

Stato modificato di coscienza e cure

# L'ipnosi: un'arte nell'accompagnamento dei pazienti

La pratica dell'ipnosi nelle cure sanitarie si è sviluppata considerevolmente nella Svizzera francese e molte infermiere sono state formate in queste tecniche. Ecco una panoramica delle sue possibilità.

Testo: Alexandra Mella

Nella società odierna, si parla spesso di ipnosi, si legge di essa, si conosce qualcuno che l'ha sperimentata. Ma cos'è l'ipnosi? Prima di tutto, è uno stato naturale negli esseri umani, lo stato di ipnosi naturale: avere la testa fra le nuvole, essere immersi in un libro o essere intensamente concentrati su un'attività, per esempio. Ma è anche uno stato che impariamo a indurre per esempio durante un trattamento, un prelievo di sangue o durante un esame – questo è chiamato lo stato di ipnosi indotta. Possiamo anche indurre questo stato su noi stessi, l'autoipnosi, per rilassarci o ridurre lo stress.

## La trance ipnotica

L'ipnosi è una pratica di cura basata sulla relazione umana, una relazione di attenzione verso l'altro, un'esperienza di attenzione speciale e uno stato alterato di coscienza, chiamato stato di ipnosi o trance ipnotica. Per stato alterato di coscienza, intendiamo una modifica della percezione, come se percepiamo in modo diverso ciò che accade dentro di noi o intorno a noi. Questa diversità è ampia perché l'esperienza dell'ipnosi è vissuta in modo individuale e soggettivo. In questo momento, io e voi possiamo guardare lo stesso paesaggio e vederlo in

Vincent Duroux HRC

Con i suggerimenti dell'infermiera, la paziente in uno stato di trance ipnotica riesce a modificare la sua fobia degli aghi.

modo diverso; dipende dalla nostra postura e dal nostro atteggiamento. Non è uno stato di incoscienza, la persona mantiene il controllo su se stessa. E' certamente in uno stato di veglia diverso, ma non incosciente, e neppure addormentata.

È un'esperienza particolare in cui l'attenzione è intensamente focalizzata su qualcosa, con una diminuzione della vigilanza periferica. Come quando un bambino gioca con grande concentrazione o quando siamo affascinati da un film: siamo distratti da ciò che accade intorno a noi.

Questa particolare attenzione apre l'accesso all'immaginazione dove può avvenire la modificazione della percezione: in un giorno d'estate quando fa molto caldo, possiamo immaginarci di essere al mare e sentire il fresco dell'acqua nel nostro corpo. Questa modifica della percezione avviene a livello delle sensazioni corporee; quando ci sentiamo felici o tristi, sentiamo queste emozioni nel nostro corpo.

Questo stato ipnotico può essere osservato oggettivamente tramite indizi clinici come la diminuzione della frequenza respiratoria, la diminuzione della frequenza cardiaca, il rilassamento dei muscoli del viso o del corpo, movimenti oculari più veloci, movimenti ritmici o a scatti del corpo.

Lo stato di trance ipnotica si raggiunge attraverso l'induzione, una specie di porta d'ingresso. Si tratta di un insieme di tecniche che permettono di focalizzare l'attenzione utilizzando i canali sensoriali (visivo, uditivo, gustativo, olfattivo e cinestetico) che, attraverso suggestioni, metafore, evocazione di immagini, portano all'apertura dell'immaginazione e alla modifica della percezione, come già detto, per poi appropriarsi di questa nuova percezione.

### **La relazione – un adeguamento costante da parte dell'operatore**

La relazione tra il professionista e il paziente è essenziale per stabilire un legame di fiducia. Nella relazione ipnotica, l'operatore guida il paziente a concentrarsi su qualcosa. In questa relazione, la presenza è importante, l'operatore si adatta e si adegua al mondo del paziente. L'operatore non propone ciò che pensa sia utile al paziente. Al contrario, chiede al paziente stesso cosa ritiene utile. Le tecniche ipnotiche possono trasformare la percezione di certi sintomi, ma questi strumenti non hanno valore senza questa relazione. L'operatore accompagna il paziente nella sua esperienza, adattandosi costantemente ad esso. Questa è l'essenza della relazione ipnotica.

### **Diverse tecniche utilizzate nelle cure**

La pratica dell'ipnosi varia a seconda del luogo e del contesto dell'operatore. Le diverse tecniche ipnotiche possono essere utilizzate nell'ipnosi formale o nell'ipnosi conversazionale.

L'ipnosi formale comporta alcune fasi, tra cui un obiettivo definito tra l'operatore e il paziente, la fase di induzione attraverso uno stimolo, lo stato di trance ipnotica e l'uscita. L'ipnosi formale è presente negli ospedali, ma è più comunemente usata nella pratica privata.

L'ipnosi conversazionale non richiede una fase di induzione, l'operatore si trova in una conversazione con il paziente dove usa un linguaggio ipnotico, dove fa suggestioni e il paziente entra gradualmente in uno stato di trance ipnotica, quest'ultimo può così iniziare a percepire le sue emozioni, le sue sensazioni, il suo sentire, in modo diverso. L'ipnosi conversazionale è molto utilizzata negli ospedali, perché permette di realizzare contemporaneamente cure e gesti tecnici mentre l'operatore è in contatto con il paziente. È un buon modo per

entrare in contatto con il paziente, per instaurare una relazione e poterlo accompagnare in quello che sta vivendo. Tecniche come il luogo di sicurezza, entrare o uscire, la respirazione, la dissociazione e la ri-associazione sono frequentemente usate negli ospedali e in altri ambienti di cura. Il paziente è accompagnato nell'affrontare la paura, l'ansia, l'angoscia, lo stress, il dolore (causati da una malattia, dalle cosiddette cure dolorose, le fasi pre e post operatorie) o altre sensazioni, emozioni o sintomi.

L'operatore non cerca di curare, ma di portare aiuto, uno stato migliore e in alcuni casi di migliorare la vita quotidiana. L'obiettivo è quello di aiutare il paziente a cambiare la sua percezione, come la percezione del dolore, in modo che possa percepire questa esperienza in modo diverso.

### **Ipnosi in ospedale**

L'ipnosi è sempre più integrata negli ospedali svizzeri, in una cura globale del paziente dove la relazione tra il curante e il paziente occupa un posto privilegiato. Da alcuni anni esistono programmi interni di formazione breve in alcuni ospedali dove c'è la volontà di formare delle équipes in certe tecniche di ipnosi relazionale o di ipnosi clinica. Il personale infermieristico può integrare le tecniche ipnotiche nella sua pratica quotidiana di cura del paziente nella sua totalità. Tra le indicazioni di cura, possiamo menzionare l'installazione di cateteri venosi e drenaggi, punture, la sostituzione di medicazioni complesse (VAC, ulcere, pazienti ustionati), la rimozione di punti e drenaggi, dispnea (estubazioni difficili, NIV mal tollerata), induzione dell'anestesia, recupero post-operatorio, fisioterapia (ad esempio, paura del movimento la prima volta che ci si alza), preparazione per un esame radiologico, accompagnamento in sala operatoria durante la chirurgia leggera.

L'ipnosi è usata in aree come la medicina interna generale, la psichiatria, la medicina psicosomatica, l'anestesia, la chirurgia, la reumatologia, l'oncologia, la sessuologia, la ginecologia, l'ostetricia, la pediatria, la dermatologia e l'odontoiatria.

### **Formazione professionale**

Vengono organizzati corsi di formazione in Svizzera francese per i professionisti della salute, in particolare il CAS HES SO Vallese in Arte e tecniche ipnotiche e il corso di formazione in tecniche ipnotiche relazionali organizzato dall'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHyS), così come un corso di formazione in Svizzera tedesca organizzato dalla Società Svizzera di Ipnosi Medica (SMSH), di cui sono in corso di elaborazione moduli di approfondimento.

È importante scegliere un corso rivolto ai professionisti della salute e non uno aperto al pubblico in generale. Poiché l'ipnosi è una tecnica di cura, fa parte dell'attività professionale dell'operatore, come stipulato nel codice etico della Società Internazionale di Ipnosi (ISH): l'ipnosi deve essere praticata nel quadro rigoroso della propria professione.

### **L'autrice**

**Alexandra Mella**, direttrice dell'Institut Romand d'Hypnose Suisse (IRHyS). Contatto: [www.irhys.ch](http://www.irhys.ch)

Prime esperienze di ipnositerapia in pazienti in emodialisi

# Alleviare i sintomi di ansia e dolore con l'ipnosi durante la dialisi

La paura della punzione dello shunt, il dolore cronico e il nervosismo sono sintomi comuni nei pazienti in emodialisi. L'ipnosi è un'opzione di trattamento complementare per i pazienti che soffrono di questi sintomi. Cinque pazienti dell'Ospedale Universitario di Basilea hanno avuto la loro prima esperienza con l'ipnositerapia.

Testo: Sadegh Ebrahimzadeh

Le persone con malattia renale cronica sono continuamente confrontate con ansia, esaurimento mentale, dolore e depressione, risentimento e rifiuto. La decisione di avere uno shunt – una connessione creata chirurgicamente tra un'arteria e una vena – può essere fonte di ansia e rifiuto. Un permcatth può anche essere percepito come un corpo estraneo per alcuni pazienti. Allo stesso modo, una biopsia renale può causare ansia e dolore (1).

## Accompagnamento in situazioni di crisi

Nel corso del tempo, sono diventato più consapevole dei problemi psicologici di questi pazienti e ho sentito il bisogno di offrire loro un aiuto professionale (vedi box, p.85). Il mio obiettivo è quello di offrire un buon accompagnamento ai pazienti nelle situazioni di crisi. A questo proposito, voglio aiutarli a mobilitare la forza interiore e a poter contare sulle proprie capacità. Per ottenere questo, cerco di garantire loro

condizioni di sicurezza durante l'ipnosi. Il mio obiettivo è quello di essere in grado di aiutare i pazienti in modo acuto attraverso l'ipnosi in modo che imparino ad affrontare le paure, il dolore, il rifiuto e la rabbia. L'ipnosi ha dimostrato di essere utile nei seguenti ambiti:

- preparazione per interventi medici,
- elaborare le cattive esperienze,
- alleviare l'ansia,
- rilassamento nel corso del trattamento di dialisi,
- gestione del dolore.

## Fra trance leggera e profonda

L'ipnosi è un'opzione di trattamento complementare per i pazienti che soffrono di questi sintomi. La trance ipnotica permette la comunicazione con il subconscio e può portare al rilassamento mentale (2,4). Secondo i livelli di profondità di trance di Arons, l'ipnosi viene eseguita in base alla seguente scala di profondità:

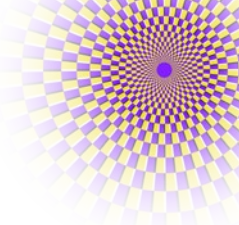
- livello 1-2: trance leggera, catalessi
- livello 3-4: trance media, amnesia / anestesia
- livello 5-6: trance profonda, sonnambulismo

*L'ipnosi può aiutare a mobilitare la forza interiore e a fare affidamento sulle proprie capacità.*

Nel frattempo, sono state fatte le prime esperienze con l'ipnositerapia per i pazienti con sintomi di ansia e dolore durante l'emodialisi. I pazienti sono stati interpellati e informati sugli effetti e i possibili eventi indesiderati dell'ipnositerapia. Il consenso informato è stato ottenuto da tutti i pazienti. Il trattamento farmacologico non è stato cambiato durante l'ipnosi-



L'infermiere Sadegh Ebrahimzadeh mentre pratica l'ipnosi a un paziente in emodialisi.



terapia. Il successo del trattamento e il sollievo dei sintomi sono stati valutati utilizzando uno schema di valutazione numerica (numeric rating scale NRS6) misurati con una scala da 1 a 10 e un questionario. La tecnica d'ipnosi utilizzata è stata scelta in base ai sintomi e ai desideri del paziente: ipnosi classica o moderna (metodo di Gabriel Palacios).

### Risultati per cinque pazienti

Finora, sono stati trattati con l'ipnosi cinque pazienti in emodialisi.

*Paziente 1:* soffre di sintomi generali di dolore: il livello di trance è 3-4 sulla scala Arons. Il sollievo del sintomo è durato 4 ore, con 2 punti sullo schema di valutazione numerica.

*Paziente 2:* soffre di un forte dolore per una ferita necrotica ad un arto: il livello di trance è 3-4. Il sollievo dei sintomi dopo l'ipnosi è durato 3 ore, con 4 punti sulla scala.

*Paziente 3:* soffre di paura della puntura dello shunt: il livello di trance è 3-4. Il sollievo del sintomo si è verificato durante la puntura. Il sollievo dei sintomi è stato valutato con 2 punti.

*Paziente 4:* soffre della sindrome delle gambe senza riposo: il livello di trance è 4 sulla scala Arons. Il paziente non ha notato alcun sintomo di gambe senza riposo durante l'ipnosi e 3 ore dopo.

*Paziente 5:* soffre di insonnia, nervosismo e irrequietezza: il livello di trance è 5. Sollievo dei sintomi durante l'ipnosi fino al giorno successivo.

### Conclusioni

L'ipnosi nei pazienti in emodialisi potrebbe offrire una nuova opzione di trattamento non farmacologico per i pazienti che soffrono di ansia, dolore e nervosismo. Sono necessari ulteriori studi per acquisire maggiore esperienza e una solida base scientifica.

### Autori

**Sadegh Ebrahimzadeh**, infermiere, immunologia dei trapianti e nefrologia, dialisi, Ospedale Universitario di Basilea, Sadegh.Ebrahimzadeh@usb.ch

Co-autor: i dello studio: Gabriel Palacios (Centro ipnosi Berna), Liane Hornung Knauff, Michael Dickenmann, Anja Ulrich, Jürg Steiger, MelanieSchönenberger, Petra Meury (tutti Ospedale Universitario di Basilea).

### Letteratura

- <sup>1</sup> Koppelman, F., Schmerz und Angst bei der Hämodialysehunt-punktion, Schwerpunkt / Pflege. Thieme Verlag: Dialyse Aktuell 2021; 25(03): 128-136. DOI: 10.1055/a-13314859.
- <sup>2</sup> Revenstorf, D., & Prudlo, U., Wissenswertes zum Thema Hypnose und Hypnotherapie. www.meg-hypnose.de
- <sup>3</sup> Revenstorf, D., & Peter, B. (2015). Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis. Berlin: Springer-Verlag.
- <sup>4</sup> Hagl, M. (2015). 66. Wirksamkeit von klinischer Hypnose und Hypnotherapie. In D. Revenstorf & B. Peter (Hrsg.), Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin(526). Heidelberg: Springer-Verlag.
- <sup>5</sup> Arons, H., The New Master Course in Hypnotism: A Comprehensive Textbook of Modern Hypnotism. Borden Publishing Company, 1997.
- <sup>6</sup> Hartrick, C. T., Kovan, J. P., Shapiro, S., The Numeric Rating Scale for Clinical Pain Measurement: A Ratio Measure? World Institute of Pain, Pain Practice, Volume 3, Issue 4, 310

## MOTIVAZIONE PERSONALE

### «Lasciar scorrere la vita»

L'infermiere Sadegh Ebrahimzadeh ha sperimentato in prima persona cosa significa risvegliare il potere del subconscio attraverso l'ipnosi e quindi cambiare positivamente passo dopo passo. Ha sentito forze enormi, scrive, "che hanno risvegliato le mie energie vitali e ho sperimentato una specie di rinascita dal profondo". Voleva saperne di più sull'ipnositerapia e le sue aree di applicazione e ha completato la formazione per diventare un ipnositerapeuta diplomato riconosciuto (Hypnosetherapeut VSH / NGH / Gesprächstherapeut nach Invaluation®).

«Se l'acqua di un ruscello viene arginata, comincia a marciare e le creature acquatiche muoiono. Perché solo quando l'acqua può scorrere rimane fresca e piena di vita». È lo stesso nella vita, dice Sadegh Ebrahimzadeh. Devi imparare a fidarti della tua forza interiore e delle tue capacità per «mantenere il flusso della vita». Per raggiungere un obiettivo, ci deve sempre essere un piano principale, un piano di riserva e un piano di emergenza. Se anche il piano di emergenza fallisce, bisogna trovare un'altra strategia.

## COMMENTO DI SOPHIE LEY, PRESIDENTE DELL'ASI

### Un'arte relazionale

«Ho letto con molto piacere questo dossier sulla pratica dell'ipnosi nel campo delle cure infermieristiche, pubblicato sulla nostra rivista. Si tratta di una particolare arte relazionale basata su tecniche ipnotiche che permettono di rafforzare e sviluppare le risorse personali e interne della persona sofferente. Questa pratica occupa un posto speciale nel campo delle competenze infermieristiche: rafforza il ruolo infermieristico. Praticare l'ipnosi significa innanzitutto contare su una solida formazione di base per acquisirne le tecniche. È incontrare gli altri in un ambiente particolare e avere la possibilità di sostenere e accompagnare certi atti di cura per renderli meno dolorosi. Significa anche realizzare un'assistenza centrata sulla e con la persona e in sintonia con il suo ritmo, accompagnandola verso una maggiore autonomia. Come le possibilità della pratica infermieristica, i campi di utilizzo dell'ipnosi sono molteplici, soggetti alle regole esigenti della formazione di base e continua ma anche a quelle dell'etica e soprattutto sono la storia di un incontro sempre singolare.»

