










Sisällys

Lukijalle.....	6
Toimittajat.....	8
Kirjoittajat.....	9

I Hypnoosin taustaa

 1 Hypnoosin perusteet.....	12
 2 Teorioita hypnoosista.....	38
 3 Hypnoosin aivotutkimus.....	55
 4 Hypnoosin historia, koulutus ja järjestötoiminta Suomessa.....	64

II Hypnoosin ja hypnoterapian käyttötavat ja orientaatiot

 5 Hypnoosin käyttötavat ja vasta-aiheet.....	84
 6 Kognitiivinen hypnoterapia.....	89
 7 Ericksonilainen hypnoterapia.....	96
 8 Minätilojen terapia.....	103
 9 Hypnoterapian keskeisiä menetelmiä.....	115

III Hypnoosin kliinisiä sovelluksia

■	10 Ahdistuneisuushäiriöt.....	126
■	11 Masennus.....	139
■	12 Unihäiriöt.....	146
■	13 Traumaperäinen stressihäiriö.....	150
■	14 Ärtävän suolen oireyhtymä.....	159
■	15 Seksuaalihäiriöt.....	166
■	16 Lasten hypnoterapia.....	174
■	17 Suun terveydenhoito.....	183
■	18 Urheiluvalmennus.....	192
■	19 Tupakoinnin lopetus.....	202
	Sanasto.....	209
	Hakemisto.....	212