



Badania

Liczne badania dotyczące REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) – Techniki Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej przeprowadzone zostały na uniwersytetach, w placówkach akademickich i w prywatnych instytutach w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Podsumowaliśmy w sumie 84 dokumenty opublikowane między rokiem 1980 a 2000 w następujących dziedzinach:

- 1) Efekty psychofizjologiczne
- 2) Efekty biologiczne
- 3) Leczenie dysfunkcji fizycznych i chorób psychicznych
 - 3.1 Lęk
 - 3.2 Dzieci z autyzmem
 - 3.3 Zespół napięcia przedmiesiączkowego
 - 3.4 Chroniczny ból, reumatoidalne zapalenie stawów
 - 3.5 Inne
- 4) Leczenie złych nawyków
 - 4.1 Konsumpcja alkoholu
 - 4.2 Jedzenie
 - 4.3 Palenie
 - 4.4 Zarządzanie stresem
- 5) Zwiększenie kreatywności
 - 5.1 Sporty
 - 5.2 Inne
- 6) Ubytek w jednym ze zmysłów i hipnoza

Badania z ostatnich lat

Od 2006 do 2008 przeprowadzono badania w Szwecji w celu sprawdzenia jak, floating może pomóc w zarządzaniu stresem i uchronić przed wypaleniem.

Bood, S. Å., Sundequist, U., Kjellgren, A., Nordström, G., & Norlander, T. (2007). Wpływ terapii REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) na stres związany z bólem mięśni. Na 33 sesje flotatingu więcej niż 12 wykazało się skutecznością. *Zachowanie społeczne i osobowość*, 35, 143-156.

Åsenlöf, K., Olsson, S., Bood, S.Å., & Norlander, T. (w prasie). Studium w schorzeniach typu reumatoidalne zapalenie stawów (fibromyalgia) oraz depresji związanej z wypaleniem, przy użyciu psychoterapii w połączeniu z flotation REST: Rozwój osobisty i wzrost dobrego samopoczucia. *Wyobraźnia, poznanie i osobowość*.

Landström, A., Bood, S.Å., Kjellgren, A., & Norlander, T. (2007). Leczenie stresu związanego z bólem na grupie reprezentatywnej w klinice techniką flotation REST: Dodatkowy raport związany z poprawą chronicznego bólu oceniony przez Pain Area Inventory (PAI). *Zachowanie społeczne i osobowość*, 35, 1279-1280.

Edebol, H., Bood, S. Å., & Norlander, T. (2008). Studium nad chronicznymi urazami szyjnymi związanymi z chorobami psychicznymi z kręgu chorób afektywnych jedno- i dwubiegunowych i ich leczenie przy użyciu flotation REST (Restricted Environmental Stimulation Technique). *Jakościowe Badania Zdrowia*, 18, 480-488.

Kjellgren, A., Lydén, F., & Norlander, T. (2008). Izolacja sensoryczna w kapsule floatingowej: zmieniające się stany świadomości i efekty dobrego samopoczucia. *Raport Jakościowy*, 13, 636-656.

1. Efekty psychofizjologiczne

Ballard E. (1993). Efekty. Terapia REST w leczeniu przewlekłej psychofizjologicznej bezsenności. Kliniczna i eksperymentalna ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 187-203. New York: Springer-New York Inc.

Crawford H. Psychologiczne porównanie terapii REST i hipnozy: Następstwo dla badań w przyszłości. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 175-186. New York: Springer-New York Inc.

Fine T., Mills D. & Turner J. Jr. (1993). Zróżnicowane efekty mokrej i suchej floatacji REST przy częstotliwościach i amplitudach EEG. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 205-213. New York: Springer-New York Inc.

Foster D.S., Ph.D. (1997). EEG i subiektywne powiązanie stymulacji częstotliwości Alpha obuusznymi uderzeniami połączonych z biologicznym sprzężeniem zwrotnym częstotliwości Alpha. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

McGrady A. (1990). Psychofizjologiczna regulacja ciśnienia krwi. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 29-35. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Schwartz G. (1982). Pomocna nowoczesna fizyka, Psychobiologia i terapia REST: Zabawna synteza czerpiąca z teorii systemowej. 2. Międzynarodowa Konferencja REST. pp. 22-48. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Taylor T. (1985). Wpływ terapii floating REST na naukę: Subiektywna ocena i pomiary EEG. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 76-85. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

2. Efekty biologiczne

Barabasz M., O'Neill M. & Scoggin G. (1990). Psychologiczny przycisk paniczny: Nowe dane. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 112-119. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Budzynski T.H. (1990). Asymetria obydwu półkul i REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Teoretyczne i empiryczne prace badawczo-rozwojowe w zastosowaniu floatacji REST. pp. 2-21. New York: Springer-New York Inc.

Ewy G., Sershon P., Freundlich T. (1990). Obecność czy nieobecność światła w doświadczeniu REST: Wpływ na poziom kortyzolu, ciśnienie krwi a nastrój. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 120-133. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Fine T., Mills D. & Turner J. Jr. (1993). Zróżnicowane efekty mokrej i suchej floatacji REST przy częstotliwościach i amplitudach EEG. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 205-213. New York: Springer-New York Inc.

Fine T. & Turner J.W. (1985). Zastosowanie terapii REST Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej w leczeniu podstawowego nadciśnienia. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 136-143. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Fine T.& Turner J.W. (1987). Wpływ terapii REST na biologiczne sprzężenie zwrotne EMG i poziom kortyzolu. 2. Międzynarodowa Konferencja REST. pp. 148-155. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Francis W.D. & Stanley J.M. (1985). Wpływ Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej na wskaźniki fizjologiczne i poznawcze. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 40-49. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Malowitz R., Tortora T. & Lehmann C.A. (1990). Wpływ floatacji REST w nasyconym roztworze soli Epsom zdezynfekowanym przez pierwiastek brom na zewnętrznej powierzchni skóry. Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej: Badania i komentarze. pp. 139-150. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

3. Leczenie dysfunkcji fizycznych i chorób psychicznych

3.1 Lęk

O'Toole P. & Barabasz M. (1997). Wpływ racjonalnej i budzącej emocje terapii powiązanej z terapią REST na lęki społeczne. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Pudvah M.B. & Rzewnicki R. (1990). Sześć miesięcy w kapsule: Długoterminowe efekty izolacji sensorycznej REST na stany lękowe, wrogość i depresja. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 79-85. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

3.2 Dzieci z autyzmem

Harrison J. & Barabasz A. (1993). REST jako metoda leczenia dla dzieci z autyzmem. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 269-280. New York: Springer-New York Inc.

Suedfeld P. & Schwartz G. (1980). Terapia (REST) Techniki Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej jako metoda leczenia dla dzieci z autyzmem. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics. Vol.4, #3, pp. 196-201. William & Wilkins Co.

3.3 Zespół napięcia przedmiesiączkowego

Goldstein D.D. & Jessen W.E. (1990). Wpływ floatacji REST na zespół napięcia przedmiesiączkowego, PMS. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 260-266. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Jessen W. (1993). Wpływ kolejnej floatacji i jej synchronizacja z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 281-288. New York: Springer-New York Inc.

3.4 Chroniczny ból, reumatoidalne zapalenie stawów

Borrie R. (1997). Korzyści wynikające z floatacji REST (Restricted Environmental Stimulation Therapy) na program zarządzania bólem. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

McCormick B.A., Shafransky D.R., Fine T.H. & Turner J.W. Jr. (1997). Korzyści wynikające z floatacji REST na poziom kortyzolu w reumatoidalnym zapaleniu stawów. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Mereday C., Lehmann C. & Borrie R. (1990). Floatacja jako zarządzanie reumatoidalnym zapaleniem stawów. REST Ograniczona stymulacja środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 255-259. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Shafransky D.R., McCormick B.A., Fine T.H. & Turner J. Jr. (1997). Wpływ Restricted Environmental Stimulation Therapy (REST) na immunologiczne markery w stanach zapalnych przy schorzeniu reumatoidalnym zapaleniu stawów. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Turner J. Jr., Deleon A., Gibson C. & Fine T.H. (1993). Wpływ floatacji REST na zakres ruchowy, siłę uchwytu i bólu w reumatoidalnym zapaleniu stawów. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 297-306. New York: Springer-New York Inc.

3.5 Inne

Borrie R., Dana J., Perry S., & Friedman M. (1993). Flotacja REST, terapia fizyczna i psychologiczna interwencja w leczeniu fizycznych ułomności. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 289-296. New York: Springer-New York Inc.

Cahn H.A. (1985). Izolacja sensoryczna REST używana w trakcie treningu modyfikacji poznawania w celu przywrócenia osób medycznie uznanych za niezdolne do służby i zmniejszenie absencji wśród pracowników technicznych w mieście Phoenix. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 167-178. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Grunberg N. E. (1990). Potencjalne zastosowania terapii REST Restricted Environmental Stimulus Therapy w ogólnym zachowaniu zdrowia. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 36-50. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Ramirez C.E., Suedfeld P., Remick R.A. & Fleming J.A.E. (1990). Potencjalne korzystne efekty terapii REST widoczne na pacjentach w trakcie terapii elektro-konwulsyjnej. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 188-195. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Rzewnicki R., Wallbaum A.B.C., Steel H. & Suedfeld P. (1990). Zastosowanie terapii REST w leczeniu bólu migrenowego. Porównanie dwóch terapii REST wraz z treningiem relaksacji mięśni. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 245-254. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Dr. Schürbrock, Dr. Berman & Tappich J. (1997). Leczenie chorób psychosomatycznych poprzez trening mentalny i floating REST w kąpieli z siarczanu magnezu. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Tikalsky F.D.(1990). REST Ograniczona stymulacja środowiskowa, terapia relaksacyjna, społeczne wsparcie i psychiczna wyobraźnia, jako schemat dawkowania w leczeniu raka piersi. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa. Badania i komentarze. pp. 267-271. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

4. Leczenie złych nawyków

4.1 Konsumpcja alkoholu

Adams H. (1988). REST Pobudzenie i natura nadużywania alkoholu i substancji odurzających. Journal of substance Abuse Treatment. Vol.5, pp. 77-81.USA.

Barabasz M., Barabasz A. & Dyer R. (1993). Komora deprywacyjna REST zmniejsza spożywanie alkoholu: 3-, 6-, 12-, i 24-godzinna sesja. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 163-173. New York: Springer-New York Inc.

Cooper G., Adams H.& Scott J. (1988). REST i spożywanie alkoholu. Journal of substance Abuse Treatment. Vol.5, pp. 59.USA.

David B. (1997). Pilotażowy test z zastosowaniem terapii REST w leczeniu nawrotów choroby alkoholowej oraz uzależnień od leków. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

DiRito D. (1993). Czynniki motywacyjne w konsumpcji alkohol: Rozszerzony Model Hulla. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 157-162. New York: Springer-New York Inc.

4.2 Jedzenie

Barabasz M. (1993). REST: kluczowe wspomaganie w leczeniu zaburzeń w jedzeniu. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 121-126. New York: Springer-New York Inc.

Borrie R.A. (1985). REST Ograniczona stymulacja środowiskowa używana w procesie redukcji wagi. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 144-151. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Dyer R., Barabasz A. & Barabasz M. (1993). 24-godzinna terapia w kapsule floatingowej REST powoduje specyficzną niechęć do jedzenia u kobiet otyłych. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 127-144. New York: Springer-New York Inc.

4.3 Palenie

Barabasz M. & Barabasz A. (1993). Leczenie zaburzenia trichotillomanii (przymusowe wrywanie sobie włosów) oraz palenia poprzez hipnozę oraz terapię REST. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 145-156. New York: Springer-New York Inc.

Fine T. & Bruno J. (1985). Floatacja REST i zaprzestanie palenia: Wstępny raport, Zdrowie i psychologia kliniczna. North Holland: Elsevier Science Publishers B.V.

Ramirez C. (1985). Techniki Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej w zaprzestaniu palenia w krajach Ameryki Łacińskiej. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 152-166. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

4.4 Zarządzanie stresem

Barabasz A., Barabasz M., Dyer R. & Rather N. (1993). Wpływ kapsuły REST, flotacji REST i relaksacji na chwilowy nastrój. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 113-120. New York: Springer-New York Inc.

Brownfield C. (1993). Powolny REST czy szybkie leki: Medytacja czy lekarstwa? Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 101-111. New York: Springer-New York Inc.

Ewy G., Sershon P., Freundlich T. (1990). Obecność czy nieobecność światła w doświadczeniu REST: Wpływ na poziom kortyzolu, ciśnienie krwi a nastrój. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 120-133. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Fine T. & Turner J.W. (1985). Zastosowanie terapii REST Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej w leczeniu podstawowego nadciśnienia. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 136-143. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Helmreich N.E. (1990). Kluczowa rola osobowości i czynniki organizacyjne jako determinacja reakcji na ograniczone i stresujące środowisko. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 51-61. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Jacobs, Heilbronner & Stanely. (1985). Wpływ krótkoterminowej floatacji REST na relaksację. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 86-102. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Jacobs G.D., Kemp J.C., Keane K.M. & Belden A.D. (1985). Wstępna analiza wyników badań klinicznych na podstawie programu zarządzania stresem wykorzystując floatację REST i biologiczne sprzężenie zwrotne. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 179-185. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Kuola G. M., Kemp J., Keane K.M. & Belden A., (1986). Powtórzenie klinicznych wyników badań na podstawie programu zarządzania stresem i programu medycyny zachowawczej wykorzystującego floatację REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) oraz biologiczne sprzężenie zwrotne. 2. Międzynarodowa Konferencja REST. pp. 127-135. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Dr. Schürbrock, (1996). Leczenie chorób psychosomatycznych poprzez trening mentalny i floating REST w kąpieli z siarczanu magnezu, na przykładzie leczenia chronicznych chorób skóry (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry). 6. Międzynarodowa Konferencja REST, San Francisco.

Dr. Schürbrock, (1996). Leczenie psychosomatycznych chorób skóry (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry) poprzez floating REST w kąpieli z siarczanu magnezu, w połączeniu z promieniowaniem UV w centrum terapeutycznym „Haus Ebersberg“.

Wickramasekera I. (1993). Model powszechnych „składników aktywnych” w technikach redukcji stresu. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 59-74. New York: Springer-New York Inc.

5. Zwiększenie kreatywności

Baker D.A. (1987). Wpływ terapii REST i synchronizacji półkuli w porównaniu do wpływu terapii REST i kierowanej wyobraźni w rozwiązywaniu problemów. 2. Międzynarodowa Konferencja REST. pp. 122-126. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Metcalf J. & Suedfeld P. (1990). Zwiększenie kreatywności psychologicznej poprzez floatację REST. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 204-212. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Vartarian O.A. (1997). Wpływ floatacji REST na kreatywność mięśni. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

UWAGA - kopiowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez FloatRest® 2015 (Marcin Piotrowski). Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późną. zm.) Ochrona autorskich praw osobistych.

5.1 Sporty

Baker D.A. (1990). Zastosowanie terapii REST w zwiększaniu sportowych wyników - tenis. REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 181-187. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Bond J. (1997). Floatować czy nie floatować...? oto jest pytanie. Jak zmaksymalizować użytkowanie kapsuł do floatingu w psychologii sportowej.

McAleney P. & Barabasz A. (1993). Efekt terapii REST w zwiększaniu sportowych wyników i widocznych efektów - tenis. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 79-86. New York: Springer-New York Inc.

Richardson S. (1997). Zwiększenie wyników ergometru wioślarstwa poprzez zastosowanie floatacji REST. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Stanley J., Mahoney M. & Reppert S. (1982). REST i zwiększanie sportowych wyników. Panel prezentacja i dyskusja. 2. Międzynarodowa Konferencja REST. pp. 168-183. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Wagaman J. & Barabasz A. (1993). Terapia REST w zwiększaniu sportowych wyników i widocznych efektów - koszykówka. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 87-92. New York: Springer-New York Inc.

5.2 Inne

Atkinson R. (1993). Krótkoterminowe stosowanie techniki REST: Poprawa wydajności. Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy. pp. 93-100. New York: Springer-New York Inc.

Barabasz M. & Barabasz A. (1997). Wpływy terapii REST wydajność człowieka. 6. Międzynarodowa Konferencja REST. San Francisco.

Melchiori L.G. & Barabasz A.F. (1990). Wpływ floatacji REST na wydajność podczas symulacji lotów. REST Ograniczona stymulacja środowiskowa: Badania i komentarze. pp. 196-203. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

O'Leary D.S. & Heilbronner R.L. (1985). Floatacja Rest i przetwarzanie informacji: Studium dotyczące czasu reakcji. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 50-61. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

6. Ubytek w jednym ze zmysłów i hipnoza

Barabasz A.F. (1993). Nowe oddzielenie relacji: uśmierzenie bólu i działanie hipnozy: floatacja REST wywołująca hipnozę. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 41-52. New York: Springer-New York Inc.

Barabasz M. & Barabasz A.F. (1990). Wpływ terapii w kapsule REST na hipnozę o chroniczny ból. *REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze*. pp. 213-228. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Barabasz M. & Barabasz A. (1993). Leczenie trichotillomanii (uporczywe wrywanie sobie włosów) oraz palenia za pomocą hipnozy i terapii REST. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 145-155. New York: Springer-New York Inc.

Borrie R.A. (1990). Rozwój prowadzonej floatacji REST: Zastosowanie hipnozy Ericksonowskiej w terapii floatacji REST. *REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze*. pp. 158-173. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Crawford H. Psychologiczne porównanie techniki REST i hipnozy: Sugestie dotyczące przyszłych badań. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 175-186. New York: Springer-New York Inc.

Kaplan G.M. & Barabasz A.F. (1990). Usprawnienie działania hipnozy: Zróżnicowane efekty Techniki Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej (REST) i stopniowego rozluźnienia mięśni. *REST Ograniczona Stymulacja Środowiskowa: Badania i komentarze*. pp. 229-244. Toledo, Ohio: Medical College of Ohio Press.

Migaly P. (1993). REST i fenomen hipnozy: Pewne podobieństwa zaobserwowane w trakcie europejskiego studium przypadku. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 53-58. New York: Springer-New York Inc.

Raikov V. & Barabasz M. (1993). Zjawisko cofnięcia wieku. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 75-78. New York: Springer-New York Inc.

Wickramasekera I. (1985). Powszechne terapeutyczne elementy i proceduralne składniki w hipnozie osobistej oraz inne techniki redukcji stresu. 1. Międzynarodowa Konferencja REST i Samoregulacja. pp. 206-219. Toledo, Ohio: IRIS Publications.

Wickramasekera I. (1993). Model powszechnych „składników aktywnych” w technikach redukcji stresu. *Klinicznie i eksperymentalnie ograniczona stymulacja środowiskowa: Nowe badania i perspektywy*. pp. 59-74. New York: Springer-New York Inc.