



**Dott. Federico Sandri**  
psicologo, sessuologo

## IPNOSI E GESTIONE DELLO STRESS

*Una pratica da riscoprire come supporto alla psicoterapia anche per l'autoguarigione, per contrastare l'insonnia e migliorare il proprio benessere*

L'ipnosi - dal greco "*hypnos*", sonno - è una tecnica per indurre uno stato alterato di coscienza (denominato "trance") che viene sperimentato da ognuno di noi, in modo inconsapevole e spontaneo, **molte volte durante il corso di una giornata**.

L'ipnosi è un processo terapeutico e di autoguarigione che permette alla persona di affrontare tematiche di difficile gestione, traumi o paure che ancora non è stata in grado di fronteggiare o di controllare in modo soddisfacente.

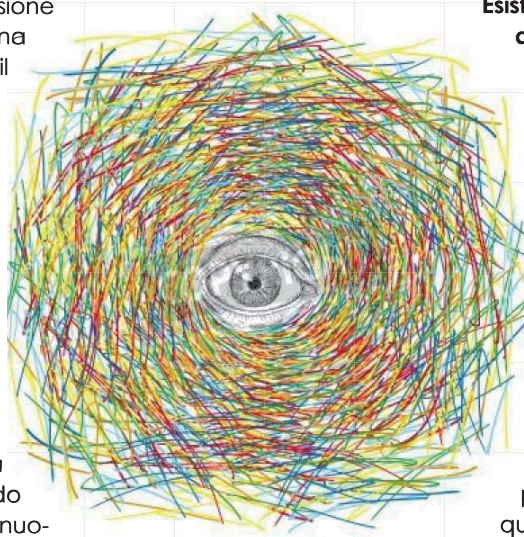
È un'esperienza che coinvolge sia la dimensione fisica che la dimensione psicologica della persona, una condizione particolare in cui il funzionamento comune dell'individuo permette il passaggio da uno stato di veglia vigile ad un altro livello di coscienza. In questa condizione di particolare recettività è possibile influire sia sul piano psicofisico che sulle condizioni di comportamento dell'individuo, facilitando il fronteggiamento di alcune tensioni e permettendo alla persona di esprimersi e proiettarsi nel futuro in modo più produttivo, anche immaginando scenari desiderati, panorami nuovi, esperienze sognate che ancora non sono state raggiunte.

L'ipnosi serve come aiuto e supporto per guadagnare un maggior controllo sui comportamenti indesiderati o sulle emozioni che a volte possono travalicare alcuni confini e diventare spiacevoli o essere vissute come invadenti o sovraccaricanti.

L'idea che quando una persona entra in trance perda la propria coscienza è totalmente errata: in verità l'ipnosi permette l'accesso ad uno stato che, insieme ad un rilassamento profondo, permette all'individuo di essere **estremamente focalizzato sui propri bisogni** e sulle proprie abilità, anche trascurando per un attimo i disturbi e il rumore di fondo del mondo che lo circonda.

**L'ipnosi non deve essere considerata una pratica di tipo medico**, né una forma di psicoterapia nell'acce-

zione limitativa del termine. Essa riguarda infatti sia le persone che vogliono gestire un problema psicopatologico (come ansia, panico, depressione, ecc.), sia chi vuole mettere mano alle proprie parti sane che ancora non hanno trovato modo di esprimersi appieno e che grazie a questa procedura possono trovare la forma migliore per essere portate alla luce. È una pratica che può essere usata in abbinamento ad altre forme di trattamento sia psicologico che energetico e olistico e che non è contraria o interferisce con altre terapie.



**Esistono innumerevoli ambiti applicativi di questa tecnica.** L'utilizzo dell'ipnosi per il trattamento di condizioni cliniche, somatiche o psicologiche, si sta affermando grazie al consolidamento dei risultati che sempre più pazienti entusiasti ci comunicano.

Ma, come si diceva, l'ipnosi non è soltanto uno strumento utile alla persona sofferente: una sua declinazione assolutamente interessante e ricca di sviluppi è l'**autoipnosi**, una tecnica di cui la persona può servirsi in modo autonomo per il miglioramento del proprio benessere. L'autoipnosi è quella condizione in cui ipnotizzato ed ipnotizzatore sono la stessa persona.

Un campo di applicazione di questa tecnica è la **gestione dello stress**, tematica particolarmente sentita nel contesto attuale che ci porta a soffrire, a volte in modo molto significativo, di questo tipo di sintomatologia. Molti studi hanno evidenziato come l'autoipnosi possa modulare anche in modo molto intenso il funzionamento del sistema nervoso simpatico, responsabile delle risposte di attivazione ed allerta di fronte allo stimolo stressante; e parasimpatico, che invece favorisce risposte opposte che vanno nella direzione del rilassamento e della calma.

I risultati hanno messo in luce che un training di autoipnosi può promuovere l'attività del sistema parasimpatico, favorendo l'accesso ad uno stato in cui si osserva un rallentamento del battito cardiaco, un conseguente abbassamento del ritmo respiratorio e

della pressione sanguigna ed il raggiungimento di un conseguente stato di tranquillità psico-fisica che la persona percepisce come estremamente piacevole e rigenerante.

Molti studi hanno dimostrato che **l'autoipnosi abbassa anche i livelli di ansia** ed in particolare si è evidenziato un effetto positivo visibile in situazioni che richiedono alti livelli di attenzione in vista di una prestazione sia di tipo lavorativo che formativo. Nelle circostanze sperimentali si è evidenziato un **effetto positivo sulla qualità di vita** delle persone coinvolte: questo effetto "benessere" ha permesso loro di aumentare la concentrazione, incrementare l'attenzione e di ridurre la presenza dei sintomi tipici degli stati di stress.

Interessante e soprattutto utile è infine il **trattamento dei sintomi dell'insonnia** che attraverso l'autoipnosi vengono gestiti con modalità così efficaci da superare l'effetto di alcuni farmaci comunemente prescritti in tale circostanza.

Concludendo si ritiene utile sottolineare quanto questa tecnica, che trovò una nuova fama grazie a Milton Erickson, sia ancora ampiamente esplorabile ed applicabile e possa aprire la strada a vaste evoluzioni quali le esperienze di sostegno ai disturbi del linguaggio, le problematiche della sfera sessuale, la modificazione del metabolismo corporeo, attraverso esperienze di regressione al passato e proiezioni verso il futuro.

# Mangiare sano è facile e divertente per genitori e bambini grazie ai consigli di DOLE

**N**ella Giornata Mondiale dell'Infanzia e dell'Adolescenza (20 novembre) è importante ricordare come una corretta alimentazione sia la base per crescere sani e forti, fin da piccoli. Tante volte però far mangiare frutta e verdura ai figli non è affatto semplice! Ad aiutare i genitori ci hanno pensato gli esperti del Centro Nutrizionale Dole (DNI) che hanno messo a punto il nuovo Quaderno #My Energy Benessere Bambino e il Quaderno Gravidanza pensato apposta per tutte le donne in dolce attesa, entrambi scaricabili dal blog Dole.it.

Nel **Quaderno Bambino** si trovano tanti facili suggerimenti su come trasformare i pasti in un momento divertente. Coinvolgere i più piccoli è il primo passo: si possono sfruttare le nuove consistenze (come delle chips di verdure o uno smoothie), il gusto o i profumi per introdurre sapori nuovi e insoliti. La spesa poi può diventare l'occasione per lasciargli scegliere da soli frutta e verdura al supermercato, mentre fare un calendario settimanale dove segnare i cibi provati, trasformerà in gioco ogni nuova scoperta. È bene però ricordarsi che i bambini imparano come comportarsi osservando i

loro genitori e le sane abitudini incominciano a casa!

E per i bambini più piccoli? Fin dallo svezzamento è importante introdurre i frutti che contengono i nutrienti adatti ad un corretto sviluppo, come raccomanda Jenn LaVerdera, esperta di alimentazione del DNI. Il passaggio dal latte materno al cibo solido è il primo momento in cui i neonati provano nuove consistenze e sapori e la frutta fresca è un ottimo inizio perché facile da masticare e deglutire e solitamente ben tollerata. Inoltre è ricca di vitamine e i minerali di cui ha bisogno il bambino per crescere e svilupparsi. **Quali tipi di frutta scegliere?** Tra quelli suggeriti ci sono mele e pere che contengono vitamina C (aiuta la formazione del collagene e ha un ruolo fondamentale nella creazione del sistema immunitario),

banane ricche di potassio (fondamentale per il corretto funzionamento del cuore) e piccoli frutti come i mirtilli (ricchi di vitamina K necessaria per la coagulazione del sangue) meglio frullati. Anche avocado e mango sono degli ottimi frut-

ti da far provare ai bambini molto piccoli.

A Jenn LaVerdera, abbiamo chiesto anche un consiglio sull'opportunità di far mangiare ai bambini

la buccia della frutta, cioè la parte più ricca di nutrienti. Secondo l'esperta, all'inizio i cibi devono essere facilmente digeribili, ma una volta che il piccolo si è abituato, si può provare a dargli frutta con la buccia molto fine come la pera.

**Per tutte le future mamme** invece gli esperti



Dole hanno stilato la pratica guida sulla Gravidanza per dare delle risposte concrete in fatto

di alimentazione ai tanti dubbi che assillano le donne in dolce attesa. Oltre a tenere sotto controllo nausea, voglie e peso, non bisogna dimenticare di trovare del tempo per fare qualche esercizio ed alleviare così il mal di schiena e i dolori articolari. **Quali sono i cibi che contengono i 10 nutrienti per una gravidanza all'insegna del benessere?** Broccoli ricchi di colina (favorisce la struttura delle membrane cellulari), yogurt e salmone che contengono vitamina D (responsabile dell'assorbimento del calcio e la mineralizzazione della struttura ossea), ananas e kiwi in cui si trova la vitamina C (sostiene il sistema immunitario ed è essenziale per il corretto sviluppo del feto).