

XVII CLAMOC PANAMA 2016

“LA HIPNOSIS TERAPÉUTICA Y LA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO”.

Dra. Adriana Shaik de Sandoval
Psicóloga Clínica- Hipnoterapeuta
Ex Catedrática de la Universidad de Panamá

Historia del Estrés Postraumático:

Los seres humanos han experimentado múltiples tragedias y desastres, a través de la historia.

Millones de personas se han visto afectadas severamente por estos eventos.

Los sobrevivientes arrastran sufrimiento y dolor durante toda su vida.

Efectos emocionales: miedo, depresión, ansiedad, estrés, ira, resentimiento son algunas de las secuelas que trae como consecuencia.

Holmes, 1985, señala que existen evidencias de reacciones postraumáticas que datan del siglo VI a.C. y se fundamentan en las reacciones de los soldados durante el combate.

En el pasado muchos creían que solo los soldados u otras personas que habían participado en una guerra podrían padecer el TEPT, por ese motivo, anteriormente a esta dolencia se le llamaba Fatiga de batalla, Fatiga de Combate, Síndrome Post Vietnam, Neurosis traumática o Neurosis de guerra.

En 1980, el DSM-III, reconoció por vez primera el TEPT como una entidad diagnóstica diferenciada y fue categorizada como un trastorno de ansiedad por la presencia de ansiedad persistente, hipervigilancia, y conductas de evitación fóbicas.

En 1994, se publican El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM- IV) y la Clasificación Internacional de las enfermedades (CIE-10) en donde aparecen, los últimos avances e investigaciones realizadas en torno TEPT.

¿Qué es TEPT?

Conjunto de síntomas que se hacen presentes en los pacientes luego de haber vivido un acontecimiento extremadamente traumático, en el cual sintió en peligro su vida o su integridad física.

Las investigaciones señalan que las personas que son diagnosticadas bajo el rótulo de TEPT suelen presentar además trastornos asociados como ansiedad generalizada, depresión, ataques de pánico y abusos de sustancia.

Tipos de eventos traumáticos:

- Combates de guerra
- Accidentes auto, tren, barco, avión y otros medios de transportes.
- Desastres naturales: huracanes., terremotos, inundaciones y otros.
- Secuestros, torturas, encarcelamientos.
- Asaltos, agresión física y sexual

- Muertes inesperadas
- Dx. de enfermedades mortales de seres queridos o de sí mismo.
- Divorcio, fracaso laboral, fracaso escolar, bullying y otros.

Síntomas del TEPT:

Para hacer el diagnóstico los síntomas deben:

1. Ocurrir después de experimentar, presenciar o enterarse de un suceso o hecho traumático.
2. Durar más de un mes.
3. Ocasionar problemas y alteraciones serias en la vida personal o laboral y en otras áreas importantes de la vida cotidiana.

Los síntomas del TEPT se pueden agrupar en tres grandes bloques:

- 1.- Re-experimentación del evento traumático: Flashbacks, Pesadillas, Reacciones físicas y emocionales.
- 2.- Incremento Activación: Irritabilidad, impulsividad, agresividad, hipervigilancia, desconcentración, insomnio.
- 3.- Conductas de evitación y bloqueo emocional: Huida, rechazo a situaciones, ataques de pánico, depresión, abuso de drogas, conductas extremas de miedo o evitación.

Tratamiento del TEPT:

Son varias las técnicas usadas para el tratamiento del TEPT. La elección de una técnica dependerá de la formación del profesional. Es recomendable optar por un enfoque ecléctico. Las modalidades terapéuticas más utilizadas son:

Tratamiento Farmacológico, Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Psicodinámica, Hipnosis Terapéutica.

¿Qué es la Hipnosis?

La APA (American Psychological Association) la define como: “Un conjunto de procedimientos que a través de sugerencias consiguen cambios en la experiencia subjetiva (alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento o conducta)”.

La Hipnosis Terapéutica y TEPT:

Aún existen mitos y recelos en torno a la Hipnosis terapéutica, pesar de que se ha demostrado es un modelo científico. Bien utilizada por un profesional idóneo, es una estrategia muy eficaz, en conjunción con otras técnicas de intervención. Se ha demostrado un potencial terapéutico en el tratamiento de TEPT

La Hipnosis como terapia puede ser eficaz para:

- Estabilizar al paciente
- Proporcionar estrategias para el manejo del estrés
- Combinada con TCC, ayuda a manejar los pensamientos deformados

- El estado hipnótico es propicio para proporcionar sugerencias hipnóticas y pos-hipnóticas que permiten incrementar mejorar la autoestima, seguridad, autocontrol. Combate síntomas como ira, agresividad, ansiedad, insomnio.

El proceso hipnótico puede servir de estrategia para tener acceso a recuerdos dolorosos y traumáticos del sujeto.

La hipnoterapia tiene tres funciones:

- La recuperación del material traumático disociado
- La reconexión entre el afecto y el material recordado
- La transformación de los recuerdos traumáticos.

La hipnosis, al igual que la relajación, puede aplicarse como técnica aislada o como parte integrante de otras terapias.

De hecho, cuando la hipnosis se incluye dentro de otras técnicas terapéuticas, los resultados de las mismas suelen mejorar considerablemente (Kirsch, Montgomery y Sapirstein, 1995).

Historia del uso de la Hipnosis en Síndromes Postraumáticos:

Joseph Breuer descubrió que con el método hipnocatártico se pueden eliminar los síntomas patológicos TEPT.

El uso más generalizado de la hipnosis: I Guerra Mundial, para lograr descarga emocional de memorias olvidadas, restablecer sensación en síntomas de conversión, lograr restructuración cognitiva de la memoria.

La Terapia Cognitiva Conductual:

Esta psicoterapia está orientada hacia la búsqueda de un cambio mediante la reestructuración de las ideas, pensamientos y creencias distorsionadas que puedan estar afectando a la persona. Es un tratamiento psicológico breve que se focaliza más en el presente y el futuro que en el pasado.

Papel de la Hipnosis en la TCC:

Aumento de la sugestionabilidad, aumento de la capacidad de imaginación mental, uso de metáforas, relajación profunda.

Técnicas que pueden utilizarse como procedimientos hipnosuggestivos:

- Entrenamiento en imaginación
- Entrenamiento de relajación
- Técnicas de terapia de conducta
- Técnicas de autocontrol
- Reestructuración cognitiva
- Desensibilización sistemática en imaginación
- Proyección en el tiempo
- Terapia racional emotiva
- Condicionamiento encubierto.
- Reestructuración cognitiva
- Estrategias de afrontamiento

Cómo utilizar los procedimientos de Reestructuración Cognitiva combinados con Hipnosis?

Es similar a como tradicionalmente lo hacemos. Detección de pensamiento e ideas distorsionadas y/o irracionales y/o autocríticas.

Bajo hipnosis se le pide al paciente que imagine una situación problema y derive de esta situación los pensamientos, estos por lo general serán pensamientos distorsionados y se obtienen por medio de auto registros.

Construcción de pensamientos y expresiones alternativas que reemplacen a los negativos. Sugeridas por el psicólogo o por el propio paciente. No sólo cogniciones o afirmaciones, sino también pueden ser útiles imágenes o escenas mentales que aporten un cambio positivo.

Aplicación de las expresiones y construcciones e imágenes positivas alternativas a la experiencia del propio paciente.

En un principio mediante estrategias de ensayo en imaginación.

González Ordí, Miguel Tobal (1993) realizaron una revisión de los aspectos que contribuyen al empleo de la hipnosis como coadyuvantes y potenciadores de otras técnicas empleadas dentro del marco de la terapia cognitivo-conductual: Señalaron que las sugerencias pueden ser directas o indirectas. Encontraron que el binomio entre instrucciones hipnóticas y sugestionabilidad, permite una mayor comprensión del proceso hipnótico y hace un aporte valioso al diseño de programas de intervención cognitivo-conductuales.

Razones que justifican el uso de la Hipnosis para TEPT:

- * Puede integrarse a enfoques terapéuticos diversos como TCC.
- * Tiene un efecto sinérgico en las terapias con la que se integra.
- * Puede aumentar en un 100% la eficacia de dichas terapias.
- * La Hipnosis puede inducir experiencia disociativa en una forma controlada y estructurada.
- * La Terapia Psicodinámica y la TCC enfatizan la importancia de recordar el trauma para integrar la memoria y para extinguir la respuesta adaptativa.

El TEPT tratado con profesionales calificados y con experiencia en estos modelos terapéuticos, son elementos básicos para ayudar a las víctimas a afrontar la tragedia y continuar una vida satisfactoria.