

# 「如果睡得好」

## 催眠治療與心理輔導的臨床應用

講者：尹婉萍女士

PhD Candidate (HKU), Msoc sci(HKU) Bsoc sci(CUHK)

註冊社工(香港)

博士研究生(香港大學社會工作及社會行政學系)

榮譽講師(香港大學行為健康研究中心)

資深心理及催眠治療師(鄧國永博士心理輔導及催眠治療中心)

# 催眠與催眠治療

催眠是指人通過某些方法，例如自我導入或由催眠師導入，從平常的意識狀態（Consciousness）轉移到另一種意識狀態（即潛意識狀態 Unconsciousness）；

這時人的腦電波是 $\alpha$ 波，身體及意識會處於鬆弛狀態，而潛意識仍會維持在活躍狀態和較容易接收提示，也表示進入了催眠意境（Trance / Hypnotic State）。

當人進入了催眠意境的時候，意識及潛意識所接收的信息都是一致的，也達致了減少內在抗拒，並增強接收正面提示以改善問題的效果。透過催眠，我們可以直接啟導潛意識的力量，改善身體、心理、情緒反應或行為習慣。

鄧國永博士（2006）（揭開催眠的神秘面紗）

# 整合式催眠治療

「意識」的意思是指我們具有一種能夠統合自己五類感官（包括眼、耳、舌、鼻、身）信息的能力。

在日常生活中，「意識」是我們面對外在世界的「感知」和「思考」的狀態，它能夠綜合分析及判斷由五類感官所提供的信息，更會調整我們的思想及行動去配合生存的各樣需要。

## 意識

較理性的、喜分析的、較客觀的、較表面外顯的、較複雜的…，包含意志力及短暫記憶

# 整合式催眠治療

「潛意識」是用圖像或象徵性語言去說話和思考的，而象徵性語言是指我們由內在經驗、感受及思維所支配的語言，它由熱情和聯想所編織，並不受理性邏輯和時空所限制。

潛意識儲存人生所有的經驗，只要潛意識啟動了，它很專注及著意的時候，那些事情或東西很快便會變成事實。

## 潛意識

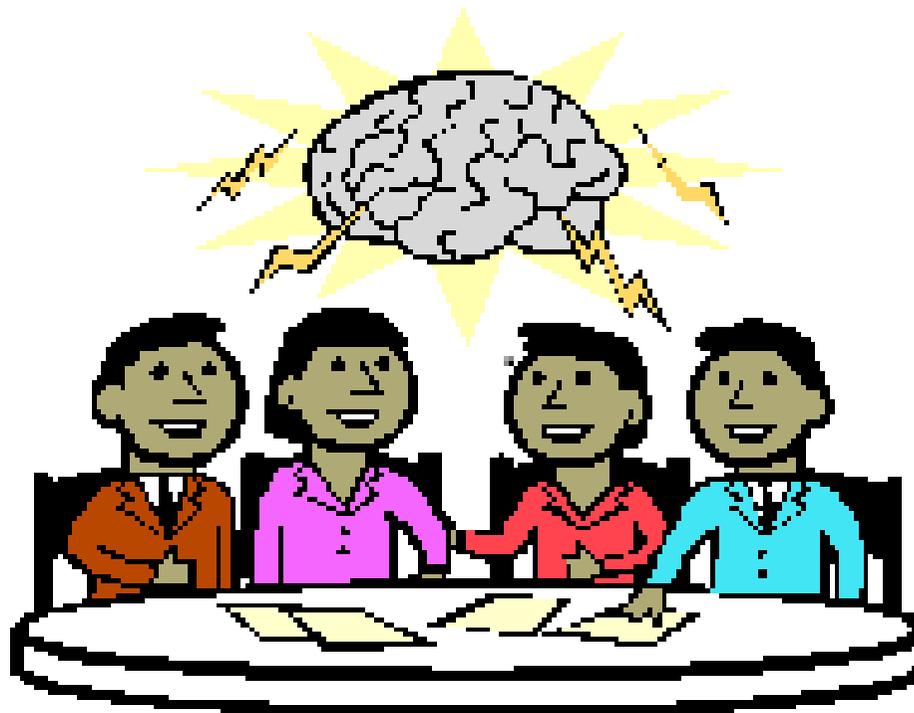
較感性的、憑感覺的、較主觀的、較深層自我的、較單純的…，包含保護功能、想像力及永久記憶







# 我會被控制嘛？

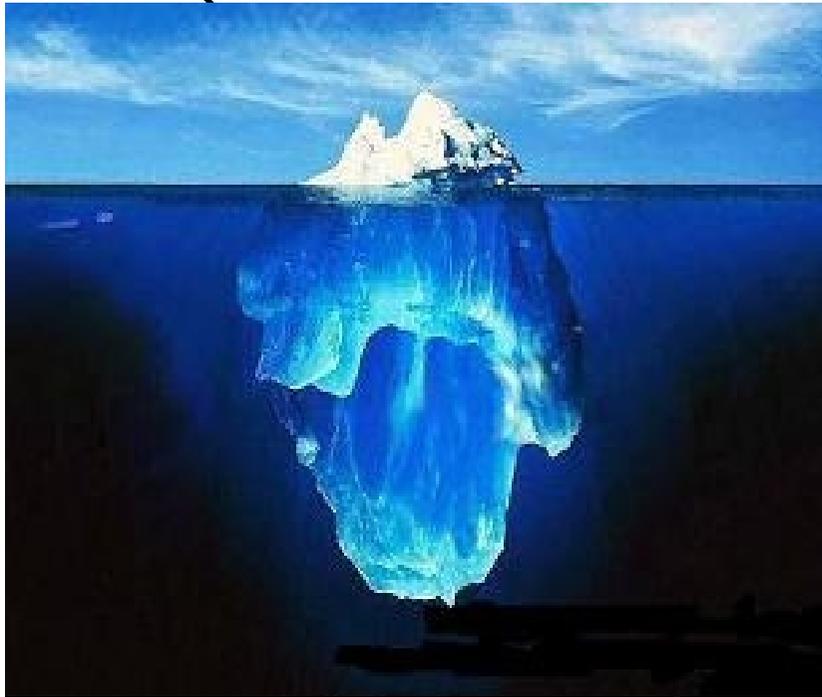


# 整合式催眠治療

- ☑ 不單是放鬆
- ☑ 運用催眠意境
- ☑ 運用潛意識的資源
- ☑ 重拾自我掌控的能力

# 心理輔導與催眠治療

意識



評估與介入  
(表徵問題)

評估與介入  
(內藏問題)

潛意識

# 催眠治療的目標

## 表徵問題的處理

- ☑ 徵狀控制（例如：改善睡眠）

## 潛藏問題的處理

- ☑ 解決問題的根源（釋放和轉化）
- ☑ 重拾自我掌控的能力（生活的自主權）

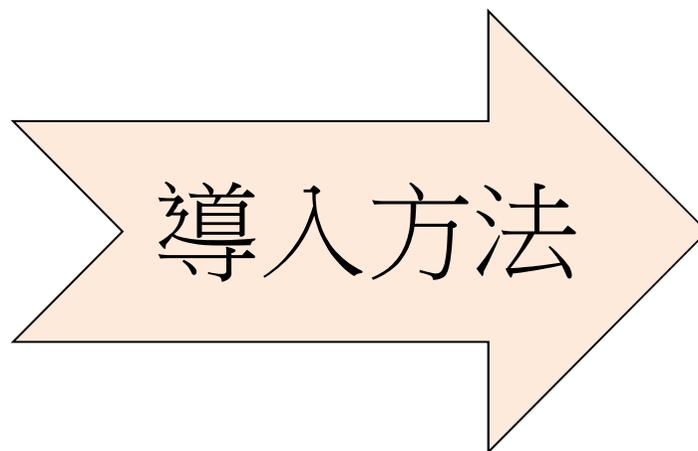
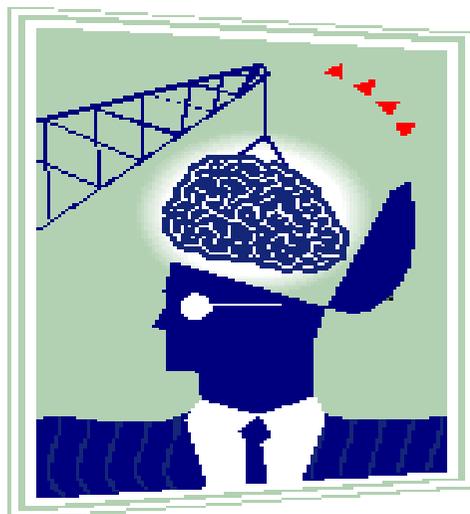
# 腦電波與催眠狀態

- ↪ **Gamma** ( $\gamma$ ) 緊張或興奮狀態
- ↪ **Beta** ( $\beta$ ) 日常或清醒狀態
- ↪ **Alpha** ( $\alpha$ ) 鬆弛或入睡狀態(催眠)
- ↪ **Theta** ( $\theta$ ) 淺睡狀態
- ↪ **Delta** ( $\delta$ ) 深睡狀態

催眠=睡眠?????



# 由思考到接觸內心反應





# 失眠 / 睡眠失調症

😊 為甚麼會需要睡眠？

😊 甚麼是失眠？

☹️ 長期失眠

☹️ 情境失眠

# 催眠治療的應用

## 原發性失眠處理

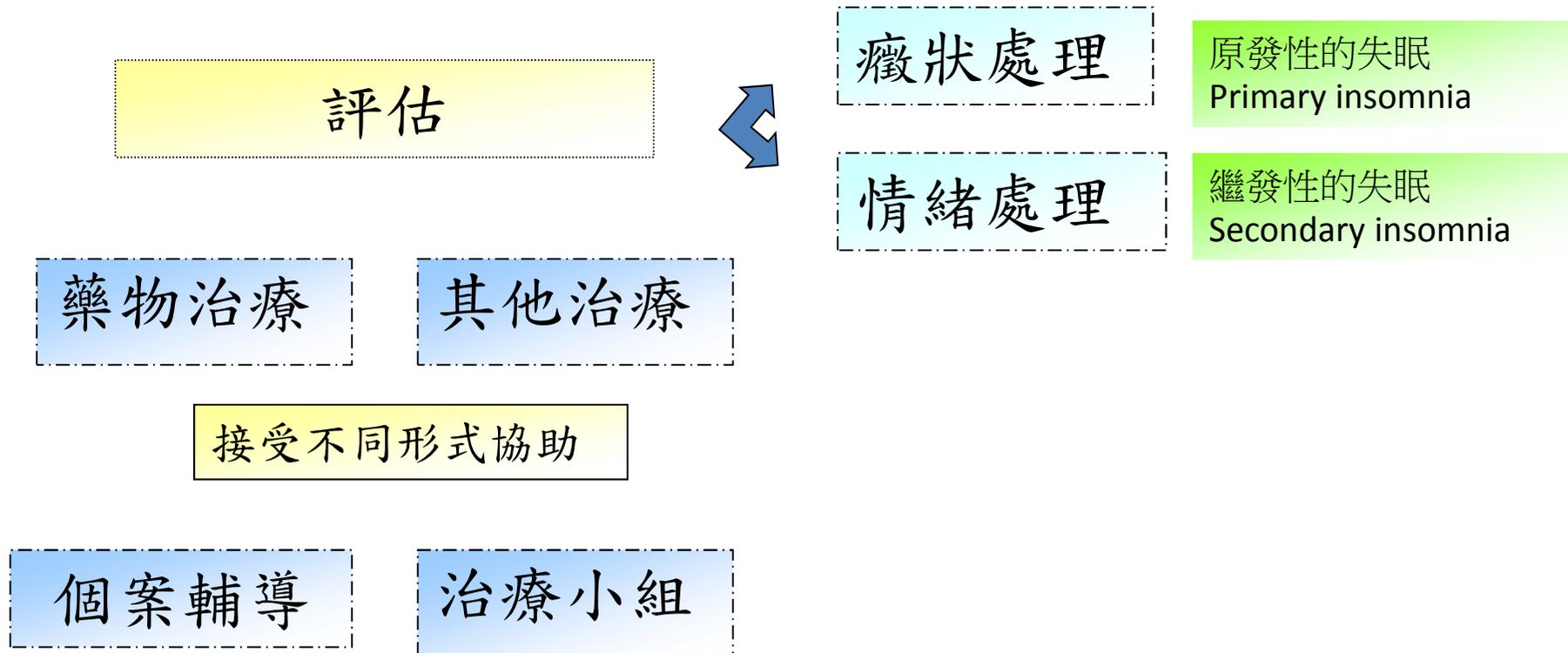
- 癥狀控制 評估特性 度身放鬆練習及導入技巧

## 繼發性的失眠

- 癥狀控制 評估特性 度身放鬆練習及導入技巧
- 情緒處理 評估潛藏的問題  
融合心理輔導作相應的介入

資料提供：鄧國永博士 2006

# 催眠治療與改善睡眠



# 健康睡眠十法

- ☑ 定時上床及起床，建立良好睡眠習慣。
- ☑ 安排寧靜的睡眠環境及舒適的寢具。
- ☑ 睡前須保持正常體溫或使體溫微微降低。
- ☑ 睡前避免飲用咖啡、濃茶、酒精飲品及抽煙。
- ☑ 睡前不要太飽或太餓。
- ☑ 睡前拋開一切計畫和保持心情舒暢。
- ☑ 運用自我催眠放鬆身心。
- ☑ 睡眠姿勢以右側卧為佳。
- ☑ 睡夠了便起床，而且白天不要睡覺。
- ☑ 每日盡可能有適量運動，每星期最少三次。

# 如無法入睡時，請記著下列數點

- 😊 順其自然，不要強迫自己睡覺。
- 😊 就算失眠，如果能夠靜心地躺在床上，身體也能夠得到休息。
- 😊 雖然今晚睡得少，如果能夠保持心情輕鬆，明早也會安然無恙。
- 😊 讓自己專注於身心放鬆和休息。
- 😊 運用自我催眠技巧平靜身心狀態。
- 😊 若問題持續，要主動尋求協助。

# 練習

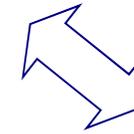
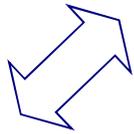




# 自我催眠運用的技巧

## (一)自我導入及剪材式放鬆 (Relaxation)

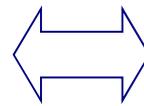
↳ 導入法配合催眠提示 (放鬆)



## 面對情緒的能力提昇 (Progression)

↳ 正面迎接情緒的影響力

↳ 後催眠提示



## 清除垃圾與減壓 (Symptom reduction)

↳ 減少情緒的影響力  
(暫時迴避)

↳ 催眠提示

# 催眠治療導入法

- ↳ 深呼吸導入法(基本、方便、最有快捷見效)
- ↳ 意像導入法 (初階)
- ↳ 音律導入法 (進階)
- ↳ 環境導入法 (進階)

# 催眠提示的要點

↪ 正面

↪ 合心意

↪ 具體（形象化，到肉）

↪ 目標可達到

— 逐步逐步

— 對象是自己

— 要用將來式不要用過去式

# 自我催眠的運用

催眠提示的運用  
(入心的座右銘)

可以試多一次

停一停  
透啖氣

# 催眠提示的運用

畀自己有點走”贊”  
空間

我每次都可以做好  
“小小”

1. 重覆多次
2. 正面而對自己有說服力
3. 上腦入心
4. 帶有實際行動

# 漸進放鬆(本地化)及入睡法(催眠提示)

- ☺ 用一個舒適的姿勢坐下來或躺下來。
- ☺ 閉上雙眼，連續深呼吸幾(自行決定)次，然後放鬆全身。  
(導入方法)
- ☺ 將注意力集中到雙眼上，感到眼皮會很重…愈來愈重…，  
整個人的身體有著很柔軟、輕飄飄的感覺
- ☺ 在呼氣的同時，刻意把肩膊『垂下』
- ☺ 整個人彷彿進入『鬆綁』的狀態，並可以暫時放開懷抱，  
回味以往一些開心的畫面
- ☺ 投入該畫面，使自己可以全面休息的狀態…。

# 進入催眠意境的一般特徵

## 可以觀察的特徵

- ☺ 面部肌肉愈來愈放鬆
- ☺ 閉上眼睛時眼睛會快速地眨動
- ☺ 眼皮緊閉及垂下
- ☺ 淚水增加
- ☺ 下顎放鬆
- ☺ 嘴唇會微微張開
- ☺ 面色轉紅
- ☺ 吞口水
- ☺ 嘴角濕潤
- ☺ 咳嗽
- ☺ 身體姿勢放鬆及自然
- ☺ 肌肉輕微抽動

# 進入催眠意境的一般特徵

## 當事人感覺的特徵

- 😊 感覺眼皮愈來愈重
- 😊 昏昏欲睡
- 😊 舌頭放鬆
- 😊 想搔癢
- 😊 感覺肌肉輕微抽動
- 😊 心情愉快
- 😊 感覺身體溫暖
- 😊 感覺身體沉重或飄浮
- 😊 沒法感覺自己的身體
- 😊 時間出現扭曲
- 😊 聲音出現改變為漸小或漸大
- 😊 肌肉有輕微針刺或麻痺的感覺

# 常見的情況

- ☑ 當事人出現很多雜念
- ☑ 當事人不能投入及集中
- ☑ 當事人出現很多身體反應

**Thank you!**