

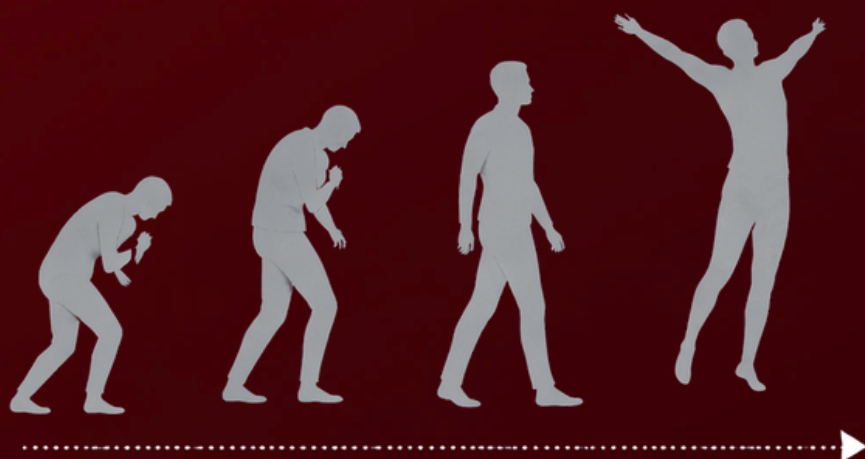
Farvel til
KRONISKE SMERTER

på

5 TIMER

Med

ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

MIGRÆNE • MAVEPROBLEMER • KRONISKE
SMERTER • PSORIASIS • ANGST • TRAUMER

Indhold

02

**Kroniske smerter – mere end
vævsskade**

03

Det faglige grundlag

04

Hvad er ST-behandling?

05

**Hvorfor opstår kroniske
smerter?**

06

**Sådan opleves smerter i
hverdagen**

07

**Mekanismen – hvordan
opretholdes smerte?**

08

Hvorfor kan ST hjælpe?

09

**Hvem er ST-behandling
egnet til?**

10

**Hvordan foregår
behandlingen i praksis**

11

Mål og forventninger

12

Næste skridt

Kroniske smerter – mere end vævsskade

Kroniske smerter rammer mere end 1 million danskere.

Kroniske smerter kan have flere lag. En oprindelig skade eller belastning kan starte processen. Men når smerterne fortsætter, selv om skaden er helet, spiller hjernens regulering ofte en afgørende rolle.

Hos mange fremstår kroppen sund og rask ved undersøgelser – og alligevel er smerterne tydelige og langvarige.

Det rejser et vigtigt spørgsmål:

Måske handler kroniske smerter ikke kun om selve kroppen, men også om den måde hjernen påvirker og fastholder smerte på.

Smerten mærkes i kroppen. Men det er hjernen, der regulerer den.

Det betyder, at nogle lever med en krop, der aldrig helt får ro – fordi hjernen fortsætter med at sende for kraftige eller for følsomme smertesignaler.

ST-behandling er udviklet ud fra den forståelse, at når der ikke findes en aktiv skade, spiller hjernens signaler en central rolle.

"Kroniske smerter har sjældent kun én forklaring. Men når smerter varer ved uden aktiv skade, peger meget på, at hjernens regulering er en vigtig del af billedet."

— Carsten Laursen
ST-behandler



Det faglige grundlag

Forskning i smerteregulering

Moderne smerteforskning viser, at smerte ikke kun afhænger af vævsskade – den bearbejdes og reguleres i hjernen.

Når smerter har stået på længe, kan nervesystemet blive mere følsomt. Det kaldes central sensibilisering.

Smerten kan opleves stærkere og vare ved – selv om den oprindelige skade er helet.

Ved mange kroniske smertetilstande finder man ikke en aktiv skade, men ændringer i den måde hjernen bearbejder og regulerer smerte på.

Forandring kan ske hurtigt

Hvis kroniske smerter udelukkende skyldtes en aktiv skade i kroppen, ville man forvente, at de kun ændrede sig i takt med vævets heling.

Men sådan er det ikke altid.

- Mange oplever, at smerter kan dæmpes hurtigt.
- Bevægelse kan blive lettere.
- Kroppen kan falde mere til ro.

Det sker uden ny medicin og uden behandling af selve vævet.

Når hjernens signaler ændrer sig, følger kroppen ofte med.

Det peger på noget centralt:

At kroniske smerter i mange tilfælde ikke kun handler om væv eller skade — men også om den måde hjernen regulerer smerte på.

Hvad er ST-behandling?

ST står for Subliminal Terapi.

Subliminal Terapi er en behandlingsmetode, der har til formål at genskabe en mere naturlig og stabil kommunikation mellem hjernen og kroppen.

Det betyder helt enkelt, at vi arbejder med de signaler, hjernen sender til kroppen.

Ved kroniske smerter er det ofte hjernen, der bliver ved med at sende for kraftige eller for følsomme smertesignaler.

ST-behandling går ud på at påvirke netop disse signaler.

Vi arbejder altså ikke direkte med muskler, led eller ryg.

Vi arbejder med den måde hjernen påvirker kroppen på.

Målet er, at hjernen igen sender roligere og mere naturlige signaler – så kroppen kan falde til ro.



Hvorfor opstår kroniske smerter?

Vi reagerer ikke alle ens.

Nogle får problemer med maven.
Andre med huden.
Andre med ryggen, nakken eller leddene.

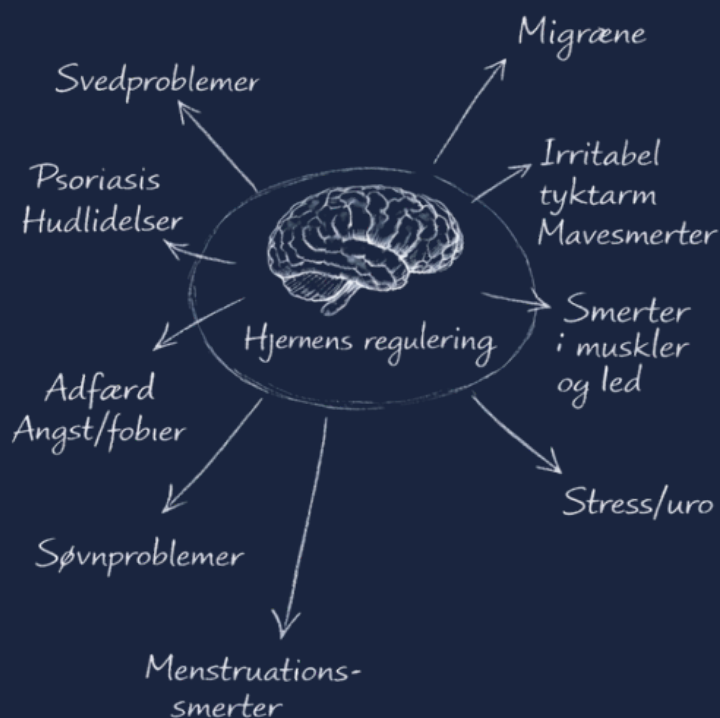
Kroppen reagerer forskelligt fra menneske til menneske.

Nogle gange starter smerte med en reel skade.
En diskusprolaps. En forstuvning.
En operation.

Men selv når skaden er helet, kan smerterne fortsætte.

Hvis kroppen har været belastet gennem længere tid, kan hjernen vænne sig til at være på overarbejde.

Den kan blive mere følsom.
Den kan begynde at sende smertesignaler kraftigere og hurtigere end før.



Smerten kan føles stærkere.
Den kan vare længere.
Den kan komme igen – selv om der ikke længere er en aktiv skade.

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

Sådan opleves symptomerne i hverdagen

Kroniske smerter kan gradvist komme til at præge hverdagen.

- Planlægning bliver usikker.
- Aftaler vurderes i forhold til smerte og energiniveau.
- Arbejde, transport og sociale aktiviteter kræver tilpasning.

Smerterne varierer fra person til person.

- Smerterne kan opleves forskelligt fra person til person.
- For nogle er de konstante, for andre kommer de i perioder. De kan føles jagende, brændende, trykkende eller diffuse.
- Bevægelse kan blive begrænset, og træthed eller spænding kan følge med.

Med tiden kan det føles, som om man hele tiden må tage hensyn og planlægge fremad.

For mange betyder kroniske smerter et mærkbart tab af frihed og livskvalitet.



Hvordan kan kroniske smerter opstå – selv uden en ny skade?

Hjernen styrer hele kroppen.

Ikke kun når du bevæger dig — men også når du sover, arbejder og slapper af.

Den styrer spænding, bevægelse og smertefølsomhed.

Når du bliver belastet eller kommer til skade, reagerer kroppen naturligt:

- Muskler kan spænde op.
- Smertefølsomheden kan øges.
- Alarmberedskabet kan blive aktiveret.

Det er en sund beskyttelsesreaktion.

Men hvis smerter eller belastning varer ved, kan hjernen vænne sig til at være på vagt.

Den kan begynde at sende smertesignaler hurtigere og kraftigere end nødvendigt.

Smerte handler nemlig ikke kun om væv. Den handler også om, hvordan hjernen vurderer fare.

Hvis hjernen fortsat opfatter situationen som truende, kan den blive ved med at sende signaler – selv om den oprindelige skade er helet.

Det, der startede som en midlertidig beskyttelse, kan blive en fast måde at reagere på.

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

Hvorfor kan ST hjælpe?

En kronisk smerte er ikke nødvendigvis en permanent skade.

Den kan begynde med en reel skade. Men når smerten fortsætter efter heling, er reguleringen ofte blevet en del af problemet.

Kroppen kan have vænnet sig til at reagere på en bestemt måde. Og det, man har vænnet sig til, kan ændres.

Hjernen har evnen til at lære nyt. Den kan lære at dæmpe de signaler, der holder smerterne i gang.

Når hjernen begynder at sende roligere signaler, falder kroppen også mere til ro.

ST-behandling arbejder netop med disse signaler.

Ikke ved at "fjerne" smerten, men ved at påvirke den måde hjernen holder den ved lige på.

Målet er, at kroppen igen finder en mere naturlig og stabil balance.



"Hjernen er neuroplastisk. Fastlåste mønstre, der forårsager kroniske tilstande, kan ændres."

— Carsten Laursen
ST-behandler

Hvem er ST-behandling egnet til?

ST-behandling er egnet for de fleste voksne og unge over 15 år.

Det er en struktureret protokol, der arbejder med kroppens automatiske regulering.

Metoden kræver én ting:

At du kan rette opmærksomheden indad og være i en let, fokuseret tilstand.

En enkel test



Kan du se det for dig?

Hvis ja, tyder det på, at du har den indre opmærksomhed, vi arbejder med i ST.

For langt de fleste er det en naturlig og uanstrengt proces.

Hvornår er ST ikke relevant:

ST-behandling er ikke relevant, hvis der foreligger:

- Uafklaret alvorlig sygdom
- Strukturel skade, der kræver medicinsk behandling
- Svær eller ubehandlet psykiatrisk lidelse
- Manglende motivation for forandring
- Uvilje mod at indgå i en fokuseret proces

I praksis er det sjældent selve metoden, der sætter grænsen.

Det afgørende er parathed – og villigheden til at lade processen udfolde sig.

Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

Behandlingen foregår roligt og i et trygt tempo.

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne — som i en dyb pause. Du er hele tiden vågen og bevidst.

Behandlingen følger en enkel og systematisk protokol.

Gennem præcise formuleringer og spørgsmål arbejder vi med de signaler fra hjernen, der regulerer tarmens bevægelser og følsomhed.

Du skal ikke præstere noget.
Du skal ikke analysere noget.
Du skal ikke "gøre det rigtigt".

Processen styres af ST-behandleren.

Formålet er, at hjernen begynder at sende roligere og mere naturlige signaler, så maven kan falde til ro.

"De fleste bliver overraskede over, hvor lidt de faktisk skal gøre."

— Carsten Laursen
ST-behandler



Mål og forventninger

5 timer er rammen

ST-behandling er tilrettelagt som et samlet forløb på op til fem timer.

Timerne fordeles typisk over 3–5 sessioner i løbet af 4–5 uger.

For de fleste er dette tilstrækkeligt. Nogle har brug for lidt mere tid.

Inden du investerer i forløbet, gennemfører vi en grundig forundersøgelse, hvor vi vurderer, om ST-behandling er det rette valg i din situation.

Hvad er målet?

Målet er, at smerterne ophører eller reduceres markant.

I praksis betragtes en reduktion på omkring 80 % som en tydelig og tilfredsstillende forbedring.

For mange ses en markant forandring inden for den samlede ramme på op til fem timer.

Kroniske smerter kan ikke altid forklares fuldt ud ved scanninger eller prøver.

Effekten vurderes derfor ud fra din oplevelse af mindre smerte og en forbedret livskvalitet.

Næste skridt

Genkender du dig selv i det, du har læst, er næste skridt en uforpligtende samtale.

Her vurderer vi sammen, om ST-behandling er relevant for dig, og tilpasser forløbet til din situation og sygdomshistorik.

Læs mere og book tid på

www.subliminal-psykologi.dk

Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

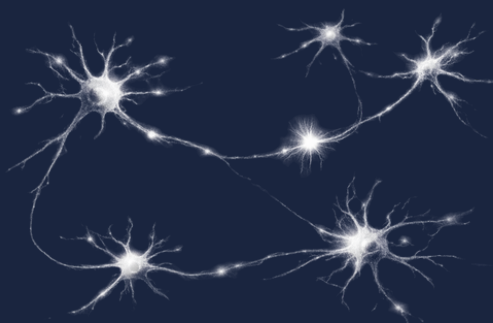
Et samlet forløb varer typisk 3–5 timer i alt.

Pris: 7.500 kr.

Betaling kan opdeles i to rater.

Carsten Laursen

Udvikler af Subliminal Psykologi
ST-behandler



Kontakt

☎ 26 16 03 52

✉ subliminal.psykologi@gmail.com

🌐 www.subliminal-psykologi.dk

Hjultorvet 2A, 1. sal
8800 Viborg