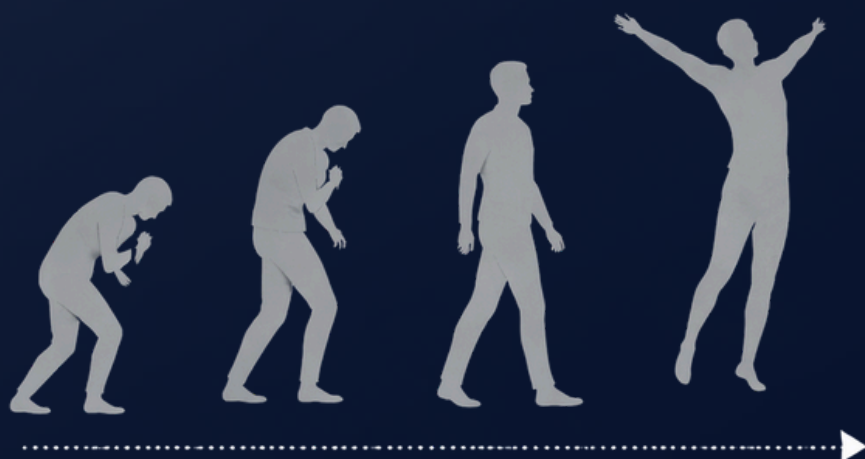


FRA PROBLEM TIL FRIHED

ofte på under

5 TIMER

med ST-behandling



SUBLIMINAL PSYKOLOGI

MIGRÆNE · MAVEPROBLEMER · KRONISKE
SMERTER · PSORIASIS · ANGST · TRAUMER

Hvad kan vi opnå på fem timer?

Fem timer lyder ikke af meget

Det er det heller ikke.

Men når vi arbejder med det rigtige niveau i systemet, kan få timer være nok til at skabe reel forandring.

Normalt forsøger man at behandle symptomet – mavesmerter, hovedpine, hudproblemer eller kroniske smerter.

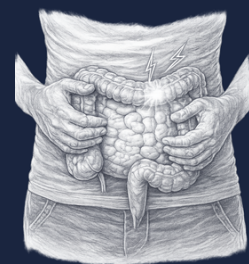
Men ved mange vedvarende tilstande ligger problemet ikke nødvendigvis i selve kroppen.

Det kan også handle om fastlåste automatiske reaktionsmønstre i hjernen og det autonome nervesystem.

ST-behandling arbejder direkte med disse mønstre – målrettet og koncentreret over få timer.

Migræne. Irritabel tyktarm. Kroniske smerter. Stress. Uro.

For mange mindskes symptomerne markant. For andre forsvinder de helt.



Hvad er ST-behandling?

ST står for Subliminal Terapi

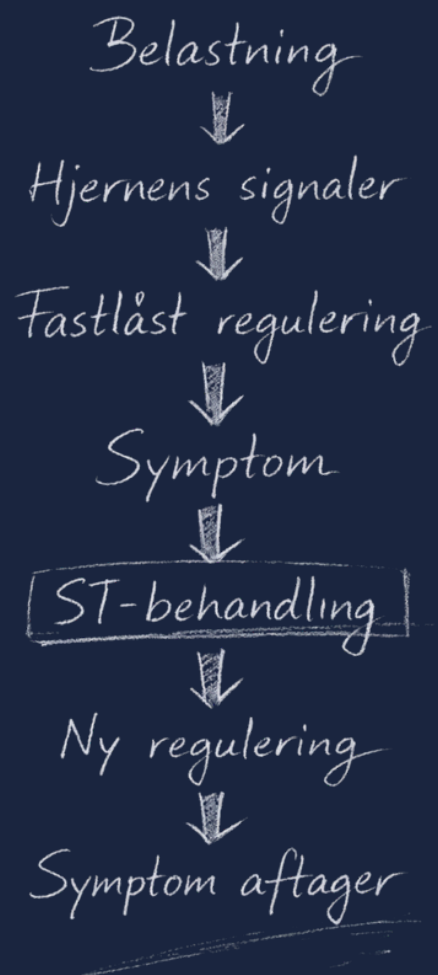
ST-behandling er en målrettet metode, der arbejder med de automatiske og ufrivillige reaktionsmønstre i hjernen og nervesystemet.

Mange kroniske symptomer og tilstande hænger sammen med fastlåste automatiske mønstre, som kroppen gentager igen og igen.

ST-behandling hjælper hjernen med at bryde disse mønstre og udvikle nye, mere hensigtsmæssige reaktioner.

Behandlingen foregår i en rolig og fokuseret tilstand med støtte fra mild hypnose.

Kort sagt: ST handler om at ændre de automatiske reaktioner, der holder symptomer ved lige.



Hvad kan ST-behandling hjælpe med?

ST-behandling kan være relevant ved vedvarende symptomer, hvor undersøgelser ikke forklarer symptomerne tilstrækkeligt.

For eksempel:

- **Migræne og hovedpine**
- **Irritabel tyktarm**
- **Psoriasis og andre hudlidelser**
- **Muskel- og ledsmerter**
- **Spænding, uro og stress**
- **Træthed og udmattelse**

Fælles for disse tilstande er, at symptomer i nogle tilfælde kan vedligeholdes af fastlåste automatiske reguleringsmønstre i hjernen og det autonome nervesystem — også uden tydelig fysisk skade.

“En praktisk tommelfingerregel er: Hvis symptomer har varet i mere end seks måneder, og alvorlig sygdom er udelukket, kan det være relevant også at undersøge, om automatiske mønstre i hjernen og nervesystemet spiller en rolle.”

— **Carsten Laursen**
ST-behandler

Det faglige grundlag

ST-behandling bygger på viden fra neurovidenskab, smerteforskning og psykologi om, hvordan hjernen og nervesystemet regulerer kroppen.

Hjernen registrerer ikke kun symptomer — den er også med til at forme kroppens reaktioner, herunder smerte, spænding, fordøjelse, søvn og alarmberedskab.

Ved længerevarende belastning kan nervesystemet udvikle automatiske mønstre, som fortsætter, selv når den oprindelige belastning ikke længere er til stede.

Hvis disse mønstre kan identificeres og ændres, kan symptomer i nogle tilfælde reduceres markant.



Hjernens evne til at ændre sig

Hjernen er samtidig foranderlig. Denne evne kaldes neuroplasticitet og betyder, at automatiske mønstre kan ændres.

ST-behandling arbejder med disse processer med det formål at hjælpe hjernen til at reagere anderledes, så kroppens symptomer kan aftage.

Behandling af migræne

Migræne er en neurologisk tilstand, hvor hovedpine, sansefølsomhed, kvalme og energiniveau påvirkes samtidig.

Hos mange fortsætter anfaldene i årevis – også efter grundige undersøgelser uden fund af alvorlig sygdom.

En vigtig del af forklaringen kan ligge i den måde hjernen og nervesystemet regulerer smerte, sanseindtryk og kroppens alarmberedskab på.

Når denne regulering bliver fastlåst eller uhensigtsmæssig, kan nervesystemet lettere udløse nye anfald.



Behandling med ST

ST-behandling arbejder med de automatiske reaktionsmønstre, der kan være med til at fastholde migrænen.

Målet er at hjælpe hjernen til at reagere anderledes, så anfaldene bliver sjældnere, mildere – eller i nogle tilfælde ophører helt.

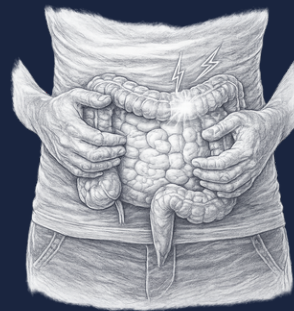
ST-behandling er relevant, når migrænen er vurderet af læge eller neurolog, og alvorlig sygdom er udelukket.

Behandling af irriterabel tyktarm

I Hos de fleste viser undersøgelser heldigvis ingen tegn på alvorlig sygdom i tarmen.

Symptomerne kan i mange tilfælde hænge sammen med den måde, hjernen og nervesystemet regulerer tarmens bevægelser, følsomhed og alarmberedskab på.

Når denne regulering bliver overfølsom eller uhensigtsmæssig, kan tarmen reagere kraftigt på helt almindelige signaler.



Behandling med ST

ST-behandling arbejder med de automatiske reaktionsmønstre i nervesystemet, der kan være med til at fastholde symptomerne.

Målet er at hjælpe nervesystemet til at regulere sig anderledes, så maven falder mere til ro og fungerer mere normalt.

Behandling af uren hud

Akne forbindes ofte med huden, men påvirkes også af hormoner, stress og de signaler, hjernen sender gennem nervesystemet.

Hos nogle bliver hudens inflammationsrespons overaktiv.

Det betyder, at huden reagerer kraftigere og længere end nødvendigt



Behandling med ST

ST-behandling arbejder med de mønstre i nervesystemet, der påvirker kroppens stress- og inflammationsrespons.

Målet er at ændre den reaktion, der driver tilstanden, så huden falder mere til ro.

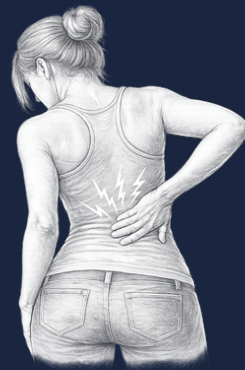
Behandling af kroniske smerter

Ved mange kroniske smerter kan der ikke længere findes en aktiv skade i vævet.

Smertens fortsatte tilstedeværelse forklares bedre med den måde nervesystemet beskytter kroppen på.

Efter en belastning kan hjernen fastholde et område i alarm og spænding.

Muskler forbliver spændte, og smertebaner bliver mere følsomme.



Behandling med ST

ST-behandling arbejder med disse mønstre i nervesystemet.

Målet er at ændre den reaktion, der fastholder smerten, så kroppen kan give slip og falde til ro.

Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

Behandlingen foregår roligt og i et trygt tempo

Du sidder eller ligger afslappet med lukkede øjne, mens du hele tiden er vågen og bevidst om det, der foregår.

ST-behandling kan foregå både i klinikken og online i de samme rolige og fokuserede rammer.

Behandlingen følger en struktureret proces, hvor vi arbejder med de automatiske reaktionsmønstre i hjernen og nervesystemet, som kan være med til at udløse og fastholde symptomer.

Målet er at støtte hjernen i at regulere mere stabilt, så symptomerne bliver mindre, sjældnere – eller i nogle tilfælde ophører helt.

“Det afgørende er ikke symptomet — men det, der udløser det.”

— Carsten Laursen
ST-behandler



Næste skridt: Forundersøgelse

Gratis forundersøgelse

Du har måske allerede prøvet forskellige behandlinger uden den forandring, du håbede på.

Det forstår vi.

Derfor tilbyder vi en gratis og uforpligtende forundersøgelse, hvor vi sammen vurderer, om ST-behandling er relevant for din situation.

Formålet er enkelt:

Du skal kun starte et forløb, hvis der er et realistisk 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, målrettede og fokuserede forløb.

Et typisk forløb afsluttes inden for 3–5 sessioner á 60–90 minutter, med fokus på én konkret problemstilling – fx migræne, irritabel tyktarm eller en samlet stressrelateret tilstand.

Sessionerne afholdes som udgangspunkt én gang om ugen.

For de fleste er denne ramme tilstrækkelig til at skabe en mærkbar forandring. Hvis der er behov for lidt længere tid, fortsætter forløbet 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.

Prisen dækker hele forløbet.

**Betaling kan opdeles i to rater*

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