**ПОНЯТИЕ ГИПНОЗА.**

Согласно толкованию словаря, гипноз – это пcиxoфизиoлoгичecкoe cocтoяниe, пoxoжee нa coн или пoлycoн, вызывaeмoe внyшeниeм и сoпpoвoждaющeecя пoдчинeниeм вoли cпящeгo вoлe ycыпляющeгo.

С давних пор гипноз используют в психотерапии для решения ряда вопросов. Однако большое количество тайн и вымыслов вокруг гипноза, делает его для многих пугающим. Его пытаются мистифицировать, неверно трактуют техники, вводя в заблуждение простого обывателя. Гипноз является естественным феноменом измененного состояния сознания, с которым человек сталкивается очень часто в повседневной жизни - во время езды в транспорте, когда вас как будто укачивает; пребывая в глубокой задумчивости. Человек входит в это состояние и выходит из него самым естественным образом.

Гипноз – это не состояние сна, как думают многие. В состоянии гипноза нельзя навязать человеку чужую волю вопреки его желаниям, внушить несвойственную физическую силу или заставить выполнять действия, противоречащие убеждениям. Чем больше у человека развито творческое воображение, тем легче с ним работать в гипнозе. «Гипноз - это состояние чрезвычайной сосредоточенности на собственном внутреннем мире и полного отключения от внешних раздражителей. Это не сон и не полет души к звездам», - писал Павлов, - «Это то отключение от внешних стимулов и источников, когда человек сосредотачивается на самом себе, становится для себя самым лучшим врачевателем».

**Регрессивный гипноз.**

Часто для решения проблемы используется, так называемый, регрессивный гипноз. Регрессивный гипноз – это состояние, в которое гипнотерапевт вводит клиента, чтобы вернуть его к событиям и переживаниям прошлого. Клиент под руководством гипнотерапевта осознанно идет вглубь своего рождения. При этом он находится в слабо контролируемом состоянии, работают чувства, телесные ощущения. Считается, что в подобном состоянии подсознание помнит все. А мы лишь только позволяем ему идти к болевым точкам. Находим эти точки. Вскрываем их. Прорабатываем имеющуюся проблему и учим реагировать по-новому на подобную ситуацию в будущем.

**Какие же есть виды регрессивного гипноза?** По мнению ученых существует три временных периода в работе регрессивного гипнолога.

Первый возрастной период от 3-4-ох лет до настоящего момента. Этот возрастной период предпочитают в своей работе современные гипнотерапевты Западной Европы. Именно с этого возраста у человека возникают осознанные воспоминания. «До этого момента еще не сформированы те участки мозга, которые отвечают за воспоминания. Поэтому до возраста 3-4 лет у человека редко остаются воспоминания. Это не означает, что мы совсем ничего не помним. Возможно, что помним, однако на данный момент не существует научных данных, подтверждающих этот факт. Нельзя утверждать наверняка, это реставрированные, имплантированные или настоящие воспоминания», - согласно исследованиям всемирно известной специалистки в области памяти Элизабет Лофтус. Если человека в состоянии гипноза вернуть в тот возраст, когда произошла проблема, проработать ее – заставить пережить данный отрезок времени заново, но уже «правильно, по-новому», то эту проблему можно разрешить.

Второй возрастной период, в котором работают регрессивные гипнологи - от перинатального (внутриутробного) развития до настоящего момента. Этот период был исследован чешско-американским ученым С. Грофом и советским гипнотерапевтом В. Райковым. Конечно же в утробе матери зародыш ничего помнить не может. Но, работая в регрессивном гипнозе, возможно вернуть человека к тем рефлексам, которые были присущи младенцу. Подобное направление регрессивного гипноза часто используется для научных исследований и показательных представлений.

Регрессивные гипнологи, относящиеся к третьему возрастному периоду, утверждают, что могут возвращать своих клиентов в их прошлые жизни. Таких гипнологов-регрессологов единицы во всем мире.

**Регрессивный гипноз для диагностики и лечения психических расстройств.**

Регрессивный гипноз нашел свое применение в комплексном лечении ряда психических расстройств, как один из методов психотерапии. С помощью гипнотерапии решают такие проблемы, как панические состояния, фобии, нарушения сна, расстройства пищевого поведения, проблемы алкогольной и других видов зависимости, психосоматические расстройства, депрессивные состояния, проблемы детско-родительских отношений, взаимоотношений с противоположным полом, тревоги, обиды, неуверенности в себе, агрессии, страха, поиска решения задач для достижения поставленных целей, проблемы коммуникации.

Наиболее эффективен регрессивный гипноз при лечении психотравмы из прошлого или детства.

Перед тем, как ввести пациента в состояние гипноза, психотерапевт подробно объясняет клиенту, как проходит сеанс, на что нужно обратить внимание.

Когда проблема выявлена и диагноз поставлен, гипнотерапевт берется за лечение пациента. На основании собранного анамнеза, результатов обследования, поставленного диагноза, специалист выбирает, какой инструмент необходимо использовать для более эффективного лечения. Существуют психотравмы, источник которых не выявляется и/или не проясняется без помощи регрессивного гипноза. Таких клиентов диагностируют в состоянии гипноза, и при помощи этого инструмента выявляют детали травмирующей ситуации. В подобных ситуациях это является одновременно и диагностическим процессом, и психотерапевтическим.

Та проблема, которая прорабатывается во время регрессивного гипноза, обговаривается гипнологом и клиентом после сеанса, разбирается и обсуждается, как иначе нужно было пережить травмирующую ситуацию. Клиент учится по-новому реагировать на возможную подобную ситуацию в будущем.

Гипноз является неотделимой частью психотерапии. Процесс лечения может включать в себя использование самых разных инструментов: психоанализа, [когнитивно-поведенческой терапии](https://matzpen.ru/articles/diagnostika/kognitivno-povedencheskaya-terapiya/) и личностно-ориентирован-ной психотерапии. Психотерапевт сам решает, сочетание каких инструментов даст наиболее эффективный результат для решения какой-то определенной проблемы.

Существуют **противопоказания для гипноза**. Гипноз нельзя проводить при психозе, выраженном страхе, тревоге, при недоверии к терапевту, когда клиент находится под влиянием алкоголя или наркотиков, при аутизме, деменции, умственной отсталости, во время беременности.