

Hypnotherapie

Hypnotherapie kan daadwerkelijk meetbare effecten hebben op de hersenen, zoals blijkt uit het volgende onderzoek naar hersenactiviteit.

Met behulp van **PET-scans** (Positron Emission Tomography) werd de hersenactiviteit gemeten voor, tijdens en na hypnose. Tijdens hypnose vertoonden de hersenen veranderingen in activiteitspatronen in deze gebieden.

De cortex cingularis anterior: belangrijk voor het verwerken van emotionele en pijnprikkels. Dit kan verklaren waarom hypnose effectief is tegen angsten en pijn.

De thalamus: deze is essentieel voor de verwerking van zintuiglijke prikkels zoals tast, geur, geluid en zicht. Hypnose kan helpen bij mensen met sensorische uitdagingen.

De ponto-mesencephalische hersenstam: ook dit gebied wordt ook geactiveerd tijdens de hypnose – de hersenstam reguleert verschillende automatische en onbewuste processen in het lichaam.

Effect op gedrag:

Suggesties die tijdens hypnose worden gegeven, hebben daadwerkelijk invloed op het gedrag van mensen na de hypnose: zo kan hypnose helpen bij angsten, pijnbeheersing en andere psychologische en fysieke uitdagingen.

Kortom, hypnotherapie heeft aantoonbare effecten op de hersenen en kan een waardevolle aanvulling zijn op traditionele therapieën.