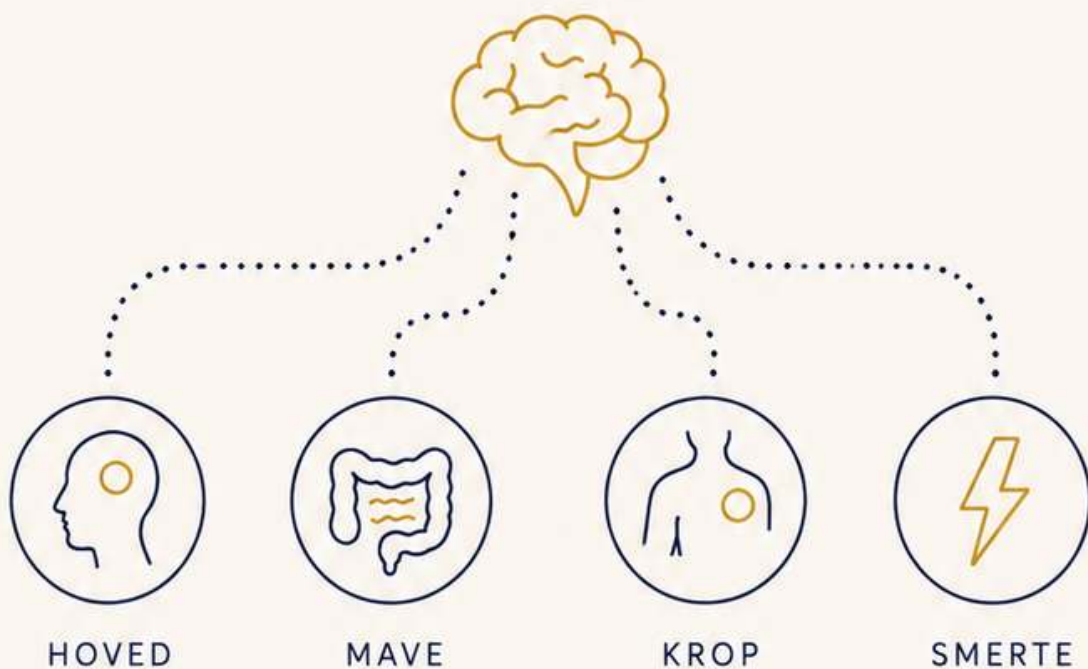


NÅR HJERNEN FORSTYRRER KROPPEN

Ny forståelse af hjernens rolle
ved kroniske symptomer og tilstande.

Introduktion til
neuroplastiske lidelser
og **ST-behandling**



SUBLIMINAL PSYKOLOGI

KORT FORTALT

Når hjernen forstyrrer kroppen er en oversigt til dig, der lider af en **kronisk tilstand**.

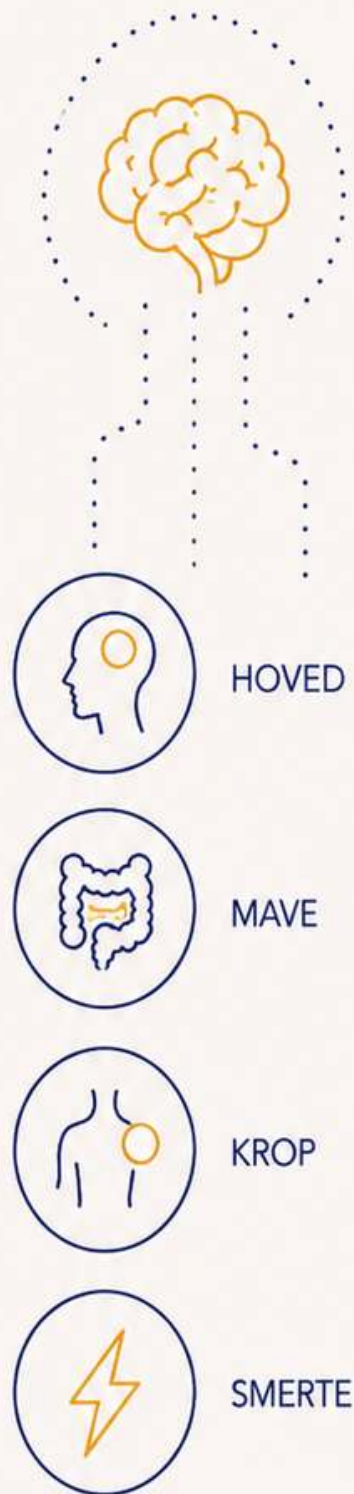
Det kan være migræne, irritabel tyktarm, kroniske smerter, svimmelhed eller andre symptomer, som bliver ved med at vende tilbage.

Vi har i dag en ny forståelse af, hvorfor mange mennesker lider af kroniske og tilbagevendende symptomer.

Det kaldes **neuroplastiske symptomer** og handler om, hvordan hjernen kan fastholde kroppen i en tilstand af smerte eller funktionel lidelse.

I følgende oversigt bliver du introduceret for en ny forståelse – og måske vigtigere: **en ny vej til behandling**.

Til sidst introduceres du til de forskellige etablerede metoder, der i dag anvendes til behandling af neuroplastiske symptomer og tilstande – herunder **ST-behandling**: vores metode til at arbejde målrettet med de automatiske processer, der kan være med til at vedligeholde symptomerne.



NÆSTE SIDE:

Hjernens rolle som kroppens regulator.



HJERNEN ER IKKE KUN TIL AT TÆNKE MED

Hjernen er kroppens centrale reguleringsorgan.

Den er ikke kun involveret i tanker, hukommelse og følelser.

Døgnet rundt er hjernen og nervesystemet med til at regulere en lang række funktioner i kroppen.



DET ER ET VIGTIGT UDGANGSPUNKT:

Når symptomer mærkes i kroppen, betyder det ikke nødvendigvis, at hele forklaringen findes dér, hvor symptomet mærkes.



NÆSTE SIDE:

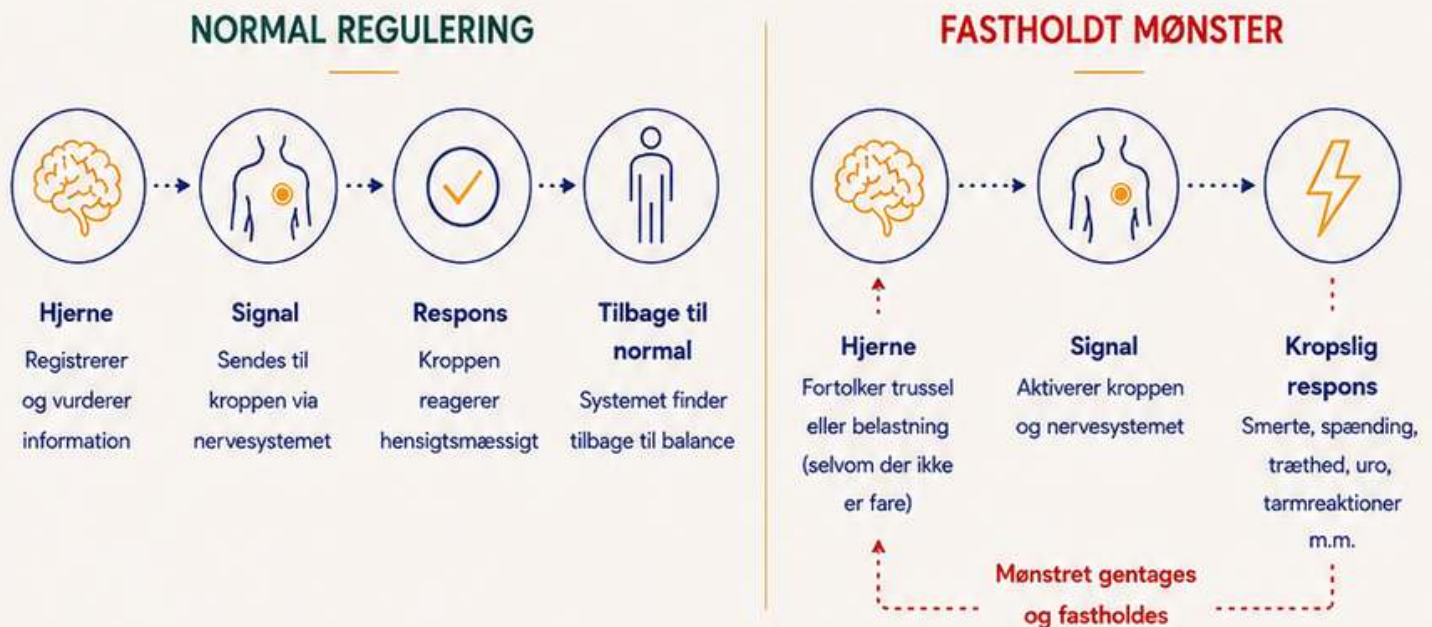
Hvad sker der, når hjernens regulering bliver forstyrret?



HVAD SKER DER, NÅR REGULERINGSBLIVER FORSTYRRET?

Hjernen er formbar. Den ændrer sig hele livet som følge af erfaring, gentagelse og læring. Denne evne kaldes **neuroplasticitet**. Det er afgørende for, at vi kan lære nye færdigheder og tilpasse os verden.

Men plasticiteten betyder også, at nervesystemet kan udvikle og fastholde **uhensigtsmæssige reaktionsmønstre**.



NEUROPLASTISKE SYMPTOMER

Neuroplastiske symptomer er virkelige kropslige symptomer, hvor ændrede processer i hjernen og nervesystemet kan være med til at skabe, forstærke eller vedligeholde symptomerne.

Det kan eksempelvis involvere **smerte, følsomhed, bevægelse, fordøjelse** eller **autonome funktioner**.



NEUROPLASTISK BETYDER IKKE INDBILDT.

Symptomet opleves i kroppen.

Forskellen ligger i, hvilke mekanismer der er med til at skabe eller fastholde det.



NÆSTE SIDE:

Hvilke tilstande kan have en neuroplastisk komponent?



HVILKE TILSTANDE KAN HAVE EN NEUROPLASTISK KOMPONENT?

Forskning og klinisk erfaring viser, at neuroplastiske mekanismer hos nogle mennesker kan være en væsentlig del af årsagen til – eller forstærke – en lang række kroniske symptomer og funktionelle tilstande.

Nedenfor er eksempler på områder, hvor hjernens regulering kan spille en rolle.



HOVED OG SANSER

- Migræne og spændingshovedpine
- Tinnitus (øresusen)
- Svimmelhed og balanceproblemer (f.eks. PPPD, Ménière-lignende)
- Lys- og lydfølsomhed
- Kæbespændinger (TMJ)
- Synsforstyrrelser uden øjensygdom



MAVE OG FORDØJELSE

- Irritabel tyktarm (IBS)
- Funktionelle mavesmerter
- Oppustethed og luft i maven
- Kvalme og opkastning uden organisk årsag
- Refluks uden påvist syreproblem
- Kronisk forstoppelse eller diaré uden organisk forklaring



SMERTER OG BEVÆGEAPPARAT

- Kroniske ryg-, nakke- og lændesmerter
- Skulder-, arm- og bensmerter uden strukturel skade
- Ledsmerter uden slidgigt eller inflammation
- Muskelspændinger og -smerter
- Fibromyalgi
- Myofascielle smerter
- Tendinopati og overbelastningssmerter



NERVESYSTEM OG FUNKTION

- Funktionelle neurologiske symptomer (FND / konversionssymptomer)
- Vedvarende svimmelhed (PPPD, MdDS)
- Nedsat koncentration og "brain fog"
- Hukommelses- og ordfindings-vanskeligheder
- Træthed og energimangel uden medicinsk forklaring



AUTONOME / KROPSLIGE SYMPTOMER

- Hjerteranken og rytmeforstyrrelser (f.eks. POTS, IST)
- Åndenød og hyperventilation
- Brystsmerter uden hjertesygdom
- Globusfornemmelse i halsen
- Uforklarlige hedeture eller kuldegysninger
- Svedproblemer (for meget eller for lidt)
- Non-epileptiske anfald (NES)



BÆKKEN OG URINVEJE

- Kroniske bækkenmerter
- Blæresmertesyndrom (interstitiel cystitis)
- Hyppig vandladning uden infektion
- Smerter ved samleje (vulvodyni)
- Endometriose-relaterede smerter (ofte med neuroplastisk komponent)
- Coccydyndi (halebensmerter)



MENTALT OG EMOTIONELT

- Angst (generel angst, social angst, fobier)
- Panikanfald og paniklidelse
- Depression og nedtrykthed
- OCD og tvangstanker/-handlinger
- PTSD og komplekse traumer
- Stressrelaterede symptomer
- Søvnproblemer og insomnia
- Udmattelse og burn-out



HUD OG IMMUNSYSTEM

- Psoriasis
- Eksem og atopisk dermatitis
- Nældefeber (urticaria)
- Allergi-lignende reaktioner uden påviselig årsag
- Overfølsomhed over for mad, medicin, kemikalier eller lugt
- Autoimmune symptomer, der svinger uden tydelig medicinsk forklaring



BEVÆGELSE OG KROPSFUNKTIONER

- Stivhed og nedsat bevægelighed
- Gangbesvær uden neurologisk skade
- Plantar fasciitis og fodsmerter
- Restless legs / uro i benene
- Tennisalbue, golfalbue
- RSI (gentagne belastningsskader)
- Amputationssmerter (phantom pain)
- Langvarige sportsskader uden heling



At en tilstand kan have en neuroplastisk komponent betyder ikke, at alle tilfælde er neuroplastiske.

Symptomer kan have forskellige årsager – f.eks. sygdom, vævsskade eller inflammation.

Relevante sygdomme eller skader skal altid udelukkes eller behandles af læge.

Denne oversigt er ikke en diagnose, men et udgangspunkt for forståelse.



DET VIDENSKABELIGE GRUNDLAG

At hjernen og nervesystemet kan spille en central rolle i kroniske symptomer, er ikke en ny idé – men det er først de seneste årtier, at forskningen har dokumenteret det i dybden.



Her er nogle af de vigtigste videnskabelige spor.



1. HJERNEN ER PLASTISK (NEUROPLASTICITET)

Forskning viser, at hjernen løbende ændrer sig som følge af erfaringer, læring og gentagelse.

Denne evne gør det muligt at udvikle – men også at fastholde – uhensigtsmæssige mønstre.



2. HJERNEN BEHANDLER OG SKABER SYMPTOMER

Hjernescanninger (fMRI og PET) viser ændret aktivitet i hjernens netværk hos mennesker med fx IBS, kroniske smerter og funktionelle lidelser – selv uden vævsskade eller sygdom.

(fx Noble et al., 2003; Maleki et al., 2000)



3. NYE DIAGNOSEKATEGORIER ANERKENDER DETTE

ICD-11 (2022) indeholder diagnosen Chronic Primary Pain – hvor smerter vedligeholdes af ændrede processer i nervesystemet.

IASP definerer kronisk smerte som en sygdom i smerte-systemet.



4. EFFEKT AF FORKLARING OG TRYGHED

Flere studier viser, at forståelse (neuroeducation) og oplevelse af tryghed kan reducere smerte og andre symptomer markant.

(fx Pincus et al., 2013; Van Oosterwijck et al., 2013)



5. SUCCES MED HJERNEBASEREDE INDSATSER

Behandlingsmetoder som PRT (Pain Reprocessing Therapy) og andre hjernebaserede tilgange har i kliniske studier vist betydelige og varige forbedringer.

(fx Schubiner et al., 2017; Clarke et al., 2021)



6. INTERNATIONALE RETNINGSLINJER

Organisationer som WHO, IASP og flere nationale sundhedsmyndigheder anbefaler, at hjernens rolle altid overvejes ved kroniske og funktionelle symptomer.

NOGLE AF DE FORSKERE, DER HAR BANET VEJEN



Howard Schubiner, MD

Udvikler Pain Reprocessing Therapy (PRT) og har behandlet tusindvis af mennesker med kroniske smerter og funktionelle lidelser.

Hans arbejde har dokumenteret, at forståelse og tryghed kan skabe varige ændringer i hjernen.



Alan Gordon, LCSW

Psykoterapeut og grundlægger af Pain Psychology Center. Udvikler af Pain Reprocessing Therapy (PRT).

Hans arbejde viser, hvordan hjernen kan skabe og fastholde smerter i fravær af vævsskade.



Lorimer Moseley, PhD

Forskning i smertens biologi og betydningen af hjernens fortolkning af signaler fra kroppen.

Har bidraget væsentligt til forståelsen af beskyttelsessystemer og hvordan viden ændrer hjernens respons.



David Clarke, MD

Gastroenterolog og forsker i behandling af funktionelle lidelser som fx IBS.

Har dokumenteret, hvordan hjernebaseret behandling kan give varige forbedringer hos mange patienter.

FORSKNINGEN PEGER PÅ ÉN KLAR KONKLUSION:

Når relevante undersøgelser udelukker sygdom eller vævsskade, kan ændrede processer i hjernen og nervesystemet være med til at skabe og fastholde symptomer – men de kan også ændres. Det giver håb. For hjernen kan lære nye mønstre – og skabe heling.



HJERNEN LÆRER HELE TIDEN

– OGSÅ UDEN AT VI VED DET

Når vi taler om læring, mener vi ikke kun noget, du bevidst lærer eller beslutter dig for.

Hjernen lærer også automatisk. Den registrerer erfaringer, genkender mønstre og bruger tidligere erfaring til at forudsige, hvordan den skal reagere næste gang.



EN HUND. TO FORSKELLIGE SITUATIONER.

FØR



EFTER ET HUNDEBID



ÅR SENERE ...

Personen møder en fredelig hund.



Den bevidste tanke:

"Jeg ved godt, at denne hund ikke er farlig."

Men den automatiske reaktion:



REAKTIONEN ER LOGISK – MEN LOGIKKEN TILHØRER FORTIDEN

Systemet laver ikke nødvendigvis en ny, bevidst vurdering af hunden. Et tidligere etableret mønster bliver aktiveret automatisk.



Det er implicit læring: Tidligere erfaring kan påvirke kroppens reaktion i nutiden, uden at vi bevidst vælger reaktionen.



Men hvad har en hundefobi med migræne, IBS eller kroniske smerter at gøre?

→ Det ser vi på næste side.

MIGRÆNE: NÅR HJERNEN OVERBESKYTTER



Migræne er ikke "bare hovedpine". Det er en kompleks biologisk reaktion, hvor hjernen spiller en central rolle i at udløse og forstærke smerte. Hos nogle mennesker kan hjernen over tid blive ekstra følsom – og begynde at aktivere alarmsystemet for ofte og for kraftigt.

SÅDAN KAN PROCESSEN UDVIKLE SIG



DET BETYDER IKKE, AT SMERTEN ER "INDBILDT"



Smerterne er reelle og biologiske.

Men årsagen kan i nogle tilfælde være, at hjernen har lært at overreagere – ikke fordi der er en vedvarende skade i vævet.

Hjernen forsøger at beskytte dig – men gør det på en måde, der skaber lidelse.

FORSKNINGEN VISER

- Hjernescanninger viser ændret aktivitet hos personer med migræne (fx øget aktivitet i smerte- og alarmsystemer).
- Migræne er anerkendt i ICD-11 som en neurologisk lidelse med central sensibilisering.
- Behandlinger, der retter sig mod hjernens fortolkning og reaktionsmønstre, har vist lovende resultater hos mange.
- Hjernen er neuroplastisk – dens mønstre kan ændres.



Når vi hjælper hjernen med at ændre fortolkning og reaktionsmønstre, kan migrænen blive sjældnere, lettere og på sigt forsvinde.



Målet er ikke at undertrykke symptomerne, men at skabe varig forandring i hjernens læring.

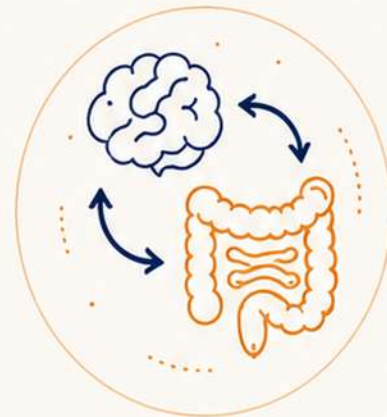


DET VIGTIGSTE AT VIDE:

Migræne opstår ikke kun på grund af det, der sker i hovedet her og nu. Det handler i høj grad om, hvordan hjernen har lært at reagere over tid – og den læring kan ændres.

*Håb findes.
Forandring er mulig.*

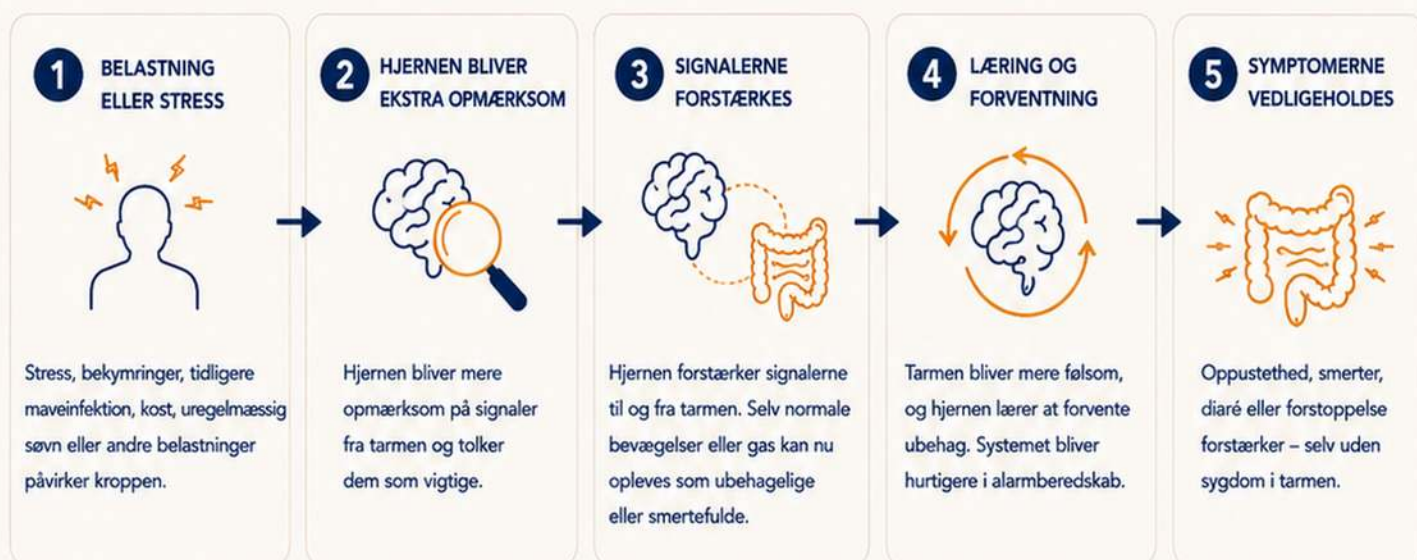
IRRITABEL TYKTARM (IBS): NÅR HJERNEN STYRER TARMEN



Ved irritabel tyktarm (IBS) finder lægen som regel ingen tegn på sygdom eller skade i tarmen. Alligevel kan smerter, oppustethed, diaré eller forstoppelse være meget generende.

Forskning viser, at hjernens fortolkning og regulering spiller en central rolle i, hvordan tarmen arbejder og reagerer.

SÅDAN KAN PROCESSEN UDVIKLE SIG



TARMEN ER SOM OFTEST RASK – MEN FØLSOM



- Undersøgelser viser, at tarmen ser normal ud.
- Problemet er, at hjernen og nervesystemet regulerer tarmen på en måde, der skaber gener og ubehag.

FORSKNINGEN VISER

- Hjernescanninger viser ændret aktivitet i de hjerneområder, der styrer tarmens signaler og smerte.
- Kommunikation mellem hjerne og tarm er tovejs-kommunikation.
- Behandlinger, der retter sig mod hjernens fortolkning og regulering, kan hjælpe mange betydeligt.
- Hjernen er neuroplastisk – mønstre kan ændres.

DET GIVER HÅB



Når vi hjælper hjernen med at ændre fortolkning og regulering, kan tarmen falde til ro – og livet kan blive mere frit igen.



Når hjernen ikke længere opfatter tarmens normale signaler som truende, kan tarmen igen arbejde, som den skal – og symptomerne kan aftage.



DET VIGTIGSTE AT VIDE:

IBS er reelle symptomer – men de skyldes ikke en skade i tarmen. Det handler om, hvordan hjernen har lært at reagere på tarmens signaler – og den læring kan ændres.

*Forandring er mulig.
Med den rette hjælp
kan kroppen lære
nye mønstre.*

FORSKELLIGE SYMPTOMER – FÆLLES MEKANISMER

Migræne, irritable tyktarm, kroniske smerter, svimmelhed og mange andre tilstande kan opleves meget forskelligt.

Men hos nogle mennesker kan de samme grundlæggende mekanismer i hjernen og nervesystemet være med til at vedligeholde meget forskellige symptomer.



MEGET FORSKELLIGE SYMPTOMER ...

MIGRÆNE



Hovedpine, lys- og lydfølsomhed, kvalme m.m.

IRRITABEL TYKTARM (IBS)



Mavesmerter, oppustethed, diarré eller forstoppelse, luft i maven m.m.

KRONISKE SMERTER



Smerter i ryg, nakke, led eller muskler som kan komme og gå.

SVIMMELHED



Ubalance, ørhed, usikkerhed i bevægelser eller stående stilling.

SPÆNDINGER



Muskelspændinger, træthed, anspændthed, smerter m.m.



... MEN MULIGE FÆLLES MEKANISMER



LÆRING

Hjernen lærer ud fra tidligere erfaringer.



FORVENTNING

Hjernen forventer fare og reagerer derefter.



SENSITIVERING

Nervesystemet bliver mere følsomt over tid.



ALARM / TRYGHED

Kroppen skifter for ofte til alarmberedskab.



AUTOMATISEREDE REAKTIONER

Reaktionerne kører automatisk – uden at vi vælger det.



NEUROPLASTISKE MØNSTRE

Disse mekanismer skaber og vedligeholder mønstre i hjernen og nervesystemet. Mønstrene er virkelige – og de kan ændres.



Hvis mekanismen er en del af problemet, bør behandlingen også rette sig mod mekanismen – ikke kun mod det sted i kroppen, hvor symptomet mærkes.

DERFOR FINDES DER I DAG BEHANDLINGER, SOM ARBEJDER DIREKTE MED DISSE PROCESSER



NOGLE ARBEJDER MED BEVIDST FORSTÅELSE

Her arbejder man med at forstå symptomet, mindske frygt og ændre fortolkninger.



NOGLE ARBEJDER MED FØLELSER OG BELASTNINGER

Her arbejder man med følelser, relationer og belastninger, der kan påvirke kroppen.



NOGLE ARBEJDER MED AUTOMATISKE PROCESSER

Her arbejder man med de ubevidste mønstre, som styrer kroppens automatiske reaktioner.



Fælles mål: at skabe ny læring og ændre de mønstre, der kan være med til at fastholde symptomet.



NÆSTE SIDE:

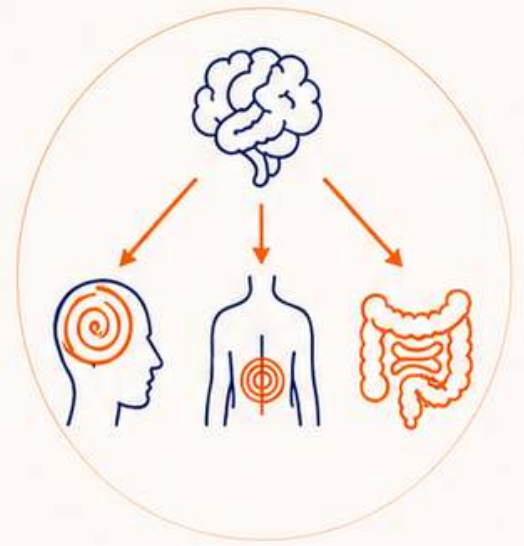
Selvindsigt og fornuft ændrer ikke på kroppens ufrivillige reaktioner.



SELVINDSIGT OG FORNUFT ÆNDRER IKKE PÅ KROPPENS UFRIVILLIGE REAKTIONER.

Nervesystemet styrer både viljestyrede og ufrivillige processer. Vi er gode til at bruge vores bevidste vilje, fornuft og forståelse, når noget kan styres direkte.

Men mange af kroppens reaktioner foregår automatisk – uden at vi bevidst beslutter dem.



Hjertet banker



Du sveder



Maven reagerer



Musklerne
spændes



Angst, uro
eller smerte opstår

HVORFOR?

Vi kan påvirke meget gennem **bevidste valg, forståelse og handling.**

Men kroppens automatiske systemer følger ikke nødvendigvis vores fornuft.

Derfor kan du godt vide, at du er sikker – og alligevel opleve en ufrivillig kropslig reaktion.

DET DU VED



men

"Jeg ved, at jeg ikke er i fare."

DET AUTOMATISKE SYSTEM GØR



FARE



ALARM



KROPSLIG
REAKTION



INDSIGT ER IKKE ALTID NOK

Ved nogle fastlåste tilstande er problemet ikke mangel på viden eller forståelse. Du kan forstå reaktionen, ønske den væk og vide, at den ikke er nødvendig – uden at kunne standse den med viljen.

Det skyldes, at den automatiske reaktion ikke nødvendigvis er under direkte bevidst kontrol.



UFRIVILLIGE REAKTIONER KAN ÆNDRES

Det afgørende er, at ufrivillige reaktioner ikke nødvendigvis er permanente. Hjernen og nervesystemet er formbare og kan udvikle nye reaktionsmønstre. Derfor findes der behandlingsmetoder, som arbejder med at ændre de automatiske processer, der kan være med til at vedligeholde et symptom.



NÆSTE SIDE:
Pain Reprocessing Therapy (PRT).

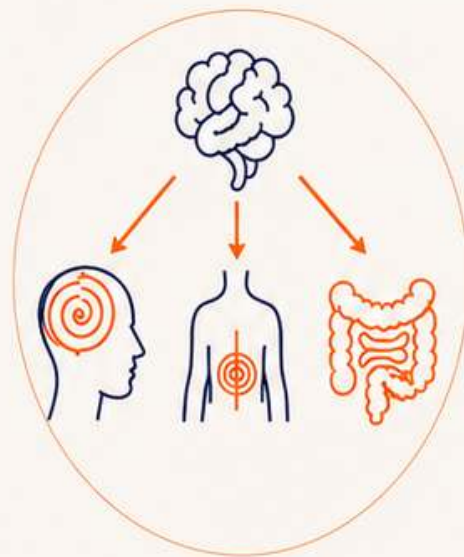


PAIN REPROCESSING THERAPY (PRT)

Udviklet af psykoterapeut Alan Gordon, LCSW

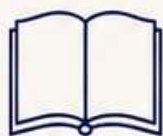
PRT er en psykologisk behandlingsmetode udviklet til neuroplastiske/kroniske smerter.

Metoden arbejder med at ændre hjernens fortolkning af kroppens signaler og skabe nye erfaringer af sikkerhed.



HVORDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN?

1



Forståelse og viden

Du får viden om smerte, hjernens læringsmekanismer og hvorfor kroppen kan reagere, selv når der ikke er fare.



2

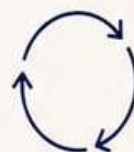


Nye erfaringer i kroppen

Du arbejder med at registrere kropslige fornemmelser med nysgerrighed og tryghed frem for alarm (somatic tracking). Frygt og bekymring udfordres.



3



Ny læring over tid

Gennem gentagen træning skabes nye forventninger og reaktioner i hjernen. De gamle mønstre mister gradvist deres betydning.



HVOR LANG TID TAGER DET?

Der findes ikke én fast behandlingslængde. I det centrale kliniske studie modtog deltagerne 8 PRT-sessioner over 4 uger, plus en lægekonsultation. Der findes også længere forløb, fx 8-ugers onlineprogrammer.



HVORDAN VIRKER DET?

PRT tager udgangspunkt i, at hjernen har lært at tolke visse kropssignaler som tegn på fare. Gennem viden, opmærksomhed og nye erfaringer skabes ny læring, så signalerne i stedet opleves som sikre. Det kan føre til, at smerte og andre symptomer mindskes.



HVAD KOSTER DET?

Prisen varierer efter behandler og antal sessioner. Individuelle PRT-sessioner afregnes typisk som psykoterapi. Undersøg hos den behandler, du vælger.



PRT skaber ny læring gennem gentagne, bevidste erfaringer med kroppens signaler.
Men kan man arbejde mere direkte med de automatiske processer?



NÆSTE SIDE:

ST-behandling – en mere direkte tilgang til de automatiske processer

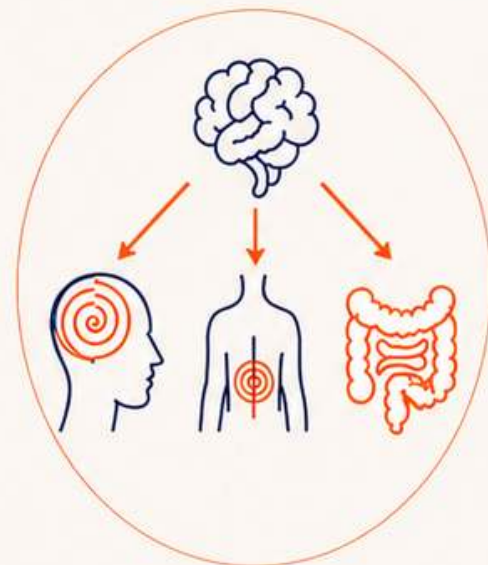


ST-BEHANDLING

– ARBEJDE DIREKTE MED DE AUTOMATISKE PROCESSER

ST-behandlingen bygger på arbejdet fra pioneren **Edwin Yager** (1931–2019), som viste, at ubevidste processer kan bruges bevidst til forandring.

Carsten Laursen arbejder med en unik protokol, hvor vi anvender ubevidste processer til at reorganisere de dele af hjernen, der forårsager symptomer.



SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN



BEHANDLINGSFORLØB

Normalt 3–5 timer (sessioner).
Oftest er ét samlet forløb tilstrækkeligt.



PRIS

7.500 kr.

Prisen dækker et komplet behandlingsforløb.



HVOR KAN DET FOREGÅ?

Behandlingen kan foregå på klinik eller online – hjemme via computer.



PÅ KLINIK



ONLINE HJEMME



FORDELE VED ST-BEHANDLING

- Arbejder direkte med ubevidste processer
- Hurtig og effektiv tilgang
- Ingen behov for at genopleve fortiden
- Hjælper hjernen med at lære nyt – og slippe gamle mønstre



Formålet er enkelt: at skabe varig forandring ved at ændre hjernens automatiske mønstre, så symptomerne mister deres grundlag.



NÆSTE SIDE:

Klar sammenligning: PRT og ST – forskelle i tilgang, tid og pris



ET SAMLET ST-FORLØB

Målet er at færdigbehandle på 3–5 timer

Et ST-forløb tilrettelægges med det mål, at behandlingen kan færdiggøres inden for 3–5 timers behandling.

For mange er det tilstrækkeligt til at skabe en varig forandring – uden lange forløb.



3–5 TIMER

Behandlingen fordeles over få sessioner og har fokus på at ændre de mønstre, der holder symptomerne i gang.



MÅLRETTET PROCES

ST er ikke et traditionelt terapiforløb. Vi arbejder struktureret med de ubevidste processer, der antages at være involveret i problemet.



VI STOPPER IKKE VED FEM TIMER

Hvis det ønskede resultat ikke er nået, kan behandlingen fortsætte, så længe det giver faglig mening.



ALT ER INKLUDERET I PRISEN

Du betaler for et samlet ST-forløb – ikke for antallet af behandlingstimer.

Hvis behandlingen kræver mere end fem timer, er den yderligere ST-behandling inkluderet i den aftalte pris.



HVORFOR ET KORT FORLØB?

Vi forsøger ikke at “forstå alt” eller bearbejde hele livshistorien. I stedet arbejder vi direkte med de signaler, der aktiverer og fastholder symptomet – og ændrer dem.



HJERNEN KAN LÆRE

Hjernen er neuroplastisk. Når et fastlåst reaktionsmønster ændres, kan symptomerne oftest aftage – nogle gange hurtigere, end mange forventer.

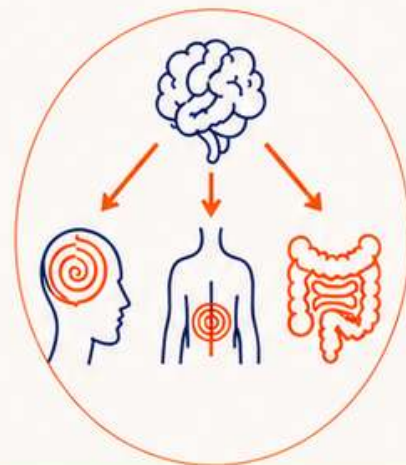


KORT FORTALT

- ✓ Målet er at færdigbehandle på 3–5 timer.
- ✓ Behandlingen fortsætter, hvis det er nødvendigt – uden merpris.
- ✓ Du får et samlet ST-forløb med fokus på et varigt resultat.

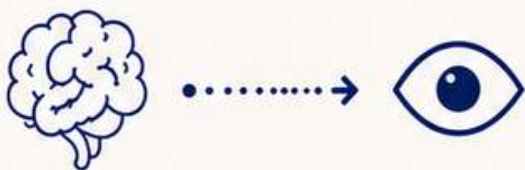
TO FORSKELLIGE TILGANGE TIL HJERNEN

Der findes mange veje til forandring.
Her sammenligner vi to forskellige tilgange til at skabe ny læring i hjernen.



PRT

Aktivt arbejde med sig selv



Her går man ad bevidsthedens vej.
Man bruger tanken, viljen og forståelsen til at skabe nye erfaringer og ændre indlærte mønstre.



Man lærer om smerte og symptomer, kroppen og hjernens mekanismer.



Man arbejder aktivt med tanker, følelser og adfærd.



Man skaber nye erfaringer gennem træning og gentagelse.



FORDELE

- Giver god viden og forståelse
- Styrker egen handlekraft
- Kan være meget hjælpsom for mange
- Særligt velegnet, hvis man ikke er i stand til at modtage ST-behandling

ST-BEHANDLING

Ubevidst behandlingsmetode



Her lader vi hjernen arbejde gennem ubevidste processer. Behandlingen foregår uden bevidst analyse og aktiv bearbejdning.



Via en struktureret protokol skabes adgang til de ubevidste processer.



Hjernen reorganiserer de mønstre, der forårsager symptomerne.



Nye stabile mønstre integreres automatisk i kroppens og nervesystemets funktion.



FORDELE

- Direkte arbejde med de ubevidste processer
- Kortvarig og enkel metode
- Ingen behov for aktiv bearbejdning
- Hjælper hjernen til at skabe varige forandringer på dybt niveau



HVILKEN METODE ANBEFALER VI?

Til de omkring 10–15 %, som vi af den ene eller anden årsag ikke kan hjælpe med ST, anbefaler vi PRT (Pain Reprocessing Therapy). Ellers vil vi anbefale ST som den metode, der er hurtigst, og som vi kender bedst gennem 7 år.



VARIGE RESULTATER

Både PRT og ST skaber ny læring i hjernen.
Når den nye læring er integreret, forventes der ikke tilbagefald.



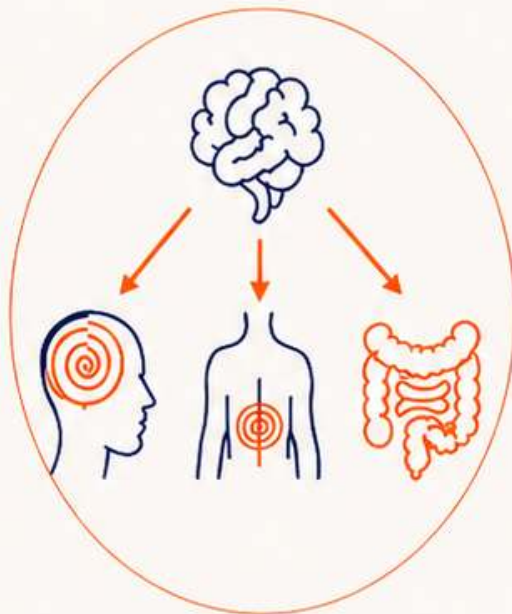
NÆSTE SIDE:

Tid til forandring? – og hvordan du kan tage første skridt.



TID TIL FORANDRING?

Vi gør det enkelt for dig at undersøge, om dine symptomer kan hænge sammen med neuroplastiske faktorer – og om ST-behandling kan være den rette vej til forandring.



1



TAG NEUROPROFILE™ TESTEN

På vores hjemmeside kan du tage en NeuroProfile™ test og undersøge dine symptomer. Testen er gratis og uforpligtende.

2



BESTIL GRATIS FORUNDERSØGELSE

Hvis der er sandsynlighed for, at din tilstand har neuroplastiske faktorer, så bestiller du en tid til gratis forundersøgelse. Her tester vi for ST-behandling og prøver metoden.

3



AFKLARING OG NÆSTE SKRIDT

Vi afklarer sammen, om ST-behandling er relevant for dig, og lægger en plan for et behandlingsforløb.



LOG IND PÅ

WWW.SUBLIMINAL-PSYKOLOGI.DK

Her finder du NeuroProfile™ testen og kan booke tid.



VED YDERLIGERE SPØRGSMÅL

Kontakt ST-behandler og ansvarlig Carsten Laursen

 **2616 03 52**

Brug de øvrige kontaktoplysninger, der findes på www.subliminal-psykologi.dk