

Osnovna šola Hudinja

## ALI POZNAMO HIPNOTERAPIJO?



Avtorice:

Jelena Prijić  
Tadeja Majcen  
Pia Premuš

Mentorica:

Lea Breznik, dipl.  
vzg. pred. otrok

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2008

## KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	4
<b>2. TEORETSKE OSNOVE</b> .....	5
2.1 KAJ SPLOH JE HIPNOTERAPIJA?.....	5
2.1.1 ZGODOVINA HIPNOTERAPIJE.....	6
2.1.2 UPORABA HIPNOTERAPIJE.....	7
2.1.3 ZAKAJ JE DOBRA HIPNOTERAPIJA?.....	8
2.1.4 METODE HIPNOTERAPIJE.....	8
2.1.5 OBISK PRI HIPNOTERAPEVTU.....	9
2.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA.....	10
2.3 HIPOTEZE.....	10
2.4 RAZISKOVALNE METODE.....	10
2.4.1 DELO Z LITERATURO.....	10
2.4.2 ANKETA.....	10
2.4.3 OBDELAVA PODATKOV.....	10
2.4.4 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA.....	11
<b>3. OSREDNJI DEL</b> .....	12
3.1 ANONIMNA ANKETA.....	12
3.2 ANALIZA.....	12
<b>4. DISKUSIJA</b> .....	32
<b>5. ZAKLJUČEK</b> .....	33
<b>6. LITERATURA</b> .....	34
6.1 VIRI KNJIG.....	34
6.2 VIRI INTERNETNIH STRANI.....	34
6.3 KAZALO GRAFOV .....	35

## **POVZETEK**

Ko smo se odločale, katero vrsto alternativne medicine naj izberemo, smo dan pred tem gledale dokumentarni film o hipnoterapiji in tako je v nas je vzbudila zanimanje, zato smo izbrale ravno to področje alternativne medicine.

Zanimalo nas je, ali so učenci/ dijaki že slišali za to vedo, ali so mogoče že bili pri hipnoterapevtu, kaj si predstavljajo pod tem pojmom ipd. To smo ugotovile s pomočjo izvedene ankete, s katero smo izvedele vse potrebne podatke.

Ugotovile smo, da večina učencev še ni bila pri hipnoterapevtu ter da tudi ne poznajo osebe, ki se s tem ukvarja ali da, bi že obiskala hipnoterapevta. Večina učencev je tistih, ki ne poznajo alternativne medicine, kot pa tistih, ki jo poznajo.

Od tistih, ki pa jo poznajo je večina tistih, ki kot področje alternativne medicine poznajo hipnoterapijo. Večina učencev meni, da hipnoterapijo zdravi hipnoterapevt ter, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

## **1. UVOD**

Smo učenke 9. b razreda in smo se odločile, da vam to leto s pomočjo mentorice predstavimo hipnoterapijo.

Alternativna medicina je način zdravljenja, ki je razdeljena na št. panoge, ampak nas je zanimala točno hipnoterapija.

Hipnoterapija lahko reši veliko naših težav, kot so na primer: kožne težave, bolečina, hemofilija, bojazen... Pomaga nam pri izoblikovanju naše osebnosti ter pridobitvi samozavesti. Seveda pa nas lahko hipnotizira le hipnoterapevt, ki je posebno izurjen za to.

## 2. TEORETSKE OSNOVE

### 2.1 KAJ SPLOH JE HIPNOTERAPIJA?

Hipnoza je spremenjeno stanje naše zavesti, podobno spanju.

Pri doseganju hipnotičnega stanja ne gre za nobeno influenco oziroma vpliv hipnotizerja na hipnotiziranega, ampak hipnotizer s posebnimi tehnikami pomaga osebi, da sama doseže stanje hipnoze. Brez soglasja osebe, ki naj bi bila hipnotizirana ni možna nobena oblika hipnoze. Zavedati se moramo tudi, da v globokem stanju hipnoze nikoli ne izgubite zavesti, temveč se popolnoma zavedate vsega okoli vas. Celo obratno, v hipnozi se vaši čuti in dožemanje okolice par sto krat povečajo, kar najde praktično veljavo v uporabi hipnoze v učne namene ( šola, razna predavanja, izpiti itd ). Ne glede na globino hipnoze, imate popolno kontrolo vedno vi, ne hipnotizer, zato lahko vsako sugestijo, ki vam ne odgovarja enostavno zavržete oziroma hipnozo prekinete.

Zavedni del stalno nadzoruje misli. Če se za hipnozo odločimo, potem naša zavest dovoli hipnotizerju dostop do podzavesti. Zato hipnoza ni mogoča brez naše odločitve in tudi do zaželenega učinka ne more priti. V hipnozi se proces ozaveščanja, sprejemanja in spreminjanja naglo poveča, predvsem zaradi sprostitve in popuščanja obramb in zavor zavednega. V stanju hipnoze se občutljivost čutil in koncentracija izjemno poveča. Četudi je oseba, ki je v stanju hipnoze, v prostoru z zelo glasno glasbo, le te, če mu je tako rečeno, ne sliši! Sliši le, kar mu je rečeno. Skratka, v hipnozi je mogoč neposreden stik s podzavestjo.

Terapevt uspava levo, razumsko polovico možganov, desna, torej podzavest, pa deluje še naprej. Med hipnozo delamo z desno polovico možganov. Vsa umetnost hipnoze je v tem, kako uspešno uspavati levo polovico možganov in spodbuditi desno, kar pomeni sproščanje, občutek teže in negibnosti. Desna polovica deluje s slikami, človek je v podobnem stanju kot med sanjanjem. Pomembne so sugestije in globina hipnoze. Globlja kot je, učinkovitejša je. Levitacija, lebdenje rok, je potrditev, da je hipnoza globoka, da imamo opraviti z dolgotrajnim transom, ki omogoča uspešnejšo terapijo. Pomembno je tudi, katere sugestije uporablja zdravnik, saj mora doseči empatijo z bolnikom, se vživeti vanj in vedeti kako bodo delovale. Ves čas mora biti v stiku z bolnikom. Seveda mora biti terapevt tudi samozavesten, saj bolnik ne sme dvomiti vanj.

Somnambulnost je stanje med spanjem in budnostjo. Somnambulni ljudje se ne zavedajo svoje okolice, nezavedno pa jo vendarle dojemajo, saj se izogibajo oviram in praviloma opravljajo tudi nekatere naloge tako, kot da bi popolnoma

obvladovali svoje sposobnosti. Hipnoza se od somnambulnosti razlikuje predvsem po tem, da jo izzove hipnotizer, ki nas lahko nauči tudi avtohipnoze. Nadzor v veliki meri prevzame sam, kakor da bi hipnotizirani nanj prenesel odgovornost za svoje delovanje, v neki meri pa tudi svoje misli, hipnotizer pa to izkorišča za terapevtske namene.

## 2.1.1 ZGODOVINA HIPNOTERAPIJE

Beseda hipnoza izvira iz besede hipnos, ki pomeni spanje, je pa tudi grški bog spanja. Korenine hipnoze segajo v 15. stoletje s hipnotiziranjem živali. Mnogi kmetje so ugotovili, da je možno živali privedi v stanje, ko se ne bodo več vedle po klasičnih vzorcih.

V novejšem času se hipnoza začneja z delom avstrijskega zdravnika **Franza Antona Mesmerja** (1734-1815), začetnikom moderne zgodovine hipnoze. Po njem se ta metoda imenuje tudi mesmerizem. Čeprav je imel Mesmer veliko uspeha z zdravljenjem ljudi s pomočjo te tehnike, ga takratna medicina ni sprejela. Kasnejši znani izvajalec hipnoze **Sigmund Freud** (1856-1939), arheolog duše, veliki mislec in ustanovitelj psihoanalize, je prve zametke svoje teorije o nezavednem odkril ravno s hipnozo. Moderna hipnoza je torej stara več kot sto let. Pred skoraj petdesetimi leti je bila v ZDA sprejeta za medicinsko metodo zdravljenja (1958). Šele John Elliatson je dokazal vpliv hipnoze s preučevanjem njenega vpliva na živčevje. Praksa operiranja, pri kateri pacienti niso čutili nobene bolečine, se je hitro razširila. Je pa še vedno veliko ljudi sprejemalo hipnozo kot šarlatanstvo, mnogi hipnotizerji pa so jo uporabljali kot pripomoček za zabavanje ljudi.

V 80. letih preteklega stoletja, ko je bilo zanimanje za hipnozo na višku, so jo tudi veliko raziskovali. Te raziskave so ponovili pred nekaj leti in potrdili določena dejstva o moči sugestije pod hipnozo. Žal pa to ne pomeni, da je zdravljenje s hipnozo vedno tudi učinkovito, kajti učinkovitost takega zdravljenja je odvisna od subjektivnih dejavnikov, npr. od intenzivnosti povezave med pacientom in terapevtom in od globine doseženega hipnotičnega stanja. Vendar so znanstveniki z raziskavami vendarle ugotovili določene učinke, med katerimi so najpogostejši odpravljanje bradavic, zdravljenje opeklin ter lajšanje bolečin in alergij.

### 2.1.2. UPORABA HIPNOTERAPIJE

Možgani shranijo vsa naša življenjska doživetja in občutke (vonj, okus, toploto, mraz). Zapisano je vse, kar smo kdaj videli, slišali, okušali, vonjali, prezebali. Vse je tu, v nas. Za informacije smo najbolj dovzetni v otroštvu. Takrat, kasneje pa manj. V življenju se sčasoma v nas zapišejo tudi vzorci, ki niso primerni, so celo škodljivi. Znan primer je paničen strah pred psi. Morda nas je v otroštvu napadel, za našo takratno velikost ogromen pes in se zato vse življenje panično, nerazumsko bojimo vseh psov, ne glede na velikost. Takšen je zapis v podzavesti in to je brez hipnoze zelo težko premagati.

V naši podzavesti je ogromno zapisov in vzorcev našega ravnanja. Če se nehote in nevede dotaknemo česa vročega, se takoj umaknemo. Ne razmišljamo. Če bi, bi trajalo dlje. Večina vzorcev je nujna in koristna za življenje. Vsi pa niso.

S hipnozo izkušen hipnotizer v nas spremeni nekoristne, neprimerne, nezaželene vzorce, kot so že navedeni strah pred nastopom, jecljanje, močenje postelje, depresijo, ponavljajoči se glavobol, nespečnost, plešavost, duševno napetost, prevelik temperament, sramežljivost, občutek manjvrednosti, grizenje nohtov, večno odlašanje. Izboljšamo spomin, samozavest. Če želimo, prenehamo s kajenjem, spremenimo navade prehranjevanja in jemo manj ali več. Kot je razvidno, je možnosti veliko. Pomembno pri takšnem načinu spreminjanja je, da ne pride do abstinenčne krize. V podzavesti ni več tega vzorca, zato nimamo več strašne želje po, recimo hrani. Tako je, kot da nikoli ne bi imeli težave s tem. To je verjetno največja prednost te metode.

Vendar je strokovnjakov, ki dolgo časa izvajajo hipnozo bolj malo, saj od strokovnjaka zahteva maksimalno intelektualno, čustveno in predvsem energijsko angažiranje.

Hipnoterapija je najbolj učinkovita pri motnjah, ki so povezane z »emocionalno komponento«, če naj uporabimo uveljavljeni medicinski izraz, nato pri psihosomatskih motnjah in težavah, ki so povezane s stresom – visok krvni tlak, astma, migrena, nespečnost in čiri v prebavnem traktu. Še posebej se obnese pri premagovanju odvisnosti od cigaret, alkohola, mamil in sladkorja. Post hipnotična sugestija odvisnosti ne more pretrgati, zasvojenec pa pomaga prebroditi krizo, ko je potreba najhujša. Učinkovitost hipnoterapije je pri takih primerih odvisna od sodelovanja pacienta in njegove močne želje, da bi se navade rešil.

### 2.1.3 ZAKAJ JE DOBRA HIPNOTERAPIJA?

Hipnoterapija pomaga privedi bolnike do stanja osredotočene zbranosti, ki jo opisujejo kot stanje ne-spanja in ne-budnosti, med katerim je hipnotizirana oseba odprta in odzivna na predloge (nedostopne osebe – ki nam ne dovoli vstopa v svojo duševnost in se bori proti – ne moremo hipnotizirati). Hipnoterapija je najbolj učinkovita pri obravnavi bolezni, ki zajemajo stres in zaskrbljenost. Poročajo tudi o uspehih pri pomoči ljudem, da prekinejo s slabimi navadami, kot je nočno mokrenje pri otrocih ali pri vzpostavitvi ali utrditvi dobrih navad.

- **KOŽNE TEŽAVE:** Hipnoterapijo uspešno uporabljajo pri odpravljanju bradavic in ihtioze (zadebeljena koža – ribja koža) in nekaterih genetskih motenj.
- **BOLEČINA:** Nekateri zdravniki, zobozdravniki in porodničarji uporabljajo hipnozo za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti, ki lahko povečata bolečino, zapletata zdravljenje in upočasnita porod pri nosečnicah.
- **HEMOFILIJA:** Raziskave kažejo, da hipnoterapija lahko zmanjša krvavitev pri ljudeh s to motnjo, ki posega v sposobnost krvi, da tvori strdke.
- **BOJAZEN:** Hipnoterapija lahko pomaga ljudem preiti nekatere fobije (strahove), se izogniti tremi pred nastopom ali se soočiti z vznemirljivimi stanji, kot je hospitalizacija (sprejem v bolnišnico).

### 2.1.4 METODE HIPNOTERAPIJE:

- klasična

Med hipnotizerji ne obstaja ena sama metoda, vendar se večina hipnotizerjev poslužuje indukcije hipnoze s sproščanjem in uporabo določenih hipnotičnih skript. Ko je oseba hipnotizirana, jo poskuša hipnotizer privedi do določenih čustvenih stanj in jih nato povezati s trenutnimi, ki se jih želi oseba znebiti.

- indukcija transa

Prvi je uvedel to tehniko Milton Erickson in dokazal, da je možno do hipnotičnega stanja privedi tudi tako, da hipnotizer "zmede" pacienta. Le ta zapade v manjši trans in postane zelo sugestibilen.

- s pripomočki



Nekateri hipnotizerji si pomagajo z mehanskimi pripomočki, v preteklosti so uporabljali večinoma za to, da je imel pacient možnost osredotočanja pozornosti.

Zmotna prepričanja o hipnozi:

- vse ljudi je možno hipnotizirati;
- lahko se zgodi, da se pacient ne bo zmožen vrniti iz hipnotičnega stanja;
- pacienta je možno pripraviti, da naredi nekaj proti svoji volji;
- bolj inteligentne paciente je težje hipnotizirati.

### 2.1.5 OBISK PRI HIPNOTERAPEVTU

Hipnoterapevti delajo na različne načine, toda ne glede na metodo, je učinkovitost hipnoterapije odvisna predvsem od stopnje pacienta ter od njegove sprejemljivosti, sodelovanja in motivacije. Zaradi tega so dobri odnosi med pacientom in terapevtom odločilnega pomena za mirno, sproščeno vzdušje na seansah.

1. Na prvi seansi terapevt vzame analizo in skuša odkriti morebitne globlje razloge za pacientkine težave; če se pacientka boji hipnoze se terapevt pogovori o tem in prežene strah.
2. Terapevt preizkuša pacientko, da bi videla kako bo reagirala na hipnozo: govori ji s tihim in umirjenim glasom, kako ima težke veke, nato pa ji naroči, naj se osredotoči na roko, ki jo uporablja manj od druge.
3. Terapevt nato sugerira pacientki, da postaja njena roka lažja in da se dviga. Če se prične roka v resnici dvigati, potem ve, da ji bo pacientka dovolila, da jo bo pripeljala v stanje globlje relaksacije.
4. Na drugi seansi terapevtka zahteva od pacienta, da leže, globoko diha in se spomni na kraj in čas, ko je bila sproščena in srečna. Terapevtka položi roko na pacientkin trebuh, to naj bi jo sprostito in ohrabilo.
5. Preden začne neposredno obravnavati pacientkin problem, terapevtka še preveri globino relaksacije in dvigne pacientkino roko. Ob koncu seanse bo štela ali govorila in tako pacientko prebudila iz transa.

Izučeni terapevt vas lahko vodi postopoma skozi hipnozo ali vas lahko nauči, kako sami izvedete to tehniko. Pogovorite se z osebo, ki skrbi za vaše zdravje, da vam priporoči usposobljenega terapevta.

## 2.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Na svoja vprašanja o hipnoterapiji smo odgovorile s pomočjo izvedene ankete ter literature. Zanimalo nas je:

- Ali učenci poznajo alternativno medicino ter hipnoterapijo?
- Zakaj menijo učenci, da je hipnoterapija dobra?
- Koliko jih je že bilo pri hipnoterapevtu in ali poznajo vsaj osebo, ki se s tem ukvarja ali pa je že bila pri hipnoterapevtu?
- Kaj si predstavljajo pod pojmom hipnoterapija in za koga menijo, da bi lahko zdravil s hipnoterapijo?

## 2.3 HIPOTEZE

Na podlagi zastavljenih vprašanj smo si zastavile naslednje hipoteze:

- Predvidevamo, da večina učencev pozna alternativno medicino, vendar za hipnoterapijo niso slišali.
- Predvidevamo da, večina učencev meni, da je hipnoterapija dobra za nasprotovanje strahu, zaskrbljenosti...
- Predvidevamo da, večina učencev ni bila pri hipnoterapevtu in prav tako ne poznajo osebe, ki se s tem ukvarja ali pa osebe, ki je že bila pri hipnoterapevtu.
- Predvidevamo, da si učenci pod pojmom hipnoterapija predstavljajo vedo, ki nam pomaga pri izboljšanju naše osebnosti, pri pridobitvi samozavesti, izboljšanju spomina ter menijo, da se s hipnoterapijo ukvarja hipnoterapevt.

## 2.4. RAZISKOVALNE METODE

### 2.4.1. DELO Z LITERATURO

Zelo pomembno je bilo najti ustrezno literaturo, ki smo jo našle v Osrednji knjižnici Celje v Oddelku za študij. Velik del smo prav tako našle na internetu.

### 2.4.2 ANKETA

Anketa nam je omogočila pridobiti glavni vir podatkov, ki je bil temelj dela naše raziskovalne naloge. Izvedle smo jo na OŠ Hudinja, OŠ Frana Roša ter Srednji zdravstveni šoli v Celju.

### 2.4.3 OBDELAVA PODATKOV

Vse anketne vprašalnike smo na koncu analizirale, uredile, primerjale ter naredile grafe in napisale kaj smo ugotovile iz njih.

#### 2.4.4 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA

Na koncu je seveda bilo treba vse podatke urediti in jih zapisati. Pomagale smo si z osebnim računalnikom in sicer s programoma Microsoft Word 2003 ter Microsoft Excel.

### **3. OSREDNJI DEL**

#### **OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV:**

##### **3.1 ANONIMNA ANKETA**

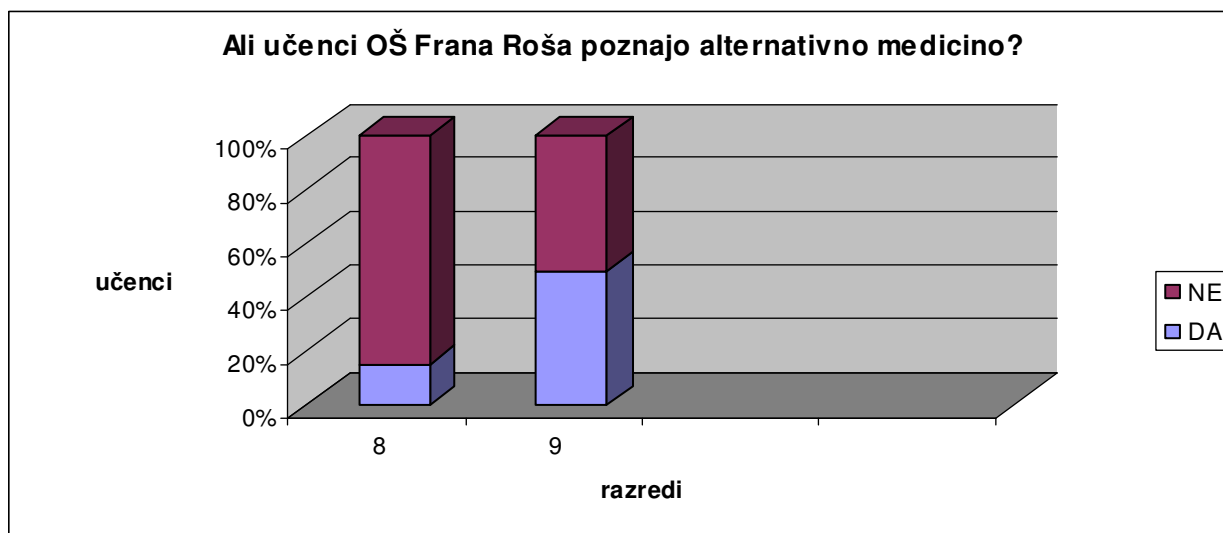
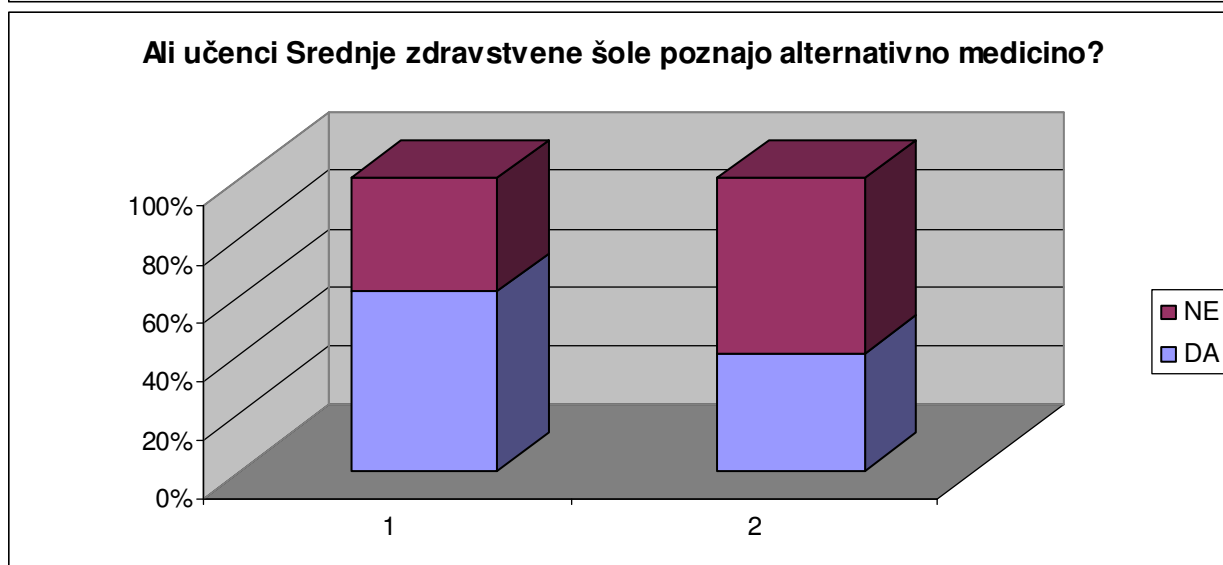
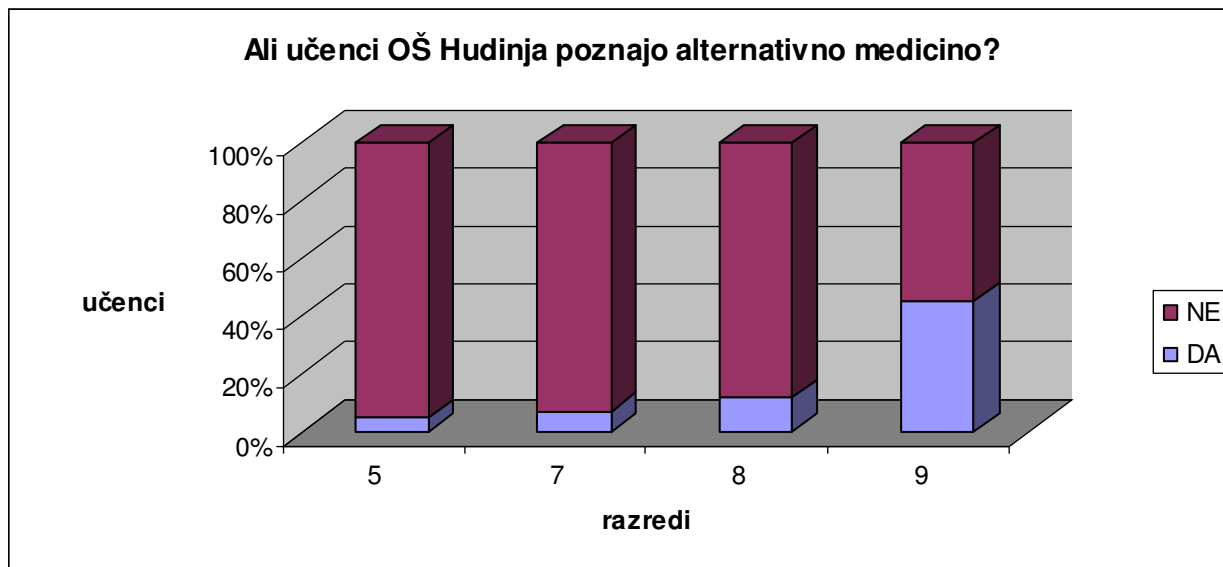
Anonimno anketo smo opravile na OŠ Hudinja, OŠ Frana Roša ter na Srednji zdravstveni šoli. Na naši šoli smo anketirale pete, sedme, osme ter devete razrede. Na OŠ Frana Roša smo anketirale osme in devete razrede, na Srednji zdravstveni šoli pa prve in druge letnike. Anketa je bila anonimna, ker smo predvidevale, da bodo učenci tako bolj iskreni.

##### **3.2 ANALIZA**

Analizirale smo ankete iz vseh treh šol: (OŠ Hudinja, OŠ Frana Roša ter Srednja zdravstvena šola). Iz teh podatkov smo lahko ugotovile ali so naše hipoteze pravilne ali ne.

## GRAF 1; 2 in 3

### 1. Ali poznaš alternativno medicino?



Ugotovile smo, da alternativno medicino poznajo najboljše dijaki 1. letnika Srednje zdravstvene šole, najslabše pa učenci 5. razreda OŠ Hudinje. Več je učencev, ki je ne poznajo, kot pa tistih, ki jo poznajo.

4% učencev 5. razreda OŠ Hudinja pozna alternativno medicino, 96% pa je ne pozna.

6% učencev 7. razreda OŠ Hudinje pozna alternativno medicino, 94% pa je ne pozna.

9% učencev 8. razreda OŠ Hudinje pozna alternativno medicino, 91% pa je ne pozna.

40% učencev 9. razreda OŠ Hudinje pozna alternativno medicino, 60% pa je ne pozna.

55% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole pozna alternativno medicino, 45% pa je ne pozna.

30% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole pozna alternativno medicino, 70% pa je ne pozna.

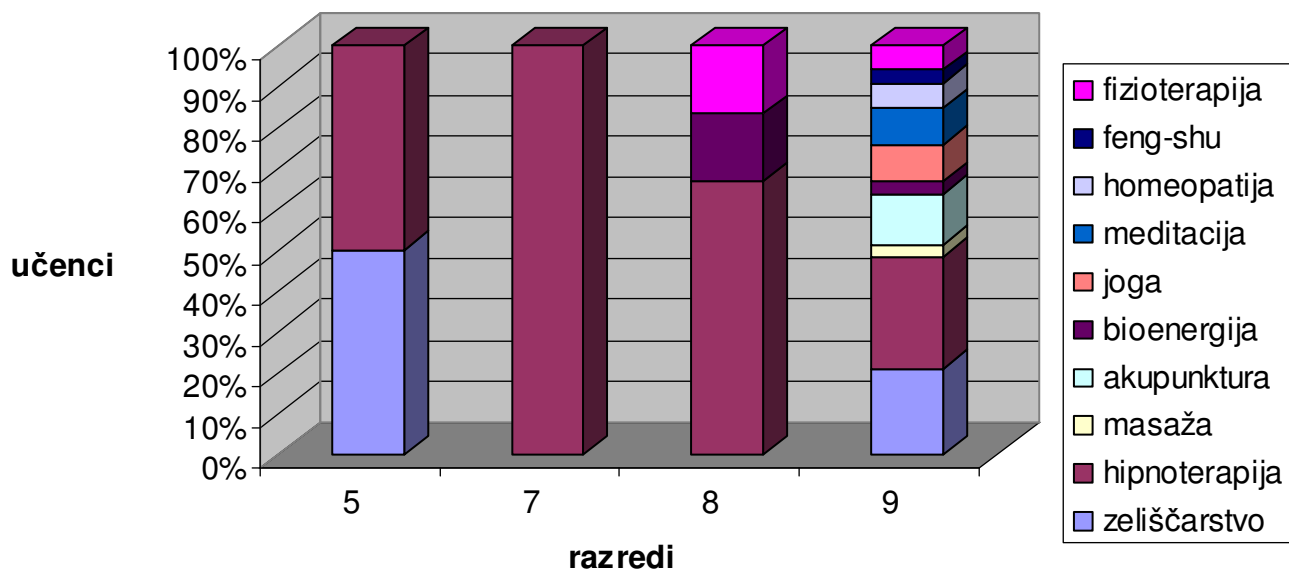
10% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša pozna alternativno medicino, 90% pa je ne pozna.

50% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša pozna alternativno medicino, 50% pa je ne pozna.

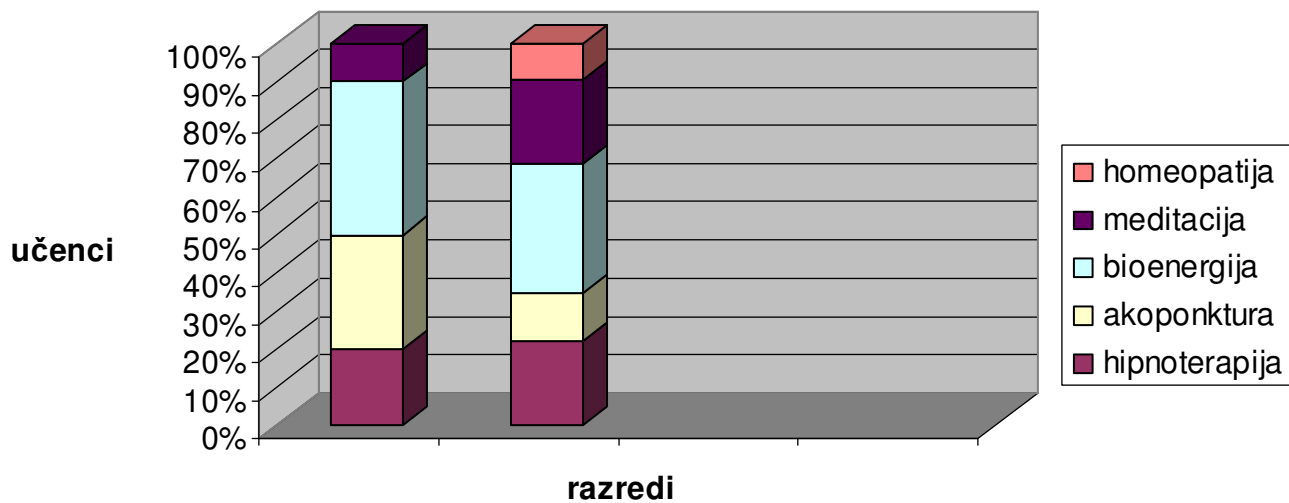
GRAF 4; 5 in 6

2. Če si zgoraj obkrožil(-a) DA, naštej nekaj vrst alternativne medicine, ki jih poznaš:

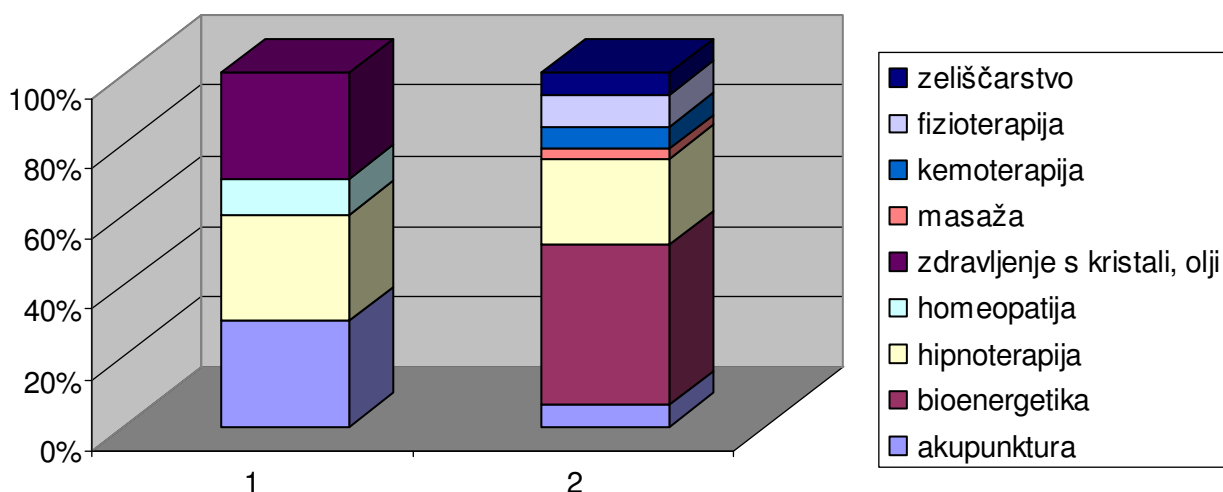
**Katere vrste alternativne medicine poznajo učenci OŠ Hudinja?**



**Katere vrste alternativne medicine poznajo učenci OŠ Frana Roša?**



### Katere vrste alternativne medicine poznajo učenci Srednje zdravstvene šole?



Ugotovile smo, da največ učencev pozna hipnoterapijo, edino na OŠ Frana Roša pozna največ učencev bioenergijo.

43% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja pozna zeliščarstvo, 57% pa pozna hipnoterapijo.

Vsi učenci 7. razreda OŠ Hudinja poznajo le hipnoterapijo.

60% učencev 8. razreda pozna hipnoterapijo, 20% pozna bioenergijo, 20% pa pozna fizioterapijo.

18% učencev 9. razreda pozna zeliščarstvo, 24% pozna hipnoterapijo, 2% pozna masažo, 14% pozna akupunkturo, 2% pozna bioenergijo, 10% pozna jogo, 10% pozna meditacijo, 9% pozna homeopatijo, 2% pozna feng-shu, 9% pa pozna fizioterapijo.

15% učencev 8. razreda OŠ Frana Roša pozna hipnoterapijo, 30% pozna akupunkturo, 40% pozna bioenergijo, 15% pa pozna meditacijo.

20% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša pozna hipnoterapijo, 10% pozna akupunkturo, 33% pozna bioenergijo, 22% pozna meditacijo, 15% pa pozna homeopatijo.

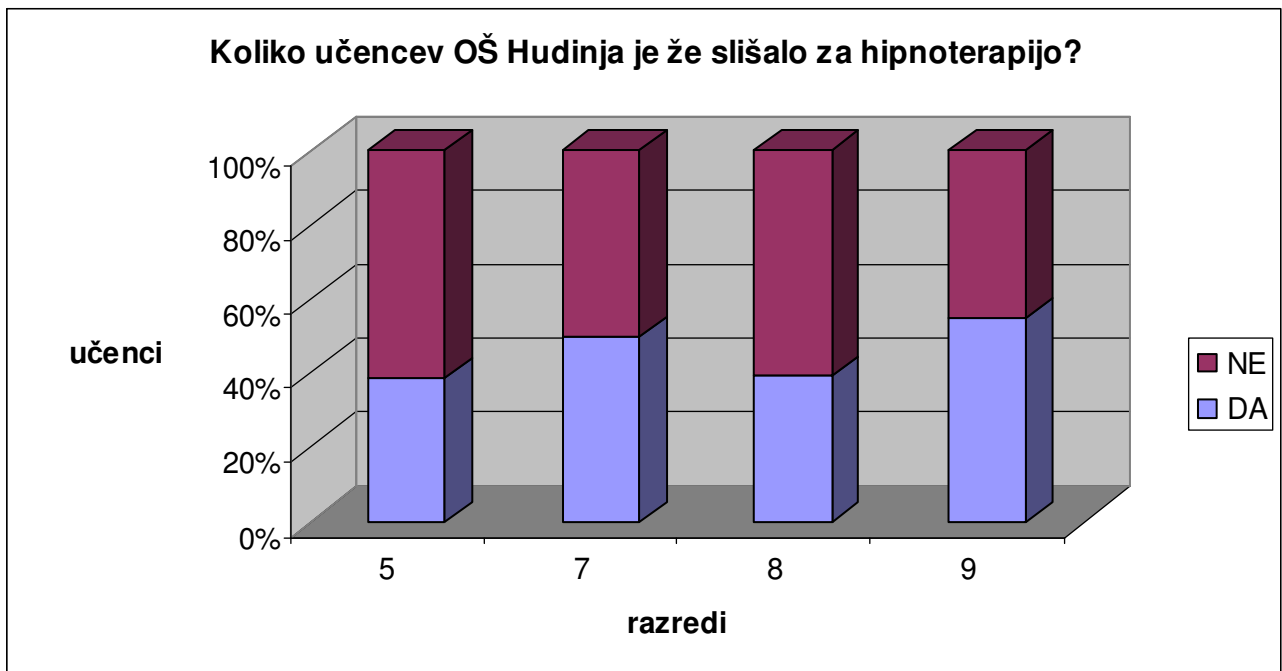
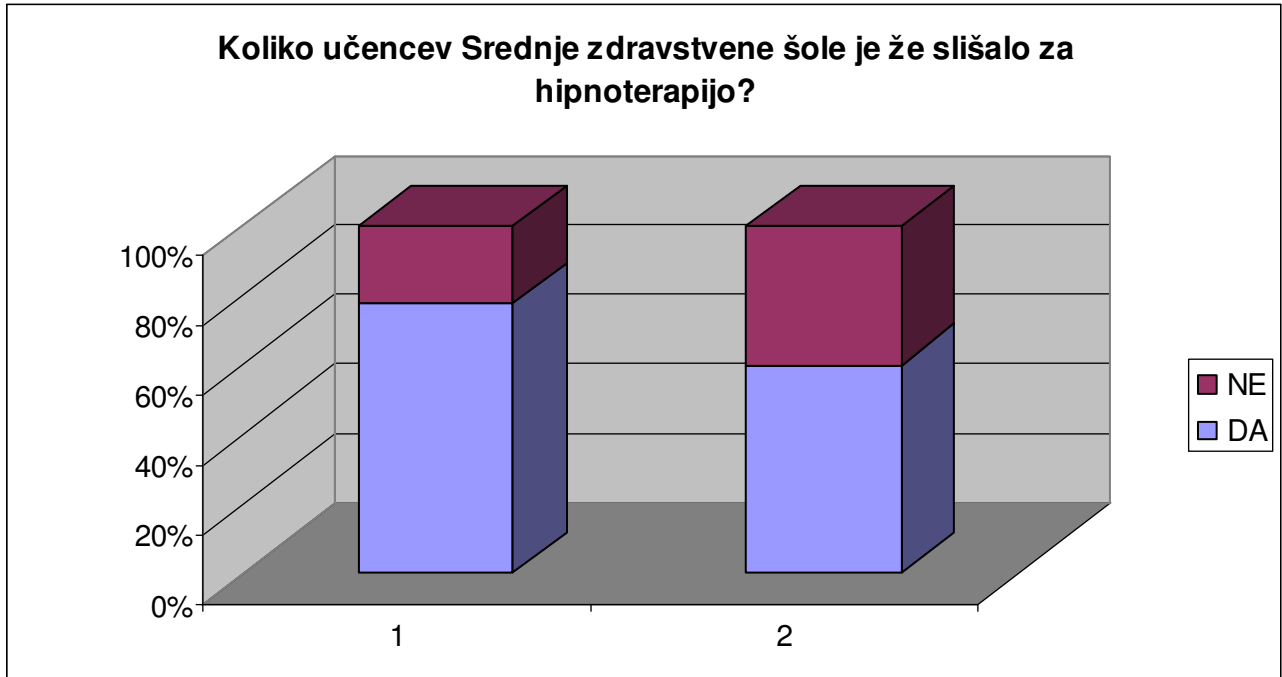
20% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole pozna akupunkturo, 30% pozna hipnoterapijo, 12% pozna homeopatijo, 38% pa pozna zdravljenje s kristali, olji...

5% učencev 2. letnika Srednje zdravstvene šole pozna akupunkturo, 39% pozna bioenergijo, 25% pozna hipnoterapijo, 3% pozna masažo, 6% pozna kemoterapijo, 11% pozna fizioterapijo, 11% pa pozna zeliščarstvo.

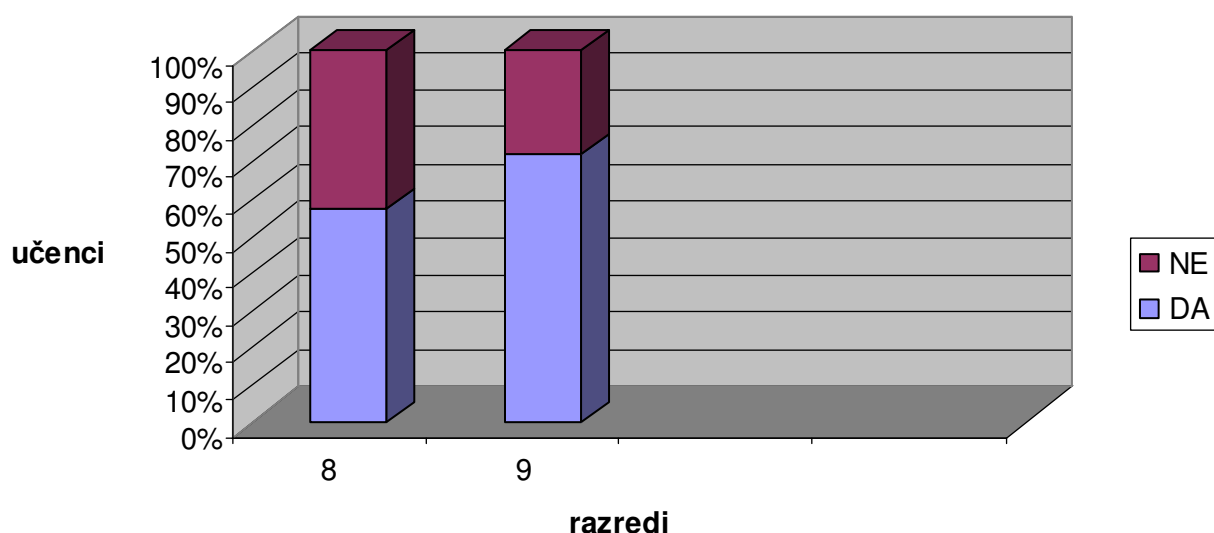


GRAF 7, 8 in 9

3. Ali si že slišal-(a) za hipnoterapijo?



### Koliko učencev OŠ Frana Roša je že slišalo za hipnoterapijo?



Ugotovile smo, da je za hipnoterapijo slišalo največ učencev iz OŠ Frana Roša, najmanj pa iz OŠ Hudinja.

77% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole je že slišalo za hipnoterapijo, 23% pa ne.

60% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole je že slišalo za hipnoterapijo, 40% pa ne.

38% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja je že slišalo za hipnoterapijo, 42% pa ne.

50% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja je že slišalo za hipnoterapijo, 50% pa ne.

39% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja je že slišalo za hipnoterapijo, 61% pa ne.

54% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja je že slišalo za hipnoterapijo, 46% pa ne.

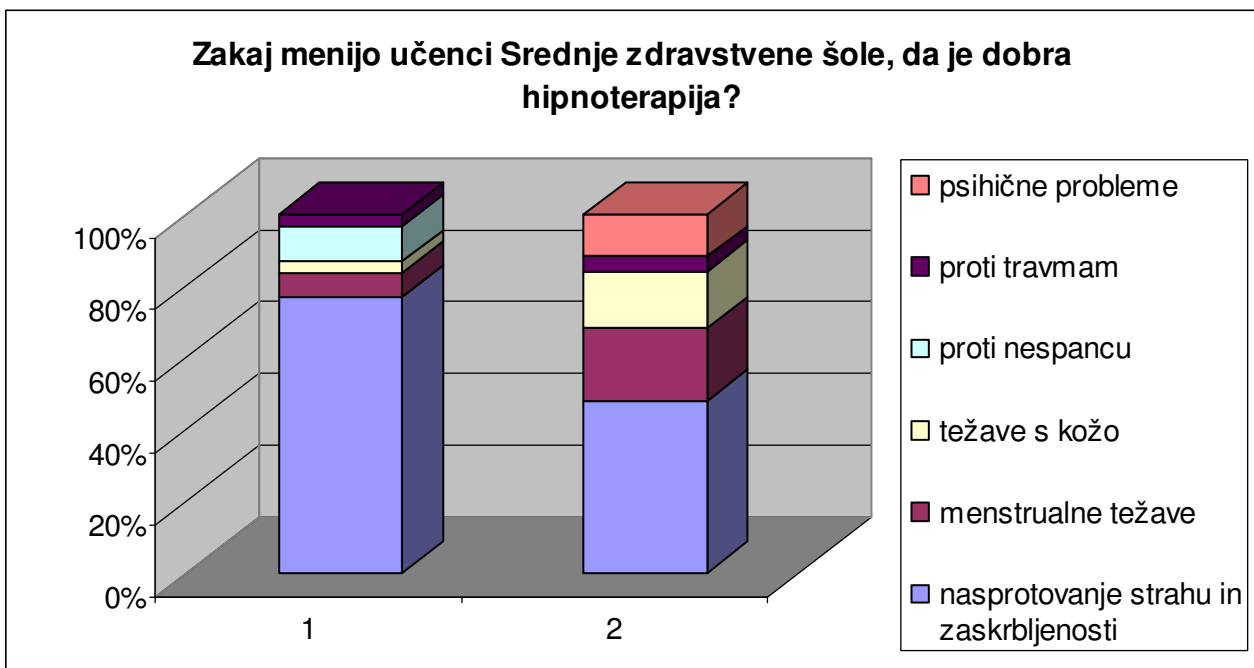
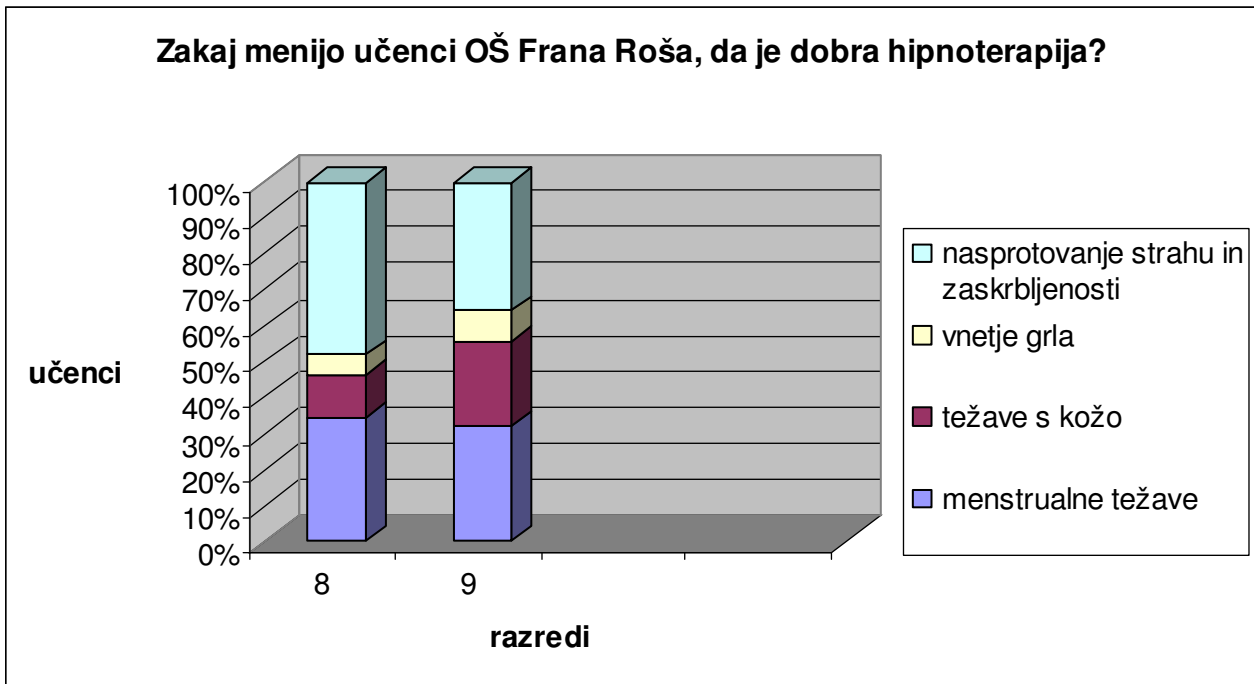
57% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša že slišalo za hipnoterapijo, 43% pa ne.

72% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša je že slišalo za hipnoterapijo, 28% pa ne.

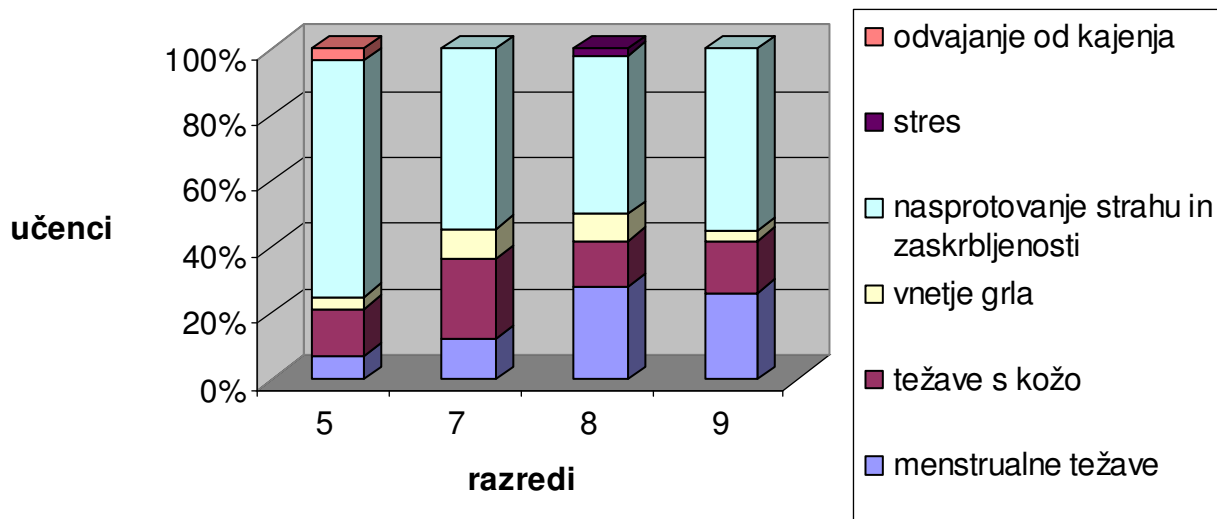
GRAF 10; 11 in 12

4. Zakaj je dobra hipnoterapija (več možnih odgovorov)?

- a. Za menstrualne težave;
- b. Za težave s kožo;
- c. Za vnetje grla;
- d. Za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti;
- e. Drugo:\_\_\_\_\_.



### Zakaj menijo učenci OŠ Hudinja, da je dobra hipnoterapija?



Ugotovile smo, da največ učencev oz. dijakov meni, da je hipnoterapija dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

34% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 12% meni, da je dobra za težave s kožo, 6% meni, da je dobra za vnetje grla, 48% pa meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

31% učencev 9. razreda OŠ Frana Roša meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 23% meni, da je dobra za težave s kožo, 8% meni, da je dobra za vnetje grla, 38% pa meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

77% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole meni, da je hipnoterapija dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti, 7% meni, da je dobra za menstrualne težave, 3% meni, da je dobra za težave s kožo, 10% meni, da je dobra proti nespečnosti, 3% pa meni, da je dobra proti travmam.

48% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole meni, da je hipnoterapija dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti, 20% meni, da je dobra za menstrualne težave, 16% meni, da je dobra za težave s kožo, 4% meni, da je dobra proti travmam, 12% pa meni, da je dobra za psihične probleme.

7% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 14% meni, da je dobra za težave s kožo, 4% meni, da je dobra proti vnetju grla, 71% meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti, 4% pa meni, da je dobra za odvajanje od kajenja.

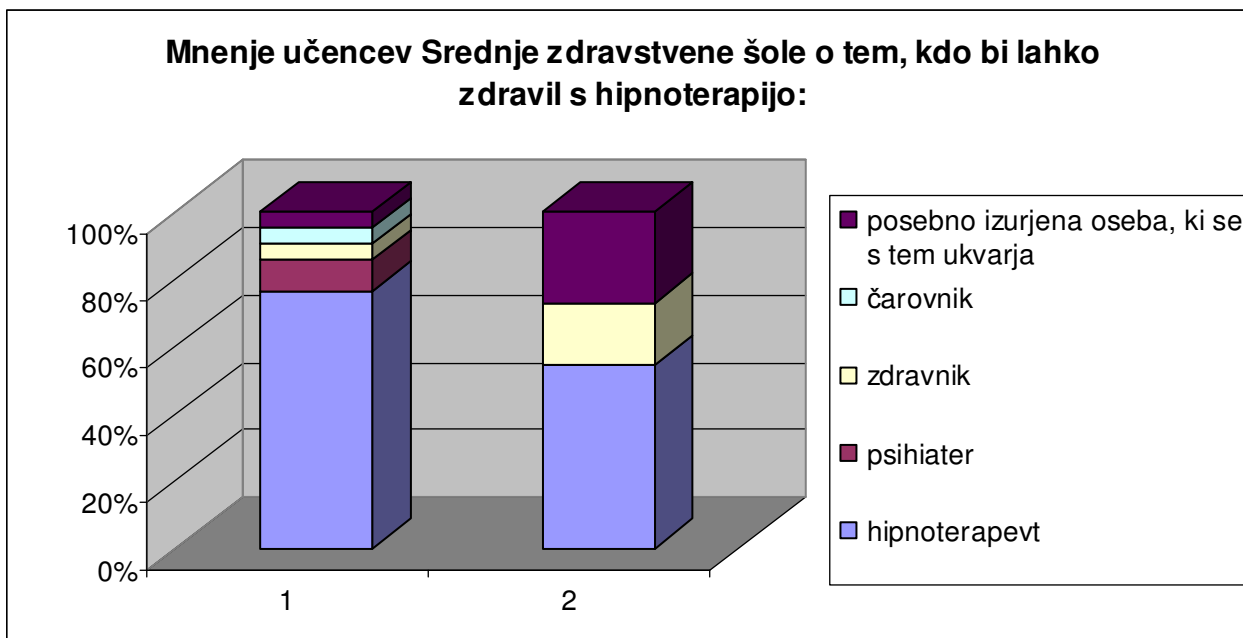
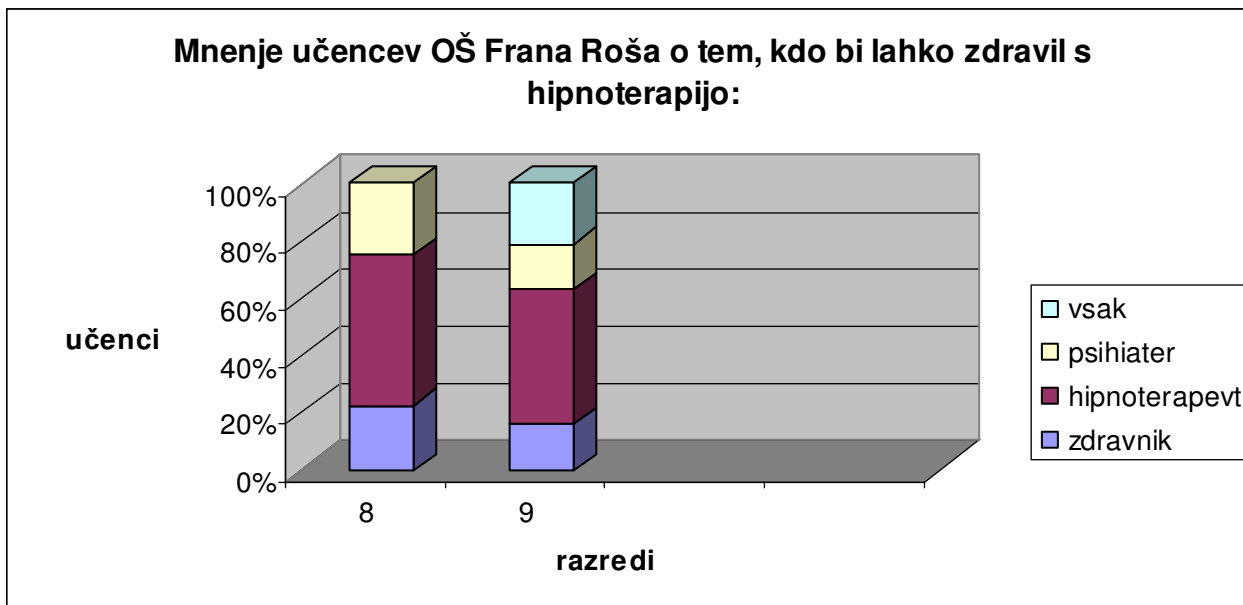
12% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 24% meni, da je dobra za težave s kožo, 9% meni, da je dobra za vnetje grla, 55% pa meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

28% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 14% meni, da je dobra za težave s kožo, 8% meni, da je dobra za vnetje grla, 48% meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti, 2% pa meni, da je dobra proti stresu.

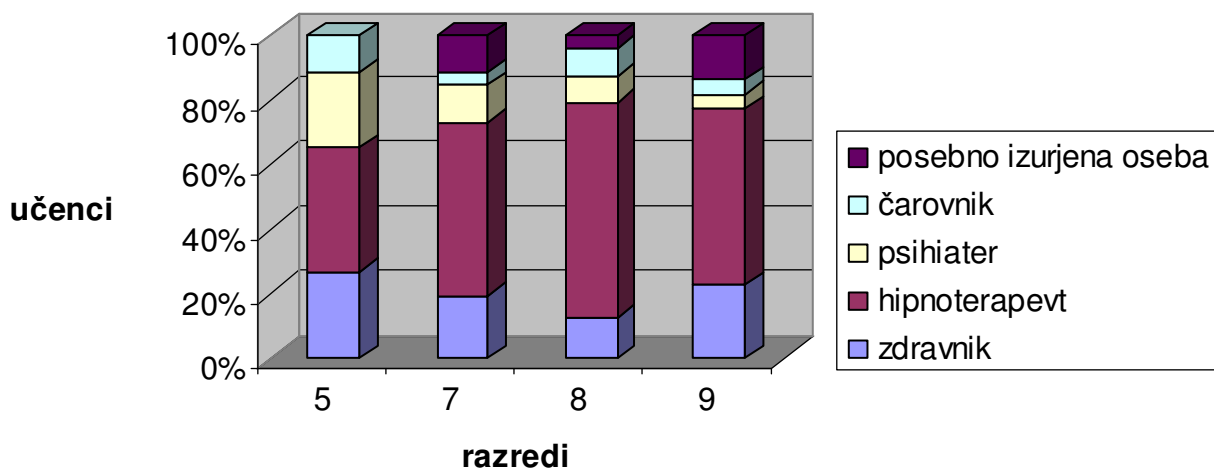
26% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja meni, da je hipnoterapija dobra za menstrualne težave, 16% meni, da je dobra za težave s kožo, 3% meni, da je dobra za vnetje grla, 55% pa meni, da je dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti.

GRAF 13; 14 in 15

5. Kdo je oseba, ki bi te lahko zdravila s hipnoterapijo?



### Mnenje učencev OŠ Hudinja o tem, kdo bi lahko zdravil s hipnoterapijo:



Ugotovile smo, da največ učencev oz. dijakov meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt.

22% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 53% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 2% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater.

16% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil

zdravnik, 47% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 16% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 21% pa meni, da bi lahko s hipnoterapijo zdravil vsak.

76% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 9% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 5% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 5% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil čarovnik, 5% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravila posebno izurjena oseba.

54% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 18% meni, da bi lahko zdravil zdravnik, 28% pa meni, da bi lahko zdravila posebno izurjena oseba.

27% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 38% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 23% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 12% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil čarovnik.

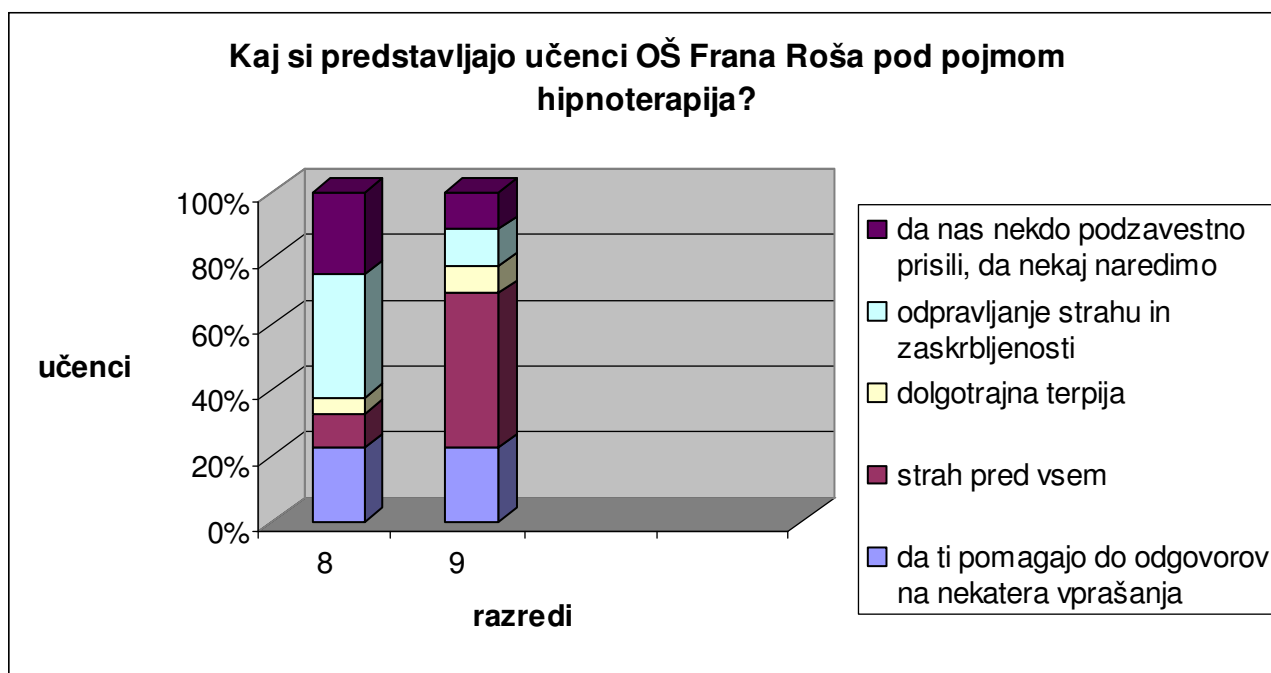
19% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 54% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 11% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 4% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil čarovnik, 12% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravila posebno izurjena oseba.

12% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 67% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 9% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 8% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil čarovnik, 4% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravila posebno izurjena oseba.

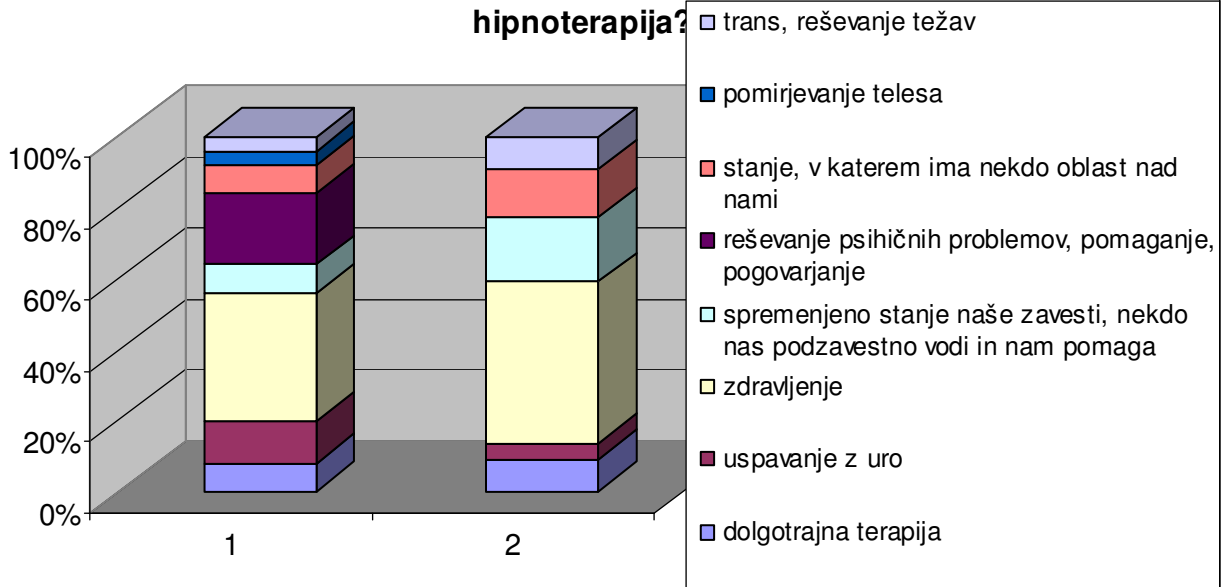
23% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil zdravnik, 54% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil hipnoterapevt, 4% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil psihiater, 5% meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravil čarovnik, 14% pa meni, da bi s hipnoterapijo lahko zdravila posebno izurjena oseba.

GRAF 16; 17 in 18

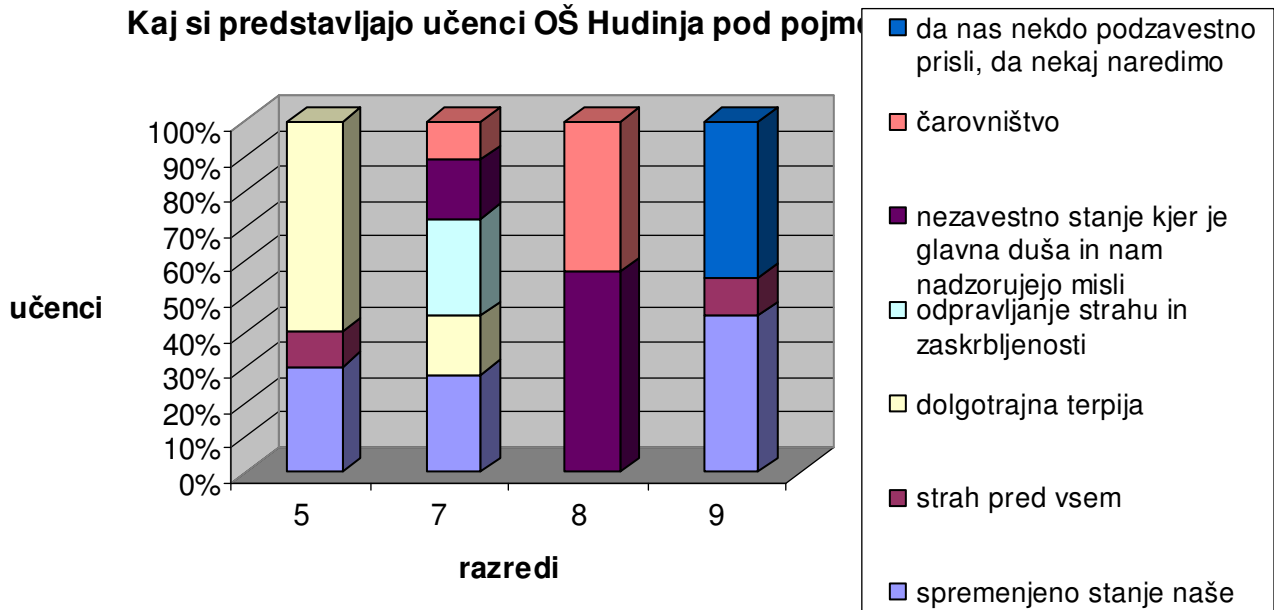
6. Kaj si predstavljaš pod pojmom hipnoterapija?



### Kaj si učenci Srednje zdravstvene šole predstavljajo pod pojmom hipnoterapija?



### Kaj si predstavljajo učenci OŠ Hudinja pod pojmom hipnoterapija?





Ugotovile smo, da hipnoterapijo najboljše poznajo dijaki Srednje zdravstvene šole.

22% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša si pod pojmom hipnoterapija predstavlja, da nam nekdo pomaga do odgovorov na nekatera vprašanja, 10% si predstavlja strah pred vsem, 5% si predstavlja dolgotrajno hipnoterapijo, 38% si predstavlja odpravljanje strahu in zaskrbljenosti, 25% pa si predstavlja, da nas nekdo podzavestno prisili, da nekaj naredimo.

22% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša si pod pojmom hipnoterapija predstavlja, da nam nekdo pomaga do odgovorov na nekatera vprašanja, 47% si predstavlja strah pred vsem, 8% si predstavlja dolgotrajno hipnoterapijo, 11% si predstavlja odpravljanje strahu in zaskrbljenosti, 12% pa si predstavlja, da nas nekdo podzavestno prisili, da nekaj naredimo.

8% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole si pod pojmom hipnoterapija predstavlja dolgotrajno terapijo, 12% si predstavlja uspavanje z uro, 36% si predstavlja zdravljenje, 8% si predstavlja spremenjeno stanje naše zavesti, ko nas nekdo podzavestno vodi in nam pomaga, 20% si predstavlja reševanje psihičnih problemov, pomaganje in pogovarjanje, 8% si predstavlja stanje, v katerem ima nekdo oblast nad nami, 4% si predstavlja pomirjevanje telesa, 4% pa si predstavlja trans in reševanje težav.

9% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole si pod pojmom hipnoterapija predstavlja dolgotrajno terapijo, 4% si predstavlja uspavanje z uro, 45% si predstavlja zdravljenje, 18% si predstavlja spremenjeno stanje naše zavesti, nekdo nas podzavestno vodi in nam pomaga, 15% si predstavlja stanje, v katerem ima nekdo oblast nad nami, 9% si predstavlja trans in reševanje težav.

30% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja si pod pojmom hipnoterapija predstavlja spremenjeno stanje naše zavesti, podobno spanju, 10% si predstavlja strah pred vsem, 60% pa si predstavlja dolgotrajno terapijo.

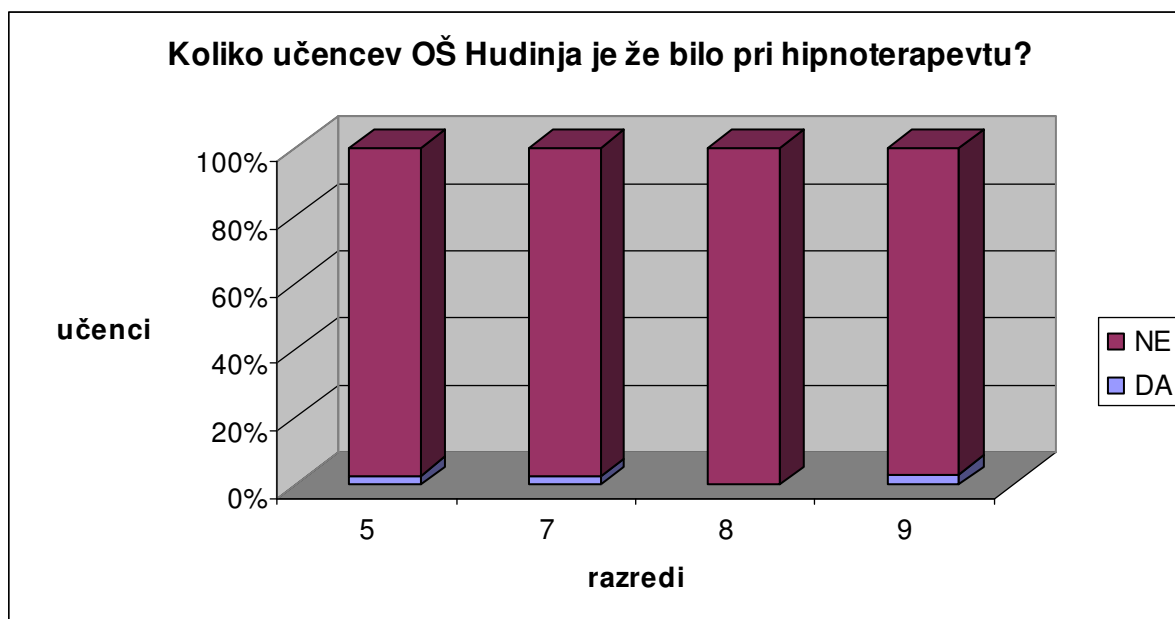
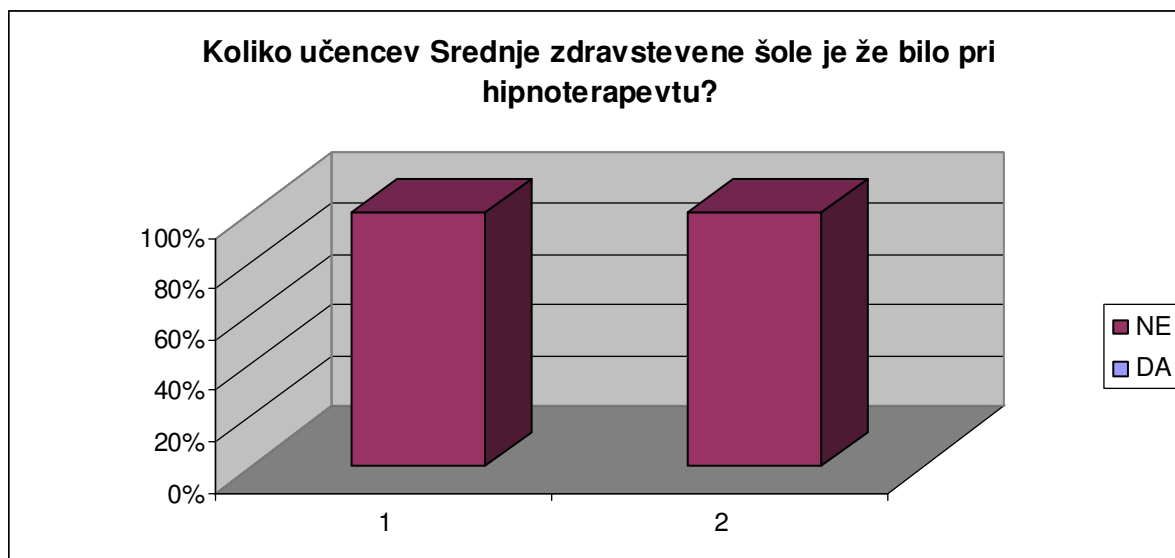
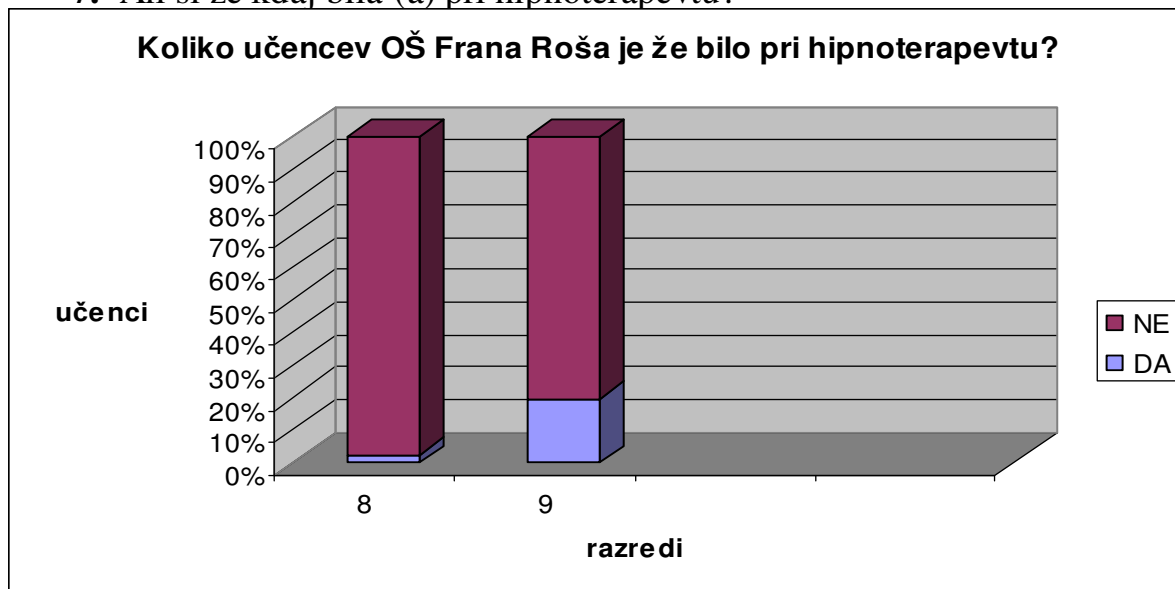
28% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja si pod pojmom hipnoterapija predstavlja spremenjeno stanje naše zavesti, podobno spanju, 16% si predstavlja dolgotrajno terapijo, 28% si predstavlja odpravljanje strahu in zaskrbljenosti, 17% si predstavlja nezavestno stanje, kjer je glavna duša in nam nadzorujejo misli, 11% pa si predstavlja čarovništvo.

57% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja si pod pojmom hipnoterapija predstavlja nezavestno stanje, kjer je glavna duša in nam nadzorujejo misli, 43% pa si predstavlja čarovništvo.

44% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja si pod pojmom hipnoterapija predstavlja spremenjeno stanje naše zavesti, podobno spanju, 12% si predstavlja strah pred vsem, 44% pa si predstavlja, da nas nekdo podzavestno prisili, da nekaj naredimo.

GRAF 19; 20 in 21

7. Ali si že kdaj bila-(a) pri hipnoterapevtu?



Ugotovile smo, da večina učencev še ni bila pri hipnoterapevtu.

2% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša je že bilo pri hipnoterapevtu, 98% pa jih še ni bilo.

19% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša je že bilo pri hipnoterapevtu, 81% pa jih še ni bilo.

100% oz. noben od dijakov, 1. ter 2. letnika Srednje zdravstvene šole še ni bil(a) pri hipnoterapevtu.

2% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja je že bilo pri hipnoterapevtu, 98% pa jih še ni bilo.

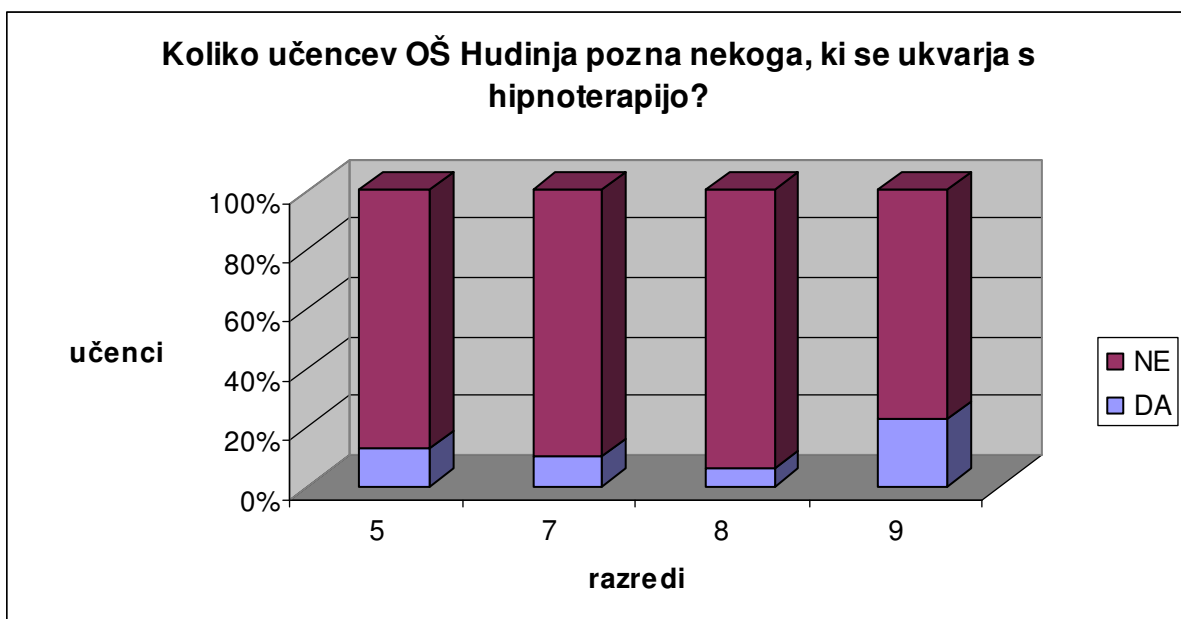
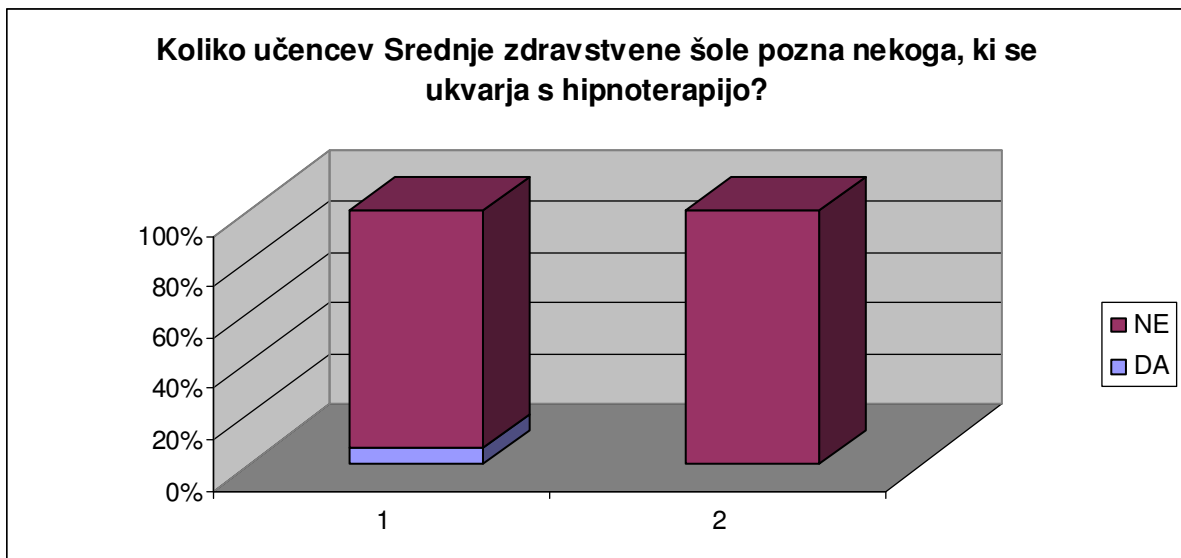
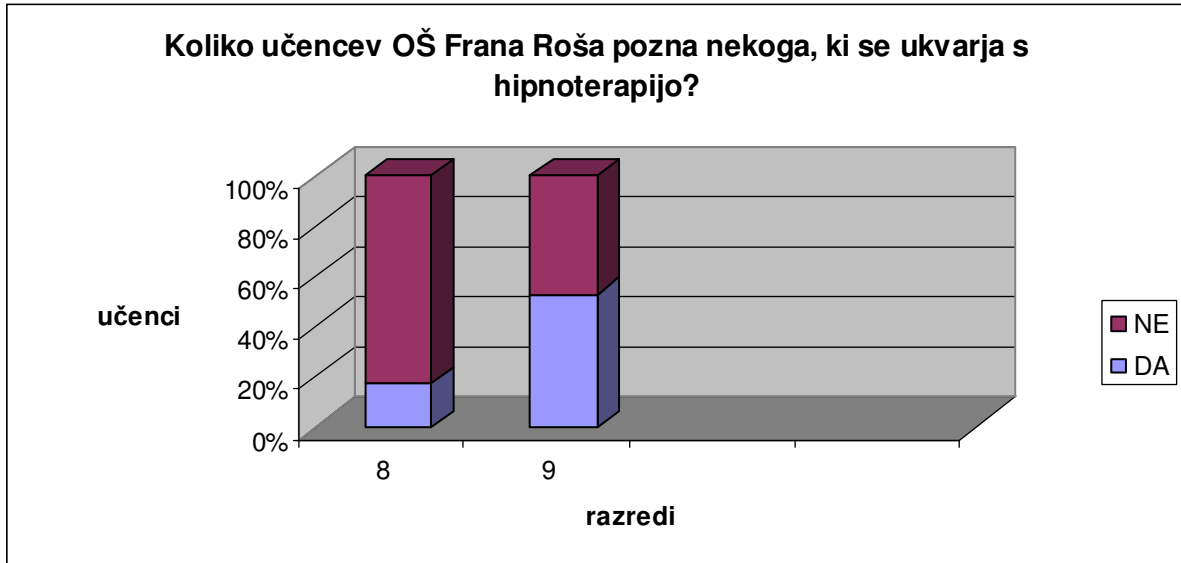
2% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja je že bilo pri hipnoterapevtu, 98% pa jih še ni bilo.

100% oz. noben od učencev 8. razreda na OŠ Hudinja, še ni bil(a) pri hipnoterapevtu.

3% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja je že bilo pri hipnoterapevtu, 97% pa jih še ni bilo.

GRAF 22; 23 in 24

8. Ali poznaš kakšno osebo, ki se s tem ukvarja?



Ugotovile smo, da večina učencev ne pozna osebe, ki se ukvarja s hipnoterapijo.

17% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 83% pa je ne pozna.

53% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 47% pa je ne pozna.

7% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 93% pa je ne pozna.

100% oz. noben izmed učencev 2. letnika Srednje zdravstvene šole ne pozna osebe, ki se ukvarja s hipnoterapijo.

13% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 87% pa je ne pozna.

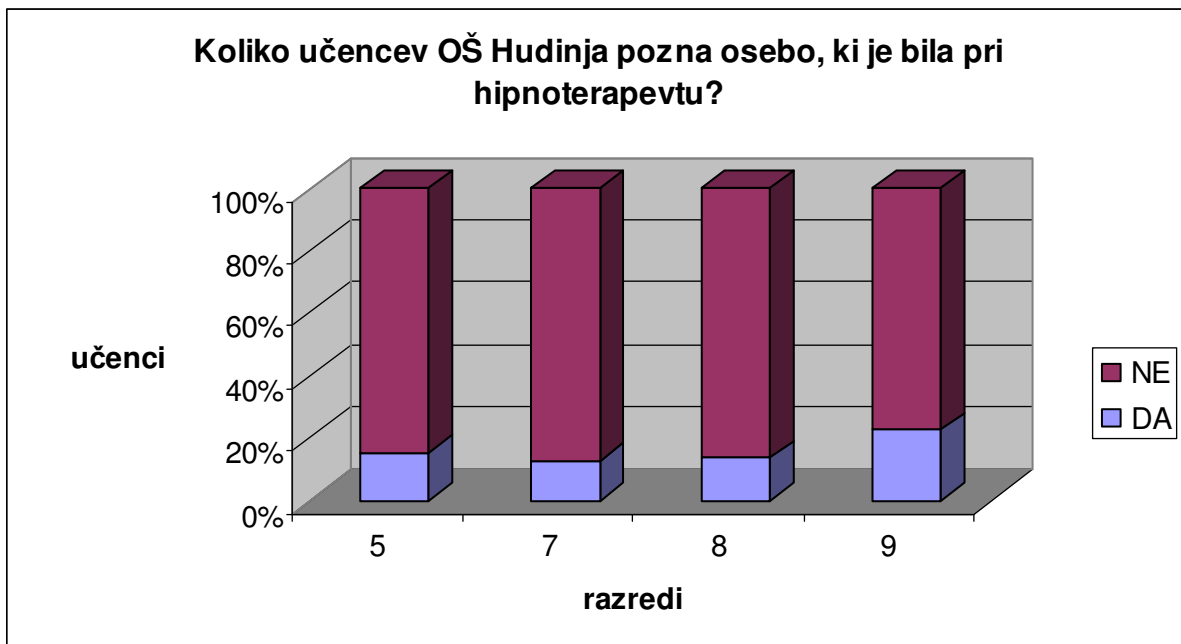
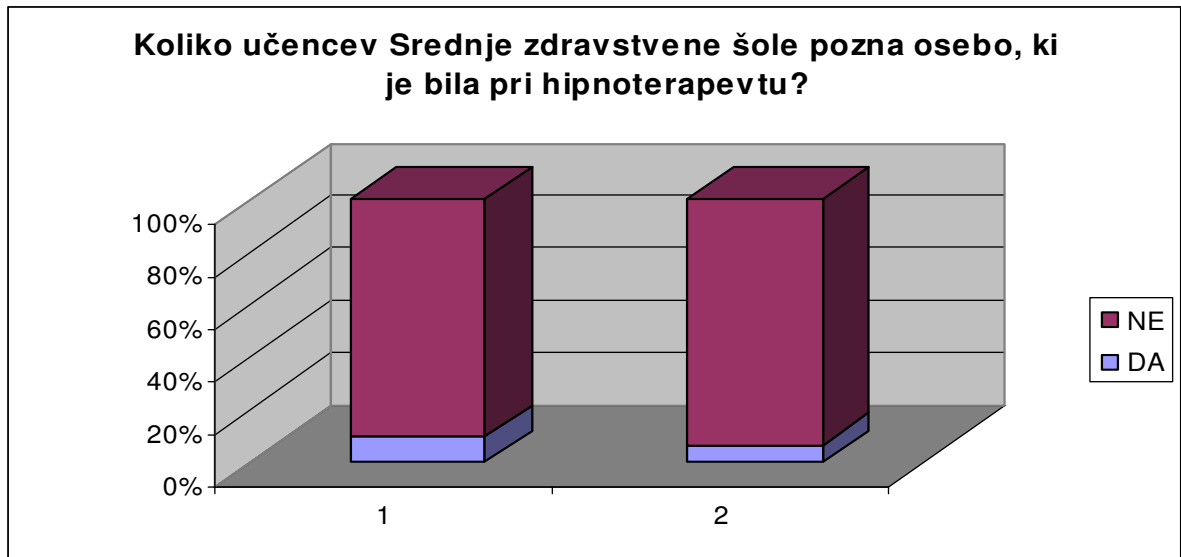
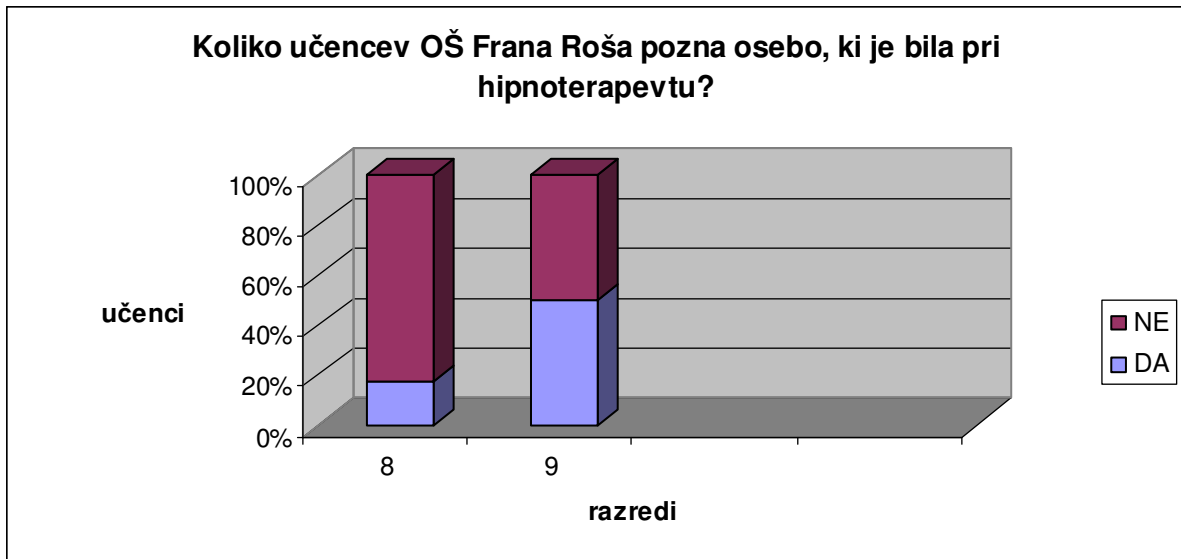
10% učencev 7. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 90% pa je ne pozna.

6% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 94% pa je ne pozna.

23% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki se ukvarja s hipnoterapijo, 77% pa je ne pozna.

GRAF 25; 26 in 27

9. Ali poznaš kakšno osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu?



Ugotovile smo, da večina učencev pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu.

18% učencev 8. razreda na OŠ Frana Roša pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 82% pa je ne pozna.

50% učencev 9. razreda na OŠ Frana Roša pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 50% pa je ne pozna.

10% dijakov 1. letnika Srednje zdravstvene šole pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 90% pa je ne pozna.

7% dijakov 2. letnika Srednje zdravstvene šole pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 93% pa je ne pozna.

8% učencev 5. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 92% pa je ne pozna.

12% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 88% pa je ne pozna.

14% učencev 8. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 86% pa je ne pozna.

22% učencev 9. razreda na OŠ Hudinja pozna osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu, 78% pa je ne pozna.

## 4. DISKUSIJA

Prvo hipotezo, ki pravi, da večina učencev pozna alternativno medicino, vendar hipnoterapije ne poznajo smo ovrgle. Ugotovile smo, da je ravno obratno. Anketa je namreč pokazala, da večina učencev različnih vrst alternativne medicine ne pozna, poznajo pa zgolj hipnoterapijo.

Drugo hipotezo, ki pravi, da večina učencev meni, da je hipnoterapija dobra za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti smo popolnoma potrdile. Iz ankete je bilo razvidno, da na vseh šolah učenci menijo, da je hipnoterapija dobra ravno za to.

Tretjo hipotezo, ki pravi, da večina učencev še ni bila pri hipnoterapevtu in prav tako ne poznajo osebe, ki se s tem ukvarja ali pa osebe, ki je že bila pri hipnoterapevtu smo prav tako potrdile.

Četrto hipotezo, ki pravi, da si učenci pod pojmom hipnoterapija predstavljajo vedo, ki nam pomaga pri izboljšanju naše osebnosti ter pri pridobitvi samozavesti in izboljšanju spomina ter, da menijo, da se s hipnoterapijo ukvarja hipnoterapevt smo le delno potrdile. Učenci res vedo, da s hipnoterapijo zdravi hipnoterapevt, vendar si pod pojmom hipnoterapija predstavljajo ogromno stvari. Nekateri si sicer res predstavljajo to kar smo me predvidevale, ampak je vsak različnega mnenja.



## 5. ZAKLJUČEK

Za nas je bila ta raziskovalna naloga nekaj zelo zanimivega, saj nas je hipnoterapija že prej zanimala in smo se končno le opogumile, da jo raziščemo. Izvedele smo veliko podatkov o njej, koliko učencev jo pozna in kaj si pod tem pojmom sploh predstavljajo.

Hipnoterapija je zelo zanimiva veda, ki sega daleč v preteklost. Menimo, da bi vsi tisti, ki imajo kakšne duševne težave morali oditi k usposobljenemu hipnoterapevtu. Najpomembnejše je, kakšen je naš hipnoterapevt in naš nasvet je, da si o tem najprej posvetujemo s kom, ki pozna odlično osebo za to, saj nas lahko kriva oseba spravi na napačno pot.

Hipnoterapija v nekaterih primerih, kot so odvajanje od alkohola, cigaret... pa tudi trema pred nastopom in podobno sploh ni potrebna. Potrebujemo voljo in ljudi, ki nas podpirajo ter imajo radi, saj edino tako bomo dobili dovolj samozavesti in odgovornosti, da nam bo uspelo kaj takega. Toda še najboljše zdravilo za odvisnost od cigaret, alkohola, droge... je, da se jih izogibamo, saj tako ne bomo imeli težav s kasnejšim z odvajanjem.

## 6. LITERATURA

### 6.1 Viri knjig:

- Brian Inglis in Ruth West. (1998). Alternativna medicina; Najobsežnejši izbor naravnih načinov zdravljenja. Ljubljana. Mladinska knjiga
- Anka Bizjak, Iztok Ilich, Lepa Veljanovič. (2003). Alternativna družinska zdravstvena enciklopedija. Ljubljana. Mladinska knjiga.

### 6.2 Viri internetnih strani:

-[http://www.slohipnoza.com/o\\_hipnozi\\_in\\_avtohipnozi.htm](http://www.slohipnoza.com/o_hipnozi_in_avtohipnozi.htm)

-<http://sl.wikipedia.org/wiki/Hipnoza>

-<http://www.adz.si/default.cfm?Jezik=Sl&Kat=11>

-<http://marela.unimb.si/skzp/Srecanja/SloScena/StudDneviSKZP/Prispevki/Rogla2001/Splet/Delavnice/Latifi.htm>

-<http://www.viva.si/clanek.asp?arhiv=1&id=2857>

### 6. 3 Kazalo grafov

Graf 1; 2 in 3

Ali poznaš alternativno medicino?.....13

Graf 4; 5 in 6

Če si zgoraj obkrožil- (a) z DA, naštej nekaj vrst alternativne medicine, ki jih poznaš?... .....15 – 16

Graf 7; 8 in 9

Ali si že slišal-(a) za hipnoterapijo?.....17 – 18

Graf 10; 11 in 12

Zakaj je dobra hipnoterapija?.....19 – 20

Graf 13; 14 in 15

Kdo je oseba, ki bi te lahko zdravila s hipnoterapijo?.....21 – 22

Graf 16; 17 in 18

Kaj si predstavljaš pod pojmom hipnoterapija?.....23 – 24

Graf 19; 20 in 21

Ali si že kdaj bila-(a) pri hipnoterapevtu? .....26

Graf 22; 23 in 24

Ali poznaš kakšno osebo, ki se s tem ukvarja?.....28

Graf 25; 26 in 27

Ali poznaš kakšno osebo, ki je že bila pri hipnoterapevtu?.....30

## PRILOGA 1

### Anketa

Smo učenke 9. razreda. Letošnje leto pripravljamo raziskovalno nalogo o hipnoterapiji (hipnozi). Prosim Vas, da odgovorite na naslednja vprašanja! Anketa je anonimna! Podatke bomo uporabile izključno v raziskovalne namene!

Hvala za razumevanje in lep pozdrav!

1. Spol:

M      Ž

2. Starost:

\_\_\_\_\_

3. Ali poznaš alternativno medicino?

DA      NE

4. Če si zgoraj obkrožil-(a) z DA, naštej nekaj vrst alternativne medicine, ki jih poznaš:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Ali si že slišal-(a) za hipnoterapijo?

DA      NE

**6. Zakaj je dobra hipnoterapija (več možnih odgovorov)?**

**a) Za menstrualne težave;**

**b) za težave s kožo;**

**c) za vnetje grla;**

**d) za nasprotovanje strahu in zaskrbljenosti;**

**e) drugo:\_\_\_\_\_.**

**7. Kdo bi te lahko zdravil s hipnoterapijo?**

---

---

**8. Kaj si sploh predstavljaš pod pojmom hipnoterapija?**

---

---

---

**9. Ali si že kdaj bil-(a) pri hipnoterapevtu?**

**DA NE**

**10. Ali poznaš koga, ki se s tem ukvarja?**

**DA NE**

**11. Ali poznaš koga, ki je že bil pri hipnoterapevtu?**

**DA NE**