

IBS, Irritable Bowel Syndrom eller Colon irritabile

KBT och hypnosmetodik som lindring och bot. Sammanställt av Björn Enqvist

Trots att 80 % av de med diagnosen IBS kan hjälpas sprids inte denna kunskap på samma sätt som för läkemedel. Läkemedelsindustrins resurser är formidabla, stora summor läggs på forskning och reklam för att sälja produkter som i sig är viktiga. Men KBT och hypnos är metoder som inte går så lätt att sälja. Ändå kan de vara minst lika effektiva, dessutom billiga och de ger patienterna en egen roll i bot och lindring. KBT och hypnosmetodik sprids inte alls på samma sätt som nya läkemedel.

Till detta kommer läkarnas bristande kunskap om sådana metoder som trots att de är effektiva inte är vanliga inom läkarvärlden. Redan 1986 publicerade Peter Whorwell, en engelsk läkare hur kostnadseffektiv och framgångsrik en behandling med hypnos var. Många studier och efteruppföljningar visar på ökande effekt med tid. Man kan förundras över skillnaden mellan sjukdomar som kan botas med substanser och de sjukdomar som kan påverkas främst med icke-invasiva metoder, utan läkemedel. Att avstå från en behandling med utprovade substanser vore ”icke lege artis”. Motsvarande för KBT/hypnos gäller inte. Förklaringen är bristen på kunskap hos läkare, terapeuter och patienter och att ingen industri stödjer med reklam.

Det finns i dag forskning och kunskap om IBS som visar att c:a 80 % av de med denna diagnos får bot och/eller lindring av både KBT och hypnosmetoder. Kombinationen KBT och hypnos ser ut att vara ännu mer effektiv men är tyvärr inte lika vanlig. Förenklat kan man säga att KBT i första hand påverkar beteende och tankar, och att hypnosmetoder kan göra abstrakta begrepp möjliga att förstå för vår högra hjärnhalva. Förnuftet, tänkandet, hör hemma på vänster sida. Förnuftet kan balanseras av det som styr oss på ett annorlunda sätt.

Likaså kan vi kontakta kroppen med ett språk som är metaforiskt, med bilder och föreställningar, just det språk som utformats inom hypnosen. Kroppen förstår detta språk på ett annat sätt, vi kan också nå skilda delar av kroppen direkt. Ett exempel är hur vi kan ta bort vårtor, först på en sida av kroppen för att verkligen visa att effekten inte är en slump. Därefter på andra sidan, vi kan ha oss själva som kontroll på detta sätt. Men riktigt HUR det går till vet vi inte trots att studier visar att det fungerar.

Exempel på förnuftets ringa roll vid förändringsarbete är hur liten effekt faktainformation påverkar rökning och övervikt. Motiverande samtal som tar fram vinster, som levandegör och motiverar ger en annan drivkraft. När vi kan ge höger hjärnhalva föreställningar som väcker känslor och när vi behandlas som vuxna som i samtal kan resonera kring olika scenarier, först då ökar motivationen och därmed underlättas förändringsarbetet.

Vad innebär en behandling? Regelbundna besök med kartläggning och förmedlande av metoder som kan vara bra för både stress och oro. Hemuppgifter ingår oftast, att rangordna och öka förmågan att hantera situationer som tidigare undvikits. 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? För välfungerande personer med enbart IBS kan det räcka med 5-10 gånger. Samsjuklighet med andra problem kan ge underlag för en annan målsättning med fler tillfällen.

Kostnader? Ersättning från Försäkringskassan? Vare sig Försäkringskassan eller Landsting ger bidrag till enskild psykoterapi. Likafullt händer det ibland att kostnaden täcks av olika instanser som arbetsgivare, personalhjälsövård och från psykiatrin.

Forskning och kunskap om effekten av KBT och hypnos vid IBS, summerat i :**Hypnotherapy for Functional Gastrointestinal Disorders: A Review. Vivien Miller and Peter J. Whorwell**

Abstract: Patienter med funktionella mag-tarm besvär som IBS, dyspepsi (halsbränna, sura uppstötningar, illamående, tidig mättnadskänsla), bröstsmärtor som inte har med hjärtat att göra lider av dessa symtom, och livskvaliteten försämras i hög grad. Det välkänt att dessa symtom är svåra att behandla. Många patienter förbättras inte trots att de medicineras på en mångfald olika konventionella

sätt. Som en följd av detta har fördelarna med hypnosmetodik utforskats och effekten av detta är numera väl evidensbaserad. Symtomen lindras och dessutom normaliseras många fysiologiska och psykologiska avvikelser. Dessa observationer innebär att hypnosterapi har en stor potential att lindra och bota funktionella mag och tarmbesvär; dessa metoder bör integreras i medicinsk behandling.

Björn Enqvist

Leg. tandläkare. Med. dr. Leg. psykoterapeut. Auktoriserad som kbt-terapeut

Mottagning: Åsö Psykoterapi, Åsögatan 155, Stockholm

Kontakt: bjorn_enqvist@swipnet.se Hemsida www.hypnosmetodik.com Telefon. 08 658 64 64