

I. A „Test és lélek egyensúlya” fejezet preventív szemléletre alapozottan azoknak szól, akik szeretnék önmagukra, lelki folyamataikra figyelve, saját belső erőforrásaikhoz kapcsolódva regenerálódni, pihenni, ellazulni. Ezek a szövegek segítik a belső munkát, ezáltal lehetővé teszik a fejlődést, növekedést is.

E fejezetben kapott helyet a nők egészsége blokk, ami a női élet két, az élet továbbadásának szép, mégis gyakran megterhelő témájához kapcsolódó hanganyagot tartalmaz: az egyik a szülésre való felkészülésben segít, a másik a fájdalmas menstruációnál jelentkező panaszok enyhítését szolgálja.

Szintén ebben a részben található a kollegialitás jegyében létrehozott hanganyag csomag is, ami a segítő foglalkozást végző szakemberek burnout prevencióját hivatott szolgálni, segítségként a segítőknél.





II. A betegeknek szóló, több hanganyagot tartalmazó fejezet a „Gyógyulás” címet kapta. Tematikusan csokorba szedett hanganyagai jelenleg

- a **műtétek** körüli időszak - felkészülés a műtetre és a közvetlen műtét utáni időszak
- a **fájdalomcsillapítás,**
- az **onkológiai betegút** állomásai a diagnózissal való szembesüléstől kezdve a megterhelő vizsgálatokra és beavatkozásokra való felkészülésen át a kemoterápiára vonatkozó, a mellékhatásokat csökkentő és mélyebb lelki dimenziókat is érintő hanganyagokig,
- az **MR- és a tüdőtükrözés** vizsgálatokra való felkészülés,
- a COVID,
- az **intenzív osztályon,**
- a **krónikus betegség** és
- a **hospice** ellátás témakörében elérhetőek.

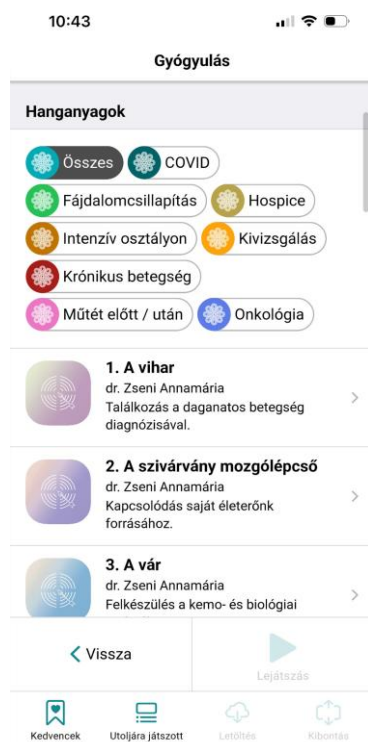
A hanganyagok és a felölelt témakörök folyamatosan bővülnek, terveinkben a betegellátás számos egyéb területe szerepel.

A fejlesztés két sarokkövének két fontos szempontot tekinthetünk:

- a **biztonságosságot**
- a **hatékonyságot.**

A szuggesztív technikák szomatikus orvoslásban történő alkalmazására vonatkozóan mind a biztonságosságot, mind a hatékonyságot széles körű hazai és nemzetközi kutatások támasztják alá.

A biztonságosság és hatékonyság személyes garanciája, hogy a Hipnoword létrehozását és a hanganyagok megalkotását végző szakmai csapat magasan kvalifikált, oktatásban, kutatásban jártas és összességében több évtizedes terápiás tapasztalattal rendelkező szakemberekből áll. Tagjai dr. Zseni Annamária, dr. Jakubovits Edit, dr. Somogyi Erika.



Mit tartalmaznak a hanganyagok?

Az alkalmazás szövegei bevezetőként, ahol ez szakmailag indokolt, rövid, egyszerűen és közérthetően megfogalmazott edukatív információkat tartalmaznak, ráerősítve az orvostól kapott információkra és segítve a kapcsolódást az adott helyzethez, valamint a ráhangolódást a szöveg hallgatására. A hanganyagok nagyobb részt metaforákra, hasonlatokra, természeti képekre épülő szuggesztív elemekből épülnek fel, az adott szöveg címében és rövid leírásában megadott témára vonatkozóan.

Az edukatív szövegrészek segítenek megérteni az aktuális egészségügyi helyzethez vagy beavatkozáshoz tartozó legszükségesebb információkat, amelyek ismerete növelheti a biztonságérzetet és a kompetens jelenlétet valamint az ellátás folyamatában történő aktív együttműködést a beteg részéről.

A hanganyagok további részei olyan képekből, szimbolikus szövegekből, metaforákból állnak, amelyek lehetővé teszik a hallgató számára, hogy saját egyedi módján haladjon azon a képzeleti úton, ami érzéseit megmozgatva, mobilizálva segíti őt saját támogató, megküzdést erősítő képeinek, gondolatainak, élményeinek kimunkálásában és átélésében, kapcsolódva az adott helyzethez vagy a betegséghez.

Az applikáció háttéréként létrehoztuk a www.hipnoword.hu honlapot, segítve az applikáció által biztosított lehetőségek, az elméleti háttér és a minőségbiztosítási információk megismerését.

Hogyan segíti a betegeket a módosult tudatállapotban végzett belső munka?

Mindannyiunk számára ismert és természetes tapasztalat, hogy hangulatunk, kedélyállapotunk kisebb vagy nagyobb mértékben naponta többször is változik.

Az azonban sokkal kevésbé közismert, hogy tudatállapotaink ugyanúgy spontán és természetes módon változnak, váltakoznak mint a hangulatunk. Még az alváshoz sem kapcsolja a köztudat a módosult tudatállapot fogalmát, pedig az alvás maga a napi szinten újra és újra átélt tudatállapot-változás. Az ébrenléten és alváson kívül számtalan más tudati állapotunk létezik, amit jelen kulturális, bio-pszicho-szociális környezetünkben nem tanulunk meg felismerni és beazonosítani. Jó támpont lehet tudatállapot-változások felismerése terén időérzékünk megváltozása.

Pozitív módosult tudatállapotban ismerős érzés, hogy repül az idő, például ha egy szeretett személlyel közös foglalatosságban elmerülünk, vagy éppen kedvenc hobbinknak szenteljük az időnket, sporttevékenység, tánc vagy zenehallgatás közben. Negatív módosult tudatállapotban viszont vánszorogva, lassan múlik az idő, amikor például szorongva, félelmekkel telve várakozunk valamilyen számunkra nem kívánatos helyzetre, hírrre, tevékenységre, orvosi beavatkozásra, amikor fájdalommal vagy más gyötrő testi érzéssel küzdünk.

Természetesnek tekintjük, hogy törekszünk kellemes, örömteli vagy sikerélményekkel járó helyzeteket létrehozni– és ezzel tudattalanul törekszünk a pozitív módosult

tudatállapot előállítására is. Mindazokat a helyzeteket pedig próbáljuk elkerülni, amik negatív módosult tudatállapotba szippantanak bennünket, ezáltal korlátozva lelki, szellemi képességeinket, felnőtt működéseinkhez való hozzáférésünket.

Kutatások bizonyítják, hogy stresszhelyzetben – ilyen például az egészségügyi ellátásba kerülés is – a figyelem beszűkül, az információfeldolgozás primitívebb formája kerül előtérbe, és szinte gyermeki módon, a félelem által felerősítve éljük át a fájdalmas vagy fenyegetőnek érzékelt eseményeket. Ezt az állapotot hívjuk spontán negatív transzállapotnak.

Tudatállapotaink azonban nemcsak spontán változhatnak, hanem ezt a változást elő is lehet idézni, segíteni lehet az előbb felsoroltakkal ellentétes hatásokkal bíró, pozitív transz kialakulását.

A HIPNOWORD szuggesztív szövegeinek hallgatása elősegíti a módosult tudatállapot kialakulását – vagy ha az már eleve fennáll, ami gyakori jelenség a kórházba kerülő betegeknél, segít a kialakult negatív transzállapotot pozitívba fordítani. Önmagában már egy másik ember támogató jelenléte is erőt, biztatást, támogatást adhat – mint egy kinyújtott, segítő kéz, amit jólesik megszorítani –, még ha csak az applikációban, az emberi hangon és gondolatokon keresztül érhető is el.

