na podsvest pušača, čime se razvija odbojnost prema duvanu i to najčešće dovodi do prestanka pušenja. U pitanju je potpuno prirodan način da se ovaj cilj ostvari. Pomoću hipnoze vašu svesnu potrebu da prestanete da pušite možete u svojoj podsvesti da pretvorite u okidač za konačnu odluku. Na podsvesnom nivou, osoba stiže promenu stava prema pušenju, što u najvećem broju slučajeva dovodi do oslobađanja od zavisnosti.

### Kako izgleda jedna seansa?

Prva seansa traje sat i po do dva. Na njoj se uzima detaljna anamneza pušača i radi se anketa pomoću koje se određuje rešenost pušača da zaista ostavi duvan. Objašnjava mu se detaljnije šta je hipnoza u svojoj suštini, demistifikuje se hipnoza kao stanje, objašnjava se njeni fenomeni, a zatim se pristupa prvoj hipnotičkoj seansi. Prve nedelje rade se tri seanse, zatim se one održavaju na sedam dana (četiri seanse), potom na 15 dana (dve seanse), zatim na 30 dana (dve seanse). Po isteku ovog perioda smatra se da je organizam detoksikovao.

### Kako uvodite pacijente u stanje relaksacije i hipnoze?

Klijenti se uvode u stanje hipnoze u specijalnoj, udobnoj stolici, u odvojenoj mirnoj prostoriji predviđenoj za hipnoterapiju. Klijent jednostavno sluša sugestije koje mu daje hipnoterapeut. Hipnotičko stanje se karakteriše koncentracijom pažnje i povećanom sugestibilnošću. Sugestibilnost je daleko veća nego u budnom stanju. To omogućava implementaciju hipnotičkih i posthipnotičkih sugestija koje deluju dugotrajno po izlazu iz hipnotičkog sna. Najčešći opis hipnotičkog sna je osećaj duboke relaksacije, prijatno, mirno stanje slično meditaciji. U stanju hipnoze klijent ne spava, svestan je, mentalna aktivnost je očuvana, što nije slučaj u snu. Pojedina čula su čak osetljivija nego u budnom stanju. Kod mnogih klijenata postoji određena doza straha od prve hipnoterapijske seanse. Ona je izazvana uglavnom strahom

## KOLIKO JE HIPNOZA USPEŠNA

*Njeni pozitivni efekti prepoznati su u celom svetu. Američko društvo za borbu protiv raka promovise hipnozu kao jednu od efikasnih tehnika za prestanak pušenja. Ipak, važno je imati u vidu i to da hipnoza nije magija i da se u većini slučajeva rezultati neće desiti preko noći. Potreban je 21 dan da se stvori nova navika i najmanje još osam nedelja da bi se učvrstili željeni rezultati i izvršila detoksikacija organizma. Nikotinska zavisnost je poremećaj kao i druge hronične bolesti. Zato zahteva dugoročno praćenje. Delotvornost hipnoze i njen intenzitet variraju od osobe do osobe. Hipnoza ne može pomoći apsolutno svima, ali može pomoći velikoj većini. Ako vam druge metode za odvikavanje od pušenja nisu pomogle, pokušajte da rešite problem pomoću hipnoze. Prognoza za zavisnike od nikotina značajno varira, zavisno od stepena zavisnosti i dostupne psihološke i socijalne podrške. Na primer, hipnoterapijski tretman, kombinovan sa socijalnim pritiskom da se prestane s pušenjem, može imati prilično izvestan ishod.*

od nepoznatog iskustva koje ih očekuje, kao i osećajem gubitka kontrole tokom hipnotičkog sna. Posle prve seanse ovo se gubi kod većine klijenata i oni svakom novom seansom sve lakše ulaze u hipnotičko stanje.

### Recite nam nešto više o verbalnim sugestijama koje dajete pacijentima tokom sesije. Kakav uticaj one imaju na um?

Hipnotičke sugestije daju se u hipnotičkom stanju kada je aktivnost svesnog dela uma usporena i kada podsvest najlakše prihvata date sugestije. Sugestije se pripremaju individualno za svakog klijenta, u zavisnosti od problema koji ima i specifičnosti svakog pojedinca. Na seansama vezanim za prestanak pušenja plasiraju se uglavnom sugestije usmerene na sledeće tri ideje:

1. Pušenje je otrov za vaše telo;
2. Potrebno vam je vaše telo da biste živeli;
3. U meri u kojoj želite da živite, dugujete svom telu poštovanje i zaštitu.

Hipnoza navodi klijente da zamisle sve loše posledice svoje navike. U kombinaciji sa drugim metodama, hipnoza ublažava stres koji prati prekid pušenja. Hipnoterapeut zapravo podučava pušača samohipnozi i ponavljanju navedenih afirmacija, kad god se pojedincu nametne želja za pušenjem.

### Šta se dešava posle hipnoze, kako klijenti osećaju da sugestije imaju dejstvo?

Hipnotičke i posthipnotičke sugestije deluju dugo po izlasku klijenta iz hipnotičkog sna. Posle seansi klijenti se obično osećaju relaksirano, smireno, imaju utisak da su dnevne napeitosti i tenzije velikim delom jednostavno iščezle. Date sugestije obično imaju efekat „zakasnelog dejstva“, te su uočljive promene u osećanjima i ponašanju klijenta od 15 do 20 dana nakon prve hipnotičke seanse. Često osobe koje su bliske klijentu prve uoče promene u njegovom raspoloženju i ponašanju. ■

Sanja Lazić

### DA LI SVAKO MOŽE DA SE UVEDE U STANJE HIPNOZE?

Većina ljudi može da se uvede u stanje hipnoze, po nekim istraživanjima gotovo 90% ispitanika. Izuzetak su uglavnom osobe koje to ne žele i imaju otpor prema ovoj metodi lečenja. Hipnoza nema kontraindikacija. Ipak, oprez je neophodan kod osoba s teškim poremećajem ličnosti i šizofrenijom.

**Prva seansa traje sat i po do dva. Na njoj se uzima detaljna anamneza pušača i radi se anketa pomoću koje se određuje rešenost pušača da zaista ostavi duvan**