

دور التنويم في علاج الإضطرابات الاكتئابية

The Role of Hypnosis in Treating Depressive Disorders

وئام فقراوي¹

طالبة دكتوراه جامعة محمد لمين دباغين سطيف

مخبر البحث في الاضطرابات الاجتياحية في النمو والتوحد

wiamwahida@gmail.com

w.fekraoui@univ-setif2.dz

أ.د تغليت صلاح الدين

جامعة محمد لمين دباغين سطيف

salaheddinez19@yahoo.fr

تاريخ الوصول 2021/01/19 القبول 2021/06/18 النشر على الخط 2021/09/30

Received 19/01/2021 Accepted 18/06/2021 Published online 30/09/2021

ملخص:

العلاج بالتنويم هو أسلوب حديث أثبت نجاعته في علاج الكثير من الإضطرابات النفسية وخاصة الإضطرابات الاكتئابية، الشيء الذي عزز مكانته ضمن الترسانة العلاجية في البلاد المتقدمة، أين أصبح يشكل أداة فعالة في يد المعالجين والممارسين النفسانيين الذين تمكنوا بفضلهم من توفير خدمات نوعية وتكفل أمثل بمرضاهم، وهو ما أثار فضولنا العلمي ودفننا إلى البحث في ذات الموضوع بغية معرفة فوائده و استخداماته وأساليبه وتبيان ذلك للدارسين والباحثين والممارسين في بيئتنا العربية بصفة عامة والجزائر على وجه الخصوص وحثهم على تطبيقه لما في ذلك من فائدة على الصحة النفسية للأفراد والمجتمع ككل.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالتنويم، الإضطرابات، الإكتئاب.

Abstract:

Hypnotherapy is a modern method that has proven effective in treating many mental disorders, especially depressive disorders. This has strengthened its position within the therapeutic arsenal in developed countries, as it has become an effective tool in the hands of psychotherapists and practitioners, thanks to which they were able to provide better treatment and ensure optimal care for their patients. This topic is what ignited our intellectual interest and prompted us to study the topic to understand its benefits, uses, and methods. In addition, the study aims to urge researchers and practitioners in the Arab world in general, and Algeria in particular, to apply hypnotherapy by clarifying the topic and its benefit on people's mental health.

Keywords: Hypnotherapy, disorders, depression.

1. مقدمة:

الإكتئاب من أكثر الإضطرابات النفسية الواسعة الانتشار في عصرنا الحالي، وقد أكدت المنظمة العالمية للصحة أنه سيحتل المرتبة الثانية بعد أمراض القلب بنسبة 5% بين البشر في العالم أي أنه بين كل مائة شخص نجد خمسة منهم مصابين باضطراب نفسي اكتيابي¹، وسيكون أحد أسباب الإعاقة والوفاة²، كما نجد أن الإكتئاب يؤثر على الجانب الجسدي والنفسي والمعرفي للأفراد مما يؤدي إلى معاناتهم وظهور أعراض كثيرة نذكر منها: عدم الثقة بالنفس، لوم الذات، والعزلة الإجتماعية، فقدان الشهية والأرق... إلخ. الأمر الذي أدى إلى تعدد الأساليب العلاجية للمكثب بهدف التكفل به سواء باستخدام: العلاج الدوائي، أو العلاج النفسي. ومن أشهر العلاجات النفسية وأكثرها فعالية في علاج الإكتئاب نجد: العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج البين شخصي، والعلاج القائم على الوعي، والعلاج الزواجي... إلخ، بالإضافة إلى العلاج بالتنويم والذي له فعالية أيضا في علاج الإكتئاب، وهذا ما أثبتته عدة دراسات نذكر منها دراسة إلتو Ellitto (2002)، والتي طبقت على ثلاث حالات تعاني من الإكتئاب الشديد وحالتين تعاني من اضطراب ثنائي القطب وبعد سبع جلسات من العلاج بالتنويم أظهرت النتائج انخفاضاً في الإكتئاب والقلق لدى الحالات³. كما نجد أيضا دراسة سشين Sachin (2014) والتي هدفت دراستها إلى تقييم تأثير العلاج بالتنويم في التخفيف من أعراض الإكتئاب، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من 50 فردا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أسفرت النتائج إلى أن العلاج بالتنويم يخفف من أعراض الإكتئاب⁴.

وتحدد مشكلة هذه الدراسة في تساؤل رئيسي: كيف يلعب التنويم دورا مهما في علاج الإضطرابات الإكتيابية؟

وعليه فإن هذه الدراسة تهدف إلى إبراز دور التنويم كأحد العلاجات النفسية الغير الشائعة في البيئة الجزائرية والوطن العربي والكشف عن فوائده واستخداماته ومراحله وظواهره، وكذا دوره في علاج الإكتئاب، وتكمن الأهمية النظرية والتطبيقية لهذه الدراسة في إثراء التراث النظري بموضوع العلاج بالتنويم الذي يعد طريقة حديثة في علاج الإكتئاب الذي تفتش بشكل كبير، وعلاج مختلف الإضطرابات النفسية الأخرى، وأيضا لتوجيه المعالجين والممارسين النفسيين لتطبيق التنويم مع مرضاهم وإجراء تكوين متخصص به، وتحفيز الباحثين في مجال العمل العلاجي وتطوير هذا النمط العلاجي ودججه مع مختلف العلاجات النفسية.

انطلاقا من هذه الورقة البحثية سوف نتعرف في البداية على الإكتئاب، أنواعه وطرق تشخيصه، أسبابه وأساليبه العلاجية، ومن ثم نركز على التنويم ومراحله وفوائده والظواهر الناتجة وتطبيقاته على المكثب.

أولا: الإكتئاب**1- تعريف الإكتئاب:**

نذكر منها ما يلي:

¹ قويدر بن أحمد، الإكتئاب والتمثلات الثقافية في المسار العلاجي في الجزائر دراسة عيادية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الجزائر، 2018، ص16.

² أزهار خالد خضر، الذات المدركة والإكتئاب لدى المترددات على مراكز الإخصاب بمحافظة غزة (رسالة ماجستير). الجامعة الإسلامية، غزة، 2015، ص4.

³ Elliott H, S, Use of hypnosis in psychotherapy with Major depressions. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 38(1), 2010, p44.

⁴ Sachin K, Dwivedi., & Anuradha, Kotnala, Impact of Hypnotherapy in mitigating the symptoms of depression. Indian Journal of Positive Psychology, 2014.p456.

➤ يعرفه وولمان (1973)

الإكتئاب هو الشعور بالعجز، والدونية واليأس والحزن، ورغم ذلك فإن هذه المشاعر يمكن أن تحصل لدى الأشخاص العاديين.

➤ يعرفه بيك (1982)

يعد الإكتئاب كاضطراب في تفكير الفرد الناتج عن نشاط النماذج المعرفية السلبية، والتي تؤدي إلى تشكيل نظرة سلبية عن الذات وعن العالم والمستقبل.¹

➤ تعرف جمعية الطب النفسي الأمريكية الإكتئاب في الدليل التشخيصي الخامس:

يمكن اعتبار الإكتئاب بأنه اضطراب عقلي يؤدي إلى معاناة الفرد مما يؤدي إلى ظهور لديه عدة أعراض منها: التشاؤم، الحزن، المشاعر السلبية، فقدان الحماس، الشعور بالذنب... إلخ.²

ومن خلال هذه التعاريف يتضح لنا أن الإكتئاب هو اضطراب يؤثر سلباً على حياة الفرد بمختلف جوانبها، وهذا نتيجة للعديد من الأسباب الوراثية و الفيسيولوجية و النفسية و الإجتماعية

2- أسباب الاكتئاب:

لقد تعددت الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى ظهور حالات الإكتئاب عند الإنسان ومنها:

➤ العوامل البيولوجية:

● الجينات الوراثية: والتي تشير إلى أن سبب ظهور الإكتئاب راجع إلى وجود خلل جيني وراثي، وهذا ما أشارت إليه الدراسات الأسرية ودراسات التوائم.

● الأمينات الحيوية: تفسر أن الإكتئاب ناجم عن نقص في الأمينات الحيوية، وأي نقص في الناقل العصبي (السيروتونين).

➤ العوامل الفيسيولوجية: بسبب حدوث خلل في التوازن الهرموني، أو خلل في الغدة الدرقية وفي كيمياء المخ يسبب النقص في الناقلات العصبية.

➤ العوامل النفسية: مثل التجارب المؤلمة، الإحباط أو القلق، فقدان الدعم العاطفي، التوتر... إلخ.

➤ العوامل الإجتماعية: مثل الظروف الاقتصادية، انفصال الوالدين، الطلاق، إهتمام الوالدين بأموالهم الخاصة... إلخ.³

ومن خلال ما تم عرضه يمكن القول أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى حدوث الإكتئاب، منها: الجينية الوراثية، والفيسيولوجية، والنفسية، والإجتماعية، والتي أثرت سلباً على الفرد بظهور عدة أعراض لديه.

3- أعراض الاكتئاب:

يتجلى الإكتئاب بأعراض نفسية وجسدية ومعرفية نذكر منها:

¹ عبد الواحد إبراهيم سليمان، الشخصية الإنسانية وإضطراباتها النفسية رؤية في اطار علم النفس الإيجابي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2013، ص119.

² أمينة منصور عوني الخطاب، فاعلية برنامج جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والإكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين (أطروحة دكتوراه)، جامعة العلوم الاسلامية العالمية، الأردن، 2017، ص22.

³ اسماعيل عبد السلام عمارة، الإكتئاب النفسي: الأسباب - الأعراض - أساليب العلاج. مجلة التربوي، 2015، ص76-77.

❖ الأعراض النفسية: مثل فقدان الإهتمام أو المتعة، القلق، أفكار انتحارية، فقدان القدرة على الإحساس والشعور، مشاكل في الذاكرة والتركيز.

❖ الأعراض الجسدية: مثل اضطرابات في النوم، فقدان الإهتمام بالجنس، زيادة أو نقص في الوزن، تعب جسدي وذهني، عدم انتظام الدورة الشهرية.¹

❖ أعراض معرفية: وتتمثل في تكوين صورة سلبية عن الذات، لوم الذات، وتضخيم المشكلات، وعدم القدرة على اتخاذ القرار.² وإن كل هذه الأعراض تؤدي إلى اختلال في تكيف الفرد مع محيطه خاصة، وأنها تؤثر على الجانب النفسي، والجسدي والمعرفي، وتختلف شدتها فرد من فرد لآخر وكذلك يتعلق حسب نوع الإكتئاب التي يعاني منه.

4- تصنيف الإكتئاب:

هناك اختلافات كثيرة في تصنيف الإكتئاب نذكر منها:

➤ من حيث المنشأ:

ينقسم إلى نوعين هما:

● إكتئاب خارجي المنشأ:

هو رد فعل طبيعي ناتج عن الظروف الخارجية التي يتعرض لها الفرد مثل: وفاة أحد الوالدين، فشل دراسي، أزمة مالية، طلاق... إلخ، ويمثل الإكتئاب النفسي.

● إكتئاب داخلي المنشأ:

وهو نوع ناتج عن أسباب داخلية تتمثل في اضطراب في الجهاز العصبي المركزي على عكس الإكتئاب الخارجي المنشأ الناتج عن أسباب خارجية ويمثل الإكتئاب الذهاني.³

➤ من حيث الشدة:

ينقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

● إكتئاب خفيف:

ونجد أن المكتئب يعاني من أعراض التعب، وصعوبة الإستمرار في العمل والقيام بواجباته الإجتماعية، وفقدان المتعة والاهتمام.

● إكتئاب معتدل:

لديه أعراض الإكتئاب الخفيف بالإضافة إلى أعراض أخرى مثل: مشكلات في الشهية والنوم.

● إكتئاب حاد:

لديه أعراض الإكتئاب المعتدل بالإضافة إلى شعوره بالذنب، ومعاناته من كرب شديد مصحوب بأفكار انتحارية.¹

¹ نور عليان فياض المناصير، القدرة التنبؤية للضغط النفسي والمخططات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بالإكتئاب (أطروحة دكتوراه)، الجامعة الأردنية، الأردن، 2017، ص15.

² تامر بشرى صمويل، الإكتئاب والعلاج بالواقع. مكتبة الأملو المصرية، مصر، 2007، ص19.

³ أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة). دار الوائل، الأردن، 2009، ص361.

ومن خلال ما ذكرناه يتضح لنا أنه من بين تصنيفات الإكتئاب يوجد صنف حسب المنشأ وفيه الإكتئاب النفسي خارجي المنشأ، وهو راجع إلى ظروف خارجية، أما الإكتئاب الذهاني الداخلي المنشأ هو راجع لأسباب داخلية تعود إلى خلل في الجهاز العصبي المركزي وهناك تصنيف آخر ويتعلق بشدة أعراض الإكتئاب سواء كانت خفيفة أو معتدلة أو حادة، واختلاف هذه التصنيفات دفع الباحثين إلى إيجاد مقاييس وطرق لتشخيص الإكتئاب.

5- تشخيص وتقييم الإضطراب الإكتئابي:

يعتبر التشخيص مرحلة أساسية لجمع المعلومات المتعلقة بالمفحوص من أجل تحديد خطة علاجية تناسبه²، ونجد أنه يمكن استخدام كل من مقياس "بيك" للإكتئاب و"هاملتون" لتشخيص الإضطراب الإكتئابي³، بالإضافة إلى الإعتماد على الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس للجمعية الأمريكية للطب النفسي.

ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن تشخيص الإكتئاب يعتمد على مقياس "بيك" و"هاملتون" وكذا الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس Dsm5 ، وهذا حسب الأعراض التي يعاني منها المفحوص ، وأن تحديد شدة الإكتئاب يساهم في معرفة الطرق العلاجية المناسبة لكل نوع منها . وعلى هذا الأساس فالعنصر الموالي سوف يتناول بعض العلاجات المناسبة لعلاج الإكتئاب.

6- علاج الإكتئاب:

هناك علاجات عديدة استخدمت في علاج الإكتئاب والتي يمكن تقسيمها إلى قسمين هما:

➤ العلاج الدوائي:

له دور فعال في علاج المصابين بالإكتئاب وذلك من خلال استعمال مضادات الإكتئاب، والتي تساعد في تغيير الصورة السلبية للذات إلى صورة إيجابية، وكذا زيادة الإدراك الحسي للفرد وجعله اجتماعيا.⁴

➤ العلاج النفسي:

ويشمل عدة أساليب نذكر منها:

• العلاج النفسي التحليلي:

يساعد المفحوص على استرجاع ذكرياته المؤلمة ومساعدته على التعبير عن كل ما يختلج في نفسه، إلا أنه يتطلب وقتا طويلا مما أدى إلى اللجوء إلى العلاج المستوحى الذي ويتم في أقصر وقت.

العلاج السلوكي:

يعتمد على توجيه وتدريب الفرد بهدف التعزيز الإيجابي لسلوكيات جديدة متعلمة تكيفية، وتعتبر هذه العوامل السلوكية مهمة في تعلم كيفية مواجهة الظروف الخارجية التي أدت إلى الإكتئاب.¹

¹ حسين صالح قاسم، الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها، دار دجلة، الأردن، 2008، ص218.

² عزيزة عنو ، مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم، الأذكار والأدعية على الإكتئاب الإستجابي لدى طالبات الجامعة (أطروحة دكتوراه)، جامعة الجزائر2، الجزائر، 2005، ص157.

³ الحجار محمد، العلاج التنويمي السريري، دار النفائس، سوريا، 2004، ص3.

⁴ عبد الكريم أبو الخير ، الإكتئاب : مفهومه، أنواعه، أعراضه، الألم والإكتئاب، الإدمان والإكتئاب وسائل علاجه ، العلاج المعرفي السلوكي للإكتئاب. دار وائل، الأردن، 2019، ص60.

• العلاج المعرفي:

يساعد المفحوص على تغيير أفكاره السلبية حول ذاته وتعليمه طريقة مراقبة أفكاره التي تؤدي به للشعور بالإكتئاب وتشجيعه على إيجاد بدائل إيجابية.²

• العلاج بالواقع:

تم تطوير هذا العلاج بفضل نظرية الإختيار، والتي تشير إلى أن الفرد مسؤول على اختياراته في الحياة ويعلمه إشباع حاجاته، ويركز هذا العلاج على قدرة المفحوص على حل مشكلاته من خلال فهم الأسباب.³

لذا فالعلاج الدوائي والنفسي لهما دور فعال في علاج الإكتئاب، ونجد أيضا من بين العلاجات النفسية الحديثة التي يمكن استخدامها مع حالات الإكتئاب: "التنويم" والذي يعتبر موضوع بحثنا الحالي والذي سوف نتكلم عنه بشكل مفصل في المحور الموالي من خلال التعرف على ماهيته وفوائده، ونتعرف على بعض المفاهيم الخاطئة حوله ومراحله وظواهره وتطبيقاته على الإكتئاب.

ثانيا: التنويم

1- تعريف التنويم:

لا يوجد تعريف واحد لمفهوم التنويم، وهذا الأمر جعل تعريفه مهمة صعبة إلى حد ما ، ومن أهم هذه التعاريف نذكر:
أ. لغة: هو كلمة مشتقة من كلمة "هيپنو" Hypno اليونانية التي تعني التنويم وهيپنوس Hypnos و هو اله النوم عند الإغريق ، وقد استخدمت كلمات Hypnotist ، Hypnotic ، Hypnotism للمرة الأولى من قبل الجراح الإنجليزي جيمس برايد مانشيستر في عام 1843 في كتابه Neurology⁴، والترجمة الصحيحة لكلمة Hyposis ، و هي التنويم وليس مثلما هو شائع في وطننا العربي بأنه التنويم المغناطيسي لأنها تعد ترجمة خاطئة ظهرت من قبل مترجمين غير متخصصين.

ب. إصطلاحا:

- عرف التنويم بأنه حالة طبيعية ذهنية وهادئة ومسترخية يمر بها كل شخص في حياته اليومية، ففيه يكون الذهن قابل للإيحاءات على سبيل المثال خلال تركيزه في قراءة كتاب أو التركيز في مشاهدة فيلم أو مشهد ما.⁵
- فحسب الجمعية الطبية البريطانية (1995): يعتبر التنويم حالة عابرة للإنتباه المتغير، ويتم تنفيذ هذه الحالة من قبل شخص، وقد تظهر عادة ظواهر مثل التغييرات في الذاكرة، وتحشب في العضلات، وتغييرات الإنقباض وتوسع الأوعية الدموية.⁶
- وقد عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس التنويم (1962): بأنه إجراء يقترح فيه أحد المتخصصين على الشخص تجربة تغييرات في تصورات أو مشاعره أو سلوكه.⁷

¹ منيرة زلوف ، دراسة تحليلية للإستجابة الإكتئابية عند المصابات بالسرطان، دار هومة، الجزائر، 2014، ص13.

² أن م كرينج وآخرون، ترجمة أمثال هادي الحويلة آخرون، علم النفس المرضي، مكتبة الأجلو المصرية، مصر، 2016، ص308، 307.

³ شرين شوقي يوسف، دراسة مقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي و العلاج المعرفي المدعم بالتنويم الإيحاء (أطروحة دكتوراه)، جامعة عين الشمس، مصر، 2019، ص31.

⁴ رستم سعد، كل ما تود أن معرفته عن التنويم المغناطيسي، دار النهج، سوريا، 2017، ص5.

⁵ بول بريم التنويم المغناطيسي. مكتبة الهلال، 2010، ص5.

⁶ شريف شريف هزاع، التنويم المغناطيسي وتطوير الطاقة البشرية. دار غيداء، 2013، ص25-26.

⁷ Alejandro Ruiz, Adaption de la terapia Ericksoniana en Casos de de depresion En opcion al grado academico(de magister en psicologia clinica). universidad de Guayaquil, 2015.p7.

➤ وعرف اريكسون التنويم Erickson (1967): أنه طريقة علاجية جيدة تتم من خلال قيام المعالج بجلسة مخصصة للفرد المراد علاجه، بغض النظر عما إذا كان المفحوص كبيرا أو صغيرا، بهدف تلبية احتياجاته للمثيرات والأفكار، وكذلك تحقيق إنجازات جديدة.¹

إذا فالتنويم هو حالة استرخاء عميقة طبيعية يمر بها أي إنسان في حياته اليومية، ويمكن اصطناعه من طرف المعالج بالتنويم وتطبيقه على المفحوص بهدف علاجي، وأثناء تنفيذه تحدث عدة تغييرات حسية وفكرية وسلوكية على الفرد. ونجد أنه يمكن استخدام التنويم لعلاج الكثير من الاضطرابات وهذا ما سنتعرف عليه في العنصر الموالي.

2- إستخدامات التنويم:

يعد التنويم من الطرق العلاجية الحديثة الفعالة في علاج العديد من الاضطرابات النفسية وحتى الجسدية. ومن أهم الاضطرابات النفسية التي يمكن للتنويم علاجها أنه: يساعد على التخلص من الإكتئاب²، والقلق، والوسواس القهري، والمخاوف المرضية. ويمكن استخدامه مع الأمراض النفسية الجسمية مثل: الصداع النصفي، وقرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم³. ويمكنه علاج فقدان الشهية، الشراهة، التحكم في الوزن (زيادة/ نقصان)، النسيان، التبول اللاإرادي، النسيان، إكتساب الثقة بالنفس، حل مشاكل صعوبات التعلم، الإقلاع عن التدخين، تحسين الأداء الرياضي، علاج الخلافات الزوجية... إلخ.⁴

3- بعض المفاهيم الخاطئة حول التنويم: هناك العديد من المفاهيم الخاطئة حول التنويم، لذا سنحاول توضيحها في هذا

العنصر:

- ❖ التنويم حالة من النوم أو فقدان للوعي: التنويم ليس بنوم لأنه في الأصل حالة يقظة، والشخص لا يفقد وعيه، ويمكنه إنهاء التجربة في أي وقت.⁵
- ❖ التنويم يتم عن طريق قوة المعالج بالتنويم: بل هو علاج تعاوني بين المعالج والمفحوص.
- ❖ التنويم يجعل الفرد يقول أو يفعل شيئا مخالفا لإرادته: هذا أمر خاطئ لأنه يمكن للمعالج أن يقدم إجابات يمكن للمفحوص أن يقبلها أو يرفضها.
- ❖ بعض الأفراد فقط من يمكنهم الدخول في التنويم: يمكن لجميع الأفراد أن يدخلوا في حالة التنويم، ولكن بدرجات متفاوتة.
- ❖ يمكن أن يكون التنويم خطيرا: التنويم لا يحدث أي ضرر على صحة الفرد وإن حدث فهو راجع إلى عدم كفاءة المعالج.⁶

¹ عبد الحافظ سيف غانم الخامري، التنويم الإيحائي (المغناطسي) وأثره العلاجي في الاضطرابات النفسية التحويلية. مكتبة الآفاق للنشر والتوزيع، اليمن، 2000، ص24.

² تاج السر أمونة محمد محمود، فعالية التنويم الإيحائي في علاج مرضى الاضطراب التحويلي (رسالة ماجستير)، جامعة الخرطوم، السودان، 2006، ص34.

³ عبد الباقي دفع الله أحمد، طارق محمد حسن، والمهدي محمد علي، أثر الاسترخاء المصحوب بالتنويم الإيحائي على خفض نسبة السكر في الدم لدى مرض السكري، مجلة السلام للعلوم والآداب، 2011، ص101.

⁴ زهير بن حسن خشيم، أسرار الصندوق الأسود، مدارك للنشر والتوزيع، الامارات، 2013، ص18-19.

⁵ محمد حمدي الحجار، التنويم السريري ومجالات استخدامه وخصوصا في التحقيق الجرمي، القيادة العامة لشرطة الشارقة مركز بحوث الشرطة، المجلد 13، العدد 2، 2004،

⁶ Alladin Aseen, Hypnotherapy Explained. Radcliffe Publishing Oxford, New york, 2008, p118

4- مراحل العلاج بالتنويم:

عادة يتم التنويم على أربع مراحل وهي: الحث، التعميق، التدخل العلاجي، الإخراج من حالة التنويم. وقبل البدء في التنويم على المعالج أن يقوم ببناء علاقة علاجية مع المفحوص على أساس الثقة والإحترام بهدف جمع المعلومات حوله ومعرفة كل ما يتعلق به، وتطبيق المقاييس عليه أو الإختبارات النفسية التي تتناسب وأعراض المفحوص لتشخيصه وتحديد المشكلة التي يعاني منها بدقه، وبعد تحديد المشكلة التي يعاني منها يقوم المعالج بتحضير المفحوص للتنويم ومن ثم يتم ادخاله في حالة التنويم لعلاج المفحوص وفي ما يلي مراحل التنويم:

أ. **الحث:** يقوم المعالج بإدخال المفحوص في حالة تنويم، فبعدما يجلس المفحوص في مكان هادئ ومريح يطلب منه المعالج تركيز إنتباهه إلى بقعة ما موجودة على الحائط وتكون على أعلى نظره. هنا يعطي المعالج للمفحوص الايحاءات المتواصلة ليدخل في حالة إسترخاء ليصبح قادرا على التخيل وقبول الإقتراحات بسهولة.¹

ب. **التعميق:** في هذه المرحلة تظهر العديد من المؤشرات التي تدل على أن المفحوص وصل إلى عملية التنويم منها: ارتخاء العضلات، اتساع حدقة العين، تغييرات في لون الوجه، حدوث حركات لا واعية ولا إرادية، تباطؤ حركة الجسم، هبوط الرأس إلى الأسفل قليلا... إلخ.² هنا يطلب المعالج من المفحوص تخيل صور ذهنية مما يساعده على الدخول إلى مستوى أعمق من التنويم.³

ت. **التدخل العلاجي:** عندما يصل المفحوص إلى مرحلة تعميق التنويم هنا يقوم المعالج بتقديم الايحاءات العلاجية له التي يقبلها العقل اللاوعي، وهي تعد أهم مرحلة في العلاج بالتنويم لأنها تساهم في تغيير السلوك والتعزيز الإيجابي، وزيادة الثقة بالنفس وتحسين الذات.⁴

ث. **الخروج من حالة التنويم:** يقوم المعالج بإخراج المفحوص من حالة التنويم بطرق مختلفة، على سبيل المثال : طريقة العد التنازلي ، وكلما ذكر المعالج رقما يصبح المفحوص أكثر يقظة ويشعر بالحياة.⁵ ومنه فلقد أعطى التنويم للجلسات الأولى أهمية كبيرة في نجاح العلاج. وكما سبق ذكره فالتنويم يمر بأربع مراحل تتمثل في : الحث، التعميق، التدخل العلاجي، الإخراج من حالة التنويم، ولكن تعد مرحلة التدخل العلاجي أهم مرحلة في التنويم، لأن المفحوص فيها يصبح أكثر تقبلا للإيحاءات، وبالتالي يسهل إحداث التغييرات المراد عملها ك: زيادة الثقة بالنفس ، تحسين الذات... إلخ.

5- الظواهر التنويمية: توجد عدة ظواهر يمكن أن تحدث أثناء التنويم، ومن بين تلك الظواهر نذكر منها:

- **تشويه الزمن:** هي شعور الفرد بطول أو قصر الوقت مما هو عليه في الواقع.
- **التغيرات الجسمية:** تتمثل في زيادة سرعة التنفس، وانخفاض تشبع الدم بالأوكسجين، زياد عمق التنويم.
- **التخشب:** هو عدم قدرة الشخص بالقيام بأية حركة في أي جزء من جسده.
- **فقدان الذاكرة:** هي نسيان أو تذكر بعض الأحداث أثناء حالة التنويم.
- **التغيرات الإدراكية:** هي رؤية أو سماع أو تذوق الشخص أشياء غير موجودة.

¹ محمد الهادي المطيري، دليل الممارس: في التنويم الإيحاءاتي مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والإنسانية، الكويت، 2013، ص22-23.

² إبراهيم الفقي، علم التنويم بالإيحاء، دار الوسيط، الجزائر، 2014، ص78.

³ محمد الهادي المطيري، المرجع السابق، ص27.

⁴ شرين شوقي يوسف وآخرون ، التنويم الإيحاءاتي نظرة شاملة: بحث امبريقي. مجلة البحث العلمي في الآداب، المجلد 20، العدد3، 2019، ص 359.

⁵ محمد الهادي المطيري، المرجع السابق، ص27.

➤ **النكوص العمري:** يمكن للشخص أن يعود إلى الوراء لفترة زمنية من سنوات العمر.

➤ **التغيرات الوجدانية:** هي السيطرة على الحالة العاطفية ما يمكننا من مساعدة مرضى الإكتئاب والقلق.¹

6-التنويم والإكتئاب:

التنويم له فعالية في علاج الإضطرابات الإكتئابية إلا أنه ورغم ذلك فقد تم استخدامه على نطاق محدود، حيث أن الدراسات السابقة المنشورة حوله قليلة، ويرجع عدم تطبيق التنويم في علاج الإكتئاب إلى خرافة أطلقها بعض المؤلفين في المجال مفادها أن التنويم يؤدي إلى تفاقم السلوك الإنتحاري لدى المكتئب، ليأتي كل من "علاء الدين" Alladin (1991) و"يابكو" yapko (1992,2001) ويؤكدان بأن التنويم يمكن استعماله في علاج الإكتئاب.²

وأكد "يابكو" (1992) أن اختلاف الرأي في دور التنويم في علاج الإكتئاب يتعلق بنوع التنويم المستخدم والذي يصنفه البعض إلى تقنيات مباشرة (التقنيات التقليدية)، وغير مباشرة (التقنيات الحديثة)، وأن معارضة استخدامه في علاج الإكتئاب تتعلق بالنماذج التقليدية المستخدمة بدلا من التنويم في حد ذاته.³

لذا فهناك العديد من التقنيات التنويمية التي يمكن للمعالج استخدامها في علاج الإكتئاب نذكر منها:

❖ النكوص العمري:

هي توجيه المفحوص نحو الماضي القريب أو البعيد لإعادة تجربته كما لو كانت تحدث في الوقت الحالي بهدف إحياء الذكريات واللحظات القوية والسعيدة التي حقق فيها المفحوص نجاحات وكان بصحة جيدة، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تساعد هذه التقنية في اكتشاف المشاعر المكبوتة وتوفير طرق جديدة.⁴

ولإعادة صياغة المفحوص لتجربته والتعرف على تأثيراتها السلبية ليعمل على استنتاج جديد حول تجربته القديمة وتغيير شعوره حولها، تساعد للوصول إلى موارد المفحوص واستخدام قدراته لحل المشكلات التي أظهرها المفحوص في مواقف سابقة.⁵

❖ التقدم العمري:

في هذه التقنية يتم توجيه المكتئب ليتخيل نفسه في المستقبل بشكل أفضل تحت التنويم ، ويمكن اقتراح عليه تخيل أماكن يرغب في زيارتها أو يقابل أشخاصا يحبهم أو يحقق أهدافا يحلم بتحقيقها، بالإضافة إلى ذلك يمكن للمعالج أن يقترح على المفحوص أن يعيش في وقت أصبح لا يعاني من الإكتئاب، ويمكن للمعالج أن يقترح على المفحوص إيجاءات ما بعد التنويم حتى تستمر لديه الأحاسيس الإيجابية والسعيدة،⁶

¹ نمارق عماد الدين بكري أبو حراز ، إتجاهات الخبراء نحو العلاج بالتنويم الإيجابي(رسالة ماجستير)، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان، 2012، ص38-39.

²Alladin Aseen, op-cit , p118.

³Barbara S. McCann, Sara J. Landes, Hypnosis in the the treatment of depression : Considerations in research design and methods. Int J Clin Exp Hyp, 58(2), 2010,p3.

⁴ Michael Yapko ,Trancework :an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, 3rd Edition ,Routledge ,New York, 2003,p296-297

⁵ Michael Yapko , Trancework :an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, op.cit ,p296-297.

⁶Igor vital (24/02/2018), 7Tecniche di Ipnosiper curare la depressione, <https://www.igorvital.org/7-tecniche-di-ipnosi-per-curare-la-deperssione>,(27/09/2020).

لذا فالهدف من هذه التقنية توجيه المفحوص نحو الأحداث المستقبلية من خلال تخيله للخبرات الحالية أو تكرار أنماط جديدة من التفكير أو الشعور أو السلوك.¹

❖ استخدام التنويم الذاتي:

ويمكن استخدام التنويم الذاتي لعلاج الإكتئاب لأنه يجعل المكتئب قادرا على مساعدة نفسه مما يزيد من تقديره لذاته، ويمكنه بالتنويم الذاتي أن يرجع بذهنه إلى مكانه الخاص أو يتخيل صور مرتبطة بمشاعر السعادة للتغلب على المشاعر السلبية،² وعليه فالتنويم مفيد للغاية في علاج الإكتئاب لأنه يساعد في بناء توقعات إيجابية للمستقبل³ بدلا من تضخيم التوقعات السلبية، والعثور على موارد الأفراد وتضخيمها⁴، ويعالج العديد من الأعراض الإكتئابية (مثل الأرق) ويساعد في تعديل أنماط الذات التي تساهم في التفكير والمزاج الإكتيبي، وعلى استرجاع التجارب الإيجابية السابقة وتطوير مهارات التكيف، وزيادة العلاج النفسي بين الأفراد، وتعزيز العلاج السلوكي المعرفي⁵. وكلها طرق غيرت الممارسة إلى الأفضل وجعلت التنويم يصبح ذا صلة وثيقة بعلاج الأفراد الذين يعانون من الإكتئاب.⁶

وعليه يمكننا القول بأن التنويم له دور فعال في علاج الإضطرابات الإكتئابية بعدما كان شائعا عليه سابقا بأنه يصعب تطبيقه لأنه قد يؤدي إلى تفاقم السلوك الإنتحاري عند المكتئب، ليأتي باحثون آخرون أمثال "يابكو" و "علاء الدين" ليدحضوا ذلك ويؤكدوا إمكانية تطبيقه بالتنويم مع حالات الإكتئاب، وهذا بتطبيق تقنيات تنويمية مثل: النكوص العمري والتقدم العمري والتنويم الذاتي... إلخ، حيث تساعد في علاج العديد من الأعراض الإكتئابية (مثل: الأرق)، وتغيير الأفكار السلبية التي تسيطر على الفرد المكتئب إلى أفكار إيجابية واسترجاع تجاربه الإيجابية السابقة وبناء توقعات مستقبلية إيجابية.

7- تطبيقات التنويم في علاج الإكتئاب: يمكن للتنويم أن يساعد الأفراد المكتئبين على:

- ❖ التركيز على الجوانب الإيجابية والإستفادة منها على اكتساب مهارات جديدة.
- ❖ التعرف على أنفسهم وبأنهم أكثر فطنة ومرونة.
- ❖ يتيح فرص تعلم العلاج.
- ❖ زيادة الإدراك الحسي.⁷
- ❖ تحديد وتطوير مواردهم الشخصية الغير المستغلة.
- ❖ التدرّب على استجابات تكيفية الجديدة.
- ❖ التحرر من الشعور بأنهم ضحية، والتحكم بشكل نشط في عالمهم الداخلي.⁸

¹Michael Yapko , Trancework :an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, op .cit ,p301.

²Igor vital, op-cit .

³ Barbara S. McCann, Sara J. Landes,op.cit.,p3.

⁴ Michael R, N., & Amanda J, B, The oxford HandBook of hypnosis theory research and practice. Oxford university press ,New york, 2012,p566.

⁵ Barbara S. McCann, Sara J. Landes,op.cit,p4.

⁶ Michael R, N., & Amanda J, B, op-cit,p566.

⁷ Michael Yapko. Hypnosis in the treatment of depression: An overdue approche for encouraging skillful mood management. Australian Journal of clinical and exprimental hypnosis, 42(1), 2017. P66-67.

⁸ Michael R, N., & Amanda J, B. , op-cit ., p 556

8- التشابه بين أعراض الإكتئاب والظواهر التنويمية:

هناك أوجه تشابه وتداخل بين الظواهر التنويمية والأعراض الإكتئابية في العديد من الجوانب¹، وقد أكد يابكو (1992) أنه يمكن استخدام الظواهر التنويمية نفسها لتنشيط أي من الأعراض والحلول، وفيما يتعلق بالإكتئاب على وجه الخصوص أشار إلى أن الظواهر التنويمية التي يستخدمها المكتئب لبناء تجربته الإكتئابية تتمثل فيما يلي:

- النكوص في العمر: هي تركيز المكتئب على الأحداث المؤلمة للماضي.
- التقدم في العمر: هي اهتمام وتركيز المكتئب على الماضي المؤلم، واعتباره بأنه دائم ومستمر معه إلى المستقبل.
- فقدان الذاكرة: تتمثل في عجز المكتئب على تذكر الخبرات والإنجازات الإيجابية.²
- التخشب: ظهر لديه السلوك المنخفض، الطاقة المنخفضة، التثبيط النفسي الحركي، ونقص الدافعية.
- التفكك: هو التركيز المستمر على الجوانب الذاتية السلبية، ونقص وظيفة أنه منفصل عن النواحي الإيجابية للذات.
- الهلوسة الإيجابية والسلبية: وتتمثل في تجاهل المكتئب للأحداث الممتعة والإيجابية وتركيزه على كل ما هو مؤلم.
- التغيير الحسي: يقل وعي المكتئب بالأنشطة الممتعة والأحاسيس.
- تشويه الوقت (الزمن): تنشأ عند الفرد المكتئب فترات ألم من الماضي وأفكار بأن الألم مستمر، وأنهم لن يشعروا بالراحة في المستقبل ويقللوا من إمكانية نجاحهم في المستقبل.³

ويتضح مما ذكره أن هناك تشابهاً بين الظواهر التنويمية المستخدمة في التنويم والأعراض الإكتئابية، ورغم ذلك يمكننا أن نستخلص أن هناك اختلافاً في استخدام تلك الظواهر التنويمية، فالمكتئب يستخدمها لبناء تجربته الإكتئابية ويركز على كل ما هو سلبي سواء اتجه ذاته والعالم والمستقبل بدل إيجاد حلول، وبالتالي يمكن اعتبار الإكتئاب هو تنويم سلبي، أما في التنويم العلاجي يقوم المعالج باستخدام الظواهر التنويمية لجعل المفحوص يتذكر الجوانب الإيجابية التي مر بها سابقاً والممتعة وتكثيفها بدل التركيز على الخبرات المؤلمة.

9- التنويم كأداة تشخيص للاكتئاب:

يمكن أن يكون التنويم أداة مفيدة للغاية في تسهيل تشخيص لمختلف الديناميكيات الأساسية المسؤولة عن الإكتئاب. وفيما يلي بعض التقنيات التنويمية التي يمكن استخدامها كأداة تشخيصية وعلاجية:

- الجسر المتأثر: توجيه المفحوص من الحاضر إلى الحدث السابق بالتركيز على الشعور الذي يميز حالة المكتئب لديه، فيتعزز هذا الشعور ويتم تكثيفه.
- شاشة السينما أو التلفزيون أو التصوير: جعل المفحوص يتخيل نفسه أثناء مشاهد فيلم عن حياته، ثم يمر عبر الأحداث والمواقف المختلفة التي ربما نشأ فيها اليأس والعجز والإكتئاب الحالي.
- فنية الكرة البلورية: يطلب المعالج من المفحوص أن يغلق عينيه، ثم يطلب منه وهو في التنويم من أن يفتح عينيه ويركز نظره على الكرة البلورية من أجل تحديد الأحداث المتعلقة بالماضي والتي كان لها علاقة بالإكتئاب.

¹ Laure Diop, Hypnose-depression vieillissement : hypnose : la "réanimation" du sujet dépressif agé (Diplôme universitaire d'hypnothérapie), Université de bourgogne, France, 2014, p22.

² Michael Yapko, hypnosis and treating depression: Application in clinical practice, Routledge, New York, 2006, p173

³ Michael Yapko, hypnosis and treating depression: Application in clinical practice ,op-cit ,p173.

➤ النكوص العمري: هي إرجاع المفحوص لسن كان أصغر فيه والذي جرت فيه الأحداث، بهدف استعادة الصدمة الأصلية والتي أدت إلى الإكتئاب في الوقت الحاضر، ويتم مواصلة النكوص العمري إلى الوقت الذي لم تكن فيه المشاعر سلبية.¹

➤ الإشارات الحركية: يتفق المعالج مع المفحوص على إشارات حركية تتم للإجابة عن الأسئلة المغلقة سواء بالأصابع أو لإيماءات الرأس والتي تدل على "نعم" أو "لا".²

لذا يمكن اعتبار التنويم أداة تشخيصية للإكتئاب وعلاجية في نفس الوقت، وهذا من خلال معرفة جذور الإكتئاب بالرجوع إلى الأحداث الماضية وتكثيفها للتعرف والكشف عن الصدمة الأصلية والتي لها علاقة بالإكتئاب الحالي، وهذا من خلال عدة تقنيات مثل: الجسر المتأثر، شاشة السينما، النكوص العمري، الإشارات الحركية.

خاتمة:

وفي الأخير وجب توجيه وتشجيع المختصين في المجال النفسي وفي وطننا العربي بشكل عام والجزائر بشكل خاص للاحتكاك بخبراء متخصصين من أجل الاستفادة من تجاربهم العالمية في المجال، والقيام بتكوينات متخصصة في التنويم وتطوير هذا النمط العلاجي وبناء برامج علاجية للتكفل بالحالات التي تعاني من الإكتئاب بشكل خاص، وكذا تحفيز الباحثين لإجراء دراسات تجريبية لمعرفة فعالية التنويم في علاج بعض الأمراض النفسية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم الفقي، علم التنويم بالإيماء، دار الوسيط، الجزائر، 2014
- أديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية (نظرية جديدة)، دار الوائل، الأردن، 2009.
- أزهار خالد خضر، الذات المدركة والإكتئاب لدى المترددات على مراكز الاخصاب بمحافظة غزة (رسالة ماجستير)، الجامعة الإسلامية، غزة، 2015.
- اسماعيل عبد السلام عمارة، الإكتئاب النفسي: الأسباب - الأعراض - أساليب العلاج. مجلة التربوي، 2015.
- أمينة منصور عوبي الخطاب، فاعلية برنامج جمعي في علم النفس الإيجابي لخفض القلق والإكتئاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من المصابين العسكريين الأردنيين (أطروحة دكتوراه). كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن، 2017.
- آن م كرينج و آخرون. ترجمة أمثال هادي الحويلة وآخرون، علم النفس المرضي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2016.
- بول بومر، التنويم المغناطيسي، مكتبة الهلال، 2010.
- تاج السر أمونة محمد محمود، فعالية التنويم الإيحائي في علاج مرضى الاضطراب التحويلي (رسالة ماجستير). الخرطوم، كلية الدراسات العليا، جامعة الخرطوم، السودان، 2006.
- تامر بشرى صمويل، الإكتئاب والعلاج بالواقع. مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 2007.

¹ Elkins Gary R, Handbook of medical and psychologie hypnosis. New york: Springer, 2017, p1314-1315

² Elkins Gary R, op-cit , p1314-1315.

- زهير بن حسن خشيم ، أسرار الصندوق الأسود، مدارك للنشر والتوزيع ، الامارات، 2013.
- سعد رستم، كل ما تود أن معرفته عن التنويم المغناطيسي، دار النهج ، سوريا، 2017.
- شريف شريف هزاع ، التنويم المغناطيسي وتطوير الطاقة البشرية، دار غيداء، 2013.
- شرين شوقي يوسف ، دراسة مقارنة بين العلاج المعرفي السلوكي و العلاج المعرفي المدعم بالتنويم الايحائي (أطروحة دكتوراه). كلية البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعة عين الشمس ، مصر، 2019.
- شرين شوقي يوسف وآخرون، التنويم الإيحائي نظرة شاملة: بحث امبريقي، مجلة البحث العلمي في الآداب، المجلد 20، العدد 3، 2019.
- صالح قاسم حسين ، الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية أسبابها وأعراضها وطرائق علاجها، دار دجلة ، الأردن ، 2008.
- عبد الباقي دفع الله أحمد، طارق محمد حسن، والمهدي محمد علي، أثر الاسترخاء المصحوب بالتنويم الايحائي على خفض نسبة السكر في الدم لدى مرض السكري، مجلة السلام للعلوم والآداب، 2011.
- عبد الحافظ سيف غانم الخامري ، التنويم الإيحائي (المغناطيسي) وأثره العلاجي في الإضطرابات النفسية التحويلية مكتبة الآفاق للنشر والتوزيع، اليمن ، 2000.
- عبد الكريم أبو الخير ، الإكتئاب : مفهومه، أنواعه، أعراضه، الألم والإكتئاب، الإدمان والإكتئاب، وسائل علاجه ، العلاج المعرفي السلوكي للإكتئاب، دار وائل، الأردن، 2019.
- عبد الواحد إبراهيم سليمان، الشخصية الانسانية واضطراباتها النفسية رؤية في إطار علم النفس الايجابي. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- عزيزة عنو ،مدى فعالية العلاج النفسي الديني بالقرآن الكريم، الأذكار والأدعية على الإكتئاب الإستجابي لدى طالبات الجامعة(أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، الجزائر، 2005.
- قويدر بن أحمد ، الإكتئاب والتمثلات الثقافية في المسار العلاجي في الجزائر - دراسة عيادية. دار الحامد للنشر والتوزيع، الجزائر، 2018.
- محمد الحجار ، العلاج التنويمي السريري، دار النفائس، سوريا، 2004.
- محمد الهادي المطيري، دليل الممارس في: التنويم الإيحائي، مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والإنسانية، الكويت، 2013.
- محمد حمدي الحجار، التنويم السريري ومجالات استخدامه وخصوصا في التحقيق الجرمي، القيادة العامة لشرطة الشارقة مركز بحوث الشرطة، المجلد 13، العدد 2، 2004.
- منيرة زلوف ، دراسة تحليلية للإستجابة الإكتئابية عند المصابات بالسرطان، دار هومة، الجزائر، 2014.
- نمارق عماد الدين بكري أبو حراز ، اتجاهات الخبراء نحو العلاج بالتنويم الإيحائي(رسالة ماجستير). الخرطوم، كلية الدراسات العليا، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان ، 2012.
- نور عليان فياض المناصير، القدرة التنبؤية للضغط النفسي والمخططات المعرفية والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بالإكتئاب(أطروحة دكتوراه). ، كلية الدراسات العليا: الجامعة الأردنية، الأردن، 2017.
- ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

Alejandro Ruiz, Adaption de la terapia Ericksoniana en Casos de de depresion En opcion al grado academico(de magister en psicologia clinica). universidad de Guayaquil, 2015.

- Alladin Aseen, Hypnotherapy Explained, Radcliffe Publishing Oxford. New york,2008.
- Barbara S. McCann, Sara J. Landes, Hypnosis in the the treatment of depression : Considerations in research design and methods. Int J Clin Exp Hyp, 58(2), 2010.
- Elkins Gary R ,Handbook of medical and psychologie hypnosis.,Springer ,New york, 2017.
- Elliott H, S,Use of hypnosis in psychotherapy with Major depreassions. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 38(1),2010.
- Igor vital (24/02/2018), 7Tecniche di Ipnosiper curare la depressione, [https://www.igorvitale.org/7-tecniche-di-ipnosi-per-curare-la-deperssione,\(27/09/2020\)](https://www.igorvitale.org/7-tecniche-di-ipnosi-per-curare-la-deperssione,(27/09/2020)),
- Laure Diop, Hypnose-depression vieillissement : hypnose : la "réanimation" du sujet dépressif agé (Diplôme universitaire d'hypnothérapie),Université de bourgogne, France, 2014.
- Michael R, N., & J Amanda, B, The oxford HandBook of hypnosis theory research and practice, Oxford university press ,New york, 2012.
- Michael yapko, Hypnosis and treating depression: Application in clinical practice,Routledge ,New york,2006.
- Michael Yapko, Hypnosis in the treatement of depression: An overdue approche for encouraging skillful mood management. Australian Journal of clinical and exprimental hypnosis, 42(1),2017.
- Michael Yapko, Trancework :an Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis, 3rd Edition ,Routledge ,New York,(2003).
- Sachin K, Dwivedi., & Anuradha, Kotnala.. Impact of Hypnotherapy in mitigating the symptoms of depression. Indian Journal of Positive Psychology, 2014.