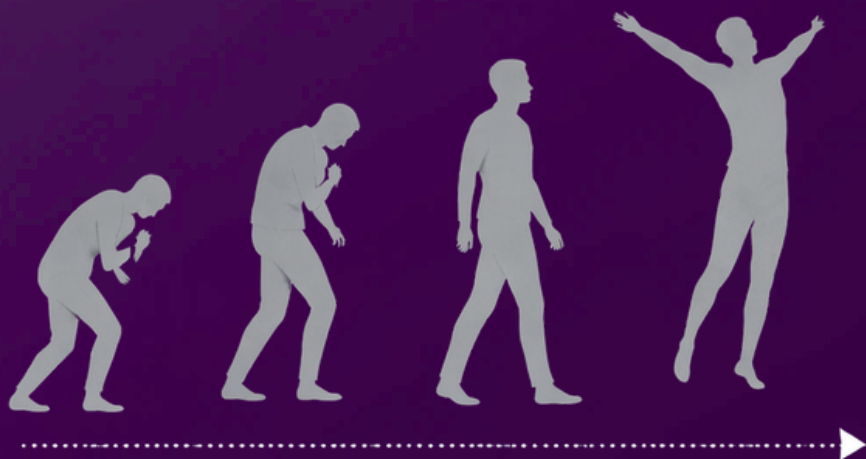


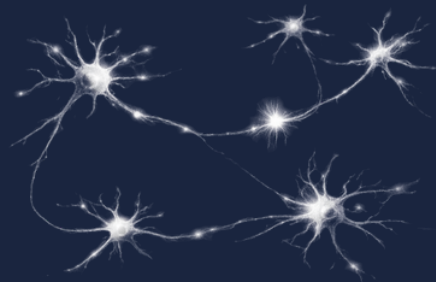
Farvel til
MIGRÆNE
på
5 TIMER
med
ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

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

Indhold



02

Migræne er noget andet, end vi har troet

03

Det faglige grundlag

04

Hvad er ST-behandling?

05

Hvorfor opstår migræne?

06

Sådan opleves symptomerne i hverdagen

07

Migrænenes mekanisme – når hjernen går i alarm

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

Migræne er noget andet, end vi har troet

Migræne rammer mere end 650.000 danskere.

Hos mange er hjernen helt normal ved scanninger — selv om anfaldene er voldsomme og tilbagevendende.

Det fortæller noget vigtigt:

Migræne skyldes i de fleste tilfælde ikke en skade i hjernen. Det er vigtigt at vide.

Den opstår, fordi hjernens regulering af smerte, sanseindtryk og alarmberedskab er blevet for følsom.

Smerten mærkes i hovedet. Men anfaldet starter i den måde hjernen reagerer på.

Når reguleringen bliver overaktiv, kan nervesystemet pludselig skifte gear.

Og så begynder anfaldet.

ST-behandling bygger på den forståelse:

Når alvorlig sygdom er udelukket, må vi arbejde med den måde hjernen selv udløser symptomet på.

“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

Forskning i hjernens regulering

Moderne forskning viser, at migræne ikke skyldes en skade i hjernen.

Den beskrives i stedet som en forstyrrelse i den måde hjernen regulerer smerte og sanseindtryk på.

Ved migræne ser man ofte:

- Et nervesystem, der reagerer hurtigere og kraftigere
- En øget følsomhed over for lys, lyd og berøring
- En lavere tærskel for, hvornår et anfald går i gang
- Et stress- og alarmsystem, der lettere aktiveres

Hjernen er som regel helt normal ved scanning.

Men dens måde at regulere på kan være kommet ud af balance.

Forandring kan ske hurtigt

Hvis migræne skyldtes en varig skade i hjernen, ville anfaldene ikke kunne ændre sig på kort tid.

Men mange oplever noget andet.

- Et anfald kan dæmpes.
- Smerten kan falde.
- Lys- og lydfølsomheden kan blive mindre.
- Kvalmen kan aftage.

Det sker uden ny medicin og uden at der bliver gjort noget ved selve hjernen.

Når hjernen begynder at regulere anderledes, følger symptomerne med.

Det peger på noget vigtigt:

At migræne i mange tilfælde ikke skyldes en skade — men den måde hjernen styrer smerte og følsomhed 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 regulering i hjernen.

Det betyder helt enkelt, at vi arbejder med de signaler, hjernen sender, når et migræneanfald opstår.

Ved migræne er det ofte hjernen, der bliver ved med at reagere for kraftigt på bestemte påvirkninger — som lys, stress, træthed eller spænding.

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

Vi arbejder ikke med medicin.
Vi arbejder ikke med selve vævet.

Vi arbejder med den måde hjernen sætter anfald i gang på.

Målet er, at hjernen igen sender roligere og mere stabile signaler — så anfaldene aftager eller stopper.



Hvorfor opstår migræne?

Vi reagerer ikke alle ens.

Nogle får problemer med maven.
Andre med huden.
Andre med hovedet.

Kroppen reagerer forskelligt fra menneske til menneske.

Når man har været presset eller belastet gennem længere tid, kan hjernen vænne sig til at være på overarbejde.

Ved migræne betyder det, at hjernen lettere kan gå i alarm.

- Den kan gøre smerte stærkere.
- Den kan gøre lys og lyd sværere at holde ud.
- Den kan udløse kvalme og voldsom træthed.

Så kan et anfald opstå — selv om der ikke er en farlig sygdom i hjernen.

Smerten mærkes i hovedet. Men det er hjernen, der sætter den i gang.



Hvad med triggere?

Mange med migræne kender deres triggere – stress, søvnmangel, hormoner, lys eller bestemte fødevarer.

Triggere er virkelige. Men de er sjældent selve årsagen.

De sætter et allerede følsomt nervesystem i gang. Når hjernen bliver mindre følsom, skal der ofte mere til, før et anfald starter.

Sådan opleves symptomerne i hverdagen

Migræne påvirker ofte hverdagen markant.

-
- Planlægning bliver usikker.
- Aftaler vurderes i forhold til risiko for anfald.
- Arbejde, transport og sociale aktiviteter kræver forberedelse.

Symptomerne varierer fra person til person.

- Smerten kan være pulserende og ensidig.
- Lys og lyd kan opleves som overvældende.
- Kvalme og udmattelse kan følge med.
- Anfald kan komme pludseligt — eller bygge sig op over timer.

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

For mange medfører migræne et betydeligt tab af frihed og livskvalitet.



Migrænenes mekanisme – når hjernen går i alarm

Migræne opstår ikke tilfældigt.

Hjernen regulerer konstant smerte, blodkarrenes spænding og følsomheden over for lys og lyd. Denne regulering sker automatisk og uden, at du tænker over det.

Hos mennesker med migræne er systemet ofte mere følsomt.

Hjernen har en lavere tærskel for at aktivere et anfald.

Når belastninger ophobes — stress, søvnmangel, hormonelle ændringer eller sansepåvirkning — kan hjernen vurdere situationen som overbelastning eller fare.

Smerte handler ikke kun om skade. Det handler også om, hvordan hjernen vurderer risiko.

Når vurderingen tipper, aktiveres de netværk, der regulerer smerte og alarmberedskab.

- Blodkarrene ændrer spænding
- Smertebaner forstærkes
- Sanseindtryk bliver mere intense
- Kroppen går i beredskab

Det, der starter som en reguleringsreaktion, kan udvikle sig til et fuldt migræneanfald.

Over tid kan systemet blive endnu mere følsomt. Hjernen lærer at reagere hurtigere og kraftigere.

Det kaldes central sensitivering.

Derfor kan anfald opstå igen og igen — selv uden en aktiv skade.

Når reguleringen ændres, ændres anfaldsmønstret også.

Hvorfor kan ST hjælpe?

Migræne opstår, når hjernen går i overalarm.

- Den bliver for følsom.
- Den reagerer for kraftigt.
- Den sætter et anfald i gang.

ST-behandling arbejder direkte med den mekanisme.

Vi går ikke udenom migrænen.
Vi arbejder med den måde hjernen udløser anfaldet på.

Når hjernen lærer at regulere mere roligt, kan:

- Anfald blive sjældnere
- Smerten blive mildere
- Lys- og lydfølsomhed aftage
- Kroppen komme hurtigere ud af et anfald

ST er udviklet til netop det:

At påvirke de signaler, der sætter migrænen i gang.

Ikke ved at dæmpe symptomet udefra —
men ved at ændre den indre proces, der udløser det.



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

— Carsten Laursen
ST-behandler

Hvem er ST-behandling egnet til?

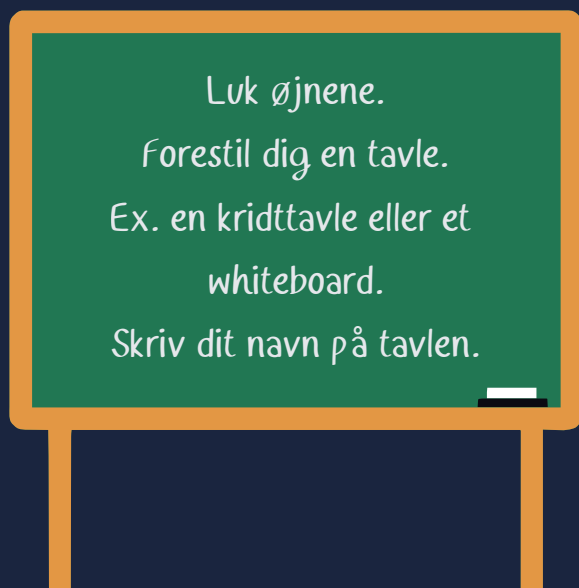
ST-behandling er egnet for de fleste voksne og unge over 15 år.

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.

Du er hele tiden vågen og bevidst.

ST følger en præcis protokol.

Gennem målrettede formuleringer arbejder vi direkte med de signaler i hjernen, der udløser og fastholder migræneanfald.

- Du skal ikke analysere.
- Du skal ikke kontrollere.
- Du skal blot følge processen.

Det er behandleren, der styrer forløbet.

Formålet er, at hjernen begynder at regulere mere stabilt — så anfald bliver sjældnere, mildere eller ophører.

“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 migræneanfaldene ophører.

For nogle forsvinder de helt. For andre bliver de sjældnere og mildere.

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

Når hjernen begynder at reagere mere roligt, kan anfaldene aftage markant.

Tilbagefald kan forekomme, men når hjernen har fundet en mere stabil balance, er de som regel sjældne.

Migræne kan ikke altid måles på scanninger.

Derfor vurderes effekten ud fra din oplevelse: *Færre anfald. Mindre smerte. Mere frihed i hverdagen.*

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

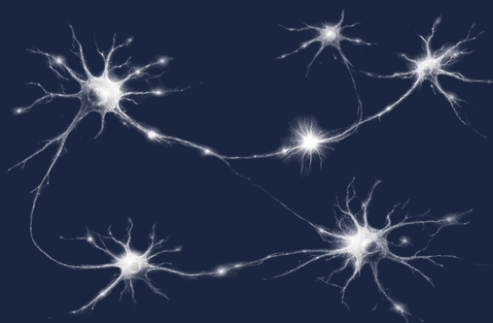
Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

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