

NÅR HJERNEN FORSTYRRER KROPPEN

Introduktion til neuroplastiske
symptomer & ST-behandling



S U B L I M I N A L P S Y K O L O G I

MIGRÆNE • MAVEPROBLEMER • KRONISKE SMERTER • STRESSRELATEREDE SYMPTOMER

VELKOMMEN TIL SUBLIMINAL PSYKOLOGI & ST-BEHANDLING

Hvis du lever med migræne, irritabel tyktarm, kroniske smerter eller andre tilbagevendende symptomer, er der godt nyt.

De senere år er der sket en vigtig udvikling i vores forståelse af, hvorfor kroniske og tilbagevendende symptomer kan være svære at behandle.

Forskning i neuroplasticitet, smerte, hjerne-tarm-samspejlet og hjernens regulering af kroppen har vist os, at hjernen kan lære reaktioner – og at disse reaktioner kan udløse og fastholde virkelige fysiske symptomer.

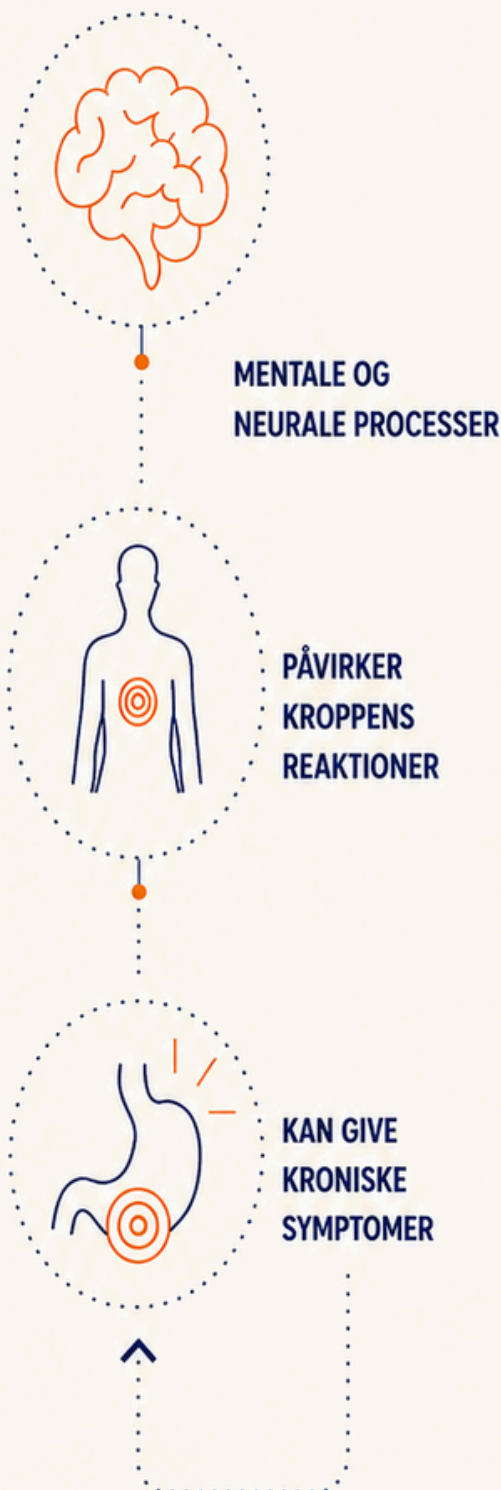
Når undersøgelser ikke finder en strukturel forklaring eller kan iværksætte en behandling, så kan man med fordel undersøge, om hjernens aktivitet kan være årsagen til ens specifikke lidelse eller tilstand.

Subliminal Psykologi er en ny måde at tænke behandling af kroniske symptomer og fastlåste psykiske tilstande på. Her er fokus ikke på symptomet, men på hjernens aktivitet.

Med ST-behandling har vi en metode til at arbejde med de mentale og neurale processer, der foregår automatisk og uden for vores bevidste kontrol. Målet er at ændre de indlærte mønstre, der kan være med til at fastholde symptomerne – så du kan få frihed, funktion og livskvalitet tilbage.



På de følgende sider forklarer vi, hvorfor det kan være relevant at undersøge, om et kronisk symptom har en neuroplastisk komponent, hvordan hjernen kan være med til at skabe og vedligeholde symptomer – og hvorfor det åbner for nye muligheder for behandling.



NÆSTE SIDE:

Hvordan kan hjernen forårsage kroniske symptomer?



HVORDAN KAN HJERNEN FORÅRSAGE KRONISKE SYMPTOMER?

Når hjernen igangsætter fysiske reaktioner, vi ikke har brug for, opleves det som om hjernen forstyrrer kroppen.

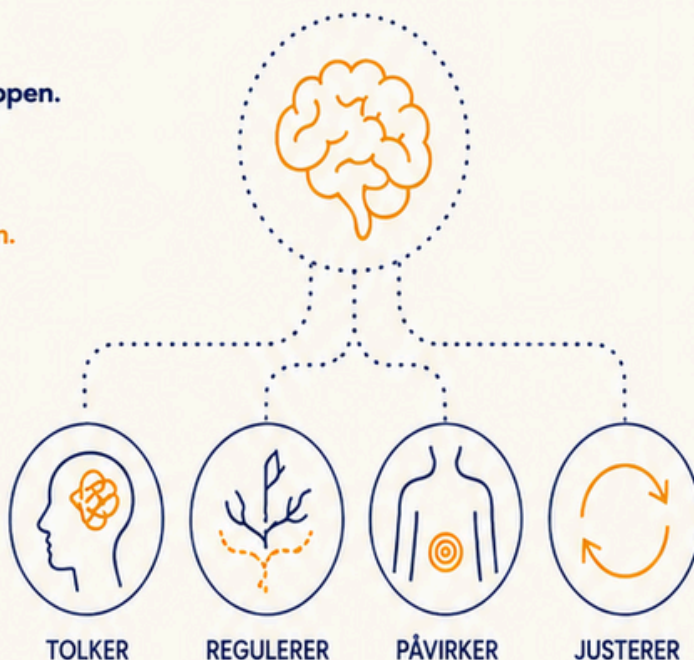
Migræne, tarmreaktioner, smerter og andre fysiske symptomer kan være meget belastende. Men hjernen aktiverer ikke disse reaktioner for at genere os. **Den forsøger at regulere kroppen.**

Problemet opstår, når hjernen har lært at aktivere en bestemt reaktion, selv om reaktionen ikke længere er hensigtsmæssig.

Det kan eksempelvis være smerte, ændret aktivitet i tarmen, muskelspænding eller andre autonome reaktioner. Når mønstret først er etableret, kan det aktiveres automatisk – uden at vi beslutter det og uden almindelig bevidst kontrol.

Det centrale spørgsmål bliver derfor:

Hvorfor lærer hjernen pludselig at reagere på en måde, der skaber symptomer?



DET KAN VISE SIG SOM:



SMERTER

Hjernen kan øge eller vedligeholde smerteoplevelser, selv uden vævsskade.



TARM & MAVEPROBLEMER

Hjernen kan påvirke tarmens bevægelser, følsomhed og reaktivitet.



AUTONOME REAKTIONER

Puls, vejtrækning, sved, spændinger og andre ufrivillige reaktioner kan påvirkes.



MENTALE TILSTANDE

Tankemylder, angst, uro eller andre tilstande kan blive fastholdt.



NÅR REGULERING BLIVER TIL ET PROBLEM

Hjernen regulerer hele tiden kroppen uden vores bevidste indblanding. Men hvis den lærer en uhensigtsmæssig reaktion, kan selve reguleringen blive en del af problemet.

Det er denne læring, vi skal forstå.



NÆSTE SIDE:

Hvordan lærer hjernen at aktivere bestemte tilstande?



HVORDAN KAN EN REAKTION BLIVE AUTOMATISK?

Hjernen lærer af erfaring. Når bestemte situationer, signaler eller kropslige tilstande gentagne gange forbindes med en reaktion, kan sammenhængen læres og automatiseres.

Når **mønstret først er etableret**, kan hjernen aktivere reaktionen hurtigt og uden bevidst beslutning – uden at vi har kontrol over det.



SAMME PRINCIP – FORSKELLIGE REAKTIONER



FOBI

- 1 Oplevelse:**
Hund (eller lignende situation).
- 2 Hjernen forbinder:**
Hund = fare.
- 3 Automatisk alarm:**
Hjernen aktiverer alarmreaktion.
- 4 Reaktion i kroppen:**
Hjertebanken, uro, angst og undgåelse.



SVEDPROBLEM

- 1 Oplevelse:**
Fx social situation eller fysisk aktivitet.
- 2 Hjernen forbinder:**
Situation = behov for sved.
- 3 Automatisk aktivering:**
Hjernen aktiverer svedreaktion.
- 4 Reaktion i kroppen:**
Øget svedproduktion – uden at du beslutter det.



IRRITABEL TYKTARM

- 1 Oplevelse:**
Fx stress, mad, uro eller kropslige signaler.
- 2 Hjernen forbinder:**
Situation = tarmreaktion.
- 3 Automatisk regulering:**
Hjernen aktiverer tarmens bevægelser og følsomhed.
- 4 Reaktion i kroppen:**
Mavesmerter, oppustethed, diarré eller forstoppelse.



DET ER ET LÆRT MØNSTER

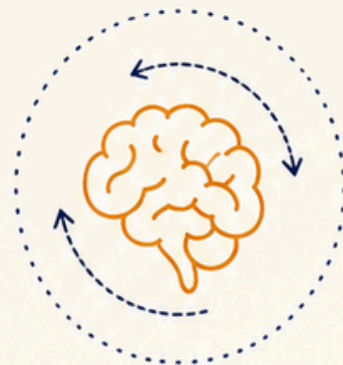
Reaktionen er ikke farlig i sig selv. Problemet er, at hjernen har lært at sætte den i gang automatisk, selv når der ikke længere er behov.



NÆSTE SIDE:
Hvad er neuroplasticitet?



HVAD ER NEUROPLASTICITET?



Neuroplasticitet er hjernens evne til at forandre sig gennem erfaring og læring.

Hver gang vi lærer noget nyt, tilpasser hjernen sin aktivitet og sine forbindelser. Det gælder ikke kun det, vi lærer bevidst. Også automatiske reaktioner og kropslige mønstre kan formes gennem læring.

Det er denne evne, der gør, at en reaktion kan blive lettere og lettere at aktivere, indtil den til sidst foregår automatisk og uden vores bevidste kontrol.

HJERNEN ER DYNAMISK



Nye erfaringer skaber nye forbindelser.

NEUROPLASTICITET GÅR BEGGE VEJE



MØNSTRE KAN STYRKES

Gennem gentagelse og erfaring kan bestemte reaktioner og mønstre blive stærkere. Forbindelserne i hjernen bliver mere automatiske og lettere at aktivere.

Det kan føre til vedvarende symptomer.



MØNSTRE KAN ÆNDRES

Gennem nye erfaringer og målrettet træning kan hjernen danne nye forbindelser. Gamle mønstre kan miste deres betydning, og nye måder at reagere på kan overttage.

Det kan føre til forandring og bedring.



DET ER DET, DER ÅBNER FOR BEHANDLING

Hvis et symptom helt eller delvist skyldes et indlært og automatiseret reaktionsmønster, behøver spørgsmålet derfor ikke kun være:

→ "Hvad er der galt?"

Det kan også være:

→ "Hvad har hjernen lært – og kan den lære noget andet?"

Neuroplasticitet giver os muligheden for at skabe ny læring og nye mønstre.



NÆSTE SIDE:

Hvordan kan vi udnytte neuroplasticiteten til at skabe forandring?



HVORDAN VED DU, OM DINE SYMPTOMER KAN VÆRE NEUROPLASTISKE?



Der er ikke ét enkelt tegn.

Men disse typiske kendetegn kan pege i retning af, at hjernen er en del af forklaringen.



1 SYMPTOMERNE VARIERER

De ændrer styrke, sted, varighed eller karakter – fra dag til dag eller fra time til time.



2 DE PÅVIRKES AF SITUATIONEN

Bestemte steder, aktiviteter, fødevarer eller omstændigheder udløser eller forværrer dem.



3 STRESS OG BELASTNING SPILLER IND

Symptomerne ændrer sig tydeligt med perioder med øget eller reduceret belastning.



4 FORVENTNING PÅVIRKER REAKTIONEN

Bare forventningen om en aktivitet, fødevarer eller situation kan være nok til at aktivere symptomet.



5 MEDICINSKE FUND FORKLARER IKKE HELE BILLEDET

Undersøgelser og scanninger viser enten ikke noget eller kun små forandringer, der ikke passer med symptomernes styrke eller varighed.



6 SYMPTOMET HAR UDVIKLET ET MØNSTER

Du kan begynde at genkende bestemte triggere og gentagelser over tid.



VIGTIGT AT VIDE

Ingen af disse tegn beviser i sig selv, at et symptom er neuroplastisk. Det er mønstret på tværs af flere tegn, der gør hypotesen relevant at undersøge nærmere.



UNDERSØG DIN NEUROPRØFILE

Besvar vores online test og få en vejledende vurdering af, om dine symptomer kan have en neuroplastisk komponent.

 www.subliminal-psykologi.dk



NÆSTE SIDE:

Hvordan ved du, om dine symptomer kan være neuroplastiske?



HVORDAN ÆNDRER MAN NEUROPLASTISKE SYMPTOMER?

Neuroplastiske symptomer er autonome reaktionsmønstre i hjernen. Derfor er de svære at behandle gennem kroppen.

Skal man have skabt en reduktion af symptomer eller direkte symptomfrihed, så skal der ske en reorganisering af de mentale mønstre og neurale signaler, der fastholder symptomerne.

Subliminal terapi er i dag en af de foretrukne metoder, da vi her anvender sindets egne kræfter til at aflære de forstyrrende og unødvendige signaler fra hjerne til krop.

Via en let trance, hvor bevidstheden ikke er aktiv, åbnes der op for at skabe nye mønstre.

Teknikken er enkel og kræver intet af patienten.



SÅDAN SKABES FORANDRING



1 AUTOMATISK MØNSTER

Indlærte mønstre og signaler aktiverer symptomer uden for bevidst kontrol.



2 ADGANG TIL DET AUTOMATISKE

Let trance skaber adgang til de mentale og neurale processer, der styrer reaktionen.



3 AFLÆRING

De forstyrrende sammenhænge og signaler aflæres subliminalt.



4 NYE MØNSTRE ETABLERES

Hjernen organiserer nye, hensigtsmæssige mønstre og signaler.



5 NY REAKTION I KROPPEN

Symptomet mister sin kraft – kroppen reagerer anderledes.



MÅLET ER NY LÆRING

Subliminal terapi arbejder direkte med de mønstre, der aktiverer symptomet – og skaber varig forandring indefra.



NÆSTE SIDE:

Hvordan foregår ST-behandling?



HVORDAN FOREGÅR ST-BEHANDLING?

ST er en særlig form for hypnotisk behandling, hvor vi bruger en let trancetilstand til at skabe kontakt med de automatiske mentale processer, som normalt ligger uden for vores bevidste adgang.

Hjernen lærer hele tiden. Den lærer gennem det, vi oplever, gennem ny information og gennem de sammenhænge, den danner mellem erfaringer, kropslige signaler og omgivelser.

I ST udnytter vi denne evne til læring. I trance dæmpes den almindelige bevidste aktivitet, og gennem en enkel mental tavle etableres en form for **dialog med de processer i hjernen, der normalt arbejder automatisk.**

Her kan behandleren tilføre ny information og skabe betingelser for, at fastlåste sammenhænge kan organiseres på nye måder.

Metoden er udviklet til at skabe betingelser for **neuroplastisk forandring** – dvs. at der kan dannes nye mønstre i hjernen.



1



2



3



DU GÅR I EN LET TRANCE

Du lukker øjnene og forestiller dig en tavle. Du er vågen og kan hele tiden følge med.

VI ETABLERER DIALOG

Via tavlen kommunikerer vi med de automatiske processer og undersøger de sammenhænge, der kan være relevante for symptomerne.

HJERNEN FÅR MULIGHED FOR NY LÆRING

Målet er at skabe de rette betingelser for neuroplastisk forandring, så nye forbindelser og reaktionsmønstre kan dannes.



Behandlingen er enkel og kræver ikke, at du analyserer problemet eller udfører øvelser.

ST-behandleren leder processen, mens du følger med.

HVILKE TILSTANDE KAN VÆRE RELEVANTE FOR ST-BEHANDLING?



ST kan være relevant ved en række kroniske og tilbagevendende tilstande, hvor automatiske og neuroplastiske processer kan være med til at udløse eller fastholde symptomerne.

Her er eksempler på tilstande og symptomer, vi arbejder med.

1. HOVED & SANSER



- Migræne og hovedpine
- Tinnitus (øresusen)
- Svimmelhed og balanceproblemer
- Synsforstyrrelser uden øjensygdom

2. MAVEN & FORDØJELSE



- Irritabel tyktarm (IBS)
- Funktionelle mavesmerter
- Kvalme og opustethed
- Funktionelle tarmproblemer uden organisk forklaring

3. SMERTER & BEVÆGELSE



- Kroniske smerter i ryg, nakke og led
- Fibromyalgi
- Muskel- og ledsmerter uden strukturel skade
- Myofascielle smerter

4. AUTONOME REAKTIONER



- Svedproblemer (for meget/lidt)
- Funktionelle vejrtræknings-symptomer
- Hjerterebanken og trykken for brystet
- Spændingsreaktioner og uro

5. PSYKISKE & AUTOMATISKE MØNSTRE



- Angst og fobier
- OCD og tvangstanker
- Tankemylder og overtænkning
- Stressrelaterede reaktioner

6. FUNKTIONELLE SYMPTOMER



- Funktionelle neurologiske symptomer (FNS)
- Træthed og udmattelse (uden organisk årsag)
- Brain fog og koncentrationsbesvær
- Andre vedvarende funktionelle symptomer



KAN DU IKKE FINDE DIT SYMPTOM?

Listen er ikke udtømmende. Det afgørende er ikke diagnosens navn, men om der er tegn på en neuroplastisk komponent.



Vi vurderer altid den enkelte sag individuelt.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du er i tvivl.



SE ALLE BEHANDLINGSMULIGHEDER OG TAG NEUROPROFILE PÅ
subliminal-psykologi.dk



KLAR TIL NÆSTE SKRIDT?

Hvis du kan genkende dit symptombillede i det, du har læst, kan næste skridt være at undersøge, om der er tegn på en neuroplastisk komponent.

1



TAG NEUROPROFILE™ TESTEN

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

2



BESTIL EN GRATIS FORUNDERSØGELSE

Hvis testen peger i den retning, kan du bestille en kort samtale, hvor vi sammen vurderer, om ST-behandling kan være relevant for dig.

Helt gratis og uforpligtende.

3



VÆLG NÆSTE SKRIDT

Vi taler sammen om dine symptomer, dine mål og de muligheder, der giver bedst mening for dig.

Sammen lægger vi en plan for et behandlingsforløb.



BESØG OS PÅ

SUBLIMINAL-PSYKOLOGI.DK

Her finder du NeuroProfile™ testen, mere information om ST-behandling og kan booke tid.



VED YDERLIGERE SPØRGSMÅL

Kontakt ST-behandler og ansvarlig Carsten Laursen



2616 03 52



info@subliminal-psykologi.dk

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



**SUBLIMINAL
PSYKOLOGI**