Автор: Administrator
09.10.2011 13:35

Гипноз – это введение человека в такое состояние, когда его мозг становиться восприимчив к воздействию извне. Гипноз может заставить человека сконцентрироваться на конкретной проблеме и ее решении, а так же на достижении определенного

Гипноз – это введение человека в такое состояние, когда его мозг становиться восприимчив к воздействию извне. Гипноз может заставить человека сконцентрироваться на конкретной проблеме и ее решении, а так же на достижении определенного результата.

Гипноз считается высокоэффективным способом лечения никотиновой зависимости. Как показывают исследования, 66% пациентов избавляются от курения через 4-6 сеансов. Доказано, что гипноз способен не только заставить организм человека отказаться от курения, но и полностью меняет его отношение к сигаретам. Таким образом, гипнотерапия помогает избежать тяжелого психологического состояния, которое часто возникает у бросающих курить.

Но гипноз требует времени, и к тому же, найти хорошего специалиста, сертифицированного врача-психиатра очень непросто. В целом, курс гипнотерапии, направленный на отказ от курения, включает в себя от 4 до 8 сеансов,

продолжительность которых 25-30 минут. Если пройти полный курс в 4-8 сеансов не возможно, можно помочь себе самостоятельно по средствам самогипноза. Самогипноз удобен тем, что можно использовать, когда удобно. Но помощь профессионала гораздо эффективнее и не требует так много времени.