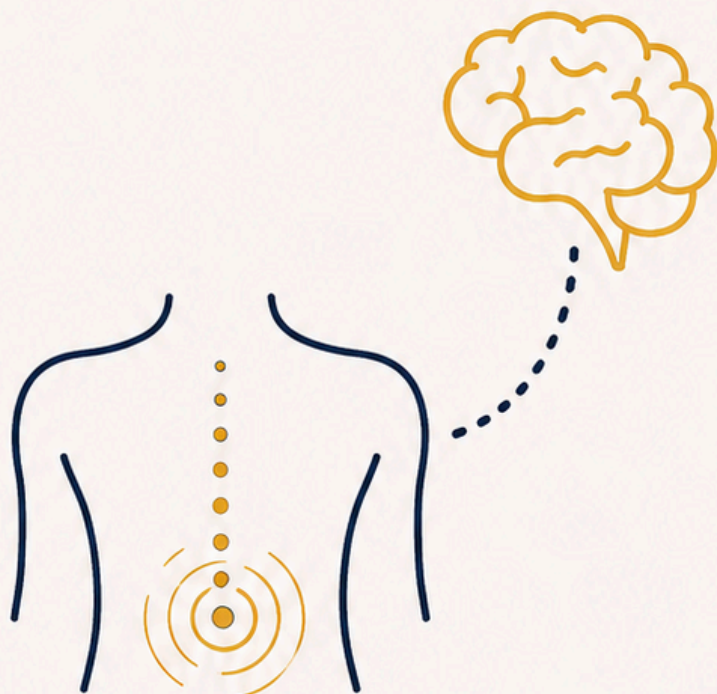


# FARVEL TIL KRONISKE SMERTER

---

En ny måde at forstå og  
behandle vedvarende kroniske smerter



---

ST-BEHANDLING

# DET HANDLER IKKE KUN OM SMERTEN

Kroniske smerter rammer mere end

**1 MILLION DANSKERE**

For mange starter smerterne med en skade.

Det giver god mening.

Smerte er kroppens måde at beskytte os på.

Men hos nogle fortsætter smerterne.

- ✓ Selv når vævet er helet.
- ✓ Selv når kroppen forsøger at komme videre.

Det rejser et vigtigt spørgsmål:

**Måske handler kroniske smerter ikke kun om kroppen.**

Måske handler de også om den måde hjernen fortolker smerte på.

Smerten mærkes i kroppen.

Men smerteoplevelsen skabes i hjernen.



**HJERNEN SPØRGER IKKE:**

*"Er der en skade?"*



**HJERNEN SPØRGER:**

*"Er der fare?"*

Hvis svaret er ja ...

kan alarmsystemet fortsætte.



**SMERTE ER INFORMATION**

Nogle gange fortsætter hjernen med at sende information om fare, selv når vævet er helet.



# DET FAGLIGE GRUNDLAG

## Hjernen og kroppens smertesystem



### 1 MODERNE SMERTEFORSKNING

Moderne forskning viser, at smerte ikke kun handler om væv.

Smerte er også et produkt af den måde hjernen fortolker og regulerer signaler fra kroppen på.

Når smerter har stået på længe, kan nervesystemet blive mere følsomt. Det betyder, at kroppen kan reagere kraftigere på signaler, som tidligere ikke ville have gjort ondt.

Hos mange mennesker med kroniske smerter finder man ingen aktiv skade. Men smertesystemet fortsætter alligevel med at reagere.

### 2 FORANDRING KAN SKE HURTIGT

Hvis kroniske smerter kun skyldtes en aktuel skade i kroppen, ville de forsvinde i takt med vævets heling.

**Men sådan er det ikke altid.**

Mange oplever, at smerter kan ændre sig hurtigt.

- ✓ Nogle gange på få dage.
- ✓ Nogle gange på få timer.

Det peger på noget vigtigt:

**Måske handler kroniske smerter ikke kun om kroppen.**

**Måske handler de også om den måde hjernen regulerer smerte på.**

Når hjernens signaler ændrer sig, følger kroppen ofte med.



### SMERTE ER IKKE KUN VÆV

Smerte mærkes i kroppen.

Men smerteoplevelsen skabes og reguleres i hjernen.

Selv når vævet er helet, kan hjernen nogle gange fortsætte med at sende **smertesignaler som information.**

# HVAD ER ST-BEHANDLING?

En metode til at påvirke automatiske smertemønstre

**ST** står for **Subliminal Terapi**.

ST-behandling er en metode til at arbejde med de signaler, hjernen sender til kroppen.

Ved kroniske smerter er problemet ofte ikke kun vævet.

Hos mange ser det ud til, at nervesystemet fortsætter med at sende smertesignaler, selv når den oprindelige skade er helet.

Målet er derfor ikke nødvendigvis at behandle kroppen.

Målet er at påvirke **den måde, hjernen regulerer smerte** på.

Kort sagt handler det om at ændre de signaler, der holder smerteoplevelsen aktiv.



## ST-BEHANDLING

arbejder med hjernens automatiske signaler – ikke med muskler, led eller væv.



# HVORFOR OPSTÅR KRONISKE SMERTER?

## Vi reagerer ikke alle ens

Mennesker reagerer forskelligt på belastning. Det betyder, at vi kan få problemer forskellige steder i kroppen.



HOVEDET



KROPPEN



SMERTER



SØVNEN

## Når smerten bliver hængende

Nogle gange starter smerte med en reel skade – fx en diskusprolaps, en forstuvning eller en operation.

Men selv når vævet er helet, kan hjernen fortsætte med at sende smertesignaler.

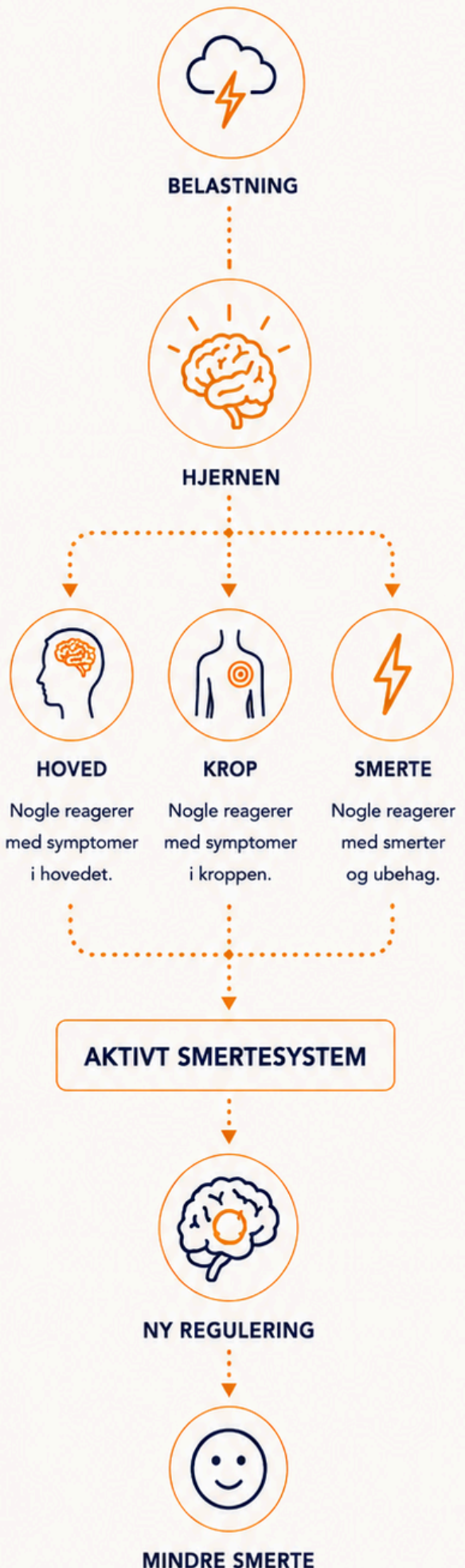
Ved længerevarende belastning kan hjernen være i alarm og begynde at sende stærkere smertesignaler, som varer længere og lettere vender tilbage.

Så kan smerte udvikle sig fra en reaktion til en tilstand i sig selv.



### DET HANDLER OM HJERNENS REGULERING

Når hjernens regulering ændrer sig, kan smertesystemet blive overaktivt – selv uden aktuel skade.



# HVORFOR KAN ST HJÆLPE?

---

## En målrettet tilgang til at ændre kroppens reaktioner

Kroniske smerter opstår ofte i mange tilfælde uden en strukturel forklaring.

I stedet hænger tilstanden sammen med den måde hjernen påvirker kroppens smertesystem på.

ST-behandling er udviklet til at arbejde med netop disse signaler.

Vi arbejder ikke udenom symptomet — men med de mentale og neurale processer, der udløser det.

Når disse processer ændres, kan kroppens reaktion også ændre sig.

Målet er ikke at dæmpe smærterne udefra, men at påvirke den indre proces, der sætter dem i gang.

“

Hjernen er  
neuroplastisk.  
Fastlåste mønstre  
kan ændres.

---

— **Carsten Laursen**

*ST-behandler*

# HVORDAN FOREGÅR EN ST-BEHANDLING I PRAKSIS?

## Behandlingen foregår roligt og i et trygt tempo

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne.

Du er hele tiden vågen og bevidst.

Behandlingen kan foregå i klinikken eller online – med samme rolige og fokuserede ramme.

Behandlingen følger en struktureret proces, hvor vi arbejder med de signaler i hjernen, der udløser og fastholder symptomer.

Formålet er, at hjernen begynder at regulere mere stabilt – så symptomerne bliver mindre, sjældnere eller ophører.



“

Det afgørende er ikke symptomet – men det, der sætter det i gang.

— Carsten Laursen  
ST-behandler

# GRATIS FORUNDERSØGELSE

---

## Næste skridt

Du har måske prøvet flere behandlinger uden det ønskede resultat.

### Det forstår vi.

Derfor tilbyder vi en gratis og uforpligtende forundersøgelse, hvor vi sammen afklarer, om ST-behandling er det rette for dig.

Formålet er enkelt:

**At du kun starter et forløb,  
hvis der er et reelt grundlag for forandring.**



Læs mere og book tid

---

WWW.SUBLIMINAL-PSYKOLOGI.DK

Behandlingen foregår i **klinikken i Viborg** eller **online**.

# KONTAKT

---

## ST-behandlingsforløb

ST-behandling er kendetegnet ved korte og målrettede forløb.

Forløbet er koncentreret med en klar målsætning om afslutning inden for 3–5 sessioner á 60–90 minutter.

Fokus er på ét symptom – fx migræne eller irriteret tyktarm – eller én samlet problemstilling. Typisk afholdes én session om ugen.

For de fleste afsluttes forløbet inden for denne ramme. Nogle har behov for lidt længere tid – uden merpris.

Vi arbejder ikke ud fra et fast antal timer, men frem mod en reel og mærkbar forandring.

---

## PRIS FOR BEHANDLINGSFORLØB

**Pris: 7.500 kr.**

Du betaler for et samlet forløb – ikke for den enkelte session.

Betaling kan opdeles i to rater.



**3–5**  
SESSIONER



**60–90**  
MINUTTER



**KORT &  
MÅLRETTET**  
FORLØB

## Kontakt

---



26 16 03 52



subliminal.psykologi@gmail.com



www.subliminal-psykologi.dk



Hjultorvet 2A, 1. sal  
8800 Viborg

---

### Carsten Laursen

Udvikler af Subliminal Psykologi

ST-behandler