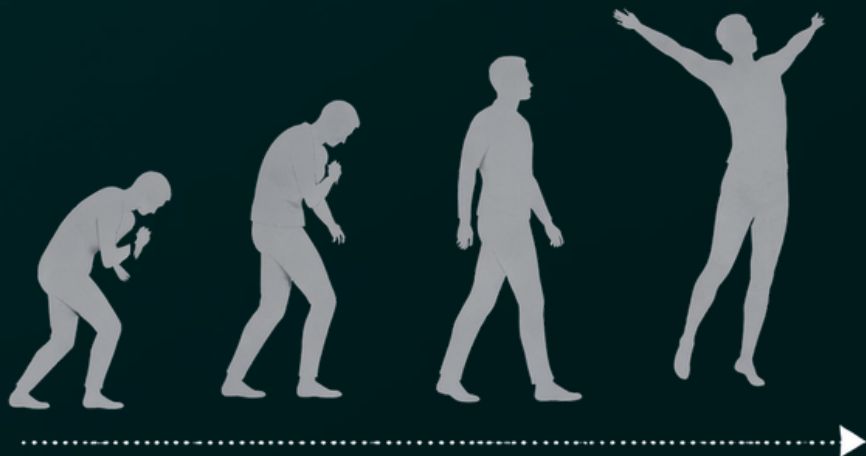


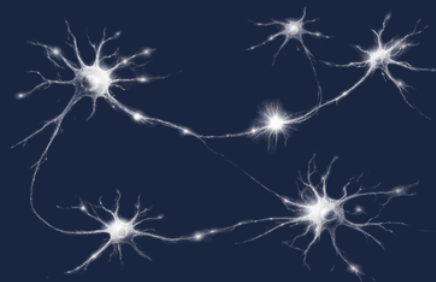
Farvel til
IRRITABEL TYKTARM
på
5 TIMER
med
ST-BEHANDLING



FRA SYMPTOM TIL FRIHED

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

Indhold



02

Det handler ikke kun om tarmen

03

Det faglige grundlag

04

Hvad er ST-behandling?

05

**Hvorfor opstår irritabel
tyktarm?**

06

Sådan opleves symptomerne

07

**Hvordan kan en sund tarm blive
ved med at give symptomer?**

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

Det handler ikke kun om tarmen

Irritabel tyktarm rammer mere end 800.000 danskere

Hos mange ramte fremstår tarmen sund og rask, selv om symptomerne er tydelige og langvarige.

Det rejser et vigtigt spørgsmål:

Måske handler irritabel tyktarm slet ikke om selve tarmen, men om den måde hjernen påvirker tarmens bevægelser og følsomhed på.

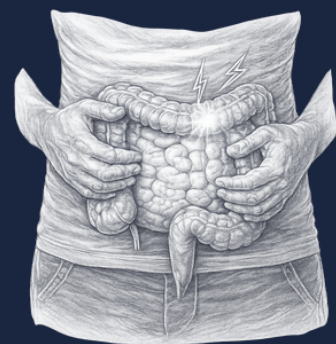
Symptomerne mærkes i maven.
Men det er hjernen, der sætter det i gang.

Det betyder, at mange lever med en mave, der aldrig får ro – fordi hjernen bliver ved med at sende for kraftige eller for følsomme signaler.

ST-behandling er udviklet ud fra den forståelse, at når der ikke findes forklaringer i selve tarmen, ligger årsagen i de signaler, hjernen sender.

"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 hjerne-tarm-aksen

Moderne forskning viser, at hjernen og tarmen er tæt forbundet.

De taler hele tiden sammen.

Når vi bliver pressede, bange eller belastede, påvirker det maven direkte.

Forskningen viser også, at personer med irritable tyktarm ofte har en mere følsom forbindelse mellem hjerne og tarm.

Maven kan reagere kraftigere end normalt. Den kan være mere øm og hurtigere gå i uro.

Der ses som regel ingen skade i selve tarmen.

Men samspillet mellem hjerne og tarm kan være kommet ud af balance.

Forandring kan ske hurtigt

Hvis irritable tyktarm var en egentlig skade i tarmen, ville den kunne måles. Og symptomerne ville ikke kunne ændres på få timer.

Men det ser vi ofte, at de kan.

Maven kan falde til ro på ganske kort tid.

- Smerter bliver mindre.
- Afføringen bliver mere stabil.
- Uroen i maven dæmpes.

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

Når hjernen lærer, at sende roligere signaler, følger maven med.

Det peger på noget vigtigt:

At problemet i mange tilfælde ikke ligger i selve tarmen — men i den måde hjernen påvirker den på.

Hvad er ST-behandling?

ST står for Subliminal Terapi

Subliminal Terapi er en behandlingsmetode, der har til formål at genskabe den symptomfrie kommunikation mellem hjernen og kroppens forskellige systemer – i dette tilfælde tarmen.

Det betyder helt enkelt, at vi arbejder med de signaler, hjernen sender til maven.

Ved irritable tyktarm er det ofte hjernen, der bliver ved med at sende for stærke eller for følsomme signaler til tarmen.

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

Vi arbejder altså ikke med selve tarmen. Vi arbejder med den måde hjernen påvirker den på.

Målet er, at hjernen igen sender rolige og mere naturlige signaler – så maven kan falde til ro.



Hvorfor opstår irritabel tyktarm?

Vi reagerer ikke alle ens

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

Kroppen reagerer forskelligt fra menneske til menneske.

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

Forskning peger på, at forbindelsen mellem hjerne og tarm hos mange med irritabel tyktarm er mere følsom end normalt.

Det betyder, at hjernen kan komme til at påvirke maven for kraftigt.

Den kan gøre maven mere følsom.
Den kan få den til at arbejde hurtigere eller langsommere.

Så kan der opstå smerter, uro og ændringer i afføringen — selv om der ikke er en synlig skade i selve tarmen.



Sådan opleves symptomerne i hverdagen

Irritabel tyktarm påvirker ofte hverdagen markant

- Planer bliver usikre.
- Aftaler overvejes i forhold til, om der er et toilet i nærheden.
- Transport og møder kræver ekstra 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.



Hvordan kan en sund tarm blive ved med at give symptomer?

Hjernen regulerer tarmen hele tiden

Ikke kun når du spiser — men også når du sover, arbejder og slapper af.

Den styrer tarmens rytme, spænding og følsomhed.

Denne regulering foregår automatisk gennem det autonome nervesystem, som hele tiden arbejder for at holde kroppen i balance.

Når du udsættes for belastning eller stress, justerer kroppen sig:

- Tarmen kan arbejde hurtigere eller langsommere
- Følsomheden kan øges
- Alarmberedskabet kan aktiveres

Dette er en intelligent beskyttelsesreaktion.

Men hvis belastningen varer ved, kan kroppen vænne sig til den måde at reagere på.

Det, der startede som en midlertidig reaktion, kan blive en fast måde at fungere på.

Hjernen lærer af gentagelser. Når de samme signaler sendes igen og igen, bliver de stærkere.

Så kan en beskyttelsesreaktion fortsætte, selv om den oprindelige årsag ikke længere er der.

Det er sådan en tilstand kan blive kronisk — og sådan irritabel tyktarm kan blive ved. Ofte i mange år.

Hvorfor kan ST hjælpe?

En kronisk tilstand er ikke en permanent skade

Ofte er det en måde, kroppen har vænnet sig til at reagere på.

Og det, man har vænnet sig til, kan ændres.

Hjernen kan lære nyt.

Den kan dæmpe de signaler, der holder maven i uro.

Når hjernen begynder at sende roligere signaler, falder maven også mere til ro.

ST-behandling arbejder netop med disse signaler.

Ikke ved at "fjerne" symptomet, men ved at påvirke den måde hjernen påvirker tarmen på.

Målet er, at kroppen igen finder en mere naturlig og stabil rytme.



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

— Carsten Laursen
ST-behandler

Hvem er ST-behandling egnet til?

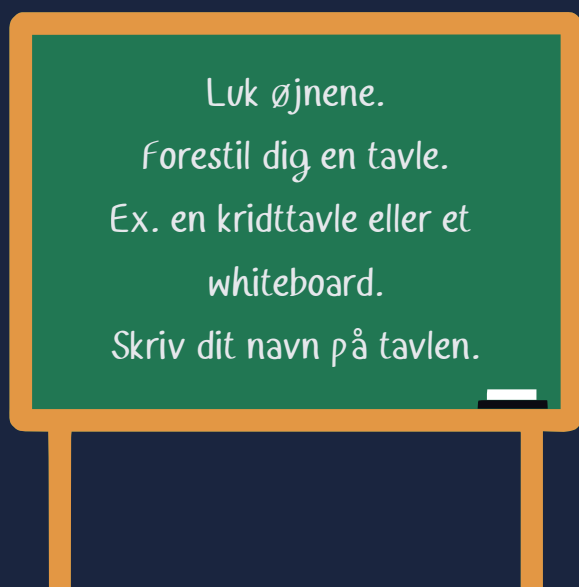
ST-behandling er egnet for de fleste voksne og unge over 15 år.

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 — 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 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



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 symptomerne ophører.

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

For mange ses markant forandring inden for den samlede ramme på op til fem timer.

Eftersom irritabel tyktarm er en funktionel tilstand, der ikke kan påvises med scanninger eller blodprøver.

Effekten vurderes derfor ud fra din oplevede symptomreduktion og ændring i livskvalitet.

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

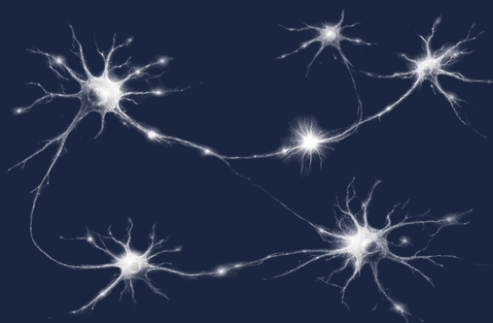
Behandlingen foregår i klinikken i Viborg eller online.

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