



ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE  
**HIPNOZĂ**

# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

11.01.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Ce este Tulburarea de Stres Post-Traumatic (TSPT) și cum putem scăpa de ea?

**Stresul post-traumatic este o tulburare care se dezvoltă după ce experimentăm un eveniment pe care îl percepem ca fiind unul periculos, șocant sau înfricoșător, precum un accident grav de mașină, rănirea sau moartea unei persoane drage etc.**

În opinia specialiștilor, atunci când experimentăm un asemenea eveniment, trauma este resimțită atât la nivel psihologic, cât și fiziologic. Organismul nostru declanșează instantaneu un mecanism de “luptă sau fugi”, iar acesta este apoi re trăit la aceeași intensitate sau una asemănătoare, chiar și ani de zile după incident.

Datorită acestui mecanism de auto-protecție, multe persoane reușesc să își revină în mod natural după acel eveniment traumatizant. În cazul în care șocul este mult prea mare, iar persoanele în cauză resimt stresul și sunt în continuare speriați chiar dacă pericolul a trecut, atunci suferă de stres post-traumatic. La ora actuală, singura metodă creată special pentru tratarea stresului post-traumatic este Tehnica Rewind, care se folosește de puterea minții pacientului pentru a rescrie datele evenimentului producător de stres și pentru a-l descărca de emoția negativă.

“Sistemul nervos cunoaște două moduri automate sau reflexive de a răspunde la evenimentele stresante. În primul rând, prin mobilizare, atunci când inima începe să bată tare, tensiunea arterială crește, mușchii se contractă, crește rezistența și viteza de reacție. În acest caz, odată ce pericolul a trecut, sistemul nervos calmează corpul, scade frecvența cardiacă și se revine la echilibru. În al doilea rând, există imobilizarea. Aceasta se produce atunci când persoana se confruntă cu o cantitate copleșitoare de stres și, deși reacția inițială de mobilizare trece, acesta rămâne “blocat”. În această situație sistemul nervos se află în imposibilitatea de a reveni la starea sa normală de echilibru și nu poate depăși evenimentul traumatic. Repetarea mentală a aceluși moment generează un stres continuu, care persistă chiar și după ce evenimentul traumatic s-a încheiat. În acest caz, putem vorbi despre stresul post-traumatic. Oamenii care au experimentat un eveniment traumatic vor avea reacții care pot include șoc, furie, nervozitate, frică și chiar vinovăție, iar simptomele încep să se simtă în primele 3 luni. Asociația Română de Hipnoză a adus în România singura tehnică special creată pentru a trata stresul post-traumatic – Tehnica Rewind. Practic, prin această metodă putem obține rezultate palpabile, într-un mod natural, printr-o ședință care nu durează mai mult de câteva minute.”, declară Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE  
**HIPNOZĂ**

# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

Totodată, Asociația Română de Hipnoză va organiza, în data de 4 februarie 2017, începând cu ora 9.00, la Hotel Siqua – Sala Roma din București, cursurile de formare internațională în Tehnica Rewind, avându-l ca invitat special pe Dr. David C. Muss, creatorul singurei metode special create pentru tratarea stresului post-traumatic.

## Cum ne dăm seama că suferim de stres post-traumatic? Patru simptome

Atunci când experimentăm stresul post-traumatic, există o serie de 4 simptome care ne indică acest lucru, după cum urmează:

1. **Retrăirea.** “Persoanele care trec prin stres post-traumatic vor re trăi în mod repetat calvarul prin care au trecut, prin intermediul gândurilor și amintirilor care nu le mai dau pace. Acestea pot include flashback-uri, halucinații și coșmaruri”, consideră hipnoterapeutul Eugen Popa.
2. **Evitarea.** “Atunci când trec prin această fază, persoanele în cauză au tendința de a evita oameni, locuri, gânduri sau situații care ar putea să le reamintească de evenimentul traumatic. Acest lucru poate conduce la sentimente de detașare și izolare față de familie și prieteni, precum și o pierdere a interesului pentru activități de care se bucurau înainte”, afirmă specialistul.
3. **Excitare crescută.** “Un alt simptom poate fi constituit din emoții excesive, nevoie sporită de afecțiune, insomnie, iritabilitate, accese de furie, dificultăți de concentrare. Persoanele pot suferi și de afecțiuni fizice, cum ar fi creșterea tensiunii arteriale și a ritmului cardiac, respirație rapidă, tensiune musculară sau greață”, crede Eugen Popa.
4. **Cogniție negativă.** Persoana care trece prin stres post-traumatic experimentează sentimente de vinovăție, depersonalizare și amintiri chinuitoare ale evenimentului traumatic.

## Metode pentru a trece cu bine peste stresul post-traumatic

Atunci când conștientizăm că nu am reușit să depășim psihic evenimentul traumatizant, hipnoterapeutul Eugen Popa ne recomandă să trecem la pasul următor și să confruntăm stresul post-traumatic prin câteva tehnici simple, iar dacă acestea nu funcționează așa cum am sperat, abia atunci putem recurge la Tehnica Rewind.

1. **Mișcă-te!** “Eliberarea de endorfine și concentrarea pe corpul nostru ne va face să ne simțim mai bine, exercitiile fizice ajutând sistemul nervos să se relaxeze. În loc să ne concentrăm pe gândurile noastre, mai bine ne-am concentra pe corpul nostru”, consideră Eugen Popa.
2. **Reglează-ți sistemul nervos!** “Meditația sau respirația conștientă este o modalitate rapidă de a ne calma. Pur și simplu, trebuie să luăm o pauză și ne concentrăm atenția pe 60 de respirații de fiecare dată când simțim că ne sufocăm și nu facem față unui moment”, declară specialistul.





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE  
**HIPNOZĂ**

# Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, B1 C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: [contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](mailto:contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

Web: [www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro](http://www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

- Nu te izola!** “Conexiunea cu oamenii care ne face să ne simți bine și în siguranță, este una dintre cele eficiente modalități de a ne relaxa sistemul nervos. Suportul familiei și al prietenilor este vital în recuperarea echilibrului”, continuă specialistul.
- Fă câteva schimbări în viața ta!** “Atunci când ne luptăm cu emoții copleșitoare și amintiri traumatice este foarte posibil să nu mai urmăm cursul firesc al vieții noastre. Somnul, apetitul, energia vor fi afectate. Este un moment în care trebuie să mărim efortul pentru o viață sănătoasă: începem o dietă sănătoasă, ne apucăm de un sport nou, ne relaxăm înainte de somn”, declară hipnoterapeutul Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

*Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.*

## Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

[contact@prosuccesstraining.ro](mailto:contact@prosuccesstraining.ro)

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

0725.465.508

