

Céphalées de tension et de l'hypnose

Bien que les céphalées de tension sont associées à la tension musculaire (qui peut être causé par l'anxiété et les conflits émotionnels) et le stress de la cause exacte est inconnue. Un autre des facteurs associés à ce type de maux de tête sont la privation de sommeil, une mauvaise posture, repas irréguliers et la fatigue oculaire. Le traitement est souvent une question de trouver le juste équilibre entre les médicaments, les techniques de relaxation et les habitudes de vie saines. L'intensité de la douleur varie d'intensité légère à modérée et même sévère. La douleur peut être épisodique (moins de 15 jours par mois) ou chronique (15 jours par mois ou plus pendant au moins une demi-année) et dernières typiquement 4-6 heures.

L'hypnose a un bon dossier dans le traitement des céphalées de tension: donne un sens aux patients de contrôle sur la douleur en recadrant, changeant la perception de celui-ci ou de le transférer à une partie différente du corps. En utilisant des techniques de relaxation seul contribue à diminuer la douleur et offre à long - des résultats durables.

La relaxation progressive est une méthode préférée d'induire la transe lorsque vous essayez de soulager la tension et l'anxiété. Lévitacion main et l'induction tactile est recommandé pour le contrôle de la douleur. En outre lévitation main permet un contrôle des patients une plus grande sur le processus et lui permet d'entrer dans la transe dans le temps qui est le meilleur pour lui.

Afin d'approfondir la transe de 10 à 1 technique peut être utilisée suivie par lieu de détente favori. Comptage d'approfondir la transe est une méthode efficace: elle invite la dissociation (espace analgésie et l'anesthésie), aide le patient à devenir sensible à la profondeur de la transe, travaille avec des individus d'analyse. Il est également facile de démontrer la façon dont cette technique fonctionne. En outre, il peut être modifié pour servir les intérêts du patient et de sa région de l'expérience. Cette technique fonctionne avec la physiologie: lorsque le nombre est livré sur la relaxation expirez est suggéré.

Message - suggestions hypnotiques sont nécessaires pour influencer les comportements des sujets lors de transe. Ils comprennent des suggestions pour le calme, la relaxation, des stratégies pour mieux faire face et une meilleure gestion du temps. Une attention particulière doit être prise pour assurer que les suggestions sont simples, précis, pas ambigu, directe et adaptée à la situation actuelle du patient. Suggestions directes pour le contrôle de la douleur et le réchauffement de la main sont également bénéfiques (recommandé pour les maux de tête).

Auto - hypnose peut être enseignée à l', tout patient en état de transe afin qu'il puisse en faire l'expérience et apprendre à connaître la méthode dans le même temps. Il est utilisé comme aide à réduire l'anxiété, se détendre, de renforcer la session, aider à faire face à des événements futurs et éviter la dépendance sur le thérapeute. Le patient peut aussi être enseignée à gants anesthésie pour soulager la douleur.

Long ou court (selon le temps) la version de l'ego - le renforcement est utilisé à chaque séance. Cette technique fonctionne bien même sur son propre. Son efficacité est en baisse sur le fait que personne réagit plus à l'aise mieux avec des problèmes. Le soulagement des symptômes et l'amélioration est remarquée à la suite de cette méthode. Augmentation de la confiance déclenche une meilleure adaptation à l'environnement et l'empêche de rechute. Des suggestions sont adaptées aux besoins actuels du patient. Leur efficacité assurée par la répétition, en insistant sur les mots clés et de modulation de la voix.

L'hypnose dans le traitement des céphalées de tension est une alternative non - approche de drogue qui fournit à long - des résultats durables. L'hypnose associée à un traitement traditionnel et une meilleure qualité de vie donne des résultats bien meilleurs que tout autre traitement utilisés sur son propre.

© 2007-2014