

**היל"ה – המכון הירושלמי לחקר ולימוד היפנוזה**  
**נצר דאי - פסיכולוג קליני מומחה מדריך, מוסמך להוראת היפנוזה**  
**רח' טופז 3 מבשרת ציון 90805, טל. 5700120 – 02, פקס: 5709627 - 02**

**קורס בסיסי להיפנוזה**

**תוכנית לימוד:**

**שיעור ראשון:** מושגים בסיסיים בהיפנוזה, תולדות היפנוזה, תיאוריות בהיפנוזה, הגדרת הטראנס ההיפנוטי, התנסות בטראנס ההיפנוטי.

**שיעור שני:** הכרת החוויה ההיפנוטית, לימוד תקשורת אידיאו-מוטורית, לימוד השפה הסנסורית, הכרת המושגים *pacings and leading*, תרגול.

**שיעור שלישי:** אינדיקציות וקונטרה-אינדיקציות, הכרה והערכה של המושג סוגסטיביליות, בעיות הצפויות בתהליך ההיפנוטי. הכנת המטופל, אנמנזה היפנוטית, טכניקות אינדוקציה.

**שיעור רביעי:** העמקת הטראנס ההיפנוטי, דה-היפנוטיזציה, המשך של טכניקות אינדוקציה, התמודדות עם קשיי שליטה, תרגול באינדוקציה ודה-היפנוטיזציה.  
**שיעור חמישי:** יישומים של היפנוזה ברפואה, חוק ההיפנוזה, אתיקה, תרגול היישומים.  
**שיעור שישי:** יישומים של היפנוזה ברפואה – המשך. טיפול במחלות פסיכו-סומטיות, טיפול בכאב, תרגול.

**שיעור שביעי:** יישומים במצבי חרדה ופוביות, תרגול.

**שיעור שמיני:** שילוב של היפנוזה בטיפול פסיכולוגי.

*affective bridge & somatic bridge, age regression, age progression*  
יישומים בתחום שינויי התנהגות והרגלים + תרגול.

**שיעור תשיעי:** יישומים ספציפיים בתחום רפואה ורפואת שיניים, הדרכה ותרגול.

**שיעור עשירי:** הדרכה ביישומים, סיכום.

עלות הקורס הבסיסי 3600 ₪

הגשה למבחן של פסיכולוגים ופסיכיאטרים מותנית בסיום הקורס הבסיסי בהצלחה והשתתפות ב-80% מהמפגשים. הגשה למבחן של רופאים ורופאי שיניים מותנית בסיום הקורס הבסיסי וקורס ההרחבה בהצלחה והשתתפות ב-80% מהמפגשים.

## **פירוט הסילבוס של הקורס הבסיסי:**

### **שיעור ראשון: מושגים בסיסיים בהיפנוזה, תולדות ההיפנוזה ותיאוריות היפנוטיות**

הגדרה והדגמה קצרה של טראנס היפנוטי  
דיון בחוויה ההיפנוטית  
תולדות ההיפנוזה - מסין שלפני חמשת אלפים שנה עד מסמר, ז'אנה, ברויאר ופרויד, מילטון אריקסון והלאה

### **שיעור שני: הכרת החוויה ההיפנוטית**

היפנוזה קלאסית  
היפנוזה אריקסוניאנית  
שילובים בין טכניקות שונות  
השפה הסנסורית, לימוד השפה האידיאו-מוטורית, הכרת המושגים leading ו-pacing.

### **שיעורי שלישי: אינדיקציות וקונטרה-אינדיקציות**

#### **אינדיקציות**

נוירוזות (חרדות, פוביות, קונוורסיות, דיס-אסוציאציה)  
הפרעות התנהגות  
סימפטומים פסיכו-פיזיולוגיים  
הכחדת הרגלים שליליים  
תקיעות בטיפול  
כאב

#### **קונטרה-אינדיקציות**

פסיכוזה  
חרדה פסיכוטית  
פרנויה  
אלכוהוליזם

#### **קונטרה-אינדיקציות בקורס בסיסי**

דיכאון  
תסמונת אורגנו-מנטאלית  
OCD  
PTSD  
היסטריה  
DID

#### **טכניקות האסורות על מטפל מתחיל**

טכניקות בלבוליות  
שימוש בדיסוננס  
שימוש בשעמום  
שימוש ברעש  
שימוש בפחד  
מניפולציות גופניות (ברשות המטופל)  
שימוש במגע (ברשות המטופל)

**הכרת המושג סוגסטיביליות**  
דרכים וכלים להערכה של רמת הסוגסטיביליות

**קשיים הצפויים בתהליך ההיפנוטי**  
סירוב לצאת מן המצב ההיפנוטי  
אבריאקציה ספונטאנית  
ניתוק מגע  
התנגדות  
הירדמות  
תופעות של טראנס פוסט-היפנוטי (חוסר למידה נכונה של דה-היפנוטיזציה)

**שיעור רביעי: העמקה של הטרנס ההיפנוטי, שיטות אינדוקציה ודה-היפנוטיזציה**  
**מבנה של אינדוקציות**

מיקוד הקשב  
תצפית על החוויה המיידית (pacing)  
צפי על החידוש החויתי (leading)  
קביעת המטרה של הסוגסטיה  
חזרה וגיוון  
הגברת הניתוק  
הגברת היעדר רצוניות  
הגברת הציפייה לתגובה חיובית  
ויסות הקצב  
התמקדות בתגובה החיובית

**טכניקות של אינדוקציה**  
אינדוקציה באמצעות מטוטלת  
אינדוקציה באמצעות מיקוד עיניים  
אינדוקציה באמצעות הרפיה הדרגתית, כולל הרפיה פרדוקסאלית  
arm levitation  
שימוש במקום מועדף (בטוח)  
שימוש בחוויה מועדפת  
הפעלה חושית  
שימוש בדמיון מודרך  
התמודדות עם קשיי שליטה אצל המטופל  
תרגולים באינדוקציה ודה-היפנוטיזציה

**anchoring (עיגון)**  
**anchoring חיובי** (בדרך כלל בעזרת היד הדומיננטית. ניתן להשתמש לצורך כניסה למאגר הזיכרונות, מציאת אירועים או מצבים שבהם הופיעו התחושות או הרגשות הרצויים)  
כניסה לתחושתיות והגדרת התחושתיות  
בחירת הסימן המוסכם והצמדו לחוויה התחושתית  
כיוול של הסימן עם הויסות של התחושה  
סוגסטיה להתאמן ולחזור על ההקשר  
חזרה לאיזון

**anchoring שלילי**  
כניסה למאגר הזיכרונות  
בחירת האירוע בו קיימת הצפה  
הגברת התחושה ומיקום התחושה בגוף  
שימוש באגרופ ביד הלא-דומיננטית ואיסוף ושחרור התחושות המציפות

חזרה לאיזון  
שימוש בעיגון ללימוד היפנוזה עצמית ודה-היפנוטיזציה עצמית  
שימוש בדה-היפנוטיזציה הדרגתית דרך נשימות, שינוי הטון אצל המטפל, מדרגות או מספרים

### עקרונות של סוגסטיות היפנוטיות

אפקט ההיפוך (לדוגמה: ככל שאתה מתאמץ יותר להירדם, אתה ער יותר)  
אפקט הדומיננטיות  
חיפוש הרגש הדומיננטי והדגשתו  
מיקוד תשומת הלב  
התקדמות בצעדים עוקבים וקטנים  
עקרון ה"גזר" (הקפדה על קשר תמידי בין סוגסטיה למטרת הטיפול)  
הקפדה על מתן סוגסטיות וחיזוקים חיוביים  
הקפדה על מתן אישור של קבלת הסוגסטיות  
אשרור הטראנס  
yes-set  
הסתרת סוגסטיה בתוך סוגסטיה (embedding)

### העמקת הסוגסטיה

מבחר שיטות להעמקת סוגסטיה  
וריאציות של מספור: מדרגות, מדרגות נעות, מעלית וכו'  
שימוש במרחבים: חוף ים, שמים, עננים, שקיעת השמש  
שימוש בכיווניות: צלילה בים, עלייה בכדור פורח, נסיעה בכביש  
סוגסטיה פרה-היפנוטית וסוגסטיה פוסט-היפנוטית

### שיעור המישי: יישומים של היפנוזה ברפואה

#### אתיקה וחוק

הכרת החוק וכללי האתיקה  
אבחנה בין היפנוזה פורמאלית והיפנוזה עקיפה  
קבלת רשות לשימוש בהיפנוזה מהמטופל  
התייחסות לקסמים, רמאויות ומניפולציות שליליות  
אנמנזה היפנוטית  
בירור הכוחות, התחביבים ושימוש ב- yes-set  
כאב  
הרדמה  
כוויות  
מחלות עור  
אלרגיות  
בעיות עיכול  
קרדיולוגיה  
לחץ דם  
בעיות במערכת נשימה  
בעיות גינקולוגיות  
הריון ולידה  
כירורגיה  
שיקום

## **שיעור שישי: יישומים של היפנוזה ברפואה - המשך**

המשך עבודה על כאב  
אלחוש  
החלפת תחושת כאב בתחושה אחרת  
העברת מוקד הכאב ממקום למקום  
ניתוק המודעות לכאב

### **התערבות בבעיות פסיכו-סומאטיות**

מיקוד הקשב לאזור מועד  
יצירת סולם של הערכת העוצמה  
הגברת העוצמה  
יצירת מערך דמיוני לשינוי העוצמה  
בדיקת היעילות באמצעות הסולם  
הורדת העוצמה  
לימוד שליטה באמצעות המנגנון לשינוי העוצמה  
שמירה על עוצמה מינימאלית לצורך קיום האיזון

### **שיעור שביעי: יישומים במצבי חרדות ופוביות**

סוגסטיה ישירה לרגיעה  
התנתקות ממצבים מעוררי חרדה  
הפחתת רגישות לגורם המעורר חרדה (hypnotic desensitization)  
שינון  
חיזוק האגו  
המשגה מחדש  
היפנוזה עצמית  
בירור היפנו-אנליטי (שיכול להתבצע באמצעים אידיאו-מוטוריים, בטיפול בפצלי אגו, באמצעות טכניקות השלכתיות – תיאטרון, טלוויזיה, וידאו - או באמצעות נסיגה בגיל או הקדמת הגיל)

### **הפחתה שיטתית של רגישות לגורם המעורר חרדה או כאב (systematic desensitization)**

בחירת רצף של מצבים בהם מופיעה תחושה לא רצויה  
קביעת סולם חומרה (מומלץ סולם 1-10)  
הפקת הרפיה ועיגון תחושת הרגיעה  
עלייה במדרגות עד היתקלות בתחושה לא רצויה  
השלטת הרגיעה דרך העיגון  
חזרה על עלייה במדרגה והשלטת רגיעה עד השגת שליטה מוחלטת בגורם המפריע

## **שיעור שמיני: שילוב של היפנוזה בטיפול פסיכולוגי**

### **יישומים בתחום שינוי התנהגות והרגלים**

עישון  
מריטת שיער  
פציעה עצמית חוזרת  
שינוי בהרגלי שתייה  
שינוי בהרגלי אכילה  
הסדרת הרגלי שינה  
הרטבת לילה  
כסיסת ציפורניים  
טיפול בסימפטומים טורדניים שהפכו להרגל

**שיעור תשיעי: יישומים ספציפיים בתחום רפואת שיניים**

הרדמה

הפחתת החרדה סביב טיפולי שיניים

GAG רפלקס

Bruxism

הפחתת מתח בלסתות

ויסות של הדימום והריוור

זמן עבודה, סבלנות, הסתגלות של המטופל לשינויים בפה

הדגמות והדרכה

**שיעור עשירי: הדרכה ביישומים וסקירת טכניקות מתקדמות יותר**

טכניקות של תיאטרון

טכניקות של סרטים, וידאו או טלוויזיה

טכניקות ברור אידיאו-מוטורי, עם או בלי מטוטלת

נסיגה בגיל

הקדמת גיל

שימוש בדמיון מודרך

שימוש בגשר אפקטיבי וגשר סומאטי

טיפול בפצלי אגו

עיבוד זיכרונות טראומטיים

ביסוס של חוויה מתקנת

**סיכום הקורס**