

## **Huvudvärk och migrän. Hypnos och KBT som komplement och alternativ**

### **Sammanställt av Björn Enqvist**

Huvudvärk och migrän som är medicinskt utredda kan ofta lindras eller botas genom stressreduktion och med hypnos och KBT i kombination. Det finns mycket kunskap som sällan utnyttjas. Ofta hörs att "det måste forskas mer." Men de många studier som visar på god effekt av "selfregulation" görs inte tillgängliga nog för att få spridning. Bara substanser som kan gå att sälja marknadsförs.

Norskättade Karen Olness är professor i pediatrik (barnsjukvård) i USA. Hennes forskning visade på effektiv lindring med hypnos vid huvudvärk och barnmigrän hos barn och unga vuxna. Jämfört med den dyra medicinering som är gängse var effekten lika stor eller större. Dessutom var effekten god på magproblem och flera andra symtom som brukar vara svåra att komma åt på andra sätt.

Hypnos och självreglering, self-regulation, säger att det handlar om att lära ut självhypnos och skapa delaktighet för att påverka kropp och beteenden hos både barn och vuxna. När vårdpersonal kan förmedla sådana tekniker kan detta bryta medikaliseringstrenden. Öppenheten och kunskapen att använda annat än medicin och invasiva åtgärder är dock mycket liten. Att tillägna sig sådana metoder bygger på att uppleva och dela, det är svårt att tillägna sig utan övning och egenupplevelse.

Prioriteringen av "vänsterhjärnekunskap" som ingår i läkarutbildning och vårdutbildningar gör att patienter ses som objekt som skall botas. Att skapa delaktighet genom motiverande samtal och egna val är utforskat som en vida mer effektiv metod för livsstilsförändringar. Det handlar inte om någon motsättning, snarare ett komplement. Det som patienter uppfattar som läkande, empati och förmåga att förmedla lugn, förstärker effekten av övriga åtgärder.

Vi har en benägenhet att vara respektlösa mot vår kropp. En vanlig attityd är: *Ge mig tabletter så att jag kan jobba som förut.* Medikaliseringen av samhället berövar oss delaktighet. Vi borde i stället fråga oss själva: *Nu när min kropp protesterar och gör ont, hur kan jag ge min stackars stressade kropp den återhämtning som den behöver för att fungera bättre?*

Akut smärta har ett budskap, men kronisk smärta kan ha passerat detta stadium. Underliggande symtom vid huvudvärk skall tas på allvar och utredas innan metoder som hypnos används..

### **Stress, överbelastning, överkrav, inre konflikter.**

Det är sällan som en enda enskild orsak kan identifieras vid huvudvärk. Oftast är det ett globalt sammanhang, liksom vid sömnsvårigheter. När vi är mitt i den framrusande flodfåran är det som vattnet är stilla, bara stränderna virvlar förbi. Först när vi sitter på stranden och ser hur snabbt floden flyter, då förstår vi vilket tempo vår vardag har.

Hypnos gör inte att man blir trött som vissa kan uppleva det. Tvärtom, en stund i det tillstånd man kallar trance eller hypnos ger en känslighet, lyhördhet och närvaro som berättar om hur kroppen mår. Ett högt tempo fjärrar oss från oss själva, och återhämtning behövs för att vi skall få kontakt med kroppen på nytt. Det vanliga höga tempot gör oss okänsliga och blinda för att vi alltför ofta missbrukar oss. Vi blir "korkade" nere i stresstratten, hypnos/avslappning flyttar oss upp till trattens mynning där vi kan ta bra beslut, ha kontakt med oss själva, och vara empatiska och lyhörda.

### **Överaktivitet i käkmuskulatur. Bruxism, att pressa eller gnissla tänder**

Ofta finns inslag av tandgnissling eller tandpress vid huvudvärk. Stress utlöser ofta en överaktivitet i muskler i käkar, nacke och skuldror. Det finns reflexbanor från nacken till käkar och käkled. Tuggmuskler och tinningmuskler är ofta ömma och spända vid huvudvärk. Det är lätt att själv känna på den muskel i tinningen som spänns vid hopbitning, och även andra muskler kan vara ömma.

Bettskenor fungerar inte alltid och upplevs ofta obekväma. En annan möjlighet är att påverka en överaktivitet i musklerna genom inspelade CD-skivor. En "hypnosskiva" som är individuellt utformad ger effekt i flertalet fall enligt en av de få studier som finns. Clarke J H (1991): Int. J. Clin. Hypn. 33.

Min egen erfarenhet är också god. Under min tid som specialist och tandläkare utformade jag kassetband som i många fall botade huvudvärk och tandgnissling på både barn och vuxna. Effekten beror sannolikt både på stressreduktion och också en ökad medvetenhet. Tyvärr finns få tandläkare som har erfarenhet och kunskap i psykoterapi, hypnos och KBT. I annat fall vore det mer självklart att undvika en onödig mekanisk terapi som bettskenor och slipning på tänder, om patienterna istället själva kan påverka symtomen långsiktigt.

**Migrän.** Många drabbas av migrän som är svårt att påverka när anfallet väl brutit ut. Karen Olness studier på unga vuxna visade att de som lärt sig självhypnos hade bättre resultat än de som medicinerats på sedvanligt sätt. I flertalet fall finns en blandform av spänningshuvudvärk och migrän. Om för signaler till migrän kan identifieras och när patienterna lär sig en stresshanteringsmodell som bryter den vanliga utvecklingen kan migrän påverkas. Det finns flera studier som visar på en reduktion av migrän med hypnos och även av hypnos i kombination med biofeedback.

### **Traumatiska upplevelser ger en klart ökad frekvens av smärta, som bl. a. huvudvärk.**

Traumatiska upplevelser kan ge upphov till smärta, huvudvärk, mardrömmar och avstängdhet. Dessa traumatiska upplevelser kan bearbetas terapeutiskt, vi kan påverka minnen och upplevelser som kan lämnas bakom oss, som mer neutrala minnen. Detta brukar lindra huvudvärk och andra symtom. Vanligen behöver PTSD en längre behandling, likafullt kan enkla verktyg för stresshantering och en träning i närvaro, mindfulness, ge effekt.

**Okänd orsak till huvudvärk, och att utforska möjligheter.** Hypnosmetoder ger många möjligheter att kommunicera med det undermedvetna. Icke verbal kommunikation som t.ex. icke medvetna fingersvar kan vara en hjälp. De allra flesta har tillgång till hypnos.

Hypnosförmågan är normal och stor hos barn för att minska därefter. Hos alla med en förmåga att dagdrömma, vara kreativa, spela, måla och rita är den stor. För de flesta finns det en normal förmåga till försjunkenhet eller absorption; att kunna glömma tid och rum är välkänt för de flesta.

**Sjukdomar som varnar med smärta, högt blodtryck, andra problem.** Att förstå smärta som en varningssignal innebär att huvudvärk skall utredas. Först därefter kan andra metoder som akupunktur, hypnos, KBT utforskas.

**En behandling innebär:** Regelbundna besök med kartläggning och förmedlande av metoder som kan vara bra för både stress och smärta. Hemuppgifter ingår oftast, att rangordna och öka förmågan att hantera situationer som bidrar till problemen. Ett värdefullt inslag i behandlingen, som spar besök och ökar den egna delaktigheten är CD-skivor jag talar in direkt i rummet för hemmabruk.

**Hur lång tid kan det ta?** Välfungerande personer med ett enda problem har blivit botade på 2-3 gånger. Vid samsjuklighet med andra problem, och om önskemål finns är det en gemensam överenskommelse om antal tillfällen och hur länge terapin skall hålla på.

**Fallbeskrivning:** En 20-årig man med svår huvudvärk, blev utredd med magnetkamera, av neurolog, sjukgymnast m.fl. utan att någon orsak kunde hittas. Medicinering hjälpte inte. Han hade av en bekant hört att hypnos kunde hjälpa. Efter kort tid i trance var diagnosen tydlig, *trötthet*. I sitt vanliga tillstånd fanns inga tecken på trötthet, men kroppen blev tydlig i att berätta om hur trött han egentligen var.

Jag spelade in en cd-skiva för hemmabruk, och denna försjunkenhet i trance är 4-5 gånger mer effektiv än sömn för återhämtning. ”Nappers”, de med förmåga att ta en tupplur vet hur effektivt detta är. Dessutom fanns bilder från hans egen värld som var läkande och stabiliserande. Han lyssnade flitigt på skivan som också innehöll instruktioner i självhypnos. Efter 3 veckor var huvudvärken helt borta.

Det var inte detta som var speciellt utan att denna ”diagnos” eller orsak inte kommit fram tidigare. Man blir inte trött av hypnos, snarare berättar kroppen högljutt att den är trött. Nere i stresstratten blir

vi okänsliga och döva för kroppens signaler. Trance kan återställa vår känslighet.

**Björn Enqvist**

Leg. tandl. Med. dr.

Leg. psykoterapeut

Auktoriserad som terapeut med kognitiv inriktning

**Kontakt/information:** [bjorn\\_enqvist@swipnet.se](mailto:bjorn_enqvist@swipnet.se)

Tel 08 658 64 64

Hemsida: [www.hypnosmetodik.com](http://www.hypnosmetodik.com)

Mottagning: Åsö Psykoterapi, Åsögatan 155 på Söder i Stockholm.