

『不能合上眼，如何催眠？』(催眠治療案例分享)

任職催眠治療師多年，偶然也會遇到『有趣的事』，今日容許我簡短分享一個有趣的案例。

案主是一位中學學生，由小學一次乘飛機遇氣流後，開始出現『頭暈』的症狀，及後乘搭其他交通工具也會如此，多年到醫院驗查也找不出原因，直到近年情況惡化，連閉上眼睡覺也出現頭暈，所以決定尋求心理方面的治療。

案主經朋友介紹，向我預約做心理催眠諮詢，30分鐘的面談後。

初步分析：案主性格特點，有相當程度的『完美主義』，易焦慮，頭暈的問題已經『泛化』到生活的不同層面，問題持續6年以上，算是比較嚴重。

判斷：創傷後應激障礙（Post-traumatic stress disorder，簡稱 PTSD，又稱創傷後遺症）

- 先給案主做催眠測試，效果良好，但案主面露痛苦神色，表示閉上眼已經頭暈(若不能合上眼，如何做催眠？……當然可以)。
- 思考了一會，決定先處理頭暈的問題，先引導案主把感覺『形像化』，把無形的感覺賦予顏色、聲音、感覺，利用想像力實體化，再引導案主把形像化後的『感覺』以螺旋的方式攪碎化成粉狀，#再引導案主深深吸氣再呼出，把粉狀的『感覺』吹走，重覆十多次，直到把頭暈的感覺減去大半才停下。

頭暈是壓力下造成，深呼吸吹氣有助刺激副交感神經，令心跳減慢，內臟血管舒張，副交感神經掌管身體的**治療**，只在心放鬆的時候才有機會發揮自癒功能，全身細胞於是**有機會**暢快呼吸，吸收的氧氣成倍增加，心跳變得正常有力，自癒功能同時被啟動，體液運行變得流暢，最快見效的是**排便與睡眠**。

- 案主的問題是『創傷後應激障礙』，只要解決閉上眼頭暈的問題，跟著要處理的可以運用的方法也非常多，往後案主閉上眼做催眠再沒有頭暈的問題，因為不是文章題目重點，往後過程也不細表。

Ken Sir

香港催眠治療師培訓中心

資深催眠講師，心理諮詢師，繪畫心理分析講師，夢境分析講師，NLP 講# 歡迎交流分享

聯絡電話／WhatsApp: 5501 7985

中心網頁：<http://www.hkhtc.com.hk/>