

Hypnose: Det viser forskningen om effekten

Forskning har vist, at hypnose kan bruges som bedøvelse, forbedre hukommelse hos hjerneskadede og mindske angst og betændelse.



Vi kan mere, end vi tror ved tankens kraft, siger professor i psykologi. (Foto: Shutterstock)



Marie Barse
Journalist

03 november 2018

HJERNEN

INTERVENTIONS Forskning

PSYKOLOGI

Hypnose er en tilstand af dyb fokusering og koncentration. Man lukker andre sansepåvirkninger ude og stiller sig mindre kritisk over for det, hypnotisøren siger.

Det fortæller professor på Institut for Psykologi på Aarhus Universitet Bobby Zachariae, da Videnskab.dk ringer op for at høre, hvad videnskaben egentlig viser om hypnose.

Tilmeld dig Videnskab.dk's gratis nyhedsbrev

Tilmeld

... Eller følg os på [Facebook](#), [Twitter](#) eller [Instagram](#).

Forskningen har ikke et entydigt svar på hvorfor, men det hænger sandsynligvis sammen med, at hypnose gør os mere modtagelige over for input udefra, og at vi faktisk kan gøre mere, end vi tror ved tankens kraft.

Måske gør hypnose os i stand til at bruge vores hjerne til bevidst at styre en række psykologiske og fysiologiske processer for eksempel hukommelse, angst og betændelse.

Forestilling vs. virkelighed

Prøv at forestille dig, at du vender dig om og løber ud i køkkenet efter en kop kaffe.

Selvom du sidder helt stille, går processerne i din hjerne i gang på samme måde, som hvis du havde vendt dig om og var på vej mod kaffen.

Den elektriske aktivitet i hjernen er flyttet til de områder, som ville være involveret i at planlægge og udføre handlingen, men hjernen afsender ikke den afgørende besked, som gør, at udfører bevægelsen.

Det er der flere eksperimenter, der har vist, fortæller adjunkt på Center for Kognitiv Neurovidenskab Jonas Lindeløv fra Aalborg Universitet.

»Du lægger folk i en MR-scanner og måler, hvilke dele af hjernen, der bliver aktiveret, når man forestiller sig noget,« fortæller han til Videnskab.dk.

Alene det at tænke på at gøre noget aktiverer en masse processer frem mod bevægelsen.

Forestil dig så, at idet du rejser dig for at løbe ned mod kaffen, kommer du til at hamre skinnebenet hårdt ind i bordkanten. Forestil dig smerten midt på dit skinneben, som breder sig op og ned i benet.

Din hjerne er allerede i gang med at skabe smerteoplevelsen på samme måde, som hvis der faktisk kom smertesignaler fra skinnebenet.

På samme måde viser [forskning](#), at man under hypnose kan skabe stort set samme smertereaktion i hjernen ved at hypnotiserer folk til at opleve smerte, som hvis man faktisk udsætter dem for fysisk smerte.

Smertebeskederne i hjernen sættes i gang, alene ved at man får at vide, at det gør ondt.

Hypnose giver hjerneskedede hukommelsen tilbage

Hukommelsesproblemer er udbredt hos folk, som har fået hjerneskode for eksempel efter et trafikuheld eller en blodprop eller blødning i hjernen.

Der findes ingen effektiv behandling af hukommelsesproblemerne. Men sidste år (2017) viste et dansk studie, at hypnose kan give folk med hjerneskode deres hukommelse tilbage.

»Det var en ret ny idé at prøve med hypnose, og vi var meget overraskede over, at effekten var så god. Der er forsøgt meget inden for det her område, som ikke har virket, så hvorfor virker vores pludselig?« siger Jonas Lindeløv.

Hypnotiseret på kondicykel

I et kendt [studie](#) fra 1975 viste forskere fra Stanford University, at man kan blive hypnotiseret lige så godt, mens man cykler på kondicykel, som hvis man sidder afslappet i en stol.

Forsøgspersonerne fik at vide, at jo mere de sprintede jo mere kom de i en tilstand af dyb ro og koncentration. Sammenlignet med kontrolgruppen, som blev hypnotiseret på traditionel vis, var de kondicyklende lige så hypnotiserede.

I 2003 lavede svenske forskere et lignende [studie](#) og fik samme resultat.

Hukommelsesproblemer efter hjerneskode

Folk med hjerneskode får ofte problemer med det, man kalder arbejdshukommelsen.

Han lavede studiet, som blev publiceret i det videnskabelige tidsskrift **Brain**, som er verdens førende tidsskrift inden for neurologi

49 hjerneskadede blev behandlet med hypnose, og de fik i gennemsnit forbedret deres arbejdshukommelse så meget, at den endte med at være på niveau med eller bedre end den almene befolknings på nogle neuropsykologiske tests.

Forbedringen holdt i 12 uger, forskerne fulgte forsøgspersonerne.

»Jeg er stadig ret skeptisk, også fordi resultatet var så overraskende,« siger Jonas Lindeløv, som nu er i gang med et større studie med flere patienter med hukommelsesproblemer som følge af enten hjerneskade eller hjernerystelse.

Uanset hvor i hjernen skaden sidder, får folk generelt svært ved at holde flere ting i hukommelsen på samme tid.

Bliver de kort forstyrret, for eksempel mens de er ved at skrive en mail, glemmer de, hvad de var i gang med.



7 viste, at hypnose kan give folk med hjerneskade deres hukommelse tilbage. (Foto: Shutterstock)

Flere studier skal til

Patienterne med hjerneskade og hukommelsesproblemer blev hypnotiseret og under hypnosens ført tilbage til tiden før hjerneskaden.

De skulle huske, hvordan deres hukommelse fungerede dengang, og de fik at vide, at deres hukommelse stadig var som dengang.

»Vi lavede det, man kalder en aldersregression, tilbage til før man fik hjerneskaden. Den handlede i bund og grund, om at de fik at vide, at deres hjerne fungerede, som den gjorde dengang,« siger Jonas Lindeløv.

Efter fire gange med en times hypnose blev deres hukommelse markant bedre.

»Der var stadig samme vævstab i hjernen efter hjerneskaden, så grundlæggende set forstår vi ikke, hvorfor det virker,« konstaterer Jonas Lindeløv.

Før han rigtigt tør tro på sine egne forskningsresultater, vil han se resultatet igen i en større gruppe patienter.

Hvorfor virker hypnose?

Der findes ikke på nuværende tidspunkt noget forskning, der kan forklare, hvorfor hypnosen virker på de hjerneskadedes hukommelse.

Jonas Lindeløv har nogle hypoteser, som han gerne vil udforske nærmere i fremtidig forskning, for eksempel.

- At hypnose reducerer angst, og at det har effekt på hukommelsen
- At hypnose åbner adgang til nogle hukommelsesressourcer, som har været der hele tiden, men hvor adgangen til dem har været blokeret.

Lige efter en hjerneskade er der en periode, hvor hjernen er i kemisk og strukturel ubalance for eksempel på grund af hævelse.

»I den periode er der mange ting, man ikke kan på grund af denne ubalance. Derfor sørger hjernen for at tilpasse sig, så man gør en masse ting for at kompensere for at klare den ubalance,« forklarer Jonas Lindeløv.

Underliggende og helt ubevidst sker der måske en rebalancering, som gør, at man holder op med at bruge ressourcer, som egentlig er tilgængelige.

Med lidt god vilje kan det sammenlignes med, når man får gipsen af efter at have brækket benet.

Mens man har haft gips på, har man brugt krykker og man har fået stærkere muskler i det modsatte ben, mens det brækkede ben er helt slapt.

Til at starte med kan mange ikke gå på benet, fordi det er så svækket. Men man ved jo godt at benet er der, fordi man kan se og mærke det. Derfor går man i gang med at bruge det igen.

Det er dog kun en hypotese, som ikke er underbygget af forskning endnu.

Hypnose mindsker smerte og angst

Flere **studier** har vist, at hypnose også kan gøre det omvendte, nemlig mindske smerte ved at fortælle hjernen, at det ikke gør ondt.

»Vi har gennemført **forsøg**, hvor vi hypnotiserede deltagerne og bad dem opleve deres arm som bedøvet. Vi udsatte dem efterfølgende for smerte og ved hjælp af EEG viste vi, at når de oplevede armen som bedøvet, følte de mindre smerte,« siger Bobby Zachariae.

I 2013 udkom **forskningsgennemgang** - et såkaldt metastudie - af hypnose i forbindelse med operation.

De fleste kan hypnotiseres

Mennesker kan generelt inddeles i tre grupper, i forhold til hvor modtagelige de er overfor hypnose:

Højt hypnotiserbare: Er meget modtagelige og nemme at hypnotisere.

Lavt hypnotiserbare: Har meget svært ved at blive hypnotiseret og svært ved at slippe realitetstjekket.

Normalt hypnotiserbare: Kan hypnotiseres, men er ikke så langt inde i hypnosen som de højt hypnotiserbare. Langt de fleste mennesker ligger i denne gruppe.

En del forskning er lavet på højt hypnotiserbare, og det er ifølge Jonas Lindeløv en vigtig fejlkilde, da resultaterne i så fald sandsynligvis ikke kan bredes ud til den almene befolkning.

Folks hypnotiserbarhed og hvor hypnotiserede, de er, kan måles ved hjælp af forskellige test. For eksempel Harvard Group Scale, som er udviklet af amerikanske forskere.

Metastudiet viste, at hypnose forkorter operationstiden, mindsker angst, smerter og brug af medicin og forkorter den tid, det tager at komme sig.

Bobby Zachariae var desuden med til at lave et [studie i 2016](#), som viste, at hypnose har effekt på katastrofetanker omkring smerte, og at smerter mindskes, når katastrofetanker om dem bliver mindre.

»Psykologiske processer har indflydelse på hvordan kroppen reagerer. Gennem hypnose kan vi påvirke de processer og dermed, hvad vi sanser,« siger Bobby Zachariae.

Forskningen i hypnose er ikke entydig

På trods af de gode resultater med hypnose til hjerneskadede og på trods af, at flere studier har vist god effekt af hypnose på angst, smerte og immunreaktioner, opfordrer forskerne til at være påpasselig med at konkludere noget endegyldigt omkring hypnose.

»Der er en del studier, der peger på, at hypnose virkelig kan noget særligt, men den videnskabelige litteratur er ikke entydig, og jeg kan også være bekymret for, om der er noget publication bias på området,« siger Jonas Lindeløv.

Publication bias betyder for eksempel, at både forskere og videnskabelige tidsskrifter ofte foretrækker at udgive artikler om positive resultater, mens det er sværere at udgive artikler og negative resultater.

Det gælder inden for alle typer af forskning ikke blot hypnoseforskning.

Derfor ved vi reelt ikke, om der findes mange flere studier af hypnose, som viser, at det ikke virker, men som bare ikke er blevet udgivet nogle steder.

Om EEG

EEG er en hjernescanning, som måler hjernens elektriske aktivitet. På den måde kan man se, hvilke dele af hjernen, der er aktiveret.

Katastrofetanker om smerte

Mennesker med katastrofetanker er meget bange og bekymrede over smerte. De beskriver smerte, som mere smertefuldt, end andre mennesker og tænker meget på og over smerte.

Kilde: [Indian Journal of Psychological Medicine](#) og [Wikipedia](#)

Hypnose kan påvirke immunreaktion

Bobby Zachariae har også interesseret sig for muligheden for at manipulere fysiologiske processer gennem hypnose. For eksempel en allergisk reaktion.

»Hvis der udvikler sig betændelse et sted i huden, så styres den betændelsesproces gennem en slags feedback-loop mellem vores sensoriske nervesystem og hjernen. Hjernen kan på den måde være med til at opretholde eller forstærke en immunreaktion i et område,« siger Bobby Zachariae.

Han og hans kollegaer har udført et [studie](#), som tyder på, at man kan mindske en allergisk reaktion ved at hypnotisere folk og fortælle dem, at de ikke skal reagere mod et allergifremkaldende stof.

»Vi brugte blandt andet en model, hvor man giver forsøgspersonerne et prik med stoffet histamin, som stimulerer cellerne til at reagere inflammatorisk (med betændelse red.). Når de var hypnotiseret og fik at vide, deres hud var bedøvet, der hvor de havde modtaget prikket, så blev reaktionen mindre end et andet sted på kroppen, hvor huden ikke blev oplevet som bedøvet,« forklarer Bobby Zachariae.

Videnskab.dk Podcast

Lyt til vores [seneste podcast](#) herunder eller via en podcast-app på din smartphone.

