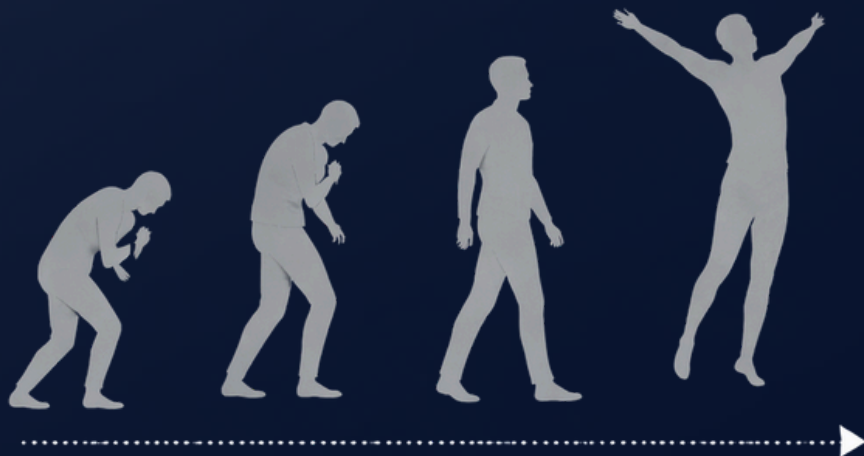


5 TIMER

kan være nok til at
ændre en kronisk
tilstand.

ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

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

Hvad kan vi gøre på fem timer?

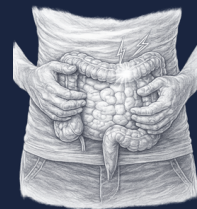
Fem timer lyder ikke af meget.

Og det er det heller ikke.

Men for mange er det nok.

De fleste behandlinger fokuserer på kroppen, på symptomet.

Din psoriasis. Dine mavesmerter. Din hovedpine.



Men ved mange kroniske symptomer findes årsagen ikke dér.

Symptomet er sjældent selve problemet. Reguleringen i hjernen er ofte forklaringen.



ST-behandling arbejder direkte med hjernens regulering – koncentreret og målrettet i få timer.

Migræne. Irritabel tyktarm. Kroniske smerter.



For mange mindskes symptomerne markant – ofte forsvinder de helt.

Hvad er ST-behandling?

ST står for Subliminal Terapi.

ST-behandling arbejder med den måde hjernen og nervesystemet regulerer kroppen på. Hjernen sender hele tiden signaler til kroppen, som styrer blandt andet smerte, spænding, fordøjelse, søvn og kroppens indre alarmberedskab.

Ved mange kroniske tilstande fortsætter disse signaler, selv når der ikke længere er en aktiv sygdom.

ST-behandling arbejder med at ændre disse fastlåste signalmønstre, så hjernen igen sender mere rolige og naturlige signaler til kroppen.

Målet er, at kroppens regulering falder til ro, og symptomerne kan aftage.



"ST-behandling er en målrettet metode til at ændre automatiske reaktionsmønstre i nervesystemet."

— Carsten Laursen
ST-behandler

Hvad kan ST-behandling hjælpe med?

ST-behandling er relevant ved vedvarende symptomer, hvor undersøgelser er normale, men kroppen fortsat reagerer.

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 reguleringen er fastlåst – ikke at kroppen er beskadiget.

“En tommelfingerregel er: Hvis dine smerter eller symptomer har varet mere end seks måneder, og alvorlig sygdom er udelukket, er det fornuftigt at lede efter årsagen i hjernens regulering.”

— Carsten Laursen
ST-behandler

Det faglige grundlag

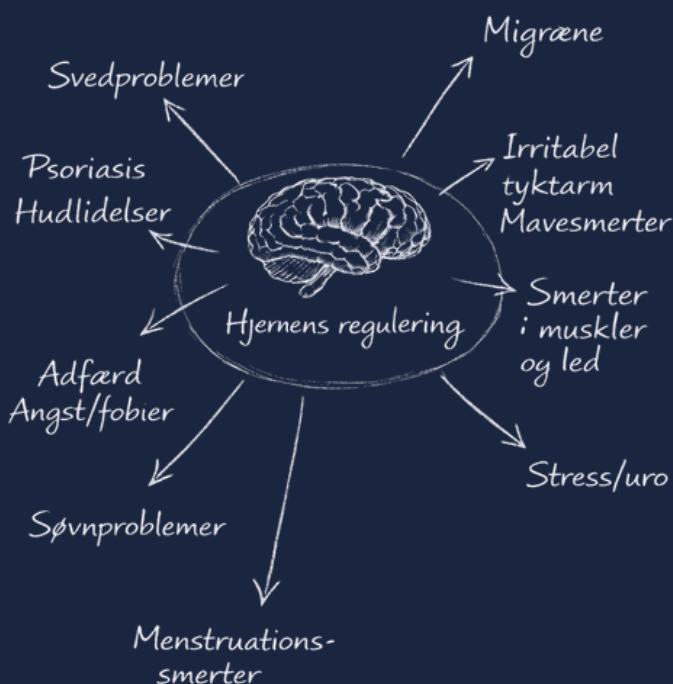
ST-behandling bygger på viden fra moderne neurovidenskab, smerteforskning og psykologi om, hvordan hjernen og nervesystemet regulerer kroppen.

I dag ved vi, at hjernen ikke blot registrerer smerte, uro eller kropslige symptomer – den er også med til at regulere dem. Hjernen styrer blandt andet smertereaktioner, spænding i muskler og blodkar, fordøjelse, søvn og kroppens indre alarmberedskab gennem det autonome nervesystem.

Når kroppen udsættes for belastning, kan nervesystemet tilpasse sig for at beskytte os. Nogle gange bliver denne tilpasning stående, selv når den oprindelige belastning ikke længere er til stede. Det kan føre til vedvarende symptomer.

En vigtig del af forklaringen på, at sådanne tilstande kan ændres, er hjernens neuroplasticitet – dens evne til at ændre sine egne forbindelser og reguleringsmønstre.

ST-behandling arbejder med disse automatiske reguleringsprocesser. Når hjernens signalering ændres, kan kroppens funktion også ændre sig – og symptomer kan i mange tilfælde aftage eller ophøre.



Hvorfor kan ST-behandling hjælpe ved migræne?

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

Hos mange mennesker kan migræneanfald fortsætte i årevis, selv efter grundige undersøgelser, uden at der findes en tydelig fysisk årsag.

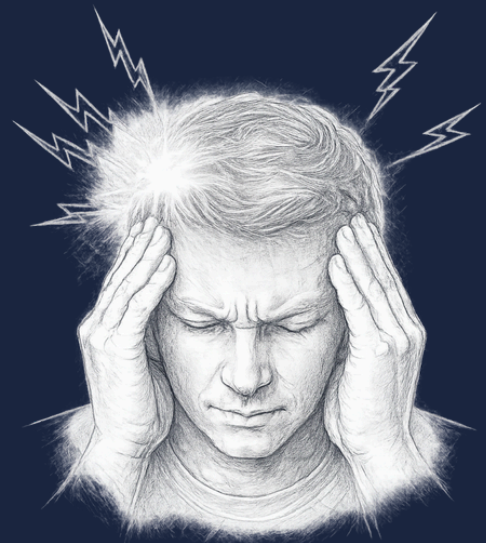
En vigtig del af forklaringen ligger i den måde hjernen regulerer blodkar, smertebaner og sansebearbejdning på.

Når denne regulering bliver overfølsom, kan nervesystemet lettere udløse nye migræneanfald.

ST-behandling arbejder med netop disse reguleringsmønstre i hjernen.

Målet er at hjælpe nervesystemet ud af den fastlåste reaktion, så anfald bliver sjældnere – eller i mange tilfælde ophører.

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



Derfor hjælper ST ved irritabel tyktarm (IBS)

Irritabel tyktarm er en meget udbredt tilstand, hvor maven kan reagere med smerter, oppustethed, diarré eller forstoppelse.

Hos de fleste viser undersøgelser, at tarmen er rask.

Symptomerne skyldes i stedet den måde nervesystemet regulerer tarmens bevægelser og følsomhed på.

Når denne regulering bliver overfølsom, kan tarmen reagere kraftigt på helt almindelige signaler fra kroppen.

ST-behandling arbejder med at ændre disse reguleringsmønstre i nervesystemet.

Når reguleringen falder til ro, kan tarmens funktion ofte normalisere sig.



Derfor kan ST-behandling også hjælpe ved akne

Akne forbindes ofte med huden alene, men hudens funktion påvirkes også af hormoner, stressrespons og nervesystemets regulering.

Hos nogle mennesker bliver hudens inflammationsrespons overaktiv.

Det betyder, at huden reagerer kraftigere og længere end nødvendigt.

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

Når reguleringen ændres, kan hudens reaktion ofte falde til ro.



Derfor kan ST-behandling hjælpe ved kroniske smerter

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

Smerten opretholdes i stedet af nervesystemets måde at beskytte kroppen på.

Efter en belastning eller skade kan hjernen lære at holde et område i konstant alarm og spænding.

Muskler forbliver spændte, og smertebaner bliver overfølsomme.

ST-behandling arbejder med at ændre disse fastlåste beskyttelsesreaktioner i nervesystemet.

Når reguleringen falder til ro, kan kroppen give slip på smerten.



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. Arbejdet gør din underbevidsthed.

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



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.

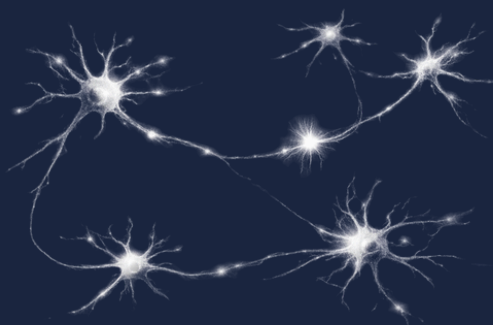
Et samlet forløb varer typisk 3–5 timer i alt.

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