T čte 2× obsah žluté kartičky a sugeruje. „Kámen se drolí na štěrk… tíha se zmenšuje… tíha je ještě menší…Je tíha na hrudi menší?"

K: „Tíha je menší."

T čte 2x obsah žluté kartičky a sugeruje. „Štěrk na hrudi se rozmělňuje na drobná zrníčka písku… tíha ustupuje… tíha ustoupila… Ustoupila tíha?"

K: „Ne, úplně ne."

T čte 2x obsah žluté kartičky a sugeruje. „Drobná zrníčka písku odplavuje voda… zbytky tíhy mizí… tíha je úplně pryč… hruď je lehká… Je tíha pryč?"

K: „Tíha zmizela."

Proběhlou zkušenost T fixuje PHS, po níž efekt sugesce přetrvává do bdělého stavu nebo nastupuje po něm.

T: „Jakmile začnete číst žlutou kartičku, kámen na hrudi se rozdrolí na štěrk, ten se rozmělní na zrníčka písku, která voda odplaví pryč. Stane se to přesně tak jako tady, a proto budete v letadle úplně klidná a uvolněná."

Po čtvrtém sezení klientka absolvovala let do ciziny a poslala SMS. Panika začala v letadle několikrát nastupovat, ale po přečtení kartičky se snížila a postupně odezněla.

Páté sezení

Za tři týdny se setkáváme v ordinaci a já se dovídám, že při letu zpět do ČR použila kartičku jen 1×. Klientka projevila zájem na pokračování PST, a tak si definujeme témata, na která se zaměříme: rodičovské vzorce chování, pacientčina rodičovská zralost, svoboda vs. odpovědnost, nezávislost, nedůvěra v blízkých vztazích, profesní zacílení, smysl života. Některá témata souvisí s těmi, jež byla zmíněna v úvodním sezení. Jejich terapeutické zpracování je důležité pro konečné překonání fobie. Z těchto důvodů máme také v plánu hypnózu opakovat před dalším letem.

Následně proběhlo několik sezení, včetně dalšího letu. Tady už nedošlo k žádnému náběhu paniky, ale klientka ho absolvovala se žlutou kartičkou v příručním zavazadle.

Po plánovaném přerušení PST se už do ordinace nevrátila.

Diskuze

Pro léčbu aviafobie byla zvolena tzv. trojramenná hypnoterapie, která kromě hypnózy zahrnuje také autohypnózu (AT) a práci se sugescemi. Komplexní, propojené a intenzivní terapeutické působení mělo vyšší šanci na efekt, protože doba před letem byla velice krátká. Účinnost posilovaly aktivity pacientky v době mimo sezení. Nácvik autohypnózy přináší zkušenost, že lze sugescemi ovlivňovat prožívání, což zvyšuje u pacientů sebedůvěru a též důvěru hypnóze. Sugesce používané na sezení a mimo něj recipročně působí, a tak dochází k posilování jejich trvanlivosti.

Závěr

Terapii lze považovat za úspěšnou, protože došlo k výraznému poklesu fobických příznaků a při druhém letu letadlem už nenastaly vůbec. Kontrakt byl naplněn. Při opakované pozitivní zkušenosti v letadle lze očekávat trvalou změnu. Kurativními faktory jsou vedle vysoké hypnability, také důvěra v terapeutickém vztahu a převzetí aktivní odpovědnosti samotnou pacientkou.

LITERATURA

1. Alman BA, Lambrou P. Autohypnóza. Praha: Pragma; 1992.
2. Honzák R, et al. Úzkostný pacient. Praha: Galén; 2020.
3. Horvai I. Hypnosa v lékařství. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství; 1959.
4. Kermani K. Autogenic training. London: Souvenir Press; 1996.
5. Kratochvíl S. Klinická hypnóza. Praha: Grada; 2009.
6. Langen D. Sprievodca hypnózou v medicíně. Trenčín: Vydavatel'stvo F; 2008.
7. McKenna P. Svět hypnózy. Praha: Columbus; 1995.
8. Novotný P. Tajemství hypnózy. Liberec: Dialog; 2004.
9. Praško J, Vyskočilová J, Prašková J. Úzkost a obavy. Praha: Portál; 2006.
10. Prochaska JO, Norcross JC. Psychoterapeutické systémy. Praha: Portál; 2024.
11. Sheehan E. Autohypnóza. Praha. Pragma; 1999.
12. Vymětal J. Obecná psychoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek; 1994.
13. Zeig JK. Umění psychoterapie. Praha: Portál; 2005.

KNIŽNÍ NOVINKA

KATJA PAPE-RASCHEN
PŘEKLAD FIALOVÁ, INGEBORG

KOMUNIKACE S LIDMI S DEMENCÍ

100 OTÁZEK PRO PRAXI

Dobře komunikovat znamená dobře pečovat. Kniha představuje základy komunikace při péči o pacienty, ale zaměřuje se zejména na osoby s demencí. Důležité je, aby se člověk s demencí cítil respektovaný a oceňovaný (hovoří se o tzv. validaci). Kniha popisuje, jakou roli má komunikace v různých modelech péče. Najdeme zde řadu užitečných tipů – např. ohledně nepoužívání otázek začínajících na proč, mluvení v první osobě a v kladných větách, v dialektu nemocného, pomalu a klidně, ve stejné výšce očí, autenticky, se zahrnutím pacientových neverbálních signálů. Cílem je komunikovat citlivě, eticky a předcházet nedorozumění a náročným situacím. Kniha, která je doprovázená příklady z praxe, je vhodná pro profesionály, kteří se zabývají léčbou osob s demencí, i pro všechny ty, kdo o ně pečují v pracovním i osobním kontextu.
Katja Pape-Raschen vystudovala sociologii a sociální behaviorální vědy. Již mnoho let pracuje ve zdravotnictví a v současnosti provozuje lůžkové zařízení pro lidi s demencí v německých Brémách.

Portál, 249 Kč, 120 str., brož.