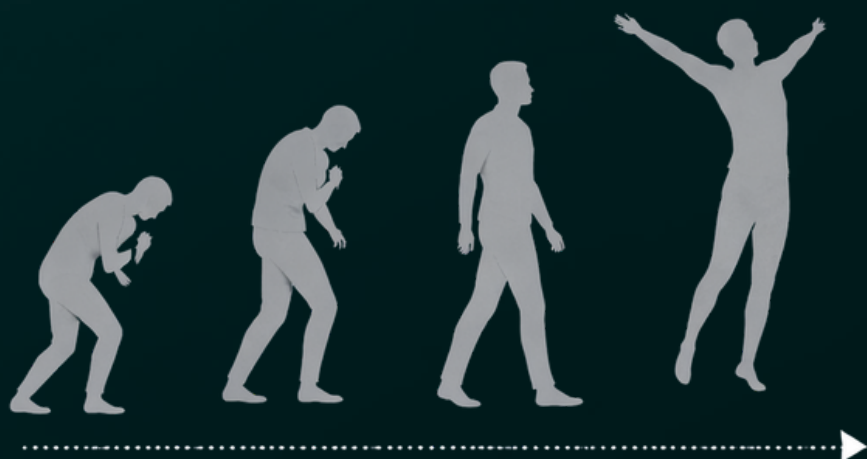


Farvel til
IRRITABEL TYKTARM
på
5 TIMER
med
ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

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

Indhold

02

Det handler ikke om tarmen

- Hvorfor problemet ofte ligger i hjernens regulering

03

Hvad er ST-behandling

- En målrettet metode til at ændre fastlåste reguleringer

04

Hvorfor opstår irritabel tyktarm?

- Når kroppens beskyttelsesrespons fortsætter for længe

05

Sådan opleves symptomerne

- Når hverdagen styres af maven

06

Hvorfor kan ST hjælpe?

- Neuroplasticitet og ny regulering

07

Hvordan foregår behandlingen?

- En struktureret og rolig proces

08

Næste skridt

- Samtale, forløb og praktisk information

Det handler ikke om tarmen

Irritabel tyktarm rammer mere end 800.000 danskere.

For mange fortsætter symptomerne trods undersøgelser og behandling.

I dag ved vi, at tilstanden kan ændres. For mange kan det ske på under fem timer – uanset hvor længe man har været ramt.

Det kræver en forklaring.

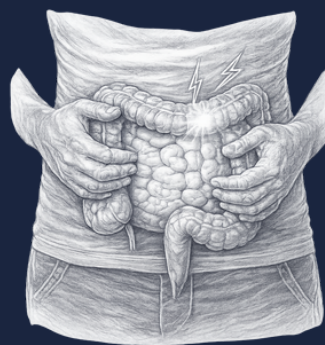
Irritabel tyktarm handler sjældent om selve tarmen — men om den måde hjernen regulerer tarmens bevægelser og følsomhed på.

Problemet ligger derfor ikke i smerterne, den urolige mave eller de mange toiletbesøg.

Det ligger i reguleringen mellem hjerne og tarm — en funktionel styring, som ikke ses på almindelige undersøgelser.

“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



Hvad er ST-behandling?

Hvis problemet ligger i reguleringen mellem hjerne og tarm, må løsningen også findes dér.

ST står for Subliminal Terapi.

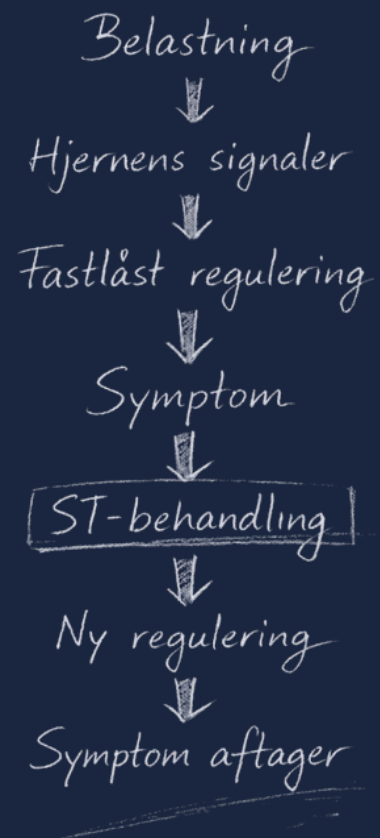
“Subliminal” betyder, at vi arbejder med kroppens automatiske regulering — de processer, som styres af det autonome nervesystem.

Ved irritable tyktarm handler det om den måde hjernen regulerer tarmens bevægelser og følsomhed på.

ST er udviklet til at påvirke netop denne regulering.

Vi arbejder ikke med selve tarmen, men med de signaler fra hjernen, der forstyrrer den.

Et samlet ST-forløb er tilrettelagt som et koncentreret forløb på 3–5 timer.



Hvorfor opstår irritabel tyktarm?

Vi reagerer ikke alle ens.

Nogle får problemer med maven.

Andre med huden.

Andre med hovedet.

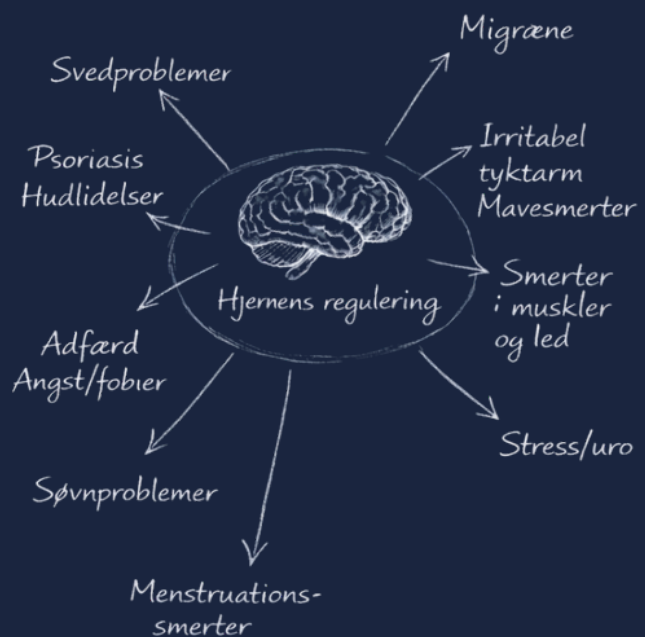
Det handler ofte om, hvor kroppen er mest sårbar.

Når nervesystemet har været belastet gennem længere tid, kan hjernen fastholde et bestemt reguleringsmønster.

Ved irritabel tyktarm handler det om den måde hjernen styrer tarmens bevægelser og følsomhed på.

Hvis denne styring bliver overaktiv eller vedvarende, kan der opstå smerter, uro og ændret afføringsmønster.

Symptomet mærkes i tarmen.
Mekanismen ligger i hjernens regulering.



Sådan opleves symptomerne i hverdagen

Irritabel tyktarm påvirker ofte hverdagen markant.

- Planlægning bliver usikker.
- Aftaler vurderes i forhold til adgang til toilet.
- Transport og møder kræver forberedelse.

Symptomerne varierer fra person til person.

- Maven kan larme, spænde eller gøre ondt.
- Afføringsmønstret kan være uforudsigeligt.
- Trangen kan komme pludseligt.

Mange oplever behov for konstant at tage hensyn og tænke frem.

For mange medfører irritabel tyktarm et betydeligt tab af frihed og livskvalitet.



Mekanismen - hvordan hænger det sammen?

Hjernen styrer hele kroppen.

Ikke kun dine bevægelser — men også tarmens bevægelser, følsomhed og rytme.

Det meste sker automatisk gennem det autonome nervesystem.

Dette system har én overordnet opgave: *at holde kroppen i balance.*

Det kaldes homeostase.

Når du udsættes for belastning eller stress, regulerer kroppen sig selv:

- tarmens glatte muskler kan arbejde hurtigere eller langsommere
- følsomheden i tarmen kan øges
- nervesystemet kan skrue op for alarmberedskab

Det er en intelligent beskyttelsesreaktion.

Problemet opstår, når denne regulering ikke falder til ro igen.

Så kan en midlertidig tilpasning blive til et fastlåst mønster.

Ved irritabel tyktarm betyder det, at hjernen gentager de signaler, der påvirker tarmens bevægelser og følsomhed.

Det er denne automatiske styring, der må ændres, før symptomerne ændrer sig.

Hvorfor kan ST hjælpe?

Kroppen er ikke en maskine, der går i stykker. Den er et levende system, der konstant regulerer sig selv.

Ved organiske sygdomme og strukturelle skader er der en fysisk forandring i vævet.

Ved mange kroniske og funktionelle tilstande er vævet derimod intakt — men reguleringen er forstyrret.

Symptomerne er derfor reelle, selv om der ikke kan påvises en skade.

Hjernen lærer gennem gentagelse. Når et signal aktiveres igen og igen, styrkes forbindelserne, der skaber reaktionen.

Over tid kan en midlertidig tilpasning udvikle sig til en stabil og vedvarende tilstand.

Men det, der er indlært, kan også ændres.

Subliminal Terapi er udviklet til at ændre de automatiske signaler i hjernen, der fastholder kroppen i kroniske reaktionsmønstre.

Ikke ved at bekæmpe symptomet — men ved at ændre den regulering, der skaber det.



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

— Carsten Laursen
ST-behandler

Hvordan foregår en ST-behandling i praksis?

Behandlingen foregår som en rolig og struktureret proces.

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 give hjernen mulighed for at ændre den automatiske regulering mellem hjerne og tarm.

Et samlet ST-forløb varer typisk 3–5 timer i alt, fordelt på 3–5 sessioner.

"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 om metoden passer 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