

**Ricordiamo che presso il nostro centro è possibile effettuare anche:**

**Colloquio psicologico**

**Visita psichiatrica**

**Valutazione psicologica del bambino, dell'adulto e dell'anziano**

**Valutazione e trattamento delle difficoltà' di apprendimento**

**Test neuropsicologici**

**Valutazione neurospicogeriatrica**

**Riabilitazione cognitiva individuale e di gruppo**

**Interventi educativi domiciliari**

**Gruppo psicoeducativo rivolto ai Caregivers**

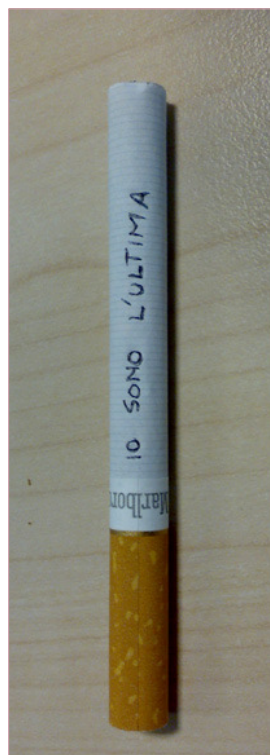
**Psicoterapia individuale e di gruppo**

**Psicomotricita'**

**Musicoterapia**

**Terapia di coppia e familiare**

**Ipnosi**



HTC s.r.l.  
Dir. Sanitario: Dr.ssa Piera Adele Milani  
Via Martiri Partigiani, 33  
27049—Stradella—PV  
Tel. 0385 246861—Fax 0385 43363  
e-mail: info@htcnet.it  
web: www.htcnet.it  
Aut. Ordine dei Medici di Pavia  
n° 25 del 12/06/2001

**AREA PSI**



**SMETTERE  
DI FUMARE  
CON  
L'IPNOSI**

CARTA DEI SERVIZI

## COS'E' L'IPNOSI

L'ipnosi è una tecnica utilizzata per indurre un soggetto in una particolare condizione psichica.

Durante l'ipnosi la mente viene a trovarsi in uno stato di attenzione superiore al normale e al contempo diventa meno sensibile alle sollecitazioni provenienti dall'esterno. In queste condizioni, il paziente continua a mantenere attiva la sua volontà e, al contrario delle credenze popolari, **nello stato ipnotico non si può ordinare a qualcuno di fare cose che vadano contro le sue convinzioni o la sua volontà.**

## COME VIENE UTILIZZATA L'IPNOSI PER SMETTERE DI FUMARE

Il terapeuta non fa nient'altro che attivare quelle risorse che il paziente possiede già al suo interno e che lo spingono a desiderare di smettere di fumare, impedendo contemporaneamente alla sua parte cosciente di interferire con questo cambiamento positivo.

Perché l'ipnosi funzioni è dunque necessario che nel paziente sia già presente la volontà di smettere di fumare. Con l'ipnosi vengono fornite delle suggestioni specifiche che hanno lo scopo di rinforzare la motivazione della persona che vuole smettere di fumare. Queste suggestioni sono di tipo positivo (smettere di fumare associato a benessere) o di tipo avversativo (continuare a fumare associato a danni per la salute).

Si procede quindi con un comando post-ipnotico, in modo che la persona, quando prende in mano una sigaretta, abbia delle sensazioni spiacevoli che aiutino a distaccarsene, mentre quando non fuma provi delle sensazioni piacevoli.



## A CHI RIVOLGERSI PER SMETTERE DI FUMARE CON L'IPNOSI

Spesso l'ipnosi gode di cattiva fama perché associata erroneamente all'attività di ciarlatani che con le tecniche d'ipnosi non hanno nulla da spartire.

**L'ipnosi può essere insegnata e praticata solo da psicologi, psichiatri o medici iscritti ai rispettivi ordini professionali e che abbiano conseguito un regolare titolo di studio post laurea presso scuole di specializzazione riconosciute dal Ministero dell'Università e della Ricerca.**

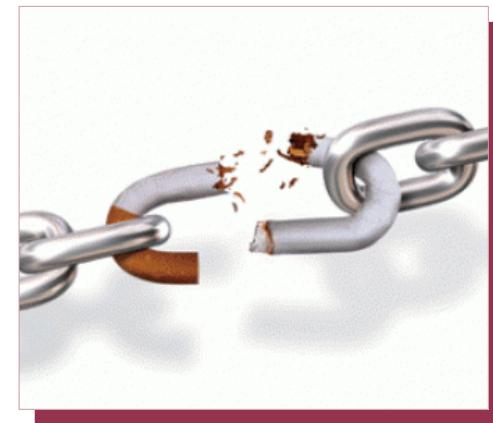
Se si decide di smettere di fumare con questo metodo è bene rivolgersi solo a figure qualificate.

## ESISTONO CONTROINDICAZIONI PER L'IPNOSI?

Per l'ipnosi non vi sono particolari controindicazioni, nel senso che questa tecnica non può risultare dannosa per la salute.

La terapia ipnotica ha il vantaggio per il paziente di avere il supporto umano e professionale di uno psicoterapeuta.

Ciò significa che il rapporto umano può dare nuova forza per "smettere" e cominciare così una nuova vita liberi dal fumo.



## QUANTE SEDUTE SONO NECESSARIE PER SMETTERE DI FUMARE?

Sono necessarie da un minimo di cinque ad un massimo di dieci sedute, a seconda del soggetto.