

Hypnose kan hjælpe mod angst



Flyfobi og andre angst- og traumefyldte problemstillinger kan behandles med hypnose. - Model Foto: Scanpix

8. maj 2015, kl. 0:00
Af Jannie Iwankow Søgaard

Hypnosebehandling er mest effektiv, hvis den kombineres med kognitiv terapi, som traditionelt virker godt mod angstlidelser, siger flere eksperter

Det kan lyde som det rene hokusfokus, men hypnose er ikke udelukkende beregnet til sjov og ballade. Faktisk er der på flere områder god evidens for, at hypnose kan være en effektiv behandlingsmetode - alene eller i samspil med anden behandling. Det fortæller Bobby Zachariae, der er professor ved Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet.

Han fremhæver, at den bedste evidens inden for hypnosebehandling findes på områderne: akutte smerter, vægttab og forskellige angsttilstande.

Når personer bliver hypnotiseret og kommer i trance, vil de være mere fokuserede og påvirkelige end ellers. Det betyder, at de idéer, man foreslår dem undervejs, vil kunne have en større effekt, end hvis man gjorde det uden hypnose. I undersøgelser af behandling for angstlidelser har man, fortæller Bobby Zachariae, set, at kognitiv adfærdsterapi, hvor man arbejder konstruktivt med at ændre uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre, sammen med hypnose virker bedre end kognitiv adfærdsterapi alene.

Hypnose er generelt ufarligt, men Bobby Zachariae opfordrer dog til, at man, hvis man ønsker at blive behandlet med hypnose, henvender sig til sundhedsprofessionelle med

solid klinisk erfaring i de problemstillinger, man søger behandling for.

”Man vågner altid fra trancen igen. Men nogle mennesker, specielt højt hypnotiserbare, kan blive meget overraskede og utrygge ved deres egne fysiske og psykiske reaktioner, for eksempel i forbindelse med scenehypnose. Nogle personer oplever det som et tab af kontrol over deres egen krop. Er man psykisk sårbar, kan det være ekstra skræmmende,” siger han og påpeger, at han har en ganske særlig måde at berolige folk, der har haft en ubehagelig hypnoseoplevelse.

”Jeg fortæller dem, at forklaringen på deres oplevelse formentlig er, at de er særligt hypnotiserbare. Jeg fortæller desuden, at de - selvom de er hypnotiserbare - selv kan bestemme, hvor og hvornår de ønsker at blive hypnotiseret, men at de blot ikke har været klar over det. Går man ind i en situation med en viden om, at man selv kan vælge ikke at lade sig hypnotisere, vil man efter al sandsynlighed heller ikke gøre det,” siger Bobby Zachariae.

Autoriseret, privatpraktiserende psykolog Lone Kærvang har videreuddannet sig inden for hypnose og bruger det meget i sin praksis i Aarhus i kombination med kognitiv terapi. De to behandlingsformer supplerer hinanden godt, fortæller hun.

”Det kognitive handler meget om det, vi har oppe i hovedet, hvor hypnosen handler om følelserne og den kropslige oplevelse. Hvis man arbejder med for eksempel skyldfølelse, så kan man godt i kognitiv terapi komme frem til et intellektuelt svar om, at det skete faktisk ikke er min skyld. Men i trancen vil man ved at komme tilbage til en bestemt situation få erkendelsen gennem en konkret oplevelse. Med hypnosen kommer man lidt dybere i problemstillingen,” siger hun.

Når Lone Kærvang har klienter, der skal hypnotiseres, har hun altid samtaler med dem forinden, fordi det er nødvendigt at tilrette hypnosen individuelt. Der er også altid sat tid af til at afslutte terapien med en samtale, så klienten ikke går utryg derfra.

”Ved hypnosen sidder man i en behagelig stol og er afslappet i kroppen, og jeg begynder at tale beroligende. Den første fase handler om at slippe alt det ydre og rette opmærksomheden indad. Efterhånden som jeg taler, kobler klienten sig på stemmen og

fastholdes. Man kan sagtens have dialog undervejs, så jeg kan spørge om, hvor han eller hun nu befinder sig. Det er i høj grad et samarbejde mellem behandler og klient, som også baserer sig på en tillid, der skal være skabt forinden,” siger hun.

Ved angst og traumer handler hypnosen ofte om at genopleve angstfyldte situationer på en ny og tryk måde. Som behandler kan Lone Kærvang derfor finde på at sende hjælpere ind. Det vil sige opfordre klienten til at tænke på et menneske, som vedkommende er helt tryk ved, for derefter at bede klienten gå ind i den angstfyldte situation og forestille sig, at denne person kommer til undsætning, så det bliver mindre angst- og traumefyldt end oprindeligt. Dette skal dog ikke forstås som negativ manipulation.

”Man kan sagtens lave nogle forestillinger, som klienten med sin fornuft godt ved ikke er rigtige, men som kan være med til at ændre fortællingen om fortiden, så den ikke længere føles så skræmmende som oprindeligt,” siger Lone Kærvang og fortæller, at hypnoseterapi generelt giver kortere behandlingsforløb.

”Det kommer selvfølgelig an på kompleksiteten. Er der tale om flyfobi, kan det måske klares med blot en enkelt hypnose, mens andre har haft nogle traumatiske oplevelser, der kræver noget længere forløb.”

Kommentarer

Andre læser lige nu

22.06.2018 00:00

Ingrid Meinhardt

Jeg savner min mand fra morgen, til jeg går i seng

Jeg prøver at sætte små mål for dagene. Jeg overlever, men lever ikke. Jeg er blevet amputeret. Mit gode liv fra 1980 til 2017 er slut, skriver Ingrid Meinhardt, der har mistet sin mand

Kanten 19.06.2018 00:00

May Bjerre Eiby, leder af demensplejehjemmet Dagmarsminde

Den rolige død, vi må kunne sørge for

Der er nogle ganske få grundlæggende ting, der bør være til stede, og som familien kan være opmærksom på i ønsket om en rolig død for ens nærmeste. Læs om dem her

Kronik 20.06.2018 21:00

Forfatter: Vores stress og angst skyldes en dyb længsel efter en ikke-digital virkelighed

Hvad hvis fake news bare er toppen af isbjerget? Et klimaks på en rejse væk fra virkeligheden? Det er selve livets essens, det magiske ved at være levende, som vi har ofret for at være effektive som maskiner. Ikke noget under, at vi lider, skriver forfatter Sanne Bjerg