
HİPNOZ

HİPNOZ NEDİR

HİPNOZ, YUNANCA UYUMAK ANLAMINA GELMEKTEDİR. FAKAT HİPNOZ TAM ANLAMI İLE UYKU HALİ DEĞİL, UYKU İLE UYANIKLIK ARASINDA OLUP, TELKİN ALMAYI KOLAYLAŞTIRAN BİR RUH HALİDİR.

HİPNOZ ZİHNİN DOĞAL DURUMUDUR. BİLİNÇLİ ZİHNİN BİR NEVİ DEVRE DIŞI BIRAKILMASINI SAĞLAMAK, BİLİNÇALTINA TELKİNLER YERLEŞTİRMEKTİR. KİŞİ HİPNOZ ESNASINDA GERÇEKLERİN FARKINDA OLMASINA RAĞMEN ZİHİNSEL VE FİZİKSEL OLARAK RAHATLAR. ADETA RÜYA GÖRÜYORMUŞ GİBİ HİSSEDER. BİR YANDAN GERÇEĞİN İÇİNDE DİĞER YANDAN GERÇEKLERİN DIŞINDA GİBİDİR.

HİPNOZUN ÇEŞİTLERİ

1-Geleneksel hipnoz

Geleneksel hipnoz yöntemi terapistlerin en sık uyguladığı hipnoz çeşitlerinden biridir. Genellikle en etkili sonuçlar veren hipnoz çeşitlerinden biri olarak bilinir.

2-Erickson Hipnoz

Bu hipnoz çeşidi tamamen komutlarla uygulanan bir hipnozdur. Terapiyi yapan kişi tarafından kişinin sürekli bilinçaltına mesajlar göndererek, kişiyi yönlendirmeye çalıştığı bir hipnoz türüdür.

3-NLP

NLP' de hipnoz çeşitlerinden biri sayılır. Hipnozun en gelişmiş türlerinden biridir. Diğer hipnoz türlerinin aksine uzun süreli bir eğitim gerektirir.

4-Yol veya direksiyon hipnozu

Yorgun ve uykusuz olmak özellikle direksiyon başında hipnoza yol açabilir. Uzun ve virajsız yollarda kazaların olmasını bu şekilde açıklayabiliriz. Yoldaki kesik çizgilere veya yol kenarındaki bazı işaretlere sürekli bakıldığında hipnoza girilmesine neden olabilir.

5-Televizyon hipnozu

Hipnoza girmekte temel nokta dikkatin belirli bir şeye yoğunlaşması ve bunun dışındaki uyaranları algılamamaması halidir.

Beyin korteksimiz (kabuğumuz) dışarıdan gelen uyarıları inhibe etmekte ve şuurumuz sadece seyrettiğimiz şey için çalışmaktadır.

6-İlaçla hipnoz

Hipnoza dirençli vakalarda ilaçla hipnoz kullanılmaktadır. Daha çok siyasal ve sosyal medikal amaçlarla kullanılır.

Hipnoz Zararlı mı?

Hipnoz uygulaması alanında nitelikli eğitim almış ve tecrübe kazanmış uzmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Öyle ki her ne kadar bir tür uyku hali olmasa da bilinç kontrolü hipnotizöre teslim edilmektedir. Bu durum birtakım hasarlara neden olabilmektedir. Ancak doğru mekanda ve doğru şekilde uygulanan hipnozun herhangi bir zararı bulunmamaktadır.

YANLIŞ HİPNOZUN NEGATİF SONUÇLARI

- GÖZ KARARMASI
- KRONİK BAŞ AĞRILARI
- BAŞ DÖNMESİ
- TRANS DURUMU
- ALGIDA DEĞİŞİKLİK

HİPNOZLA ALAKALI RESİM

