



舒緩壓力治情緒 催眠治療

「而家喺你面前的是一個陀錶，你望住佢向左向右擺，慢慢…慢慢…放鬆自己，你而家覺得好疲倦、好眼瞓，眼前出現一片綠色的草地，你躺在上面，合起雙眼，然後……你便會在不知不覺間說出自己的一切……」這樣的對話，我們經常在電視劇或電影中看到，催眠治療師會利用陀錶、原子筆等作催眠工具，令人進入催眠狀態。可是，據香港復康會適健中心註冊臨床催眠治療師尹婉萍（Pauline）表示：「這些都是誤解，是大眾傳媒灌輸的錯誤知識。催眠治療並不如外間所想，能讓被催眠者失去自我控制能力。」

在 解說催眠治療前，不如先探究為甚麼要接受催眠治療。人是地球上最複雜的生物，當中最重要是因為人類有千變萬化的情緒，喜、怒、哀、樂、悲等情緒會隨着遇到不同情況而表現出來。

身心情緒 全面放鬆

當情緒正常時，能使我們有效地處理日常生活所帶來的衝擊，同時作出恰當的反應，如焦慮會增強我們的動機，改善處事的表現；快樂又能帶來滿足感，令我們追求更高的人生目標。相反，若情緒出現問題，走向另一極端甚至失控時，則會影響到日常生活，如出現失眠、工作表現欠佳、家庭關係或人際關係出現問題等。更甚者會導致

情緒病的出現。

若然證實患上情緒病，除了經醫生診治服藥外，接受適當的心理治療，也是有效的治療方法。而催眠治療就是其中一種有效治療情緒病的心理輔導。

Pauline表示：「患者於治療師的引導下，進行催眠治療，使他們無論在身體或精神上也能進入鬆弛的意境。首先，治療師會利用環境、音樂等元素讓患者放鬆身心，讓他們慢慢進入催眠意境。當意識和潛意識所接收的信息一致時，患者對內在的抗拒便會減少及較容易接收不同的信息，特別對於接收正面的提示尤為增強之時，治療師便要把這個催眠意境的狀態，直接啟導潛意識的力量，改善身體、

心理、情緒的反應或行為習慣。」

抽出元兇 解開心魔

當患者已進入催眠的狀態，治療師便會開始進行疏導情緒的工作。簡單而言，治療師會協助患者嘗試把潛藏於他們內心潛意識的困擾、憂慮或一些負面的情緒等釋放出來，找出導致情緒困擾的元兇，然後鼓勵患者以積極及正面的角度再次面對困擾，並重新學習適當處理情緒的方法。

同時，治療師會讓潛意識盡量接收正確的信息，希望能徹底找出導致困擾的源頭，然後再以不同方式協助患者，從而改善他們的身心健康及以適當態度、方法面對日常生活。



十九歲的阿思（左）十年來飽受情緒困擾，幸得Pauline（上）透過催眠為她作治療，現在基本上已可克服對聲音的恐懼。

以上對催眠治療的理解，可能有點兒抽象。要進一步明白催眠治療，可看看以下患者阿思的例子。

十年恐懼 來自童年陰影

眼前的阿思，是一個年僅十九歲的小妮子，觀乎其充滿笑容的活潑臉龐，實在想不到她一直受到情緒困擾。

阿思由小到大都對聲音感到恐懼。由讀書時期開始，每逢聽到大力關門、同學突然大叫等聲音，都會嚇至全身冒汗、心跳加速，嚴重時更會失控痛哭。多年來一直受着擔驚受怕的日子，阿思身心均感到極為疲累，就算早前正式踏入社會工作，情況亦得不到改善。「我之前在牙醫診所工作，試過有客人因害怕而大叫了一聲，我馬上嚇得退後兩步，那位客人見到就感到更加害怕，上司亦頗有微言。」阿思回憶道出。

年多前，Pauline開始跟進阿思這個案，瞭解她為何對聲音感到恐懼。「從輕鬆的氣氛環境中，阿思的身心開始進入鬆弛狀態，直到數次治療後，方知道阿思小時候曾受

過驚嚇。原來有一次，家人跟她開玩笑，把她留在街上，然後躲藏起來，再從後拍她。自那次之後，阿思便十分害怕突如其來的聲音。」

當知道阿思恐懼聲音的源頭後，Pauline開始以重複的手法為她治療，如反覆在阿思身邊製造一些聲響，讓她逐漸習慣突發的聲音。「由於重複的提示及次數的增加能使訊息如海綿吸濕般漸漸地浸入我們的內心深處，催眠提示的效果便會於日常生活中逐步實現，而我們也有條不紊地實踐提示的內容。」在接受治療近一年後，阿思的病情有明顯的好轉，現在就算有人在背後拍她或大力關門也不會輕易把她嚇倒，繼而對她的日常生活都有很大的幫助。

由此可見，催眠治療於情緒引導上有一定的效用，藉着催眠為患者尋找內心深處的困擾根源，再透過治療師的指引，鼓勵患者以正面、積極的態度再次面對，克服困擾，可以說是服藥治療以外的一個好選擇。✔



話你知

催眠治療的由來

早於十九世紀在印度催眠已被用於手術中，為病人提供麻醉或止痛之用；在六十年代至今，英國醫學會及美國醫學會早已承認經專業訓練的註冊催眠治療師所進行的催眠治療。同時，他們亦確認催眠治療的效用。

知多啲

自我催眠治失眠

在催眠治療中，一般人總以為導入催眠意境是必須依賴治療師。事實上，大家也可透過一些簡單又易掌握的技巧，協助自己導入，如「深呼吸導入法」就是其中一種。

要發揮深呼吸的效用，首要條件是「集中和專注」。當我們愈拋開煩亂思緒時，便愈能把自己的精神及力量投放於整個人的身心放鬆中。當感到自己的情緒逐漸放鬆後，就要留意呼吸時的韻律和節奏，當呼吸節奏愈緩慢、柔和、輕鬆、暢順，我們便會慢慢察覺和感應到自己的「韻律」。接着我們可隨韻律而走，再運用多點豐富的想像力和無限創意的空間，如想像自己寫意地躺在沙發上，享受那自由自在、無拘無束的感覺，從而盡情進入催眠意境。

Pauline鼓勵大家：「恆常練習以深呼吸方法導入催眠意境，進行自我催眠，能有效改善睡眠質素、緩減痛症、提昇自信、釋放身心壓力及發揮潛在能力。它是一種既安全、簡單而又快速有效的「自療」方法。倘若每天我們只須花數分鐘的時間，便能享受其循序漸進、潛移默化的效果，那又何樂而不為？」