What is Clinical Hypnotherapy?

Clinical Hypnotherapy uses focused attention, therapeutic communication, imagery and suggestion to support learning and change.

Rather than giving someone control over you, hypnosis is collaborative. It can help you reduce competing distractions, engage imagination more fully, strengthen useful emotional resources, rehearse new responses and reinforce desired change.

A personalised approach

Your sessions begin with understanding what you are experiencing and what you would like to be different. The approach is adapted to you rather than following a one-size-fits-all script.

Hypnosis is not sleep and you do not lose control.

Working alongside your healthcare

Clinical Hypnotherapy is a complementary approach. It does not replace your doctor, prescribed medication, medical investigation or other appropriate healthcare.

If your symptoms need medical assessment, or another professional is already involved, HMCY works within those boundaries and can collaborate with your healthcare team with your informed consent.

You remain in control

- You can speak and ask questions.
- You can decline any suggestion or intervention.
- You can ask to stop at any time.
- Hypnosis does not override free will.

Suitability & assessment

We clarify your goals, relevant history, current healthcare and any safety considerations.

Personalised sessions

If you decide to continue, sessions are tailored to your needs and progress is reviewed throughout.

What might it support?

- **Stress & feeling overwhelmed**
- **Anxiety, fears & phobias**
- **Medical, dental or procedure anxiety**
- **Coping with persistent pain***
- **IBS / gut-related symptoms***
- **Grief & adjustment**
- **Habits & behaviour change**

*Persistent pain and IBS should be medically assessed/diagnosed and managed appropriately. Hypnotherapy is used as complementary support.

Book a Free Discovery Call

A confidential 30-minute conversation to discuss what you would like to change and whether Clinical Hypnotherapy may be appropriate.

Charles Eleftheriou

Clinical Hypnotherapist & NLP Practitioner/Coach

www.hmcy.org/book-online

info@hmcy.org

+357 99 331689

Online worldwide • In person in Cyprus

Information & referrals

www.hmcy.org/information-referrals

Healing Mind CY

CLINICAL HYPNOTHERAPY



Additional Support Alongside Your Healthcare

Information for patients referred or signposted by a doctor or healthcare professional.

Awareness. Choice. Growth.

When another professional should be involved

If you have new or unexplained physical symptoms, significant changes in mental health, concerns about medication, suicidal thoughts or an urgent medical problem, appropriate medical or emergency support takes priority.

www.hmcy.org/book-online

Confidentiality

Information is treated confidentially within professional and legal boundaries. Information is only shared with another professional when appropriate and with your consent, except where disclosure is required for serious safety or legal reasons.

Τι είναι η Κλινική Υπνοθεραπεία;

Η Κλινική Υπνοθεραπεία χρησιμοποιεί εστιασμένη προσοχή, θεραπευτική επικοινωνία, νοητική απεικόνιση και υποβολές για να υποστηρίξει τη μάθηση και την αλλαγή.

Η ύπνωση είναι συνεργατική. Μπορεί να βοηθήσει να μειωθούν οι περισπασμοί, να αξιοποιηθεί καλύτερα η φαντασία, να ενισχυθούν χρήσιμοι συναισθηματικοί πόροι, να εξασκηθούν νέες αντιδράσεις και να ενισχυθεί η επιθυμητή αλλαγή.

Μια εξατομικευμένη προσέγγιση

Οι συνεδρίες ξεκινούν με την κατανόηση του τι βιώνετε και του τι θα θέλατε να είναι διαφορετικό. Η προσέγγιση προσαρμόζεται σε εσάς αντί να ακολουθεί ένα ενιαίο πρότυπο για όλους.

Η ύπνωση δεν είναι ύπνος και δεν χάνετε τον έλεγχο.

Σε συνεργασία με τη φροντίδα υγείας σας

Η Κλινική Υπνοθεραπεία είναι μια συμπληρωματική προσέγγιση. Δεν αντικαθιστά τον γιατρό σας, τη συνταγογραφημένη φαρμακευτική αγωγή, τις ιατρικές εξετάσεις ή άλλη κατάλληλη φροντίδα υγείας.

Όταν τα συμπτώματά σας χρειάζονται ιατρική αξιολόγηση ή ήδη εμπλέκεται άλλος επαγγελματίας, το HMCY εργάζεται μέσα σε αυτά τα όρια και μπορεί, με την ενημερωμένη συγκατάθεσή σας, να συνεργάζεται με την ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Εσείς διατηρείτε τον έλεγχο

- Μπορείτε να μιλάτε και να κάνετε ερωτήσεις.
- Μπορείτε να αρνηθείτε οποιαδήποτε υπόδειξη ή παρέμβαση.
- Μπορείτε να ζητήσετε να σταματήσει η διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή.
- Η ύπνωση δεν παρακάμπτει την ελεύθερη βούληση.

Καταλληλότητα & αξιολόγηση

Διευκρινίζουμε τους στόχους, το σχετικό ιστορικό, την τρέχουσα φροντίδα υγείας και τυχόν ζητήματα ασφάλειας.

Εξατομικευμένες συνεδρίες

Εάν συνεχίσετε, οι συνεδρίες προσαρμόζονται στις ανάγκες σας και η πρόοδος επανεξετάζεται.

Σε τι μπορεί να προσφέρει υποστήριξη;

- **Στρες και αίσθημα υπερφόρτωσης**
- **Άγχος, φόβοι και φοβίες**
- **Άγχος για ιατρικές, οδοντιατρικές ή άλλες διαδικασίες**
- **Αντιμετώπιση επίμονου πόνου***
- **IBS / συμπτώματα που σχετίζονται με το έντερο***
- **Πένθος και προσαρμογή**
- **Συνήθειες και αλλαγή συμπεριφοράς**

*Ο επίμονος πόνος και το IBS θα πρέπει να έχουν αξιολογηθεί/διαγνωστεί ιατρικά και να αντιμετωπίζονται κατάλληλα. Η Υπνοθεραπεία χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική υποστήριξη.

Κλείστε ένα Δωρεάν Discovery Call

Μια εμπιστευτική συνομιλία 30 λεπτών για να συζητήσουμε τι θα θέλατε να αλλάξει και αν η Κλινική Υπνοθεραπεία μπορεί να είναι κατάλληλη.

Charles Eleftheriou

Κλινικός Υπνοθεραπευτής & NLP Practitioner/Coach

www.hmcy.org/book-online

info@hmcy.org

+357 99 331689

Online παγκοσμίως • Δια ζώσης στην Κύπρο

Πληροφορίες και παραπομπές

www.hmcy.org/information-referrals

Healing Mind CY

ΚΛΙΝΙΚΗ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Πρόσθετη Υποστήριξη Παράλληλα με τη Φροντίδα Υγείας σας

Πληροφορίες για ασθενείς που έχουν παραπεμφθεί ή λάβει σύσταση από γιατρό ή επαγγελματία υγείας.

Awareness. Choice. Growth.

Πότε πρέπει να εμπλακεί άλλος επαγγελματίας

Εάν έχετε νέα ή ανεξήγητα σωματικά συμπτώματα, σημαντικές αλλαγές στην ψυχική υγεία, ανησυχίες για φαρμακευτική αγωγή, αυτοκτονικές σκέψεις ή επείγον ιατρικό πρόβλημα, προτεραιότητα έχει η κατάλληλη ιατρική ή επείγουσα υποστήριξη.

www.hmcy.org/book-online

Εμπιστευτικότητα

Οι πληροφορίες τηρούνται εμπιστευτικές εντός επαγγελματικών και νομικών ορίων. Κοινοποιούνται σε άλλον επαγγελματία μόνο όταν αυτό είναι κατάλληλο και με τη συγκατάθεσή σας, εκτός εάν απαιτείται γνωστοποίηση για σοβαρούς λόγους ασφάλειας ή από τον νόμο.