

השמנת יתר: טיפול בהיפנוזה עוזר לרדת במשקל

מאת: ד"ר שאול נבון, דוקטורס
יום רביעי, 31 באוקטובר 2012, 8:40

נבדקים הסובלים מהשמנת יתר שקיבלו טיפול פסיכולוגי ירדו 2.72 ק"ג בלבד. לעומתם, נבדקים שקיבלו בנוסף לטיפול הפסיכולוגי גם טיפול בהיפנוזה ירדו 11.83 ק"ג

ארגון הבריאות העולמי קבע כי השמנה היא מגפה עולמית. כ-30% מכלל המבוגרים בישראל סובלים מעודף משקל, וכ-15% מכלל המבוגרים בישראל סובלים מהשמנת יתר. גם בקרב בני נוער קיימת תופעה של השמנה: נמצא כי כ-12% מבני הנוער בגילים 14-16 סובלים מעודף משקל ו-2% מהם סובלים מהשמנת יתר. יש לכך פתרון: מחקרים מדעיים רבים שנעשו בשנים האחרונות מראים כי לטיפול בהיפנוזה יעילות עצומה ביותר לטיפול בהיפנוזה בבעיית עודף משקל והשמנת יתר.

מהי היפנוזה?



בזמן הטיפול בהיפנוזה, האינטלקט פחות דומיננטי והחלק החזותי-תמונתי והחושי יותר עירני (צילום: shutterstock)

היפנוזה היא תהליך טיפולי שבו ניתן להעביר לאדם סוגסטיות (השאות) שהן רעיונות, מסרים או הצעות חדשות בתוך התהליך ההיפנוטי המכונה טראנס היפנוטי. במצב טראנס היפנוטי, הסוגסטיה מתקבלת על-יד המטופל לא מתוך שכנוע אינטלקטואלי. בזמן הטיפול בהיפנוזה, האינטלקט פחות דומיננטי והחלק החזותי-תמונתי והחושי יותר עירני.

ואכן בטיפול בהיפנוזה, המטופל עשוי לראות תמונות, צבעים, צורות וכל מה שאינו מילולי, אינו אינטלקטואלי ואינו חשיבתי-לוגי. המטופל בהיפנוזה אינו ישן. טיפול בהיפנוזה הוא אינו מצב של שינה - האדם המטופל בהיפנוזה מודע וחש את כל המתרחש באופן מחשבתי, רגשי וגופני בזמן הטיפול בהיפנוזה. הוא שומע, מקשיב ומגיב.

במחקר שנערך בשנים האחרונות נמצא כי נבדקים הסובלים מהשמנת-יתר שקיבלו רק טיפול פסיכולוגי, ירדו 2.72 ק"ג בלבד, ואילו נבדקים שקיבלו בנוסף לטיפול הפסיכולוגי גם טיפול בהיפנוזה ירדו 11.83 ק"ג.

מדוע היפנוזה מתאימה לטיפול בהשמנת יתר?

התשובה נעוצה במספר רב של סיבות שכולן "בראש" שלנו: הרגלי אכילה משובשים, ה"כמיהה" וההתמכרות למתוקים, לפחמימות, למיצים ממותקים עשירי סוכר; התקפי אכילה בלתי מבוקרים; "אכילה רגשית"; אכילה כ"פיצוי" על תסכולים, כישלון או מצב רוח ירוד; ארוחות לא מסודרות; העדפת ה"פיתוי המיידי" על פני תכנון האכילה לאורך היום; אכילה בלתי מבוקרת כמנגנון נפשי של "הענשה עצמית", ועוד ועוד.

הטיפול בהיפנוזה יכול לבצע את הפעולות הבאות:

1. לשנות את העמדה הקוגניטיבית והרגשית כלפי אכילה והרגלי אכילה.
2. לתחום את מקומו של האוכל במקום צנוע יותר בחייו של הסובל מהשמנת-יתר.
3. לסייע לאדם לשלוט על האוכל במקום שהאוכל ישלוט בו.
4. לתת לאדם תחושות של בטחון ואמונה בעצמו וביכולתו לעמוד בפיתויים של אכילה בלתי נשלטת ובלתי מבוקרת.
5. לשנות לחלוטין את הרגלי האכילה של האדם השמן: לא עוד הרגלי אכילה פגומים ומונעים על ידי רגשות והתקפים של זלילה ואכילה רעה.

בעזרת הטיפול בהיפנוזה ניתן לשלוט על המשיכה למתוקים, פחמימות, בצקים ועוד. בנוסף, טיפול בהיפנוזה הוא למעשה טיפול פסיכולוגי ממוקד, היכול לעזור למטופל לשנות דפוסי חיים ולשפר את איכות חייו בזמן טיפול קצר יחסית. המטופל החווה טיפול בהיפנוזה חווה חוויה של הישג, שביעות רצון עצמית גבוהה ותחושה של שליטה טובה בחייו.

הטיפול בהיפנוזה הוא קצר-מועד ומבוסס על לא יותר מ-12 פגישות טיפוליות עם מרווח זמן ביניהן כדי לאפשר את ההשפעה של הטיפול לטווח ארוך. בנוסף לכך, המטופל יכול להקליט את עבודת הטיפול בהיפנוזה בזמן הדיבור של המטפל, לחיזוק ההשפעה ההיפנוטית על ידי שמיעה חוזרת של הדברים בביתו של המטופל.

הכותב הוא פסיכולוג רפואי ושיקומי, מומחה להפנוט ולמחקר מדעי בהיפנוזה, אסיא מדיקל