

Obálku a grafickú úpravu navrhol Ludovít Varga
Prvé slovenské vydanie

Vydalo Vydavateľstvo FONTANA Kiadó, s.r.o. v Šamoríne v r. 1992

Tem. skup.: 02
ISBN 80-85701-01-4

Názov nemeckého originálu: Das grosse Handbuch der Hypnose
Copyright © 1980 by Ariston Verlag, Genf
Copyright © slovenského vydania 1992 s povolením Ariston Verlag
Vydavateľstvo FONTANA Kiadó, s. r. o. Šamorín
Translation © PhDr. Alena Ivanová, CSc. (1. – 6. kapitola)
MUDr. Svätopluk Hlavačka (7. – 12. kapitola)

Preklad lektorovala: Mgr. Mária Hýľová

Prvé slovenské vydanie

ISBN 80-85701-01-4

BOLESTI HLAVY A MIGRÉNA

Tieto dva klinické obrazy preberáme spoločne, pretože psychogenéza aj sugestívna liečba sa v mnohých bodoch podobajú.

P: Bolesti hlavy, ak nie sú spôsobené patologickými zmenami v samotnej hlave, najčastejšie vznikajú extrakraniálnymi a intrakraniálnymi kŕčmi ciev. Po úvodnom stiahnutí ciev nasleduje rozšírenie a rozťahnutie veľkých artérií v hlave so súčasným znížením prahu bolesti. Pri pravej migréne možno predpokladať aj alergickú zložku (aj duševné alergény). Pretože migréna sa vyskytuje periodicky a často sa viaže na menštruáciu, počasie alebo dni týždňa (nedeľná migréna) považujú sa tieto spolupôsobiacie faktory často za príčinu. V skutočnosti však ide o známu kvapku, ktorou pohár pretečie, čiže doplnkové zaťaženie organizmu so sklonom ku kŕčom na jeho najcitlivejšom mieste, v cievnom systéme.

Pacient s migrénou sa obvykle vyznačuje perfekcionizmom, ktorý si obvykle sám neuvedomuje, a ktorý sa aj navonok prejavuje iba ojedinele, pretože navonok je tolerantný, ústupčivý a ochotný a aj sa za takého pokladá. Všetky prekážky, ktoré stoja pre jeho tolerantnosť k okoliu v ceste jeho snahe

264

po perfekcionizme, vedú k nahromadeniu vnútorných napätí, ktoré potom príležitostne pri veľmi výraznom duševnom zaťažení, alebo pri výskyte nejakého spolupôsobiaceho javu ako menštruácia atď. vedú k totálnemu zovretiu a tým sa vybijú. Už spomínaná „nedeľná migréna“, ktorá sa zdanlivo paradoxne vyskytuje iba cez víkend, teda práve vtedy, kedy by sme predpokladali, že uvoľnenie zo zaťaženia v priebehu týždňa by malo pôsobiť proti zovretiu, je takmer istým dôkazom, že určitý člen rodiny (obvykle manželský partner) je tým, kto ruší perfekcionistické snahy chorého na migrénu. Súvislosť s menštruáciou nepoukazuje len na zvýšené zaťaženie organizmu, ale príležitostne aj na náležité problémy s pohlavným stykom, alebo s ním spojené pocity viny.

Okrem toho u chorého s migrénou nachádzame často aj neistotu o hodnote vlastnej osoby, ktorá sčasti je aj príčinou jeho perfekcionizmu.

Každá kritika, aj keď nebola mienená negatívne, ho teda zasiahne dvojnásobnou silou.

Pacienti s migrénou sa často nachádzajú (alebo to tak pociťujú) v zamestnaní alebo rodine v situáciách kladúcich extrémne požiadavky, ktoré im nedávajú možnosť na oddych a rozvoj vlastnej osobnosti. V týchto prípadoch predstavuje záchvat migrény pokus o útek pred touto záťažou. Pacient sa neutiahne do nepresaditeľného oddychu, ale namiesto toho do rešpektovanej migrény.

Migréna má často rodinný výskyt. Dcéra po matke iste dedí organické dispozície vo forme náchylnosti k spazmu ciev. Predovšetkým sa však od matky ako vzoru naučí správanie typické pre migrénu a aj symptomatiku záchvatov. Ostatným prispieje výchova k perfekcionizmu.

Navonok sa dá pacient s migrénou rozpoznať podľa bezchybne upraveného zovňajšku, ktorý je často v zjavnom protiklade k jeho mimoriadne tolerantnému vystupovaniu. Ženy, ktoré sú postihnuté častejšie, majú väčšinou drobný vzrast a prinajmenšom dobrú postavu, zatiaľ čo muži trpiaci na migrénu majú obvykle atletickú stavbu tela.

Ďalšou príčinou môže byť orgánová reč: „Lámem si nad tým hlavu.“ – „Neviem kadiaľ von“. V týchto prípadoch sú

265

bolesti hlavy ospravedlnením slúžiacim na vyhnutie sa obávajúcej situácie. Inými príčinami môžu byť sebatrestanie, podmienené reakcie a potlačené konflikty alebo traumatizujúce zážitky (rast zuba).

K ďalším psychickým príčinám bolesti hlavy patrí aj chybné správanie vo forme stáleho preťažovania, abusu nikotínu a alkoholu, ktoré napomáhajú vznik spazmu ciev.

Aj traumatické bolesti hlavy napr. po otrase mozgu (pozri „Commotio cerebri“) možno pomocou HH zameranej na symptóm väčšinou zoslabiť alebo odstrániť, pretože často ide o podmienené reakcie.

L: Psychoterapeutická liečba je najlepšou možnosťou, ako pacientov s migrénou natrvalo zbaviť utrpenia, ale súčasne je spojená s ťažkosťami, pretože väčšina pacientov nechápe psychický pôvod svojich ťažkostí, a preto iba malý počet súhlasí s psychoterapeutickou liečbou. Skeptikov, ak s týmto pokusom súhlasia, možno o psychogenéze ľahko presvedčiť tým, že sa v hypnóze vyvolá ľahký záchvat a potom sa im vysvetlí, že rovnako, ako možno symptomatiku hypnózou vyvolať, možno ju aj potlačiť.

HH zameraná na symptóm je schopná okamžite zoslabiť (ak nie dokonca potlačiť) záchvat migrény a treba ju preto pre jej účinnosť a netoxickosť uprednostniť pred každým liekom proti bolestiam hlavy. Cieľom vlastnej liečby, samozrejme, musí byť zmena vyvolávajúceho základného postoja, resp. zvládnutie prítomných konfliktov a iných príčin. Ako základ liečby možno odporučiť AT na podporu uvoľnenia kŕčovitosti. Pomocou cvičenia „Čelo je príjemne chladné“ sa dosiahnu vynikajúce výsledky aj proti symptómu. Ak je to potrebné, treba na podporu nasadiť HA.

S: AT všeobecne: „Čelo (hlava) je príjemne voľné (bez bolesti).“ Cvičenie: „Čelo je príjemne chladné“ sa môže použiť, až keď sa AT realizuje s istotou, aby sa nevyvolali protireakcie. Teplo sa pociťuje príjemnejšie v malom počte prípadov. Cvičenia potom môžu znieť: „Zátylok je príjemne teplý a hlava zostáva bez bolesti.“ K tomu individuálna tvorba predsavzatí.

HH: „V tomto prehĺbenom stave pokoja sa zotavuje celý nervový systém a všetky problémy a starosti sa teraz stávajú

266

ľahostajnými. Stále hlbšie a hlbšie sa ponárate do hypnotického pokoja a všetky sťahy a zovretia sa uvoľňujú. Teraz podržím moju ruku nad vašim čelom a vy jasne cítite, ako z mojich rúk na vašu hlavu vyžaruje tento uvoľňujúci pokoj. Všetky sťahy a nabehtutia sa uvoľňujú a prekrvenie vašej hlavy sa normalizuje. Týmto spôsobom sa uvoľňujú a prúdením krvi odplavujú aj bolesti. Hlava sa stáva úplne uvoľnenou a nebolestivou. Aj po hypnóze zostanú všetky vonkajšie vplyvy ľahostajné a zlepšenie sa ďalej prehĺbi...“ atď. Možno vyvolať aj levitáciu paže a pocit ľahkosti potom preniesť na hlavu. Rovnako možno odporučiť sugestívne pôsobenie na často súčasne postihnutú solárnu spleť.

U: HH v spojení s AT a prípadne HA +.