

# 与潜意识对话

## ——揭开催眠疗愈的神秘面纱

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 吕许艳

提到催眠,很多人联想到的是电影里的那些奇妙情节:催眠师念着神奇的术语,不一会儿,来访者真的睡着了。在这期间,他还能如实回答问题……那么,到底什么是催眠?催眠后会被控制和洗脑吗?

12月11日,记者走进市脑科医院催眠减压门诊,亲身体验了一次催眠的过程,并邀请了该院心理咨询中心高级催眠疗愈师陈志英讲述了催眠状态和催眠治疗,揭开催眠的神秘面纱。

### 催眠是让人睡觉吗?

“对于很多人来说,催眠充满着神秘的色彩,它实际上是一门科学,属于心理学的范畴,相对于传统的心理咨询方法,催眠疗愈更高效短程。催眠是一种心理治疗的技术,同时又是人们与生俱来的能力,催眠师打开人的潜意识。”得知记者的来意,陈志英主动打开了话匣子。

“催眠之前,首先要为你做暗示感受性测试。”陈志英解释,一般这是测试来访者的暗示感受性类型更偏向哪一种,以此确定在后续的催眠导入和催眠深化过程中所给予的相应的技术,从而使得催眠状态更加深入,催眠过程更加有效。

记者在椅子上坐直,双脚平放在地面上,双手放在大腿上。“现在我们来做一个暗示感受性的测试,这个测试无所谓通过不通过,只是测试你的大脑是以左脑接收信息为主导还是右脑接收信息为主导,你不必刻意配合我,就让它自然发生。”陈志英的声音在记者耳边缓缓响起。

记者抬起一只手臂,置于脸部20厘米远的位置,手指并拢向上伸直,高于视平线,同时将注意力集中在手指上。陈志英继续说:“手指在分开,手指间分开的距离越来越大,距离越来越大。手指在分开,继续分开,手指间分开的距离越来越大,距离越来越大。”

5秒后,记者把右手放下,举起另一只手臂将其手掌置于距脸部20厘米远,手指向上伸直,高于视平线……“好,本次测试导入完成。5分钟之后,我们准备进入催眠。”

“催眠就是让人睡觉吗?”正式催眠之前记者提出了最关心的问题。

“催眠和睡觉是不同的,比如,在睡觉时,你听不到催眠师的声音,但被催眠时是可以的。”陈志英模仿起被催眠病人的状态,眉目舒展,两眼闭合,有时候头部微侧,耳朵向前倾。

“生活中人人都有被催眠的经历,比如看电影、读小说、上课走神,对时间失去

概念,忘记正在干什么,处于非常放松的状态,这些都称作浅度自发性催眠。在这种状态下,人变得较容易接受暗示和不受拘束,解除催眠后,也会记得刚刚进行的一切。”陈志英说。

### 一次与潜意识的对话

好,当你全身放松的同时,我要你回想,你曾经走过的楼梯,由最高的一阶开始一步一步向下走楼梯的经验。现在当从10数到1的时候,你会一步一步向下走每一个阶梯,我要你看着你所踏的每一个阶梯的样子。

10……向下走一个阶梯,看着你的脚步。9……再走下一个阶梯。8……对,每走一阶你都会觉得很新奇,很想再走下一步。每走下一阶,你都会觉得更加放松了,甚至你会感觉愈来愈舒服。再走下一步,更平静了……

接下来,请你想象一下,你来到一片广阔的草原,看不到尽头,似一条绿色的毯子一直铺到了天边,天边的云像是被裁缝剪成了各种花边,衬托着这片绿色……

现在我们要走出催眠状态了,我会从1数到5,当我数到5时,你将会完全地清醒过来,回到现实中来。1……慢慢地你要醒来了。2……你依然很舒服。3……越来越清醒了,感觉全身舒畅。4……试着活动你的身体。5……睁开眼睛,完完全全地清醒过来,回到现实。记者慢慢睁开眼睛,看了眼时间,从开始催眠到醒来,大约过去20分钟。

“催眠就是在意识与潜意识间架起一座桥梁,帮助人整合意识与潜意识,达成融洽无间的合作关系。”陈志英回忆,记得有一位学生小明,性格敏感、内向,不爱跟同学相处。慢慢地,他上课走神,作业懈怠,学习兴趣下降,出现厌学情绪,内心很痛苦。

经过几次会谈问诊后,陈志英决定使用催眠术。等小明进入深度催眠状态后,她给小明下了上述的指令,小明逐渐回到一个遗忘多年的小时候的情境,那是一次受到惊吓没有得到妈妈关心的故事,他甚至因此认为妈妈根本不爱他。

陈志英让小明重新回到这个经历,而且把他当时不敢说出来的感觉完完全全地抒发出来。同时,也让他设身处地去了解,妈妈很爱他,只是可能工作忙不懂得怎么处理……经过一段时间的催眠疗愈,小明妈妈打电话告诉陈志英,小明性格开朗多了,有什么都愿意表达,再也没有厌学情绪。

陈志英说,这种催眠状态,就是利用

催眠师的经验和技巧,人为的导入一种意识弱化,潜意识打开的状态。在这种放松专注的状态中,加上专业催眠师的引导赋能,他们会在来访者潜意识的仓库里找到问题的根源,或者找到童年的创伤事件,然后再运用一些专业的心理咨询技术来解决应对。

而这样的治疗方式,常常可以达到一个很好的疗愈效果。

### 催眠是否具有安全性?

“有人疑问,催眠以后,是不是催眠师让被催眠者做什么,他就做什么?”面对记者的提问,陈志英笑着摇头解释道,这个大可放心,即便在催眠状态中,人的意识是存在的,它会时刻保护着自己。

催眠师让被催眠者做对自己不利的的事情,这样的指令是无用的,是绝对做不到的。比如,让对方把银行卡密码或手机密码告诉催眠师,是不可能成功的。当出现对自己不利的语言来访者就会马上警觉清醒过来保护,任何对自己不利的指令都不会执行。

还有的人会担心催眠之后醒不过来,这其实也是不可能的。催眠状态是潜意识打开高度专注的状态,催眠接触后催眠师会唤醒来访者,没有唤不醒的人,只有不愿醒来的人。

所以,被洗脑、被控制,甚至失去自我,这种担心完全是没有必要。

在催眠过程中,催眠师会使用积极的语言和暗示,帮助来访者树立自信心、提高自我控制能力、克服困难和改变不良习惯等。催眠师通常会给出一些积极的指令,如“我很棒”“我能够做到”等,以帮助被催眠者建立积极的自我形象和信念。

陈志英说,这样的正向催眠不仅可以用于个人成长和发展,还可以用于疗愈各种心理问题,如焦虑、抑郁、自卑等。正向催眠可以帮助人们重新获得对自我和他人的信任,从而更好地应对生活中的挑战和困难。

那么什么人不适合做催眠?陈志英提醒,催眠作为一种心理治疗手段,它需要按疗程才能取得最佳效果,而且并不是所有人都适合使用。精神分裂症或其他重性精神病、脑器质性精神疾病伴有意识障碍的病人,这类病人在催眠状态下会促进病情恶化或诱发幻觉妄想。此外,对催眠有严重的恐惧心理,经解释后仍然持怀疑态度者也不适合催眠。

### 医路揭秘



## 提升应对突发公共卫生事件能力

### 全市二级及以上医院公共卫生人员受训

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 吴萍 肖艳红) 为全面提升应对突发公共卫生事件的能力,保障公共卫生安全,维护人民健康,由市卫健委主办、市疾控中心承办的邵阳市二级及以上医院公共卫生人员培训班于12月13日在宝庆山庄举办。

会议邀请了省疾控专家、市级医院专家及市级疾控专家对突发公共卫生事件及相关信息的监测预警和报告、传染病防控、职业卫生与放射防控管理、食源性和精神心理疾病、慢性病管理等领域进行了培训。

深入浅出的讲解和生动的案例将复杂的理论知识变得通俗易懂。在培训过程中,学员们积极参与,认真听讲,与授课教师进行了充分的互动交流。

“希望通过此次培训,全面提升公共卫生人员的专业素养和应急处置能力,进一步加强我市公共卫生人才队伍建设,为促进医疗机构和疾控机构的深度融合、构建医防融合体系打下坚实的基础,为全面提升我市公共卫生服务水平,构建健康和谐社会作出更大贡献。”市疾控中心有关负责人表示。

## 预防冬季呼吸道传染病 中医为你支招

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 余翠娥 陈华

今年冬季,各种呼吸道传染病流行,包括流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等。对于呼吸道传染病防治关键在于预防。因此,记者采访了市中医医院公共卫生科主任欧阳玉,了解如何用中医知识预防呼吸道传染病。

### 虚邪贼风 避之有时

“未病先防,既病防变。”欧阳玉介绍,在平时生活中,应注意防寒保暖,养成勤洗手、戴口罩、多通风、合理营养饮食等良好生活习惯,另外,可以佩戴中药制作的香囊,利用丁香、紫苏、藿香、佩兰、苍术、白芷、菖蒲、艾叶等达到祛风解表、芳香化浊的作用。

### 适量运动 精神内守

“焦虑、抑郁等不良情绪会引起脏腑功能失调,免疫力下降,静心少欲,心情愉悦,保

持良好的情绪状态,脏腑机能才能旺盛,不易染病。”欧阳玉说,要合理安排作息,保证充足睡眠,避免久坐久躺,保持适当的运动,可以选择一些柔和的运动方式,如八段锦、太极拳、气功、瑜伽等,以强身健体、调畅气血。

### 中医调理 扶正祛邪

中医体质学说将人群分为九种体质,有平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质,大部分人都有体质偏颇,平时可以借助中医药进行体质调养,通过辨证施治,个体化治疗使人体达到阴阳平衡的状态则不易感染生病。还可以通过中医外治提升正气,防病治病,如穴位按摩或者艾灸足三里、肺俞、脾俞、膏肓穴健脾养肺,用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝中药泡脚活血通络,温经散寒。

## 锦旗表谢意 浓浓医患情

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 申伟红 王珏) 12月19日,邵阳学院附属第二医院口腔科收到一面来自患者林先生的锦旗,上面写着“医术高超 医德高尚”,表达了对医生魏美玉的感激之情,彰显出浓浓的医患情谊。

今年10月25日,75岁的林先生因牙疼持续半年有余,来到该院口腔科就诊。接诊医生魏美玉在检查后告知林先生:“你的牙齿因牙神经发炎与牙根钙化需进行根管治疗,在后续治疗中,牙齿有可能无法保住。”起初,林先生对魏美玉医生的诊断结果并不满意,决定前往省级医院咨询其他专家。为方便林先生继续就医,魏美玉遂将林先生的病例与检查结果一一整理好后交给了林先生。这一举动令

林先生很感动。在外院检查时,2位专家表示,魏美玉的诊断结果是正确且专业的,并建议林先生接受根管治疗。随后,在进行了5次根管治疗后,林先生的牙根管已经疏通,目前情况良好。

“魏医生非常细心、耐心和专业,给我制定了最佳的治疗方案,让我感受到了家人般的关怀和温暖。”林先生对魏美玉的精湛医术和服务态度深表感激,特地送来锦旗表示感谢。

“自己在工作中的一些很平常的举动能得到患者的认可,这对我是一个莫大的鼓励。我会继续努力,为患者提供更好的服务,解决好患者牙痛的烦恼。”魏美玉说,这面锦旗不仅是对自己的肯定和鼓励,更是对医院全体医护人员的认可。



12月13日,市中西医结合医院参赛作品《“卒”不及防,中医来预防》在湖南省第四届中医药科普大赛决赛中荣获二等奖。

作品讲述的是一位长期加班熬夜并患有高血压的中年人在应酬中诱发脑卒中,紧急救治后配合中医药特色诊疗技术并逐渐康复的故事,其中的降脂茶、壮药棒疗法、中医降脂操、中药药膳可操作性、可推广性强,作品精彩有创意,让现场观众沉浸在浓厚的中医药文化氛围中。

陈红云 刘璐 申霜 摄影报道

## 我市卫健系统推进“三个行动计划”

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 柳凌志 吴玉艳) 12月18日,我市举办全市卫生健康系统“三个行动计划”推进大会。市县卫健部门分管领导、有关科(股)室负责人,全市二级及以上公立医院、民营医院分管领导和有关科室负责人参加会议。

“三个行动计划”即进一步改善护理服务行动计划、全面提升医疗质量行动计划、开展改善就医感受提升患者体验行动计划。

会上,市卫健委有关负责人对“三个行动计划”进行解读;会议邀请省卫生健康委医政医管处副处长卢秀兰、省卫生健

康委医管中心主任李君分别围绕提升危急重症处置能力的关键点、邵阳市公立医院绩效考核情况介绍和数据分析进行培训和交流;会议还对医疗机构手术分级管理、卓越服务示范医院创建、医疗纠纷防范、病历书写、精麻药品管理、医疗安全百日攻坚行动等方面进行培训。