

Посмотри в глаза: гипнотерапия — модный тренд или реальный метод лечения?

Акупунктура, пилатес, дендротерапия и медитации на YouTube — подвиньтесь. Новый тренд — лечение гипнозом. Кира Найтли использовала гипнотерапию для борьбы со стрессом, Риз Уизерспун — при панических атаках, а Дженнифер Энистон и вовсе закрутила роман с Джимом Кертисом, который, по слухам, вылечил ее от боязни полетов. Но действительно ли это работает или гипнотерапия — лишь эффектная практика из мира self-care? Разбираемся с экспертами.

Текст: Елизавета Константинова

Фото: Саша Чатик



Что на самом деле происходит во время гипноза

Несмотря на мистический ореол, гипноз давно изучается нейронаукой. «Гипноз — это состояние мозга, при котором мы концентрируемся на одной идее или внутреннем процессе, временно отключившись от внешних стимулов», — объясняет нейропсихолог Эльвира Гимранова, создатель Центра развития личности «Элвитэа», прошедшая обучение эриксоновскому гипнозу у Бетти Элис Эриксон, дочери основателя метода, и Жана Беккио, специалиста по гипнотерапии во Франции.

По словам эксперта, в этот момент мозг начинает работать иначе: внимание переключается на внутренние образы и ощущения. «Чем глубже человек погружается в гипнотическое состояние, тем сильнее замедляется аналитическая активность коры мозга. При этом другие зоны могут, наоборот, оживиться и продолжить работу с информацией — в этом и заключается феномен гипноза. Человек погружается в глубокое внутреннее расслабление, мы даем мозгу возможность отпустить лишнее напряжение. Это как гипс — он не лечит, но фиксирует кости, которые сами зарастают. Гипноз позволяет человеку отключиться от постоянного накручивания», — говорит Гимранова.

С научной точки зрения состояние близко к трансу — моменту, когда человек настолько погружен в мысли или книгу, что перестает замечать происходящее вокруг. Клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Виталий Фаринович подтверждает: гипноз — не потеря контроля, а особый режим работы мозга.

«Во время гипноза усиливается концентрация внимания и снижается уровень критического анализа. Ослабевает внутренний “цензор”, а работа бессознательного становится активнее. Параллельно происходят вегетативные изменения: тело расслабляется, уровень кортизола снижается, и стрессовая реакция уменьшается», — объясняет он.



Почему гипнотерапия может помочь при стрессе и бессоннице

Главная причина популярности гипнотерапии сегодня — глобальный рост тревожности и хронического стресса. Мы постоянно находимся в режиме информационной перегрузки: дедлайны, уведомления в мессенджерах, социальные сети. Нервная система просто не успевает восстанавливаться.

«Когда человек находится в тревоге, в мозге активируется большое количество нейронных цепочек. В гипнотическом состоянии возникает возможность “погасить лишние лампочки” — снизить избыточное возбуждение», — объясняет Эльвира Гимранова.

Этот эффект можно сравнить с глубокой перезагрузкой нервной системы. Во время сеанса гипнотерапии специалист помогает человеку сосредоточиться на определенных образах, ощущениях и воспоминаниях. Постепенно внимание переключается с внешнего мира на внутренний. В результате человек может впервые за долгое время почувствовать глубокое расслабление. Отсюда и дополнительный эффект в виде избавления от бессонницы.

По словам Виталия Фариневича, бессонница часто связана с тем, что мозг просто не может «выключиться»: «У многих людей перед сном запускается так называемая когнитивная жвачка — поток мыслей о работе, проблемах и тревогах. Гипноз помогает снизить эту активность и переключить нервную систему в режим отдыха». Все потому, что в гипнотическом состоянии усиливается работа парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление и восстановление.

По словам нейропсихолога Эльвиры Гимрановой, важную роль играет и биохимия мозга.

«Чтобы мы могли уснуть и чтобы во время сна мозг запустил важные процессы — например, выведение токсинов, — в работу включается огромное количество его участков. Для этого необходимы определенные вещества — нейромедиаторы», — объясняет она.

Речь идет о таких веществах, как дофамин, серотонин и эндорфины — они регулируют настроение, уровень энергии и способность нервной системы переходить в режим отдыха. Однако в современной жизни баланс этих веществ часто нарушается.

«Из-за стресса, неправильного питания, постоянного воздействия гаджетов и информационной перегрузки у многих людей нарушается химия мозга. Фактически сегодня сложно найти человека, который с этим не сталкивался бы», — говорит эксперт. Поэтому, по ее словам, работа с бессонницей начинается не только с психотерапии, но и с восстановления нейробиологического баланса.

Регулярные практики глубокой релаксации могут оказывать эффект, сопоставимый с медикаментозной поддержкой.

«Трансовые техники и глубокая релаксация — один из самых быстрых способов помочь мозгу восстановиться. В этом состоянии он получает возможность снизить избыточное возбуждение и перезапустить регуляторные процессы», — говорит Эльвира Гимранова.

Некоторые исследования показывают, что регулярные практики глубокой релаксации могут оказывать эффект, сопоставимый с медикаментозной поддержкой.

«Некоторые упражнения изучались в отдельных исследованиях. Одна группа людей выполняла техники расслабления, другая принимала антидепрессанты. В ряде случаев упражнения показывали сопоставимый результат», — объясняет Гимранова.



Что говорит наука

Несмотря на устойчивые ассоциации с эстрадными шоу и сценическими фокусами, гипноз уже несколько десятилетий изучается в рамках нейронауки и клинической психологии. Медицинский журнал *Deutsches Ärzteblatt International* отмечает, что его стоит рассматривать как дополнение к традиционному лечению ряда заболеваний. А согласно данным организации Primed Mind, гипнотерапия может быть полезна людям, стремящимся похудеть, улучшить сон, преодолеть фобии и повысить работоспособность.

В рандомизированном контролируемом исследовании, опубликованном в издании *Complementary Therapies in Medicine*, ученые сравнили разные типы гипнотерапевтических внушений у пациентов с бессонницей. Участники в течение месяца раз в неделю проходили сеанс гипноза. В результате исследователи зафиксировали значительное улучшение показателей сна.

Гипнотерапия также изучается как способ снижения стресса. Например, в многоцентровом рандомизированном исследовании, опубликованном в журнале *BMC Complementary Medicine and Therapies*, ученые проверяли эффективность групповой гипнотерапии у людей с высоким уровнем субъективного стресса. Результаты показали его значительное снижение и улучшение навыков регуляции по сравнению с контрольной группой.

Однако те же самые ученые подчеркивают важную деталь: большинство исследований имеют относительно небольшие выборки, а методики могут сильно различаться. Вот потому-то гипнотерапию пока рассматривают как дополнение к медицинскому лечению, а не как его замену.



Почему гипноз работает не для всех

Один из самых частых вопросов пациентов — почему у одних людей гипнотерапия работает быстро, а у других эффект почти незаметен. Здесь играет роль так называемая гипнабельность. «Гипнабельность — способность быстрее или медленнее погружаться в гипноз. Но в той или иной степени этому состоянию подвержены все люди. К тому же гипнабельность можно развить. При обучении специалистов в области гипноза это одно из ключевых требований», — объясняет Эльвира Гимранова.

На результат также могут влиять:

- развитое воображение
- способность концентрироваться
- уровень доверия к терапевту
- уровень тревожности
- индивидуальные особенности нервной системы

Виталий Фаринович добавляет еще один важный фактор — мотивацию: «Если человек приходит на сеанс с сильным внутренним сопротивлением и уверенностью, что это не работает, эффект действительно может быть слабее».



Почему гипнотерапия снова стала трендом

Эксперты считают, что интерес к гипнозу в том числе связан с глобальными изменениями в отношении к психическому здоровью. Еще десять лет назад многие люди боялись обращаться к психологам. Сегодня терапия становится нормой — особенно среди молодых поколений. «Человек ищет быстрые и эффективные способы справиться со стрессом. Гипнотерапия привлекает тем, что может давать довольно быстрые

результаты», — говорит Виталий Фаринович. Кроме того, популярность метода усиливают медиа — истории звезд, которые якобы избавились от фобий, зависимостей или тревоги благодаря гипнозу.

Можно ли считать гипнотерапию модным wellness-трендом? Отчасти — да. Но эксперты уверены, что за популярностью метода стоит и реальная эффективность. Гипноз не волшебная таблетка и не заменяет полноценную психотерапию. Однако он может стать инструментом для работы со стрессом, тревожностью и бессонницей. А иногда — тем самым первым шагом, который помогает человеку остановиться, прислушаться к себе и дать нервной системе долгожданную передышку.

