



Männedorf, 21 marca 2020

## COVID-19 Środki terapeutyczne

Drodzy członkowie krajowych GTH na całym świecie i krajowi członkowie międzynarodowego GTH

Mam nadzieję, że wszyscy macie się dobrze i zdrowo.

Obecnie żyjemy w czasie, gdy załamują się istniejące struktury, prowadząc wielu ludzi do lęków egzystencjalnych. Jak dobrze wiecie, stres i strach powodują, że nasz nasz układ odpornościowy staje się dokładnym przeciwieństwem tego, czego obecnie potrzebujemy.

Naszym zadaniem jako hipnoterapeutów jest pomoc ludziom w zachowaniu spokoju oraz odnalezieniu się i ponownym ugruntowaniu na nowym poziomie.

Jestem przekonana, że wszyscy na całym świecie wdrażają zasadę, by nie spotykać się z pacjentami bezpośrednio w obecnym czasie. Jest to istotne dla waszej ochrony, waszych rodzin i przyjaciół oraz dla ochrony waszych pacjentów i ich rodzin. Chyba, że macie bardzo niestabilnych pacjentów, z którymi nie możecie postępować inaczej niż dotąd. W takim przypadku należy zastosować odpowiednią odległość, dezynfekcję i trzymać się zasad bezpieczeństwa. Robisz to na własną odpowiedzialność.

Ponieważ prawdopodobnie czeka nas dłuższy czas przymusowego rozdzielania, musimy otworzyć się na inny sposób prowadzenia naszej pracy. Musimy również przełamać niektóre z naszych ugruntowanych struktur i otworzyć się na nowy sposób wykonywania hipnozy. Oznacza to, że musimy zacząć pracować online z pacjentami, którzy są chętni i gotowi na to. Wiemy, że to nie jest idealne rozwiązanie, ale jest to jedyny realny sposób, jaki teraz mamy do dyspozycji.

Jest to niezbędny sposób w tej chwili i nie należy go kontynuować, gdy ponownie będziemy mogli widzieć pacjenta osobiście.

Jesteście odpowiedzialni za własnych pacjentów. Poniżej znajdują się nasze zalecenia dotyczące tego, jak pracować, jeśli zdecydujecie się na sesje online z pacjentami. Odtąd nie ponosimy żadnej odpowiedzialności, ponieważ nie przeprowadziliśmy wcześniej odpowiednich badań na temat tego sposobu pracy.

Dołożymy wszelkich starań, aby jak najszybciej ustanowić grupy wsparcia dla wszystkich, którzy sobie tego życzą.

Z pozdrowieniami dla was wszystkich

Claudia Manzini-Egger M.S.

President of the International GTH



TOWARZYSTWO  
HIPNOZY TERAPEUTYCZNEJ  
I BADAŃ NAD HIPNOZĄ



## Zalecenia dotyczące H.I.T.T.<sup>®</sup> - Terapia online

### UWAGI WSTĘPNE:

1. Jesteś odpowiedzialny za własnych pacjentów. Poniżej przedstawiamy nasze rekomendacje dotyczące postępowania, jeśli zdecydujesz się na sesje online z pacjentami. Odrzucamy wszelką odpowiedzialność, ponieważ wcześniej nie przeprowadziliśmy odpowiednich badań dotyczących tego rodzaju pracy.
2. Prosimy, weź również pod uwagę lokalne przepisy i zalecenia.
3. Najlepiej pracuj online tylko z pacjentami, z którymi miałeś osobisty kontakt przez co najmniej cztery sesje. To pozwala im poznać Ciebie i Twój autentyczny sposób bycia osobiście. Rapport jest szczególnie ważny przy pracy w hipnozie metodą online.
4. Kontynuuj noszenie ubrań, których zwykle używasz do terapii. Ważne jest, aby zachować rytuał jak najbardziej podobny.
5. Znasz swoich pacjentów, więc zdecyduj z każdym z nich, czy są zdolni i odpowiedzialni, aby do wykonać hipnozę online z tobą. Nie eksperymentuj, jeśli nie jesteś pewien. Pamiętaj, że nie masz ich obok siebie.
6. Przed wykonaniem tej procedury u pacjentów wypróbuj ją z osobą, którą dobrze znasz i omów z nimi później sesję.
7. Musisz być w stanie zobaczyć pacjenta z mniej więcej tej samej odległości, z której widzisz go we własnym gabinecie. Zatem nie tylko twarz z przodu.
8. Pamiętaj, aby trzymać się rytuału tak bardzo, jak to możliwe.

## Przygotowania

### 1. DLA HIPNOTERAPEUTY:

- a) Zainstaluj niezawodny program do połączeń wideo na swoim urządzeniu i pracuj tylko wtedy, gdy twoje połączenie Internetowe działa prawidłowo. Dotyczy to również twoich pacjentów. Zoom i Skype to przykłady aplikacji, którymi możesz się posługiwać. Upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo umieszczone i nie trzymaj go w dłoni. To sprawia, że obraz drży, dlatego nie jest wiarygodny, jest denerwujący dla pacjenta i może zwiększać stres.
- b) Jeśli masz gabinet w domu lub w jego pobliżu, kontynuuj korzystanie z niego, ponieważ jest to znana atmosfera dla pacjenta. Jeśli musisz pracować z domu, wybierz spokojne miejsce z neutralnym tłem, gdzie nic ci nie będzie przeszkadzać. W razie potrzeby rozmyj tło obrazu, aby ustawić ostrość tak, byś był w centrum obrazu. Umieść aparat w taki sposób, abyś widział siebie siedzącego, a nie swoją twarz w zbliżeniu.
- c) Przetestuj dźwięk i obraz z pacjentem przed rozpoczęciem formalnej sesji. Wyjaśnij mu dokładnie jakie zmiany czekają go przy tym podejściu i jak pacjent powinien wyregulować kamerę, abyś mógł obserwować pacjenta podczas sesji. Upewnij się, że widzisz wszystko co trzeba. Głównie twarz, ale jeśli to możliwe, całe ciało. To pozwoli ci zobaczyć reakcje organizmu.
- d) Planując pierwszą sesję przez Skype, należy wziąć to pod uwagę, że pacjent z pewnością będzie potrzebował 5-10 minut, aby wszystko poprawnie skonfigurować. Może do tego potrzebować twojej pomocy.

### 2. DLA PACJENTA:

- a) Pacjent potrzebuje spokojnego miejsca, w którym nic i nikt nie będzie mu przeszkadzać.
- b) Podczas pre-talku najlepiej jest, aby siedział na wygodnym krześle.
- c) Niektórzy pacjenci będą chcieli się położyć, daj im czas na zrobienie tego i upewnij się, że się przykryli kocem. Jeśli chcą pozostać w pozycji siedzącej, mogą to zrobić również, przykrywając się za pomocą koca w momencie hipnozy, siedząc wygodnie na krześle.
- d) Podczas hipnozy pacjent może albo pozostać na tym krześle, albo przejść do łóżka, gdzie może się położyć.
- e) Po sesji hipnozy wraca na miejsce, w którym siedział na początku.

## **UWAGI KOŃCOWE:**

Zalecamy, aby wszyscy nasi terapeuci kontynuowali superwizję, możesz także zrobić to online poprzez sesje grupowe lub indywidualne. Grupa wsparcia jest również dobrą opcją w tym przypadku.

Być może teraz, bardziej niż kiedykolwiek, superwizja i komunikacja z kolegami jest ważniejsza niż kiedykolwiek. Dziel się wszystkimi swoimi doświadczeniami, problemami i rozwiązaniami. My wszyscy razem uczyliśmy się, jak przejść przez te kroki.

## **KONTAKT**

Wszystkim, którzy chcą mieć z nami regularny kontakt online, podaję kontakt ze mną lub przedstawicielami twojego kraju bezpośrednio:

### **International GTH**

#### **Claudia Manzini-Egger**

E-mail: [claudia.manzini@gth.ch](mailto:claudia.manzini@gth.ch)

Skype: carsmanzini

WhatsApp (tylko dla terapeutów): +41 79 526 86 23

### **GTH Polska (Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą)**

#### **Jerzy Pocica**

Tel. +48 602 676 772

Skype: jerzy.pocica

email: [jerzy@przystanekterapia.pl](mailto:jerzy@przystanekterapia.pl)