

短短几分钟就可以进入别人梦境,窥探对方的隐私,并植入新的记忆——这是去年最火爆的电影《盗梦空间》的情节。其实现实中,“盗梦师”,他们叫催眠师。虽然没有电影中那样神通广大,但不少高压白领却是他们的常客。



李秀泉利用催眠放松治疗仪为患者进行催眠治疗。

# 催眠能“盗走”我们的隐私吗?

记者探秘:催眠只是心理疗法



## 盗梦不现实,但可植入信息

嘴里念念有词,摇晃几下手里的物件,就会将对方“催眠”。影视作品的夸大催眠师这个行业赋予了神秘色彩。

关于催眠,临沂市心理医院心理专家李秀泉更认可这样的观点,“催眠只是心理咨询师的一项技能,能帮助人们进入自己

的潜意识,是治疗心理问题的途径之一。”他告诉记者,催眠在不同的疗法中都有体现,如精神分析中的自由联想,意象对话技术就是利用浅催眠,催眠治疗只是相对深一些的催眠。对于市民的好奇,心理专家李秀泉已习以为常。催眠师真的能盗走他人的

银行卡密码甚至隐私吗?他笃定地回答,“你醉后会告诉别人你的隐私吗?即使在催眠状态,人还是有自我防御功能的,最私密的东西是不会轻易示人的。况且催眠师的职业操守也不允许他们这么做。”

虽然“盗密”无法实现,但是“植入”却可以通

过催眠实现。李秀泉介绍,“进入催眠状态,来访者的意识会弱化,我们可以输入正性的信息,如‘你是一个很有爱心的人’、‘你能面对所有的问题,你能做好你想做的事情!’信息被植入潜意识,催眠结束后会不知不觉地感到信心增强。”



## 记者体验,迷迷糊糊只想睡

记者亲身体验了一次被催眠。

没有电影中常见的摇摆表。李秀泉只是对记者进行了简单的心理互动体验。

李秀泉让记者舒服地闭眼坐着。“闭上你的眼睛,想象一下,你正置身一片广

袤的大草原,蓝蓝的天空,朵朵白云随风飘散……你眼前出现一只动物,告诉我它是什么?”舒缓,低沉的语调听起来特别舒服。

“羚羊。”

“你看到几只?它有什么特点?”

“一只,它无拘无束、悠闲自在,心情舒畅。”

“你还看到什么动物?它有什么特点?”

“一匹红色的马,它健壮潇洒,随风奔跑。”

“羚羊就是你自己的写照……”

整个过程中,记者意识清楚,跟着李秀泉的引导回答问题。“在这里你可以放心释放,说出秘密……”此时记者觉得身体极度松弛,情绪也随之放松,意识倒还清醒,只是迷迷糊糊地想睡。



## “催眠秀”多,真正的治疗师少

“确切地说,目前临沂还没有真正的催眠师。催眠只是心理咨询师在心理咨询过程中用到的一种技巧而已。”李秀泉告诉记者,其实,催眠只是运用较强暗示性的语言或动作等,对患者的感官进行刺

激,诱使其逐渐进入一种放松的特殊境界。它是一种帮助患者消除心理障碍和生理障碍的治疗方法。

“催眠就是让你的注意力更加集中在某一点上,进入到一种潜意识的状态。”李秀泉解释说。目前,临沂

取得心理咨询师资格的人不下一千人,但能够熟练运用催眠技术治疗心理疾病的少之又少。

催眠师并不神秘,门槛也不算高。通常情况下,只要参加理论课程培训,再经过一定阶段的实习,

都可以学会。李秀泉说,目前国内没有有关方面的考试或认证,很多人在做的是“催眠秀”,真正意义的催眠治疗师则很少。学会容易,学精难,因为不经过两三年的临床实践很难做到。



## 不是“睡着了”,是一种心理治疗

记者发现李秀泉无论做治疗还是平时交谈,都有一个共同的特点:说话声音轻而柔和,语调几乎保持一致,少有抑扬顿挫,具有很强的亲和力。“我们说话很轻,始终面带笑容,都是为了给来访者一种亲近、安全、可信任的感受,这样才便于来

访者放下防备,接受催眠。”

催眠一般有两种,一种是人工催眠;另一种是自然催眠。李秀泉说,“其实,生活中简单的催眠无处不在,大家都曾遇到过,只是没有意识到。我们常说世界上最伟大的催眠就是广告,它无形中

进入潜意识,让你在购买时想到这款商品。好像脑白金广告,同样的语言机械地重复,形同催眠,结果是一旦你需要购买礼品时,潜意识就会跳出‘脑白金’。”

“催眠不是大家所理解的睡着了,毫无意识。”李秀泉将自己总结为“三

无”人员,即无性别、无道德(不做道德评判)、无立场。他说,心理咨询师要始终站在不出主意、中立的立场上,对来访者起到尊重和陪伴的作用,最终帮助求助者缓解情绪,协助其心灵成长。

文/片 本报记者 林伟伟

## 呼噜声停了 为啥呼吸也没了?



2011年3月21日是世界睡眠日,今年的主题为“关注中老年人睡眠”。

20日,记者采访获悉,不少中老年人都被睡眠问题所折磨,而有关专家在对多名猝死患者的分析后发现,一种叫睡眠呼吸暂停综合征的睡眠问题已经成为引起夜间猝死的元凶之一。

### 睡眠不好,脾气、饮食全乱了

52岁的孙女士是兰山区一家单位的退休职工,本该好好享受生活。然而,多年的睡眠问题却让她痛苦难耐。

“因为睡眠不好导致白天没精神,并且脾气、饮食等生活完全乱了。”孙女士说。

在儿媳的陪同下,孙女士到医院检查,在对她的身体及生活做了详细的分析之后,主治医生发现,孙女士的家庭问题是导致她睡眠不好的主要

原因。原来,孙女士与丈夫是父母指定的婚姻,二人不和,结婚近30年来一直争吵不断,孙女士也因此患上失眠。

像孙女士一样,不少中老年人睡眠障碍人群发病原因都和家庭问题有关。临沂市精神卫生中心主任医师郑世全告诉记者:“来医院检查的有睡眠障碍的人群中,50%的患有睡眠障碍和家庭问题有关,而这其中以中老年人居多。”

### 严重打鼾者,半夜呼吸暂停

在临沂一家批发市场做生意的张先生平时应酬较多,烟酒不断。前不久半夜睡觉时发生的一件事,让他妻子惊恐不已。“我丈夫晚上有打呼噜的习惯,声音很大,有一天晚上,我半夜醒来时,他的呼噜声突然停了,呼吸也没了。”张先生的妻子王女士说。

她观察了一段时间发现,丈夫半夜睡觉呼吸暂停的情况竟然经常发生。张先生到医院做了检查,医生告诉他,这种疾

病叫睡眠呼吸暂停综合征,和他平时嗜烟酒有关。这种病发病率高,并且有导致睡梦中猝死的危险。在医生的建议下,张先生戒烟戒酒,现在他的症状有所缓解。

“睡眠呼吸暂停综合征是一种发病率较高、危害较大的疾病,最典型的症状之一是打鼾,导致这些患者死亡的直接原因就是半夜睡觉打鼾导致的呼吸暂停。”临沂市精神卫生中心主任医师郑世全说。

### 打呼噜不是睡得香,而是健康大敌

在很多人的观念中,以为打鼾是“睡得香”的表现。其实,不健康的打鼾是影响健康睡眠最大的凶手。

“以肥胖者为例,至少70%肥胖者有打鼾的病症。尤其是30岁到50岁的成年男子,这个年龄段的人应酬多,平时运动较少,体重的增加使咽喉周围和胸腹部脂肪

堆积,极易引发鼾症。”郑世全说。

他提醒市民,长期饮酒、吸烟、服用安眠药以及肥胖、颈部粗短的人,容易出现打鼾,因此戒烟酒,减肥、禁服安眠药是预防打鼾的好办法。如有严重打鼾,并伴随睡眠呼吸暂停的憋气现象,应及时到医院诊治。

本报记者 周广聪