

# تسکین درد با استفاده از هیپنوتیزم

هدیه ریاضی\*

## چکیده

فیزیولوژی و آسیب شناسی پیچیده درد موجب گردیده است که در بیشتر موارد کشف علت اصلی درد و تشخیص ضایعه ارگانیک آن امکان پذیر نباشد در حالیکه درد وجود دارد و باعث ترس و اضطراب و تنش های حاصله از آن در زندگی بشر گردیده است. هر چند کنترل و کاهش دردهای انسان موجب تاسیس کلینیک های متعدد در جهان شده است، لیکن در کنار راه حل هایی که بشر برای کنترل احساس درد مطرح می نماید هیپنوتیزم درمانی می تواند به عنوان شیوه ای موثر و نوین مورد استقبال قرار گیرد. از طرفی می تواند بعنوان کم ضررترین روش ها مطرح باشد. هیپنوتیزم علمی است که در درک و رفتار افراد به کمک دو عامل تلقین پذیری و حالتی به نام خلسه هیپنوتیزی یا ترانس تأثیر می گذارد. خلسه هیپنوتیزی در اصل یک حالت آرامش، جذب و گیرایی عمیق است. ۹۰-۸۰ درصد افراد جامعه در سطوح مختلف قابلیت هیپنوتیزم شدن دارند و ممکن است در سطوح سبک، متوسط یا عمیق هیپنوتیزی قرار گیرند. هیپنوتیزم کاربردهای فراوانی دارد و یکی از زمینه های استفاده از آن جهت تسکین درد است. در این راستا در تقلیل دردهایی چون درد زایمان، اعمال جراحی، دندانپزشکی، سوختگی ها، سردردهای میگرنی، دردهای گردن و پشت، دردهای مفصلی و یا دردهای مزمن مانند سرطان ها از هیپنوتیزم درمانی بطور موثری استفاده می شود و در این راستا تاکید بیشتر بر روی خود هیپنوتیزم صورت گرفته است. باید توجه داشت که در درمان حالات پر درد بدون اینکه بیماری تشخیص داده شده باشد هرگز نباید از هیپنوتیزم استفاده نمود.

کلید واژه ها: هیپنوتیزم، تسکین درد

## □ مقدمه :

درد عبارتست از یک احساس نامطلوب که در اثر تحریکات ناخوشایند پایانه‌های اعصاب حسی ایجاد می‌شود. درد هم خطرآفرین و هم مفید است. پیام درد این است که وضعیت نامناسبی وجود دارد که باید از آن دوری جست یا ضایعاتی پدید آمده که نیاز به ترمیم دارند. این پیام بسیار با ارزش است زیرا محل درد مشخص می‌شود و می‌توان برای از بین بردن علت آن اقدامات لازم را به عمل آورد. اما در عین حال دردهای مزمن نفعی برای بدن ندارند و استمرار آنها می‌تواند آثار ویرانگری به جای بگذارد. افراد مختلف واکنش‌های متفاوتی در برابر در نشان می‌دهند و با شدتهای متفاوتی هم درد را احساس می‌کنند چرا که احساس درد شدیداً تحت تأثیر عواملی است که با انگیزه‌های فرد مرتبط هستند بنابراین شاید بتوان گفت که احساس درد علاوه بر آنکه یک مقوله بیولوژیک یا فیزیولوژیک است، به روانشناسی اجتماعی افراد نیز مرتبط می‌گردد. از آنجا که درد یکی از شایعترین مسائل یا مصائب انسانی است، بیش از هر علامت یا نشانه‌ای از بیماری، بیماران را به اماکن پزشکی می‌کشاند و بعد از اقداماتی که برای حفظ جان بیماران صورت می‌گیرد تسکین درد مهمترین کاری است که پزشکان قصد انجام آن را دارند و به همین دلیل راههای متفاوتی جهت تسکین وجود دارد (۱ و ۲). از جمله اقداماتی که برای تسکین درد بکار می‌رود، می‌توان به مواردی نظیر استفاده از داروهای ضد درد (مخدر یا غیرمخدر)، فیزیوتراپی، رادیوتراپی، کموتراپی، هورمون تراپی، سایکوتراپی (استفاده از

پلاسبو)، ریلاکسیشن و بیوفیدبک، هیپنوتراپی و رفتار درمانی اشاره نمود که در این مقاله به مبحث هیپنوتراپی خواهیم پرداخت (۲).

## □ هیپنوتیزم چیست؟

ضمیر انسان دارای دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه است که در حالت عادی بخش خودآگاه ضمیر افراد فعال است اما وقتی فرد در حالت خلسه هیپنوتیزمی قرار می‌گیرد بخش ناخودآگاه ضمیر وی فعالیت شدید پیدا می‌کند که در این حالت فرد حالت تلقین پذیری دارد. در واقع می‌توان گفت که هیپنوتیزم علمی است که در درک و رفتار افراد به کمک دو عامل اثر می‌گذارد: استفاده از قوانین تلقین پذیری و رسیدن به حالتی به نام خلسه هیپنوتیزمی یا ترانس (trance). ترانس یک حالت و رای هوشیاری است که با خواب معمولی یا بیهوشی و کما متفاوت است و در این وضعیت قابلیت تلقین پذیری بسیار زیاد است (۳). در دامنه آگاهی بشری اگر حالت آگاهی روی یک خط قرار گرفته باشد، در یک انتهای این خط حالت اغما یا بیهوشی کامل و در انتهای دیگرش هیپنوتیزم یا تمرکز زیاد قرار می‌گیرند (۴).

خلسه هیپنوتیزمی در اصل یک حالت جذبه و گیرایی عمیق است. در جریان هیپنوتیزم یک سوژه هیپنوتیزمی خوب به آنچه که فرد هیپنوتیزم‌کننده به او می‌گوید با علاقه و اشتیاق توجه می‌کند و بر روی تعالیم و راهنمایی‌های او تمرکز کرده و تذکرات او را در خاطر خودنگه می‌دارد. بندرت اگر تضادی بین صحبت‌ها

هیپنوتیزور و سوژه بوجود آید ، سوژه معمولاً آن چیزی را اجرا می‌کند که خواسته قلبی اوست و افکار نامربوط را به این صورت از صفحه ضمیر خود طرد می‌کند. بنابراین هیپنوتیزم تحت تسلط دیگری قرار گرفتن نیست (۵).

### □ چه افرادی هیپنوتیزم می‌شوند؟

صرف نظر از مهارت هیپنوتیزور ، میزان حساسیت یا پذیرش افراد جامعه در برابر هیپنوتیزم شدیداً متفاوت است (۵). ۸۰-۹۰ درصد افراد جامعه در سطوح مختلف قابلیت هیپنوتیزم شدن دارند و دو دسته از افراد جامعه هیپنوتیزم نمی‌شوند : ۱- افرادی که دارای بهره‌هوشی پائین بوده و درک و فهم آنها بسیار کم است . ۲- افرادی که ناراحتی‌های شدید روانی دارند. بدیهی است افرادی که در مقابل هیپنوتیزم شدن مقاومت به خرج دهند هیپنوتیزم نخواهند شد (۶).

### □ موارد استفاده از هیپنوتیزم در زمینه بیدردی

از هیپنوتیزم برای کاهش درد زایمان و تقلیل درد اعمال جراحی استفاده می‌شود . قبل از عمل جراحی هیپنوتیزم در تقلیل نگرانی و ترس از عمل و انجام بیهوشی بسیار موثر است . در حین عمل جراحی می‌توان از هیپنوتیزم بعنوان عامل ایجاد کننده بیهوشی یا بی‌دردی استفاده کرد بنابراین در تقلیل یا حذف داروهای شیمیایی موثر واقع می‌شود و بعد از جراحی ، هیپنوتیزم می‌تواند دوران گذر از مرحله جراحی و رسیدن به دوره نقاهت را کوتاهتر کند و به کمک تلقینات بعد از

هیپنوتیزمی می‌توان آستانه درد را آنقدر افزایش داد تا دیگر نیازی به استفاده از داروهای ضد درد از جمله ترکیبات مخدر وجود نداشته باشد. از طرف دیگر هیپنوتیزم در ارتقاء سطح روحیه بیماران بسیار موثر است . اندیکاسیونهای استفاده از هیپنوتیزم به جای استفاده از داروهای بی‌حسی و بی‌هوشی شامل مواردی است که استفاده از داروهای فوق‌الذکر برای بیمار کنتراژندیکه است یا اینکه جراحی اورژانس و بدون آمادگی بیمار و پر بودن معده پیش آمده باشد (۸و۶).

علاوه بر موارد فوق می‌توان در اعمال دندانپزشکی بطور وسیعی از هیپنوتیزم جهت تسکین درد بیماران و ایجاد بی‌حسی استفاده نمود. شایان ذکر است که زمینه استفاده از هیپنوتیزم در دندانپزشکی بسیار وسیع بوده و شامل موارد دیگری چون ایجاد آرامش و ریلکس شدن در بیمار ، کاهش ترس و نگرانی ، آماده کردن بیمار جهت انجام بی‌حسی‌های وسیع یا بی‌هوشی عمومی ، ایجاد بی‌دردی ، ایجاد فراموشی برای باقی‌نماندن خاطره بد از اعمال دندانپزشکی ، پیشگیری از سنکوپ و کنترل خونریزی و ترشح بزاق و ... نیز می‌شود (۶).

از موارد دیگر کاربرد هیپنوتیزم می‌توان تقلیل درد بیماران سوخته و بیماران سرطانی و یا هر درد مزمن دیگر را نام برد (مانند سردردهای میگرنی ، آتریت ، نوروپاتی دیابتیک و ....) (۶).

### □ چگونگی تسکین درد توسط هیپنوتیزم

بسیاری از دردها با روشهای متداول درمانی از

می‌توان در از بین بردن خاطره آزاردهنده دردهای راجعه استفاده نمود (۹۱).

اثرات هیپنوتیزم در کاهش درد بیمار به عوامل مختلفی بستگی دارد. بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که میزان هیپنوتیزم پذیری سوژه در این مسئله دخالت مستقیم دارد اما این موضوعی است که هنوز بر سر آن اختلاف نظر وجود دارد. عمق خلسه هیپنوتیزمی از دیگر عوامل مؤثر در این زمینه است (۵) هیپنوتیزم علاوه بر اینکه درد را کنترل می‌کند می‌تواند اضطراب را هم کنترل نماید به عنوان مثال در مورد بیمار سرطانی با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان با اهداف زیر دست یافت: تقویت روحیه جهت مقاومت در برابر لحاظت سخت و پر درد، تسکین اضطراب بیمار پس از تقلیل درد، افزایش عشق به زندگی و تقلیل اتکا به شخص هیپنوتیزور از طریق خود هیپنوتیزم. مثلاً می‌توان به بیمار به صورت تلقینات بعد از هیپنوتیزمی تلقین کرد که هر بار پس از شروع درد بلافاصله به حالت خلسه عمیقی فرو می‌رود که در آن شرایط دیگر از درد خبری نخواهد بود. بعد از اتمام این خلسه، بیمار پیدایش خلسه و درد را فراموش می‌کند (۳).

کاهش درد زایمان یکی از مواردی است که از طریق هیپنوتیزم می‌توان به آن دست یافت. بدین منظور لازم است خانم‌ها در دوران بارداری در کلاس‌های هیپنوتیزم شرکت نمایند و در زمان زایمان می‌توانند یا از طریق خود هیپنوتیزم که قبلاً به آنان آموزش داده شده خود را در خلسه هیپنوتیزمی قرار داده و عمق خلسه را بیشتر کرده و پس از آن به ایجاد بی‌دردی بپردازند، و یا ماما از طریق تلقین، زائو را هیپنوتیزم نماید (۷).

جمله کاربرد داروها و روش‌های جراحی تسکین پیدا نمی‌کنند.

استفاده از روشهایی مانند هیپنوتیزم یکی از راههای بسیار مهم جهت درمان بیماری است که از دردهای مزمن رنج می‌برند. به چند طریق می‌توان از هیپنوتیزم جهت تسکین درد استفاده نمود:

- ۱- تلقین مستقیم برای تسکین درد
- ۲- عوض کردن احساس درد و جایگزینی یک علامت دیگر به جای درد مثل خارش و کرختی
- ۳- منحرف کردن توجه بیمار درد و محل آن و جابجایی محل درد از نقطه‌ای به نقطه دیگر
- ۴- استفاده از تکنیک‌هایی جهت القاء رویا یا خواب و یا تسکین درد با استفاده از تکنیک فراموشی (مثلاً در افرادی که ناراحتی‌هایی از جمله تهوع و استفراغ در حین شیمی درمانی دارند).
- ۵- احساس ذهنی خروج از محل موجود و رفتن به ناحیه‌ای که امن و آرامش بخش است.
- ۶- استفاده از تلقینات بعد از هیپنوتیزمی (۱). با تلقین‌هایی مانند کرخ و بی‌حس شدن عضو دردناک یا تلقین اینکه مقداری داروی بی‌حسی در محل درد تزریق شده است یا روش دو مرحله‌ای مانند بی‌حس کردن دست و گذاشتن آن روی اندام دردناک و انتقال بی‌حسی و کرختی به آن اندام می‌توان درد را از بین برد (۷). در مورد دردهایی که بصورت مبهم در سطح وسیع گسترش یافته‌اند می‌توان در حالت هیپنوتیزم این درد را به نقطه کوچکی محدود کرد و سپس آن را از بین برد. گاهی نیز درد را به نقطه دیگری منتقل می‌کنند مثلاً می‌توان درد شانه را به یک انگشت منتقل کرد و سپس آن را از بین برد. همچنین از هیپنوتیزم

☐ منابع :

۱- هیلگارد . ارنست و هیلگارد . ژوزفین . کاربرد هیپنوتیزم در تسکین درد . ترجمه رضا جمالیان . زیر نظر دکتر هادی منافی . چاپ اول ، تهران . انتشارات نشر اول . ۱۳۷۵ .

2- Wall. P. and Helzack. R. *Textbook of Pain*. 3rd ed. USA : Churchill Livingston Co.1994.

۳- هارمن . ژوزف . نحوه کاربرد قدرت خود هیپنوتیزم . ترجمه رضا جمالیان . چاپ اول . تهران . انتشارات اسپرک . ۱۳۷۶

۴- کابوک . مدیکال هیپنوتیزم . چاپ اول . تهران . انتشارات چاپ گیلان . ۱۳۶۴ .

۵- هارتلند . جان . هیپنوتیزم هارتلند . ترجمه رضا جمالیان . چاپ دوم . تهران . انتشارات جمال الحق . ۱۳۷۱ .

۶- هارتلند . جان . هیپنوتیزم پزشکی و دندانپزشکی . ترجمه رضا جمالیان . چاپ اول . تهران . انتشارات اسپرک . ۱۳۶۹ .

۷- کروجر . ویلیام . اس . زایمان بدون درد با هیپنوتیزم . ترجمه رضا جمالیان . چاپ اول . تهران . انتشارات نوید شیراز . ۱۳۶۸ .

8- Chaves , JF. "Hypnotic Control Of Pain." *Int-J-Clin-Exp-Hypn*. 1997 Oct; 45(4): 356-76.

9- Dinges . DF. "Self Hypnosis training as an adjunctive treatment in the management of pain associated with sickle cell disease." *Int-J-Clin-Exp-Hypn*. 1997. Oct; 45(4): 417-32.

هنگامی که سوژه‌ای جهت بی‌دردی هیپنوتیزم می‌شود، وی بر اساس تعالیم قبلی در می‌یابد در زمانی که تلقینات خاصی درباره بی‌دردی ابراز شود ، او چیزی غیر از احساس درد را ادراک خواهد کرد مثلاً در خیالپردازی غرق می‌شود ، به کرخت شدن دستش می‌اندیشد یا به کار دیگری می‌پردازد که در نوبت‌های قبلی به خوبی آنرا انجام داده است . در این شرایط او مانند گذشته بصورت هومئوستاتیک به درد عکس‌العمل نشان می‌دهد و درد هم ثبت می‌شود اما این مراحل در سطوح آگاهی صورت نمی‌گیرند. بنابراین زمانی که احساس درد برانگیخته شود ، پدیده فراموشی تحریک و تقویت می‌گردد و عکس‌العملی غیر از احساس درد ظاهر می‌شود . بنابراین در سوژه‌هایی که دارای استعداد زیاد یا زمینه هیپنوتیزم پذیری کافی هستند ، درد و رنج و ناراحتی‌های مربوط ب آنها تا میزان قابل توجهی کاهش می‌یابند ( ۱ و ۶).

☐ نتیجه گیری

برای عده زیادی از بیماران و مردم عادی جامعه ، مهمترین مسئله تسکین درد است . برای گروه کثیری از افراد دردمند، هیپنوتیزم بهترین وسیله برای رسیدن به تسکین درد محسوب می‌شود. هیپنوتیزم بعلت ایجاد حالت ریلاکس قدرت تحمل افراد را در برابر درد افزایش داده و بعلاوه می‌تواند درد را کاملاً از بین ببرد. دردهای شدید و طاقت‌فرسا را نیز آنقدر ضعیف می‌کند که باقیمانده آن توسط بیمار به خوبی تحمل می‌شود. هر قدر فردی هیپنوتیزم پذیرتر باشد ، شانس بیشتری دارد تا از طریق تلقینات هیپنوتیزی در زمینه بی‌دردی به بی‌حسی برسد.

## Pain relief by the means of hypnotism

H. Riazi

### Abstract

*In the majority of cases, making the exact diagnosis and finding the main organic cause of pain is difficult, although the pain being present and causes some anxiety and fear in human life. Though pain relief and pain control have caused many pain clinics to be established in worldwide, hypnosis therapy could be presented as well as the other means, as a new and effective way to control pain. On the other hand, it is a noninvasive method. Hypnotism is the science of affecting on perceptions and behaviors of human by the means of hypnotical trance and instructions.*

*Hypnotical trance is the situation of profound relaxation. 80-90% of the people could be hypnotized in different levels of light, moderate, and profound hypnosis. Hypnotism has a variety of uses, one of which is to relief pain. In this way it has been used effectively in painful conditions such as: labour and delivery, surgical operations, dentistry, burns, migraine headaches, neck and back pains, joint pains or Chronic pain like that in cancers with a special concern to autohypnotism. It should be noted that in painful conditions without a diagnosis, hypnotism must never be used to relief pain.*

**Key Words:** Hypnotism - Pain relief