

看著我的眼睛...

04-24

你越來越想睡……很想睡……聽起來很熟悉嗎？不，這可不是你在上數學課時告訴自己的話；而是一位催眠師對他的催眠對象所說的經典台詞。許多人都曾經看過，舞台上的催眠大師讓人們表現地活像隻雞（或是其它愚蠢的舉動）。但你知道催眠也被治療師和醫師們正式拿來運用嗎？

一位英國醫師創造了 **hypnosis**（催眠）這個字，它是源自於希臘文中的 **hypnos**，也就是睡眠。這種特殊「睡眠」已被證實對治療許多身體失調都極有療效，包括憂鬱症、飲食過量、頭疼、皮膚發炎、甚至慢性疼痛。有趣的是，催眠的方法其實相當容易就可以精通。所需具備的條件就只是輕柔的嗓音和一個自願者。事實上，催眠成功的關鍵在於被催眠者。但是，非常年邁和非常年輕的人（當然還有被迫者）則是較不易施行的對象。

沒有人切確知道催眠如何作用及為什麼有用，但部分答案似乎在於它幫助病患放鬆，也可能是它具有某種安慰效果（譯註：沒有真正療效，只是讓病人感到寬心）。

如果你想試試催眠，你可以從自己開始。它相當簡單，但不要盼望有什麼奇蹟出現。你可不能一邊催眠自己減肥，手裡卻還一邊握著巧克力棒！