

Hypnotherapy Dalam Permasalahan Tidur (2)

Written by

Thursday, 04 September 2008 17:07 - Last Updated Thursday, 18 June 2009 21:38

There are no translations available.

Hypnotherapy Dalam Permasalahan Tidur (2)

Contoh kasus dan Penanganan melalui metoda Hipnoterapi

Sebelum seorang klien masalah tidur melakukan hypnotherapy, saya selalu menyarankan agar mereka memeriksakan dirinya terlebih dahulu secara medis ke dokter atau laboratorium. Akan percuma saja bila penyebab utamanya karena masalah medis, karena hypnotherapy hanyalah sebagai alat bantu atau suplemen (lihat artikel saya: *"Hypnotherapy Sebagai Alat Bantu Proses Penyembuhan"* di www.nsknugroho.com).

Meskipun dibantu dengan metoda hypnotherapy, klien masih akan merasa gelisah ketika akan tidur. Sehingga, penyelesaian medis harus tetap dilakukan. Berbeda halnya jika masalah itu berasal dari masalah psikologis atau mental, hypnotherapy dapat menjadi katalisator utama untuk penyelesaiannya.

Setelah pemeriksaan medis baru ditentukan model hypnotherapy yang akan dilakukan, apakah berfungsi sebagai suplemen atau sebagai alat utama? Hypnotherapy hanya membantu menangani masalah mental atau psikologis (kegelisahan, kecemasan, dan lain-lain) yang menyebabkan masalah tidur.

Untuk kasus tertentu, penyelesaian salah satu faktor permasalahan tidur di atas (fisik atau psikologis), dapat menjadi pendukung faktor lainnya. Misalnya masalah psikologis seseorang sudah diselesaikan, dia akan tidur lebih nyenyak jika dia mengkonsumsi makanan yang sehat. Demikian juga sebaliknya.

Tujuan utama penyelesaian hypnotherapy adalah membuat pelaku mampu mengendalikan diri atas permasalahan mental yang dialaminya.

Pengendalian gangguan rasa sakit, jika masalah tersebut berasal dari masalah medis, seperti mengendalikan diri terhadap sakit perut, luka, dan sebagainya. Pelaku mungkin tetap merasa sakit, namun dia mampu mengendalikannya. Sedangkan untuk masalah mental adalah pengendalian diri terhadap pengaruh lingkungan yang mengganggu mental, seperti keadaan yang menyebabkan stress, cemas, gelisah, dsb.

Tujuan pengendalian diri dalam permasalahan tidur adalah untuk mengembalikan fungsi atau

Hypnotherapy Dalam Permasalahan Tidur (2)

Written by

Thursday, 04 September 2008 17:07 - Last Updated Thursday, 18 June 2009 21:38

tujuan tidur itu sendiri sesuai nilai-nilai yang dimiliki pelaku.

Meskipun fungsi tidur masih ada kontroversi, namun tujuan tidur secara umum adalah memenuhi kebutuhan biologis untuk mengistirahatkan tubuh dan memberikan kesempatan bagi tubuh untuk melakukan regenerasi atau recovery atas sel-sel yang rusak. Sehingga badan menjadi segar kembali ketika bangun. Karena adanya keterkaitan antara kondisi psikologis seseorang dengan fungsi tubuh secara fisik, maka keadaan cemas, takut, stress, dan lain-lain dapat mengganggu proses regenerasi maupun perbaikan sel di atas. Akibatnya, badan dapat menjadi semakin lelah ketika terbangun. Sekali lagi, keaktifan pikiran dapat mempengaruhi kualitas tidur secara tidak langsung.

Kemampuan seseorang mengendalikan dirinya sangat tergantung pada nilai-nilai diri sendiri yang digunakan dalam menghadapi permasalahan tidurnya. Yang dimaksud dengan nilai-nilai (secara umum) adalah persepsi, anggapan, motivasi dan keinginan tersembunyi, keyakinan, sistem kepercayaan, program-program perilaku, tindakan, atau kebiasaan seorang pelaku dan sebagainya dalam menghadapi permasalahan tidur. Dalam kasus klinik, rata-rata klien tidak menggunakan nilai yang mereka miliki sendiri, sehingga tidak tepat atau cocok dengan dirinya sendiri. Mereka kadang-kadang hanya menduplikasi, mengikuti kata orang lain, atau meniru orang lain, sementara hal itu (nilai-nilai yang dipakai) belum tentu cocok atau tepat bagi dirinya sendiri.

Misalnya ketika seorang klien dianjurkan oleh orang lain agar 'santai' saja ketika akan tidur. ('santai' adalah suatu nilai kendali), padahal kendali pelaku sesungguhnya untuk tidur adalah rasa 'tenang'. Maka semakin dia berusaha untuk santai, dia makin sulit untuk tertidur karena ketidaktepatan atau ketidaksesuaian nilai tersebut. Aneh, bukan? Tetapi memang itulah kenyataannya, suatu pola kata atau pola bahasa, dapat berbeda-beda bagi tiap orang tergantung persepsi masing-masing. Karena ada seorang klien yang berpersepsi bahwa 'santai' adalah suatu keadaan yang malas seperti malas bekerja, sehingga klien beranggapan bahwa hal itu harus dihindari. Tetapi ada juga klien yang berpersepsi bahwa 'santai' adalah sama dengan keadaan rileks. Bermacam-macam. Dan yang penting, persepsi individual ini secara langsung atau tidak pasti akan mempengaruhi pelaku secara neurologis.

Kembali lagi ke permasalahan klien di atas, waktu pelaku diminta 'santai' ketika sulit tidur (padahal nilai 'santai' bagi pelaku harus dihindari) malah pelaku akan menjadi bertambah stress ketika akan tidur.

Nilai kendali sesungguhnya inilah yang biasanya tidak disadari langsung oleh pelaku dalam menghadapi tidurnya. Sebaliknya, apabila nilai yang digunakan tepat dan sesuai dengan dirinya, maka orang tersebut dapat mengendalikan dirinya terhadap permasalahan tidur. Inilah tugas seorang hipnoterapis, menemukan nilai kendali yang sesuai bagi seorang klien.

Contoh kasus 1: □

Permasalahan tidur karena ketidaksesuaian nilai

Seorang klien yang dari kecil sudah terbiasa tidur dalam waktu singkat (dan pelaku merasa
...(bersambung)

Hypnotherapy Dalam Permasalahan Tidur (2)

Written by

Thursday, 04 September 2008 17:07 - Last Updated Thursday, 18 June 2009 21:38

(Bila anda ingin menyalin/ memperbanyak artikel ini, mohon untuk **MENYEBUTKAN SITE INI** sebagai sumbernya. Hindari kejahatan pembajakan intelektualitas)