

Autohipnosis

La hipnosis está relegada de ciertos círculos debido a la mala prensa, la cual la ha asociado a espectáculos de feria y temas ocultos. No obstante, es un tratamiento efectivo para la reducción del dolor. Son muchas las patologías o trastornos en los que ha mostrado su eficacia como: ansiedad, depresión, deshabitación del tabaco, asma, trastornos dermatológicos, síndrome del colon irritable, náuseas y vómitos en la quimioterapia, sometimiento a procedimientos médicos estresantes, estrés postraumático, dismenorrea, dolor crónico, quemaduras, etc.

Su aceptación en ámbitos científicos lo muestra el aumento de cursos y másters a nivel universitario en esta materia.