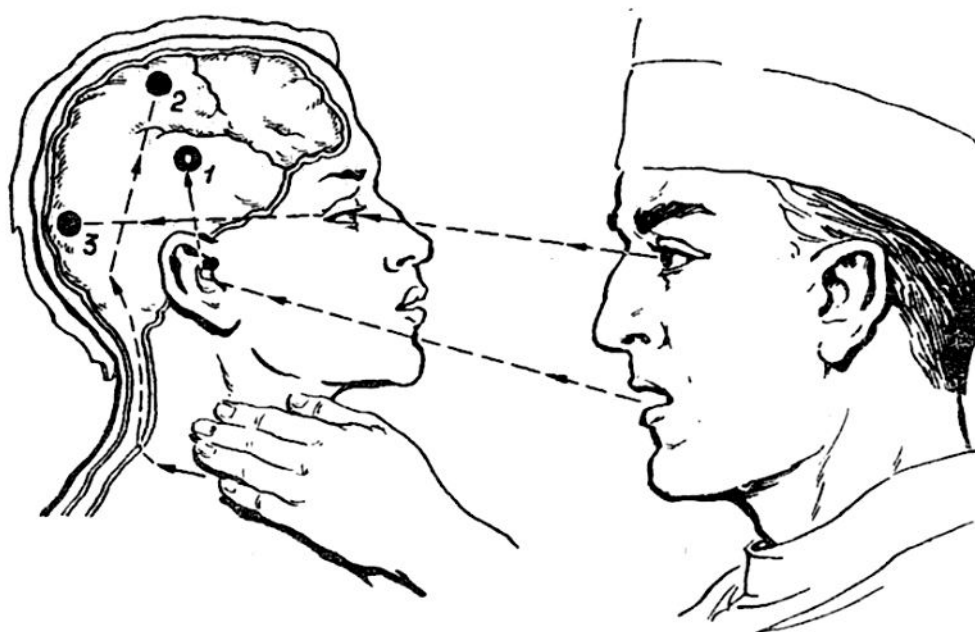


GIPNOTERAPIYA

Gipnoterapiya qadim-qadimdan ma'lum. Uni barcha psixoterapevtik usullardan oldin qo'llay boshlashgan, degan fikrlar mavjud. Gipnoterapiya turlari juda ko'p bo'lib, turli sohalarda keng qo'llaniladi. Tibbiyotda gipnoterapiya juda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, nevroz, depressiya va psixosomatik kasalliklarda gipnoterapiya yuqori darajada samaralidir. Gipnoterapiyani organik kasalliklarda ham qo'llab ijobiy natijalarga erishilmoqda. Allergik dermatozlar, ekzema va bronxial astmani bunga misol qilib ko'rsatish mumkin.

Gipnoterapiya paytida hozirda «bo'rtib» turgan belgilarga, klinik simptomlarga e'tibor qaratiladi va ularni bartaraf etishga kirishiladi. Gipnoz o'tkazayotgan vrach bemorga *silash*, *ko'z* va *so'z* orqali ta'sir qilsa, miya po'stlog'ida joylashgan uch xil, ya'ni sezgi, ko'ruv va eshituv markazlari tormozlanadi va gipnozga tushish osonlashadi (1-rasm).



1-rasm. Gipnoz texnikasi. So'z orqali ta'sir qilish – nutq (1), silash – sezgi (2) va ko'z bilan ta'sir etish – ko'ruv markazlarini (3) tormozlaydi. Buning natijasida bemor trans holatiga tez tushadi va gipnoz qilish oson kechadi.

Gipnoterapiya o'tkaziladigan xona. Gipnoz uchun keng, tinch, osoyishta, ortiqcha tovush va hidlardan holi xona zarur. Past tovushda engil musiqa yangrab turishi mumkin. Xona devorlarida fikrni chalg'ituvchi kartinalar, ayniqsa, odamlar portreti bo'lmagani ma'qul. Agar devorda yilning to'rt faslini aks ettiruvchi 4 xil kartina osig'liq tursa, bu insonning ruhiyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Xonadagi mebellar orasi ham iloji boricha ochiq bo'lishi lozim. Albatta, yumshoq kreslo va shu kabi boshqa yotoq mebellar albatta bo'lishi kerak.

Gipnoz texnikasi. Turli xil gipnoz o'tkazish texnikalari mavjud. Ulardan birini keltirib o'tamiz. Gipnoterapiya bosqichlari quyidagicha:

1-bosqich. Bemorni yumshoq kresloga o'tkazing. O'zingiz uning ro'parasiga o'tirib oling. Siz stulda shunday joylashingki, ko'zlaringiz uning yuzidan teparoqda bo'lsin. O'ng qo'lingiz bilan bemorning chap qo'lini, ya'ni puls urishini tekshiradigan joydan ohista ushlang. Chap qo'lingizni uning o'ng elkasiga qo'ying.

2-bosqich. "O'zingizni bo'sh qo'ying! Mening ko'zlarimga qarang" deb, dadil ovoz bilan buyruq bering. Siz esa uning ko'zlariga emas, balki ikkala qoshining o'rtasiga qarang. Aks holda uning nigohi kuchli bo'lsa, sizning ko'zlaringizni charchatib qo'yishi mumkin. Shu holatda 3 daqiqa uning ikkala qoshi o'rtasiga tikilib turing. Bu holat uning ko'zlarini charchatib qo'yadi va transga tushishni osonlashtiradi. Bu paytda yo'talish, ovoz qirib qo'yish yoki bemorning diqqatini chalg'itadigan boshqa harakatlar qilish mumkin emas.

3-bosqich. Shoshilmasdan, ishonchli ovozda uning ko'zlariga tikilib, quyidagilarni so'zlang:

– Butun tanangiz bo'shashgan va uni iliqlik qamrab olgan. Yuqori qovoqlaringiz og'irlashib kelyapti, uxlagingiz kelyapti, bunga qarshilik qilmang. Hozir uyquga ketasiz! Uyqungiz uzoq davom etmaydi va siz uchun o'ta foydali. Siz uyqudan tana va ruhingiz sog'lom bo'lib uyg'onasiz, qushdek engil bo'lasiz! Dard sizni tark etadi, kayfiyatigiz yuqori bo'ladi.

4-bosqich. Siz faqat mening ovozimni eshityapsiz. Bir necha daqiqadan so'ng siz uyquga ketasiz. Sizda uyquga ketish xohishi ortib bormoqda. Siz bunga qarshilik ko'rsata olmayapsiz. Hozir men o'ngacha sanayman va siz uyquga ketasiz.

5-bosqich. Shoshilmasdan dono-dono qilib birdan o'ngacha sanaladi:

- Bir. Yuqori qovoqlar og'irlashgandan-og'irlashmoqda.
- Ikki. Siz faqat mening ovozimni eshityapsiz.
- Uch. Uyquga ketish xohishi har soniya kuchayib bormoqda.
- To'rt. Tanangiz bo'shashgan. Butun vujudingiz meni tinglamoqda.

- Besh. Ko‘zlaringiz yumilgan. Butunlay harakatsiz holatdasiz.
- Olti. Siz uxlayapsiz.
- Etti. Uxlayapsiz, uxlayapsiz, uxlayapsiz...
- Sakkiz. Sizni butkul uyqu bosgan.
- To‘qqiz. Siz uxlayapsiz, uxlayapsiz, uxlayapsiz.
- O‘n. Siz uxlab qoldingiz.

Eslab qoling: Gipnoz o‘tkazadigan xona talabga javob bersa va gipnoterapiya qoidalariga amal qilinsa, bemor gipnoz holatiga tez tushadi. Bu erda, albatta gipnozchi mahorati va tajribasi katta ahamiyatga ega. Gipnozchi qanchalik mashhur amaliyotchi bo‘lsa, u haqda odamlar yaxshi fikrda bo‘lsalar, har qanday insonni gipnozga tushirish shuncha oson bo‘ladi. Elga tanilgan kuchli gipnozchilar bir-ikki so‘z va o‘tkir nigohi bilan insonni darrov gipnozga tushirib qo‘yishadi va somnambuliya bosqichiga tez erishadi. Agar gipnozni o‘rganmoqchi bo‘lsangiz, avval bu texnikani o‘smirlarda qo‘llab ko‘rish kerak. Ularni gipnozga tushirish oson.

Bemorning chuqur gipnozga tushganiga ishonch hosil qilmoqchi bo‘lsangiz yoki bunga amin bo‘lsangiz, uning bir qo‘lini biroz ko‘tarib tashlab yuboring yoki “Men hozir chap qo‘lingizni tepaga ko‘taraman va uni shu holatda ushlab turasiz”, deb ayting. Bemor xuddi shunday qiladi ham. Chunki u faqat gipnozchini eshitadi. Mabodo birov xonaga kirib shunday topshiriq bersa, bemor uni bajarmaydi. Chunki u gipnozchiga mutlaq tobe. Gipnozning chuqur bosqichiga *somnambuliya* deyiladi.. Bunday holatga tushgan odamni qush kabi sayratish, baland musiqa qo‘yib raqsga tushirish, kiyikka o‘xshatib sakratish, chaqaloqqa o‘xshab yig‘latish va uning esidan chiqib ketgan bolalik davrini so‘zlatish mumkin. Gipnozchilarning barisi ham gipnozni somnambuliya darajasiga etkaza olmaydi. Shu bois aksariyat gipnozchilar odamni trans holatiga tushirib ham ishlashadi. Trans holatida ham yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Gipnoz paytida bemor sizning oldingizga qaysi darddan xalos bo‘lish uchun kelgan bo‘lsa, trans yoki somnambuliya paytida o‘sha kasallik haqida so‘zlash kerak. Siz darddan butunlay xalos bo‘lib uyg‘onasiz deyiladi va u qaysi kasallikdan qutulish uchun sizga murojaat qilib kelgan bo‘lsa, albatta, o‘sha kasallik haqida so‘z borishi kerak. Masalan, “Siz endi allergiyadan butunlay xalos bo‘lasiz”. “Endi sizni bosh og‘rig‘i hech qachon bezovta qilmaydi”. “Endi sizning falajlangan chap qo‘lingiz butunlay ishlaydi”. “Endi siz duduqlanishdan mutlaq ozod bo‘lasiz va ravon so‘zlab boshlaysiz”. “Endi siz nafas bo‘g‘ilishidan butunlay qutulasiz va ravon nafas olasiz”. “Endi sizning yo‘qolgan xotirangiz butunlay tiklanadi va siz bo‘lib o‘tgan voqealarni eslay boshlaysiz” va h.k.

Gipnozdan chiqarish texnikasi. Gipnozdan chiqarish ham asta-sekin amalga oshirilishi kerak. “Hozir men sizni gipnoz holatidan chiqara boshlayman. Men 10 dan 1 gacha sanayman”

- O‘n. Siz engil uyqudan uyg‘onishni xohlayapsiz.
- To‘qqiz. Butun tanangizda iliqlik sezyapsiz.
- Sakkiz. Tanangiz qushdek engil.
- Etti. Siz faqat mening ovozimni eshityapsiz va uyg‘onishni istayapsiz.
- Olti. Ko‘zlaringizni ochishni yana va yana istayapsiz.
- Besh. Siz menga quloq solib uyg‘onishda davom etasiz.
- To‘rt. Yuqori qovoqlaringiz juda engil, ko‘zlaringizni ochgingiz kelyapti.
- Uch. Ha! Ko‘zlaringizni ochgingiz kelyapti.
- Ikki. Siz hozir ularni ochasiz.
- Bir. Oching ko‘zlaringizni!

Ushbu tartibda bemor uyg‘otiladi. U albatta o‘zini juda engil his qiladi va hali bir oz trans holatida bo‘ladi. U bilan o‘zini qanday his qilgani, nimalarni eshitgani haqida suhbatlashiladi. Gipnoz paytida gapirilgan kasallik haqida u uyg‘ongandan so‘ng eslash shart emas. Birozdan so‘ng bemor tetik holatda uyiga yuboriladi. Zaruratga qarab gipnotik seans 3-5 marotaba o‘tkazilishi mumkin. Biz hozir klassik gipnoz va uning tibbiyotda qo‘llanilishi haqida so‘z yuritdik.

Erikson gipnozi. Milton Erikson (1901–1980) gipnozning boshqa metodini o‘ylab topdi. Uning klassik gipnozdan farqi shundaki, mijoz somnambuliyaga tushirilmaydi va u bilan trans holatida ishlanadi. Hozirda bu uslub “Erikson gipnozi” deyiladi va tibbiyotda juda keng qo‘llaniladi. Erikson shunday degan edi: *“Insonni gipnoz orqali darddan forig‘ etish uchun uni somnambuliyaga tushirish shart emas, trans holatida ham shunday natijaga erishsa bo‘ladi”*.

Erikson gipnozida bemorga to‘g‘ridan-to‘g‘ri buyruqlar berilmaydi, Siz hozir uyquga ketishingiz kerak deyilmaydi. Oddiy so‘z bilan aytganda, mijoz “Men hozir gipnozchining barcha buyruqlarini so‘zsiz bajarishim kerak” degan xayolga bormaydi. Unga juda erkin harakatlarga ruxsat beriladi. Hatto gipnoz paytida unga turib yurish, derazadan tashqariga qarash va hatto gipnoz seansini to‘xtatib chiqib ketishingiz ham mumkin, deb ogohlantirib qo‘yiladi. Bunday uslub, tabiiyki, gipnoterapiyaga “ichki qarshilikni” yo‘qotadi va mijoz o‘zini juda erkin tuta boshlaydi. Shu bois ham klassik gipnozda erishilmagan natijani Erikson gipnozida bemalol amalga oshirish mumkin. Erikson gipnozini o‘rganish albatta oson va uni ushbu metodga qiziqqan har qanday vrach yoki psixolog egallay oladi.

Klassik gipnozda “Eshitisan va bo‘ysunasan” qoidasi hukmron bo‘lsa, Erikson gipnozida “Eshit va xohlasang bo‘ysun” qabilida ish olib boriladi. Bunday erkinlik gipnozdan qo‘rqadigan ko‘pchilik insonlarga ma‘qul keladi va nafaqat mijoz, balki gipnozchi ham erkin va bemalol ishlaydi. Erikson gipnozi paytida mijoz bilan ko‘zlari ochiq holatda boshqa narsalar haqida gaplashib ham o‘tirishi mumkin va birozdan so‘ng unga “Qalay endi asosiy muammoga o‘tamizmi” deb gipnoz seansiga qaytiladi.

Erikson gipnozi paytida mijozga tushunarli bo‘lgan turli xil metaforalar qo‘llaniladi. Maqsad mijozning ichki resurslarini ong darajasiga chiqarish va uni ishga solishdan iboratdir. Erikson seanslari paytida, albatta, ong ostiga ta‘sir o‘tkaziladi va ruhiy sokinlik, osoyishtalik, go‘zallik, o‘ziga va insonlarga mehr-muhabbat haqida so‘z yuritiladi. Iboralar, albatta, mijozning shaxs tipi va temperamentidan kelib chiqqan holda olib boriladi.

Psixoterapiya bir nechta bemorlarga bir paytda olib borilishi ham mumkin. Bunday paytlarda kollektiv gipnoz haqida so‘z boradi. V.M. Bexterev (1915) bemorlarni to‘plab, gipnoz o‘tkazishning ahamiyati to‘g‘risida shunday degan edi: “Ko‘pchilik bilan seans o‘tkazish paytida bemorlar gipnozni bir-biriga yuqtirishadi va uning ta‘sir kuchi yanada oshadi. Gipnoz usuli bilan davolamoqchi bo‘lgan gipnoterapevt bemor o‘z shikoyatlarini aytayotganda, nimalarni ko‘p takrorlayotganiga ahamiyat berishi va bundan foydalanishi kerak”.

Manba: ©Z. Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik., 3-nashr., T.; 2019., 494b.

© Ibodullayev ensiklopediyasi., 2022 y; ©www.asab.uz