

استاد و درمانگر حوزه روانشناسی در دانشگاه لهستان با اشاره به استرس زا بودن طیف خاصی از مشاغل در جهان گفت: بررسی ویژگی های شغلی و خصوصیات فردی که بخشی از آن می تواند در قالب هیپنوتیزم انجام شود قطعا در تشخیص راهکارهای مفید درمان اضطراب های شغلی مفید خواهد بود.

دکتر اینگا نواک روشا در حاشیه نخستین کنگره آسیایی و ششمین کنگره بین المللی هیپنوتیزم در گفتگو با وب دا گفت: مقوله هیپنوتیزم علیرغم ثابت شدن کاربردهای مفید و موثر آن، همچنان در افکار عمومی جهان موضوعی غریب و نامانوس است و اطلاعات مردم نسبت به آن بسیار کم و ناقص است.

وی افزود: با توجه به گذشته ی علم هیپنوتیزم که همطراز با اغواگری، جادو و پنهان کاری تصور می شده اکنون نیز تاثیر این تفکرات موجب شده تا مردم نسبت به این مقوله ترس داشته باشند و تصور کنند که هیپنوز نوعی از دست دادن کنترل بر خود و افشای درونیات آنهاست؛ در صورتی که فرایند علمی و صحیح هیپنوتیزم این چنین نیست.

استاد دانشگاه لهستان در پاسخ به این سوال که درمان اضطراب های شغلی طی چه فرایندی انجام می شود؟ به شرایط یکی از بیماران خود اشاره کرد و گفت: در حال حاضر یک خبرنگار ورزشی تحت درمان من است، او در رابطه با یک ورزش سریع کار می کند و به حدی در زمان فعالیتش مضطرب است که گاهی فراموش می کند حتی نفس بکشد! این موضوع بر وضعیت جسمی او تاثیرات منفی داشته و توان او را تا حدی کاهش داده است. در مورد این بیمار ابتدا من تلاش میکنم با ارتباط گیری قوی و صحبت، ذهن او را از فضای پرتنش کار دور کنم و به او القاء کنم که سلامت جسمی وی بر کار او اولویت دارد؛ به نحوی که همواره این موضوع را به یاد داشته باشد.

دکتر اینگا نواک ادامه داد: در سطح بعد مهارتهایی را به او گوشزد میکنم تا بتواند از سلامتی خود بیشتر محافظت کند؛ مثلا اینکه در فرایند کار نفس عمیق بکشد، تعاملاتش را با دیگران داشته باشد و هر نوع تفکر یا فعالیتی که به Relaxation شدن او کمک می کند را تا حد امکان انجام دهد.

وی اضافه کرد: بررسی محیط و شرایط پیرامونی فرد و همچنین گذشته او از جمله مواردی است که بصورت مشترک در همه اختلالات جسمی و روانی تحت هیپنوتیزم، انجام می شود و می تواند کمک کننده در یافتن راه حل های درمانی باشد.



{jcomments on}