**HANDOUT – Hypnoterapie dle Miltona H. Ericksona**

* Typické: užití *utilizace, pacingu, leadingu*
* Stírání hranice mezi psychoterapií a hypnoterapií
* Řada publikací či článků je psaná přímo Ericksonovými žáky – vycházejí často z kazuistik, ale krom psaných se nebrání pořizování videozáznamu
* Nejčastější výzkumné užití v klasické medicíně a psychosomatice (bolest, analgetické účinky)

1. **Případová studie**

*Ericksonian hypnotherapy for selective mutism: A single-case study.*

* Natural Gravity (institut pro léčebný výzkum), Turín, Itálie
* klient: dívka, 7 let, s diagnózou selektivního mutismu (SM) – spojován s úzkostnými poruchami a zároveň považován za těžko léčitelný
* terapeut: licencovaná systemicko-vztahová hypnoterapeutka se specializací v rodinné terapii, ředitelka Institutu ericksonovské klinické hypnózy (*an* Institute of Ericksonian Clinical hypnosis)
* délka a frekvence intervence: 3 měsíce, 5 sezení

Metody:

* navození hypnoterapeutického transu u dětské klientky (pacing 🡪 leading): nedirektivní a neformální hypnotická indukce propojená s hravou interakcí za účelem zaměření plné klientčiny pozornosti umožňující přístup do „každodenního transu“, v němž může přijímat hypnoterapeutčiny sugesce prostřednictvím sebemluvy, otázek, metafor a příběhů

Výsledky:

* po 5 sezeních během 3 měsíců klientčiny symptomy SM zcela vymizely (srovnání s běžně užívanými a zkoumanými kognitivně behaviorálními metodami s výsledky v rozsahu 20-24 sezení)
* dále u klientky došlo ke zlepšení nálady, sociálních dovedností a školního výkonu

Pozitiva

* srozumitelný úvod do:
  + problematiky SM, dosud užívaných způsobů a výsledků jeho léčby
  + problematiky ericksonovské hypnoterapie, jejího srovnání s tradiční direktivní hypnózou a jejích výsledků v jiných intervenčních oblastech
* detailně popsaná případová studie včetně konkrétních užitých metod a intervencí ze strany terapeutky a reakcí ze strany klientky a její rodiny
* autoři jsou si vědomi omezení spjatých s případovou studií („první krok k replikovatelným a spolehlivým principům léčby SM“ x individuální přístup ke klientovi)

Negativa

* jednotlivý specifický případ (obecně nízké zastoupení kvantitativních metod v léčbě SM)
* otázka nezaujatosti (Natural Gravity = institut pro léčebný výzkum zaměřený na hypnoterapii M. Ericksona)
* nejednoznačné určování hranic mezi běžnou (rodinnou) terapií, terapií hrou a ericksonovskou hypnoterapií
* nejednoznačnost v načasování následné kontroly léčebných výsledků

1. **Experiment**

*Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Ericson hypnosis and Jacobson relaxation*

* studie zaměřená na efektivitu zmírňování bolesti u pacientů s osteoartrózou (OA) pomocí hypnózy dle Ericksona a Jacobsonovy relaxace
* 36 probandů, průměrný věk 64,7 let, kterým je minimálně 6 měsíců diagnostikována OA a uvádějí alespoň mírnou bolest v souvislosti s OA v kolenech a/nebo kyčlích
* 3 skupiny, rozděleny podle: věku a lokace OA

1. 1x týdně 30 min hypnózy dle Ericsona po 8 týdnů

2. 1x týdně 30 min Jacobsonovy relaxace po 8 týdnů

3. kontrolní skupina – pacienti čekající na léčbu

* terapeuti (experimentátoři): 1 klinický psycholog a studenti psychologie, u každého pacienta se střídají (3 sezení – experimentátor č. 1, 3 sezení – experimentátor č. 2, 2 sezení – experimentátor č. 3)

Otázky:

* Je léčba hypnózou efektivní při zmírňování bolesti pacientů s OA?
* Jaký dopad na léčbu má představivost a sugestibilita pacientů?

Metody:

* Visual Analogue Scale (VAS)
* Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS:C)
* Sheehan’s Questionnaire of Mental Imagery
* STAI

Výsledky:

* signifikantní zmírnění bolesti u skupin podstupující léčbu oproti kontrolní skupině
* po 4 týdnech měření byla signifikantněji efektivnější léčba hypnózou, po 8 týdnech měření již nebyl nalezen zásadnější rozdíl mezi léčbou hypnózou a relaxací
* představivost a sugestibilita pacientů se ukázala zásadní při dlouhodobém efektu léčby (měření po 6 měsících)

Negativa:

* malý vzorek
* probandům nebylo řečeno, že se jedná o hypnózu, ale o intervenci pomocí představivosti a relaxace
* terapeut – experimentátor, autor studie

1. **Experiment**

*Using Ericksonian Hypnosis Techniques at Patients with Dental Problems*

* Rumunsko, katedra psychologie
* 44 pacientů – strach ze zubařů + bolest 🡪 2 skupiny (experimentální 20 probandů a kontrolní 24 probandů)
* 2 licencovaní psychoterapeuti s hypnoterapeutickou praxí
* sledování 8 měsíců, 16 sezení po 45 minutách každé dva týdny

Otázky:

* Dojde u pacientů, kteří projdou relaxací a hypnózou k výraznému snížení strachu ze zubařů oproti kontrolní skupině?
* Dojde u pacientů, kteří projdou relaxací a hypnózou k výraznému snížení prožívané/vnímané bolesti oproti kontrolní skupině?
* (cíl: snížení napětí, bolesti a strachu ze zubaře)

Metody:

* klinický rozhovor
* Units of Disturbance scale (SUD)
* Dental Fear Scale (DFS-Kleinknecht a Bernstein, 1978)
* Barber Suggestibility Scale

Analýza:

* 2 měření (před a po) – dotazníky
* 2 skupiny -> párový T-test

Výsledky:

* experimentální skupina vykazovala signifikantně nižší strach ze zubaře (t (85) = -4,155, p> 0,001) a také nižší prožívání bolesti (t (85) = -3,647, p> 0,001).
* dle autorů jde o shodné výsledky jako z jiných podobných studií

Negativa:

* malý vzorek
* sebehodnotící dotazníky
* omezení na dobu zákroku – nezjišťován přesah do kvality běžného života pacientů

**Zdroje**

Cavarra, M., Brizio, A., & Gava, N. (2017). Ericksonian hypnotherapy for selective mutism: A single-case study. Acta Bio Medica Atenei Parmensis, 87(3), 299-309. Retrieved from http://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/5222

Gay, M. C., Philippot, P., & Luminet, O. (2002). Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Erickson hypnosis and Jacobson relaxation. European Journal of Pain, 6(1), 1-16.

Holdevici, I., Crăciun, B., & Crăciun, A. (2013). Using Ericksonian hypnosis techniques at patients with dental problems. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 356-360.