

Цеца ДАНЧЕВА

### СУГЕСТИВНАТА ФУНКЦИЈА НА ЖИВАТА СОВЕСНОСТ И НА ТЕРАПЕВТСКИТЕ КАРАКТЕРИСТИКИ (СУГЕСТИЈА, ХИПНОЗА)

Сугестијата претставува психички процес на перципирање на информацијата при намалена критичност (А. Атанасов, 1988). Сугестијата е психички процес на доведување на информацијата до сознанието при намалена критичност кај примателот или психички процес кај кој што со помош на заобиколување на рационалниот однос кон реалноста, се стигнува до некритична перцепција на чувства, претстави, нагласи на волјата, престап и перцепции.

**Зигмунд Фројд** ја разгледува сугестијата како повторно оживување на инфактилни објектни влечења. Кај сугестијата има будна состојба, снижен тонус на кората на мозокот, таа е состојба на умореност претходник на сонувачката состојба. Целта на сугестијата е отстранување на болната доминантност со помош на потискување и рехабилитирање на доброто самочувство. Решавачкото знаење за прилагањето на сугестијата е што болниот оди кај лекарот со готовност да биде сугериран. Колку е неговата состојба потешка, тековноста да биде сугерирана е поголема. Лицата во кризни ситуации се мошне погодни за сугестивна психотерапија. Многу лесно можат да бидат сугерирани лицата пред операција, лицата на операциона маса или на заболкарски стол. Вербата и авторитетот на психотерапевтот се меѓу најважните фактори за сугестијата. Зборовите на авторитетниот психотерапевт се примаат со намалена критичност или се примаат за вистински без замислување. Облеката на лекарот е исто така од значење. Кај индивидуалните психотерапевтски техники белиот мантил има свое значење на сугерирани метод. Меѓутоа ако лекарот сака да биде рамен со учесниците во групата, тој треба да се јави со секојдневна облека.

Техничките потфати за да се спроведе сугестијата вклучуваат: со владување на невербалната комуникација и прилагање на пресупозицијата во совесната сугестија. Невербалната комуникација има големи можности за директно дејствување врз емоциите. Таа го придружува тесното искажување и може да стекне и поголемо значење од него. И обратно, може да противоречи на зборовите, ако се спроведени со израз на неудобност.

Пресупозицијата, која во слободен превод значи претпоставувам, претставува информациона елементи што се сврзани со сугестијата. На пр: Во дијалог со болен од хистерична нервоза му кажувам сите проучувања се нормални, вклучувајќи ги и ЕЕГ, скенер, со нографија, јасно е дека Вие сте преизморен, под текст-преизмореноста не болест а здравје, заморот се отстранува со одмор затоа ќе ви дадам одмор да се почините малку, еве ви рецепт за тие апчиња, тоа се витамини и други, значи моите претстави дека сум болен не се точни.

**Сугестивни техники и методи:**

- 1. Скриената сугестија (ларвирана сугестија)** го одвлекува вниманието на пациентот со друга лечена мерка како при препишување на лекарството, но постојано се објаснува за ефикасноста на средството со што таа се оценува. Во тој случај е важно да се даде упатство за точниот начин на примање на медикаментите. “Тие таблетки ќе ги земате пред спиење со половина чаша млака вода”.  
Правењето на таа проста процедура, вниманието на посочените барања, топлењето на водата и примањето на лекарства пред спиење го будат чувството на потсетување на зборовите на лекарот и го засилуваат плацебо-ефектот на медикаментите, истото важи и за примање на билките што имаат многу мал форматолошки ефект, но помагаат поради вербата на болните во тоа лечење.
- 2. Слична на ларвираната сугестија е вооружената сугестија.** На болниот се приложува некаква електрофизиолошка процедура на пример галванизација.  
На фомот на чувствата од направената физиотерапија лекарот приложува вербална сугестија. Овој метод се користи најчесто кај пациентите со примитивна психа.
- 3. Наркопсихотерапијата-се** користи преодна (транзитивна) состојба меѓу бутост и наркозата.
- 4. Сугестијата по Behterof-Bernkajн** се користи најчесто по рационална психотерапија. Пациентот се поставува во легната состојба и во релаксација. Во текот на 2-3 минути лекарот со тивок глас користи совесна сугестија а на насосот на пациентот може да се постави миризливо шамиче чии што мирис е пријатен за болниот.
- 5. Методот на релацио-авторитетната субординација**-лекарот зазема позиција на авторитет, поддржана од неговиот персонал.  
Упатствата се даваат со убедителен тон на гласот и од болниот се бара потчинување. Обраќањето кон болниот е на “ТУ” метод на Бабински.  
Се користи кај болни со психогенен мутизам, астазијабазија, психогени парези и др. По клиничкиот преглед му се објаснува на пациентот дека во неговиот организам се функционира добро и одеднаш и висок глас му се заповеда на болниот да проговори, да прооди, да се раздвижи итн.
- 6. Метод на “обраќање” кон трето лице**-За време на неврологичен преглед на болен со функционални скршнувања лекарот се обраќа кон своите колеги или МЦ-персонал објаснувајќи дека сетилноста кај болниот е зачувана, рефлексите зборуваат за правилна функција на пирамидниот пат и рефлексниот лак, координацијата е нормална итн. Со обраќањето кон трето лице се заобикољува критичноста и постепено проникнува мислата дека пациентот реално е здрав.
- 7. Метод на потпрагови дразнења.** Сугестијата се спроведува со шепотен глас а сугестивните зборови одвај можат да се доловат.
- 8. Автосугестијата по Е-куе** пациентот напамет треба да го кажува следниот текст “Јас сум целосно здрав секој ден одам од добро кон подобро”, два пати на ден )пред легнување и по разбудување). Текстот

треба да се кажува со монотонен глас а со прстите се пребрува повторувањето до 10 пати.

Зборот психоза произлегува од грчкиот збор “хипнос” кој значи сон. Во слободен превод хипнозата означува лечење со помош на сон. Хипнозата е позната уште од древноста, но нејзиниот преднаучен епоп во развојот е сврзан со името на виенскиот лекар Ф. А. Мастер. Тој лекувал со помош на хипноза функционални заболувања, но заблудувал дека го открил магнетизмот кај живите организми. Најнапред хипнозата се нарекува “Магнетизирање” подоцна “месмеризирање”. За прв пат хипнозата е користена од хирурзите за заболување.

Во втората половина од 19 век се прави големо проучување за техниката на приложување, индикацијата и суштината на тој феномен. Хипнозата се прави на 4 етапи:

- **Етапа на подготвување**
- **Воведување во хипноза**
- **Сугестија**
- **Разбудување на пациентот**
- **Етапа на подготвување**

Подготвувањето вклучува дијалог со болниот, со објаснувањето на потребата за лечење со хипноза се објаснува суштината на процедурите избегнување на непотребните стравови во овој метод и земање на писмена одговорност.

**Втората етапа** вклучува воведување на болниот. Тој се поставува во легната положба, се подготвува да ги затвори очите, да слуша без да се напрега да внимава на зборовите од лекарот. Кај фиксациониот метод болниот го фиксира погледот во некој предмет што е поставен на 20 см од очите, без да го преместува погледот лекарот му објаснува на болниот што чувствува болниот пред да заспие. Лекарот зборува тивко, со рамен спокоен глас фразите се јасни, кратки, помеѓу нив се вметнуваат паузи со продолжување од 5-15 минути. Пример за говорно воведување во хипноза (по А. Атанасов).

“Отпуштете го слободно целото тело, наместете се удобно... затворете ги очите” или “гледајте без да го поместувате погледот од центарот на фигурата. Ете, вие, се релаксирате... Едно полно спокојство ве обзема... Мислете на одмор... Се отпуштате, отпуштате, се одморувате... Чувствувате дека рацете се отпуштат, отпуштат и натежнуваат... Рацете многу пријатно натежнуваат како пријатен одмор... Ви се приспива... Ви се спие многу, целото тело се отпушта... Рацете наполно ви се опуштија... И нозете ви се опуштија... Ви се приспива многу, но вие го слушате мојот глас... Дишете бавно, длабоко... Ви се приспива уште повеќе, но го слушате мојот збор јасно, го разбирате секој мој збор... Дишете бавно, спокојно, градите сами ви дишат... Заспивате, заспивате, заспивате, и ви е лесно, пријатно, убаво... Се е опуштено... заспивате, заспивате, се опуштате...”

Проверката дали болниот се подаде на сугестијата ги вклучува следниве начини:

## 1. **Снижување на пулсот**

2. **Подигање на раката нагоре**, китката ви провиснува и болниот не му помага на лекарот да ги извршува пасивните движења. Вежбање на многу лесен притисок со палецот и показалецот врз очните јаболка при затворени клепки. Недостиг на пулсација и знак дека болниот е во хипнотизирана состојба. Ако не настапило тоа говорната сугестија може да продолжи уште 10-15 минути.

**Третата етапа вклучува сугестија во хипнозата.** Сугестијата треба да биде насочена кон отстранување на симптомите на болеста. Сугестиите не треба да бидат повеќе од 3-4. Тие треба да се формулирани кратко и јасно, каде што болниот симптом не се споменува. На пример при Цефалгија не се кажува, нема главоболки а на главата и е лесно, не се секавате за својата глава. Тоа се повторува неколку пати со паузи, не се брза, со различна сила и интонација на гласот.

**Четвртата етапа е разбудување од хипноза.** На болниот му се вели "Отпуштањето поминува, нозете ти се раздвижуваат. Сила и бодрост го исполнуваат целото тело. Разбуди се, разбуди се доаѓа желба за протегнување. Протегнете се пак. Отворете ги очите". Очите се отворени и Вие се разбудувате целосно. При состојба на хипноза треба да се следи длабочината на самата хипноза. Се разликуваат три степени: Сомнолентност, хипотаксија, сомнабулизам. Кај сомнолентноста пациентот е во состојба да се спротистави на сугестијата и може да ги отвори очите. Кај хипотексијата обично пациентот не сака да си ги отвара очите, се подава на некои сугестии, за кои што има јасен спомен.

Сомнабулизмот се карактеризира со тоа пациентот да се поддава на сугестијата за која нема спомен. Во оваа фаза е возможно да се сугестираат позитивни и негативни халуцинации. Не секои луѓе се поддаваат на хипноза. Сугестијата зависи од редица персонални и трансккултурни особини. Сугестијата е различна при некои кризни ситуации, незгодите ги прават пациентите лесно сугестивни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Христозов Х. Практична психотерапија
2. Телешевска М.Е. Уметност е да се владееш себеси
3. Фројд З. Неврозите
4. Фројд З. Искуство е да сакаш
5. Ивим А. Искуство да мислиме правилно

*Сеса DANCEVA*

#### SUGGESTIVE FUNCTION OF THE LIVE CONSCIENCE AND FOR THE THERAPEUTIC CHARACTERISTICS (SUGGESTION, HYPNOSIS)

In this article, the author gave very short explications for the suggestion and hypnosis. Also here are presented some techniques and methods for their implementation.