

医学心理学第十三节 催眠疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/492/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_492813.htm 本疗法是利用人的受暗示性，通过言语暗示引到一种类似睡眠的状态即催眠状态。病人在这种状态中对治疗者的言语指示产生巨大的动力，引起较为深刻的心理状态的变化，从而使某些症状减轻或消失，疾病明显好转。最早施用催眠术作为一种治疗方法的是1775年奥地利的麦斯麦（F.A.messmer），他用磁铁作为催眠工具，用神秘的动物磁气说（Qnimal magnetism）来解释催眠机理，直到1841年英国外科医师James Braid对催眠现象作了科学的解释，认为是治疗者的所引起的一种被动的、类睡眠状态，并借用希腊文“hypnos”（即睡眠的意思）一词改为“hypnosis”（催眠），至今一直沿用这一术语。本疗法的具体作法如下：1．治疗前，要向病人说明催眠的性质的要求，把治疗目的步骤讲清楚，以取得病人的同意和充分合作。其次，要测试人的受暗示性程度，这是催眠治疗成功与否的关键。测试暗示性的方法很多，现介绍以下四种简易方法，测前告诉病人要对他的神经系统进行测查：（1）测查嗅觉的灵敏度：用事先备好的3个装有清水的试管，请病人分辨哪个装有水，哪个装有淡醋或稀酒精。分辨不出得0分，挑出后两种的一种得1分，挑出两种得2分。（2）测查平衡功能：令病人面墙而立，双目轻闭，平静呼吸两分钟后，然后治疗者用低沉语调缓慢地说：“你是否感到有点站不住了，是否开始感到有点前后（或左右）摇晃，你要集中注意，尽力体验你的感觉，是否有点前后（或左右）摇晃，前后（或左右

) 摇晃”，停顿30秒，重复问话3次后，要病人回答，如感到未摇晃者得0分，轻微摇晃者得1分，明显摇晃者得2分。（3）测查记忆力：令病人看一彩色画，画面画的是一个房间内有一个窗户，蓝色的窗帘和两把椅子。30秒后走彩色画。问：“房间里有3把还是4把椅子？窗帘是什么颜色，浅绿色的还是淡黄色的？房间有2个窗户还是3个窗户？”若回答与问话一致，则具有暗示性，每一问得1分，若回答与画面一致则得0分，此项测查可得0~3分。（4）测查视觉分辨力：在白纸中画一直径4厘米、间距为8厘米的两个等大圆圈，中间分别写12与14（或14~15）两个数字。要病人回答哪个圆圈大，若回答一样大得0分，若回答其中之一者得1分。通过四项测查病人可得0~8分，分数愈高者表示病人暗示性愈强，被催眠的可能性就愈大。

2. 治疗时，房内光线要雅淡，要静，室温适中。让病人坐在舒适的沙发上。先调整呼吸，使它平静有规则，进而使全身肌肉处于放松状态。治疗者在旁实施催眠时一般采用直接或间接两种方法。直接法是凭着治疗者的威信，用简短、明确、权威性的言语或轻柔的抚摸头部即使病人进入催眠状态。间接法是借助“催眠药”如对面墙上发亮的灯光，或单调深沉的“拍节器”。一般催眠治疗多采用间接法。令病人凝视或倾听催眠物，同时治疗者给予言语暗示，用单调、低沉、肯定、柔和的言语反复暗示，病人愈来愈疲倦、眼皮紧了、变重了、睁不开了……，随即暗示其上肢、下肢、全身都松弛无力了，病人随治疗者的暗示而进入催眠状态。催眠状态的深度一般分为三：轻度、中度和深度。轻度催眠状态：病人闭眼、躯体肌肉处于松弛状态，眼睑发僵，思维活动减少，不能按治疗者的暗示行动

，如睁眼，只能扬动眉毛，有时出现自动活动，事后病人诉说他未睡着，周围一切都听到，都知道，就是不能也不想睁眼，只感觉全身沉重、舒适。中度催眠状态：病人瞌睡加深，皮肤感觉迟钝，痛阈值提高，顺从。事后病人说他开始突然睡着了，后来又醒了，问他：治疗者跟他说了些什么？做了些什么？病人只能记起催眠初期治疗者的言语和行动。深度催眠状态：病人的感觉明显减退，对针刺不起反应，事后完全不能记忆起他在催眠中的言行，而实际上病人完全按照治疗者的指示回答和行动，故又称梦行。

3. 本疗法的适应症主要是神经症和某些心身疾病：如癔症性遗忘症，癔症性失音或瘫痪、恐怖症、夜尿症、慢性哮喘、痉挛性结肠、痉挛性斜颈、口吃等。消除某些心身障碍和顽固性不良习惯效果更好。一般采用轻度催眠用来消除各种症状，在催眠下直接向病人进行言语暗示，肯定其有关症状在醒来后必将消失。催眠加深时可进行催眠分析，病人较易地将被压抑而遗忘的精神创伤说出来而找出其致病的心理因素，也可进行催眠麻醉顺利地进行外科手术。此外，还可利用此疗法进行集体催眠，治疗酒精中毒症或麻醉药成瘾者。

4. 治疗初期，每周进行2~3次，以后每周1次，一般不超过10次，每次治疗结束时，用言语暗示病人继续睡下去，后转入自然睡眠。或告诉病人，听到计数10倒数至1后即可醒来，或让病人重复治疗者的计数，告诉他数到5时即可醒来一直数到1为止。解除催眠状态不宜过于急促，最好慢慢地让病人醒来。

5. 据有经验的催眠治疗家统计，人群中能进入催眠状态的约占70~90%，仅有25%的能达到深度催眠。在有经验的治疗者指导下轻度的催眠或觉醒状态下暗示常能收到较好的疗效。由于此

疗法的实施是一件严肃的事情，选择病人要严格，一般须由受过训练的精神科或其他临床医生和心理学家担任。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com