

الفصل الرابع فوائد واستخدامات

العلاج بالتنويم الإيحائي، "المغناطيسي"،!

ساعدت وسائل التنويم المغناطيسي الحديثة، العلماء على زيادة فهمهم لعقل الإنسان وجسمه، أو التمييز بين السلوك العادي والسلوك الشاذ.

ويُستخدم التنويم اليوم في الأبحاث والطب، ولأسيما الجراحة، وطب الأسنان، والعلاج النفسي، ويستخدم - أحياناً - في القضايا القانونية.

وكان التنويم المغناطيسي موضوعاً للبحث وأداة له في دراسات كثيرة، وصيغت اختبارات لقياس تجربة الشخص التنويمية، وأجريت بحوث حول قابلية الناس للتنويم، دلت على أن تنويم الأطفال أسهل - عادة - من تنويم الكبار، وأنه من الممكن تنويم الذكور والإناث على حد سواء.

يستخدم بعض الأطباء التنويم المغناطيسي مسكناً لتهديئة قلق المريض، إذا كان عصبي المزاج أو شاعراً بالألم، ويهبط إحساس بعض المرضى بالألم بعد التنويم، أو ينعدم تماماً. إن طريقة العلاج تناسب بعض المرضى وتساعدهم في التخلص من المشكلات النفسية مثل القلق والكآبة والاضطراب. ويمكن للمعالج أن يشجع المريض على تذكر أشياء من مشاهد وأحداث قديمة من الذاكرة.

كما يمكن للمريض أن يتحدث عن نفسه بحرية تامة، مما يمكن الطبيب من التعرف على المريض وحالته وعلاجه، ويمكن عن طريق التنويم علاج بعض الحالات النفسية، والإقلاع عن بعض العادات السيئة كالتدخين، وكذلك لمن يرغبون في التخلص من الوزن الزائد. كما يستخدم بعض الأطباء التنويم العميق مخدراً، حتى لا يُحس المريض بالألم خلال عملية جراحية، أو عملية توليد، كما يستخدمونه لتخفيف قلق المرضى في دور نقاهتهم في عملية جراحية أو طبية أخرى.

استغل الأطباء أيضًا قدرة الشخص المنوم، على البقاء في نفس الوضع مدةً طويلة من الزمن، ففي إحدى العمليات توجَّب على الأطباء ترقيع الجلد، في قدم أصيبت بأذى بالغ، فقد رُقِع ذراع الشخص بجلد مستمد من بطنه، ثم نقلت الرقعة إلى قدمه، في أثناء التنويم، أبقى المريض ذراعَه في وضع محكم فوق بطنه ثلاثة أسابيع، ثم فوق قدمه أربعة أسابيع أخرى، ولم يشعر المريض بانزعاج، رغم أن هذين الوضعين غير عاديين.

يستخدم بعض أطباء الأسنان التنويم المغناطيسي مخدَّرًا، فبعد تنويم المريض يحفر الطبيب السنَّ، ثم يعبئ التجويف، ويظل المريض مسترخياً ومرتاحاً طوال العملية.

ومن المحترفين المتخصصين بالعِلل العقلية، الذين يستخدمون التنويم المغناطيسي أحيانًا أطباء النفس، وعلماء النفس، والمتخصصون الاجتماعيون الطيبون. وقد يكون التنويم المغناطيسي العلاج الرئيسي، أو مجرد جزء من العلاج، ويمكن استخدامه لتهذئة أعصاب المرضى المنزعجين؛ إذ يصبح هؤلاء أكثر إحساسًا بمشاعرهم، فيغير من سلوكهم، ويتعلَّمون طرقًا جديدة من التفكير وحل المشاكل.

ومن الحالات النفسية التي عُولجت بالتنويم القلق والكآبة والإجهاد، كما يمكن استخدامه لتهذئة أعصاب المرضى المنزعجين.

ويمكن أيضًا للتنويم المغناطيسي أن يكون أداة فعّالة للسيطرة على بعض المشاكل العضوية المتصلة بعوامل نفسية.

ومن هذه المشاكل النفسية العضوية بعض الحالات في الجهاز العصبي، وكذلك بعض عِلل القلب والمعدة والرئتين، ويساعد التنويم المغناطيسي أحيانًا في معالجة المرضى الذين يشكُّون من أمراض مزمنة، مثل داء التهاب المفاصل والسرطان، والتصلُّب المتعدد والألم والجلطة الدماغية.

ويستخدم التنويم المغناطيسي أحيانًا لاستعادة ذاكرة شهود العيان، وضحايا الجرائم فقد يتذكر الناس بعد تنويمهم أشياء مهمة، كهيئة المجرم أو غيرها من التفاصيل، التي قد

تساعد على معلومات مستقلة؛ لأن بعض الناس يلجأون إلى الكذب ويرتكبون الأخطاء خلال تنويمهم.

يُستخدم التنويم في حل الكثير من المشاكل كالخبرات السيئة المكتسبة ومحوها باستبدالها بأخرى حسنة مثل الخوف والوسواس، وكذلك لمعرفة أسباب حدوث الاكتئاب في حالاته المستعصية والتي يرفض فيها المريض الإفصاح عما يعاني منه.

وليس في قدرة التنويم حمل المرء على إفشاء سرّ. ويسعى المعالج بالتنويم إلى إظهار بعض الذكريات من اللاوعي لدى المريض أو أن يُيسّر له البوح ببعض أفكاره، وانفعالاته المزعجة أو غير المقبولة، التي لا يستطيع الحديث عنها صراحةً في حالته الطبيعية.

وقد استطاع (جيمس إسدايل) وهو طبيب اسكتلندي كان يعمل في الهند باستخدام التنويم المغناطيسي مخدّرًا في العمليات الجراحية الرئيسية بما فيها عمليات بتر الساق، وقد أجرى زهاء ٢٠٠ عملية باستخدام التنويم.

وفي أواخر القرن التاسع عشر الميلادي، أجرى طبيب الأمراض العصبية الفرنسي (جان مارتن شاركو) تجارب تعتبر حدثًا في تاريخ استعمال التنويم المغناطيسي، ووجد أن التنويم يُلطّف كثيرًا من حدة الحالات العصبية.

وقد انتشرت سُمعة عيادته لعلاج الأمراض العصبية بين علماء زمانه، ومنهم عالم النفس الفرنسي (ألفريد بينيه)، والطبيب النمساوي (سيجموند فرويد).

وفي أواخر القرن التاسع عشر درس الطيبان الفرنسيان (هيبوليت بيرنهيم) و(أوجست ليبو) الدور الذي يقوم به الإيحاء في إحداث حالة التنويم، كما استخدما التنويم لمعالجة أكثر من ١٢٠٠ حالة.

وفي أوائل القرن العشرين حاول العالم الفسيولوجي وعالم النفس الروسي (إيفان بافلوف) اكتشاف سبب عضوي للتنويم المغناطيسي، إذ اعتقد أن حالة التنويم تقوم على أساس التثبيط أو الاختصار لاندفاعات عصبية في الدماغ.

وشاع استخدام التنويم المغناطيسي على يد الأطباء وعلماء النفس خلال الحربين العالميتين الأولى والثانية إذ استخدم التنويم المغناطيسي لمعالجة الإعياء في أعقاب المعارك والاضطرابات الذهنية الناجمة عنها، وبعد الحربين وجد العلماء استخدامات إضافية للتنويم في العلاج الطبي.

يُعدّ العلاج بالتنويم الإيحائي أو المغناطيسي واحدًا من أكثر الوسائل العلاجية سلامةً وفعاليةً لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية.

ويعزز العلاج بالتنويم الإيحائي القدرة على الاستقلال والقدرة على مواجهة المشاكل، بالإضافة إلى زيادة التغلّب على العديد من المشاكل النفسية والتعامل معها بصورة صحية. وتشتمل المميّزات الإيجابية للعلاج بالتنويم الإيحائي على درجة عالية من الاسترخاء، وتقليل مستوى التوتر والشّد العصبي.

ويوصي العديد من الأطباء و المعالجين النفسيين بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الإيحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة أفضل.

ورغم أن العلاج بالتنويم قد أخذ في الانحسار تدريجيًا مع تطوّر وسائل العلاج النفسية الأخرى في العصر الحديث إلّا أنه قد حقّق في السابق درجات مختلفة من النجاح في علاج مجموعة من الأمراض، نوجزها فيما يلي:

١ - السمّنة.

٢ - إدمان الكحول والمخدّرات والنيكوتين.

٣ - تم استخدامه في التخدير قبل العمليات الجراحية في القرن الماضي، لكنه نظرًا لاكتشاف عقاقير التخدير فإنه لم يُعدّ يستخدم في الوقت الحاضر.

٤ - الآلام المزمنة.

٥ - الربو.

٦ - الثآليل.

٧- الحكمة.

٨- حُبْسَةُ الكلام.

٩- علاج حالة الاكتئاب.

١٠- علاج الأمراض النفسية والعقلية والأعراض السيكوسوماتية.

١١- يُستخدم في مجال التربية والتعليم، ونجاحه وفعاليته في المدارس وعلاج الخوف المرضي "الفوبيا" من المدرسة.

١٢- التعامل مع قلق الامتحانات، وصعوبات القراءة وانخفاض تقدير الذات وتقوية الدافعية للدراسة.

١٣- يهتم بعض الأطباء الأميركيين منذ بعض الوقت بالتنويم المغناطيسي الذاتي، وهي تقنية مشتقة من الإيحاء الذاتي، تساعد بشكل جاد على صقل الشخصية، والتحرر من بعض العادات السيئة، واكتساب أخرى أكثر ملاءمة.

١٤- تُستخدم هذه التقنية من أجل التخلص من التدخين، والكحوليات والتبسيط الجنسي والخوف والشعور بالدونية، ومن بعض الآلام النفسية والجسدية.

١٥- تقوم هذه الطريقة على خلق صورة عن الذات تندمج تدريجياً مع الشخصية بحيث يصبح الإنسان ما يريد أو ما يفكر فيه.

• وهناك الكثير من المشاكل الصحية الأخرى والتي تناسب العلاج بالتنويم

الإيحائي، منها:

١- علاج بَحَّة الصوت.

٢- الماء الأزرق بالعين.

٣- تشنُّج الوجه.

٤- سرقة الأسنان أثناء النوم.

٥- نتف الشعر عند الصغار والكبار.

- ٦- تأتأة عند الكلام.
- ٧- فقدان الشهية للطعام.
- ٨- الشراهة في تناول الطعام.
- ٩- السيطرة على الوزن (زيادة/ نقصان).
- ١٠- التغلب على الخمول.
- ١١- الكسل، والشعور بالإجهاد.
- ١٢- الشعور بخيبة الأمل.
- ١٣- زيادة مستوى التركيز والإحباط.
- ١٤- الأرق، والتوتر، والنسيان.
- ١٥- التبول اللاإرادي.
- ١٦- نوبات الفزع، مثل الخوف من السفر بالطائرة أو بالبحر، والأماكن المرتفعة، والمزدحمة، والضيقة، والحيوانات الأليفة.
- ١٧- اكتساب الثقة بالنفس.
- ١٨- حل مشاكل وصعوبات التعليم.
- ١٩- ألم الشقيقة أو الصداع النصفي.
- ٢٠- تخفيف الألم.
- ٢١- القدرة على التحدث أمام الناس كالمحاضرة.
- ٢٢- تحسين العلاقات العامة مع الآخرين.
- ٢٣- تحسين الأداء الوظيفي.
- ٢٤- التقليل أو التوقف عن التدخين.
- ٢٥- تحسين الأداء الرياضي للرياضيين.
- ٢٦- علاج الخلافات الزوجية، والخلافات العائلية.

٢٧- تحسين التعامل مع الآخرين.

٢٨- الشلل الهستيرى.

٢٩- حل العقد النفسية.

٣٠- ارتفاع ضغط الدم النفسى.

٣١- سكر الدم النفسى.

٣٢- بلوغ مرحلة الصفاء والخيال والحرية من حواجز العقل الواعى الناقد.

٣٣- برمجة العقل الباطن؛ لمقاومة مرض موجود، أو أمراض.

٣٤- حسم بعض الصراعات الداخلية والنفسية.

٣٥- برمجة الجسد على التكيف مع الآلام والأحزان الطارئة.

٣٦- برمجة العقل الباطن على الاسترخاء والهدوء والشعور بالسلام الداخلى.

٣٧- التغلب على التعصب والعصبية.

٣٨- مواجهة أنواع المخاوف، وتوترات العمل.

٣٩- البرمجة على السعادة، والتخلص من الاكتئاب والضييق المستمر.

٤٠- التخلص من الوسواس السلطية والأفعال القهرية.

٤١- برمجة العقل الباطن على الأهداف الاستراتيجية.

وليس من المناسب استخدام هذه التقنية العلاجية، لعلاج ذوي الشخصيات الوسواسية، وكذلك الشخصيات الشكاكة المرتابة نظرًا لانعدام ثقتهم بمن حولهم، ومنهم المعالج نفسه.

وبشكل عام، فهذا النوع من العلاج نادر الاستخدام؛ نظرًا لاختلاف الآراء حوله، ووجود تقنيات علاجية جديدة متميزة، إضافة إلى أن ممارسته تستغرق وقتًا طويلاً.