

Žlutá kartička, hypnoterapie specifické fobie aviafobie

Mgr. et Mgr. Šárka Bezdová

Soukromá psychologická ordinace, Praha

Kazuistika demonstruje užití hypnózy v psychoterapii (PST) jako hlavní metody v léčbě specifické (izolované) fobie, aviafobie. V příspěvku je podrobně popsána část PST, která je zaměřena na fobii a připravuje pacientku na let letadlem. Konkrétně se jedná o pět sezení, ve kterých byla 3× aplikována hypnóza. V době mezi sezeními praktikovala klientka též nácvik autogenního tréninku (AT) a pracovala s autosugescemi. Po úspěšném zvládnutí letu došlo k pokračování PST s následně dohodnutou pauzou, která však byla faktickým ukončením terapie. Kazuistika ukazuje vysokou účinnost hypnoticko-sugestivních metod v krátkém čase.

Klíčová slova: psychoterapie, hypnóza, autohypnóza, hypnoterapie, aviafobie, sugesce.

Yellow card, hypnotherapy for a specific phobia, aviophobia

The case report demonstrates the use of hypnosis in psychotherapy (PST) as the principal method in treating a specific (isolated) phobia, aviophobia. The article describes in detail the part of PST that is focused on a phobia and prepares a patient for air travel. Specifically, there were five sessions in which hypnosis was used three times. In between the sessions, the client also practised autogenic training and worked with autosuggestions. After she had flown successfully, PST was resumed and then a pause was agreed on, which, in fact, turned out to be termination of the therapy. The case report shows a high efficacy of hypnotic-suggestive methods in a short time period.

Key words: psychotherapy, hypnosis, autohypnosis, hypnotherapy, aviophobia, suggestion.

Úvod

Fobie patří do skupiny úzkostných poruch a při jejím léčení je uplatňována farmakoterapie, psychoterapie nebo kombinace obojího. Z vhodných psychoterapeutických směrů je v literatuře nejčastěji zmiňována kognitivně-behaviórní psychoterapie (KBT). O hypnoterapii fobie je možné se dočíst jen v publikacích zaměřených na klinickou hypnózu.

Podobně jako v KBT lze v hypnoterapii pracovat s postupnou expozicí v zátěžové situaci (desenzibilizace in vivo). V tomto případě podpůrné hypnózy je pacient sugescemi v hypnóze posilován ve zvládnutí a vytrvání v nácvikovém programu.

Obávanou situaci lze vyvolat také přímo v hypnotickém stavu a snižovat sugescemi projevy panické reakce, což je poté zakotveno posthypnotickou sugescí (PHS) do doby po dehypnotizaci. Při tomto postupu je hypnóza metodou hlavní.

V systematické psychoterapii fobie terapeuti věnují také pozornost případnému „sekundárnímu zisku z nemoci“, aby předcházeli přesunutí příznaků do jiné části psychiky či těla.

Klíčový efekt v popsané hypnotherapeutické kazuistice lze pravděpodobně připsat PHS, která snižuje projevy fobie a je navázána na konkrétní chování v letadle. Každodenní praktikování autohypnózy formou AT přispívá k udržení aktivity sugescí vložených v hypnóze, a tím předchází

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2024;25(3):154-156

<https://doi.org/10.36290/psy.2024.025>

Článek přijat redakcí: 20. 7. 2024

Článek přijat k tisku: 4. 9. 2024

Mgr. et Mgr. Šárka Bezdová

sarka.bezdova@seznam.cz