

# Využití hypnózy při odvykání kouření

## Kouření:

- kouření - závislost na nikotinu
- současná data ohledně kuřáků v ČR:
  - zhruba 28,5%
  - vyšší procento mezi muži
  - dále rozděleno na (denní, příležitostní kuřáci - příležitostní, kouřící v minulosti denně; příležitostní, nikdy nekouřící v minulosti denně)
- nejdříve vzniká **závislost psychosociální**, následně **fyzická**
- vyplavení **dopaminu** (příjemný pocit po zapálení cigarety)
- pro hodnocení fyzické závislosti se využívá *Fagerströmův test nikotinové závislosti* (0-7 bodů)
- nejčastější metody léčby: NRT (nicotine replacement therapy), Vareniklin (na předpis lékaře), KBT

## Modely používané ve vztahu hypnózy a odvykání kouření:

- **Spiegel: "one session, three point":**  
jedno sezení hypnoterapie, pak klient pokračuje samostatně (3-10x za den). Zaměření na modifikaci pacientova vnímání kouření skrz využití potenciálu hypnózy navodit hlubokou pozornost. Během sezení je instruován, že:
  1. *Kouření je jed*
  2. *Tělo má nárok na ochranu před kouřením*
  3. *V životě nekuřáka jsou výhody.*
- **DiClemento a Prochaska: Trans-teoretický model změny - 5 fází**
  1. *Prekomplentace* (příprava na změnu)
  2. *Komplentace* (uvažování o změně, cca 6 měsíců, bilancování pro a proti, nákladů a zisků)
  3. *Příprava* (co uskutečnit v nejbližší budoucnosti, u kouření například snižování dávek)
  4. *Akce* (realizace hlavních činností)
  5. *Pokračování* (prevence návratu, nové vzorce chování)

## Vybrané studie:

### Clinical Hypnosis For Smoking Cessation: Preliminary Results of a Three-Session Intervention

Elkins, G. R., & Rajab M. H. (2004)

- *předběžný* výzkum, který obsahoval 3 sezení: první pro sběr informací o probandech, druhé obsahující hypnózu (probíhala v 10 standardizovaných krocích), třetí sezení skládající se z follow-upu (probírali progres a těžkosti) a realizace hypnózy + audionahrávky
- prvního sezení se zúčastnilo 30 lidí, ale sezení s hypnózou se zúčastnilo 21 lidí, z toho 9 lidí dvou sezení a 12 lidí všech třech sezení
- studie by měla především podnítit další výzkumy, jelikož se jednalo pouze o *předběžný* výzkum s řadou limitů

Table 1  
Tobacco Abstinence for 30 Consecutive Patients Referred for Smoking Cessation

No. of sessions	Abstinence end of tx	Abstinence 3 mos. posttx	Abstinence 9 mos. posttx	Abstinence 1 yr. posttx
Consult only (n=9)	0 (0%)	-	-	*
2 Sessions (n=9)	6 (67%)	4 (44%)	3 (30%)	3 (30%)
3 Sessions (n=12)	11 (92%)	8 (67%)	8 (67%)	7 (58%)
All Patients w/more than 1 Session (n=21)	17 (81%)	12 (57%)	11 (52%)	10 (48%)

\*2 patients (22%) that dropped out after the initial consultation reported they eventually stopped smoking and were not smoking at the time contacted after 1 year. No data are available on these 2 patients regarding how long they had been abstinent.

## Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: Results of randomized controlled trial

Hasan, F.M., Zagarins, E.S., Pischke, M.K., Saiyed, S., Bettencourt, A., Beal, L., Macys, D., ... & McCleary, N. (2014)

- sběr dat v letech 2006 - 2009 u pacientů hospitalizovaných s kardiovaskulárním nebo plicním onemocněním
- 164 respondentů mezi 18-75 lety, 48% ženy a 52% muži
- randomizací rozdělení respondenti do 3 skupin
  - využití NRT
  - pouze hypnoterapie
  - NRT + hypnoterapie
  - kontrolní skupina: bez léčby, pouze standardní konzultace s lékařem
- sběr dat pomocí self-reportu + rozbor moči ve 12 a 26 týdnech (v 1,2,4,8 a 12 týdnu 15 minutový standardizovaný telefonát)
- Výsledky:
  - Hypnoterapie - více nekuřáků ve 12 (43.9% vs. 28.2%;  $p = 0.14$ ) a ve 26 týdnech po hospitalizaci (36.6% vs. 18.0%;  $p = 0.06$ ) (oproti NRT)
  - Nebyl signifikantní rozdíl mezi samotnou hypnoterapií a spojením hypnoterapie s NRT
  - ve 26 týdnech nebyl žádný signifikantní rozdíl mezi kontrolní skupinou a dalšími léčebnými skupinami

## Hypnotherapy for smoking cessation: Review

Abbot N.C., Stead L.F., White A.R. & Barnes J. (1998)

**Hypotézy:** **1.** Hypnóza vykazuje signifikantní pozitivní terapeutický efekt z dlouhodobého hlediska v porovnání s žádnou intervencí. **2.** Tento efekt je větší v porovnání s ostatními typy intervencí.

### Zahrnuté studie:

- Celkem 9 studií, které splňovaly tato kritéria: Randomizované kontrolované studie porovnávající hypnoterapii buď s žádnou léčbou nebo s jiným typem intervence. Vzorkem lidé, kteří chtějí přestat kouřit. Měřena abstinence alespoň 6 měsíců skrze biochemické markery a vlastní posouzení prostřednictvím dotazníku nebo telefonického rozhovoru.
- Studie velmi heterogenní, lišily se nejen výsledky, ale zásadním způsobem i metodologie.

**Výsledek:** Velmi široký interval spolehlivosti (po provedení omezené metaanalýzy). Není důkaz o účinnosti.

### Limity:

- *samovýběr* účastníků studií
- *malé vzorky* jedinců
- některé studie neměří před začátkem výzkumu *hypnabilitu* účastníků
- sběr dat ve formě *sebeposuzování* probandů
- moderace mnoha vlivy (vztah mezi pacientem a terapeutem, hypnabilita pacientů, motivace...)
- *úmrtnost*
- *frekvence* léčby
- absence *kontrolních skupin* (u některých studií)
- Rozdíly i v *typu hypnózy* (videonahrávky, osobní setkání, rozdíly v tom, co je cílem)

## Zdroje

- Abbot N.C., Stead L.F., White A.R. & Barnes J. (1998). Hypnotherapy for smoking cessation: Review. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2)
- Csémy, L., Fialová, A., Kodl, M. & Skývová, M. (2019). Užívání tabáku a alkoholu v České republice 2018. Státní zdravotnický ústav.
- Elkins, G. R., & Rajab M. H. (2004). Clinical Hypnosis For Smoking Cessation: Preliminary Results of a Three-Session Intervention. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 52(1), 73-81.
- Hasan, F.M., Zagarins, E.S., Pischke, M.K., Saiyed, S., Bettencourt, A., Beal, L., Macys, D., ... & McCleary, N. (2014). Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: Results of randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1), 1-8.
- Prochaska, J.O. & DiClemente C.C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19, 276-288.
- Schwartz, J. L. (1987). *Review and Evaluation of Smoking Cessation Methods*. Washington D.C.: National Cancer Institute.