

KBT och hypnosmetodik i primärvården

Olika sammanställningar visar att c:a 50 % av de som söker för somatiska symtom har en bakomliggande psykologisk problematik som t.ex. stress. Oftast krävs livsstilsförändringar för att påverka dessa patienter. Detta sker bäst genom motiverande samtal och delaktighet. Enbart information och "borde-tänkande" kan ha motsatt effekt.

Hjärtläkaren Dean Ornish fick 80 % aktivt deltagande vid rehabilitering med positiva effekter på stress, övervikt, kost och motion. Orsak? Deltagarna bemöttes som vuxna som själva fick välja. Tillsammans med att de mådde bättre gav detta ökad motivation. Detta i kontrast till rådgivning utan delaktighet.

KBT i kombination med hypnosmetodik har god evidens inom följande områden

Stress. ▽ Tratten ger en bild av hur vi normalt har tillgång till erfarenhet, lyhördhet, känslighet och empati när vi är lugna, högst upp i tratten. Med ökande stress krymper utrymmet, vi sjunker ner i tratten och blir döva, okänsliga och blinda för kroppens signaler. Hypnosmetoder kan ge djup försjunkenhet, vila, ro och välbefinnande. Det har ofta blivit en nyupptäckt, en normgivande upplevelse och en vändpunkt i förmågan att lyssna till kroppen.

Många får behov av sådana stunder, ofta via inspelade eller färdiga cd-skivor. *Mindfulness* och *meditation* är andra motsvarigheter till detta. Avslappning och hypnos är värdefulla komplement till kognitiv och beteendeoriktad terapi, och personligt utformade cd-skivor blir ofta en genväg till balans och hälsa. Det är den positiva upplevelsen som motiverar, lustprincipen är en stark förändringsfaktor

IBS (Känslig tarm, colon irritabile, irritable bowel syndrome) Att tala kroppens språk i form av bilder och föreställningar och lära patienter detta gör skillnad. Upp till 80 % av patienter med denna svårbehandlade åkomma kan få lindring eller bot.

Rädsla, oro och ångest. KBT är väl dokumenterat och effektivt i dessa sammanhang. Hypnos som tillägg ger enkla och användbara verktyg för egen aktivitet eller snarare passivitet och återhämtning.

Smärta. APA, American Psychological Association anger hypnos som en av de bästa metoderna för att påverka smärta. Både barn och vuxna har stor nytta av att lära sig metoder för att själva påverka smärttillstånd och därmed ofta oro och rädsla.

Övervikt. *Citat:* "CBT with hypnosis has been compared with CBT without hypnosis in six studies in obese binge eaters.(Levitt 1993). Averaged across these studies, mean weight loss with hypnosis added to treatment was approximately double that of CBT alone. This effect increased over time."

Andra områden lämpliga för imaginativa metoder och KBT; Huvudvärk, migrän, fantomsmärta, konversionssyndrom, psykogen impotens, terapieresistenta vårtor är ytterligare exempel på områden där hypnosmetodik är väl dokumenterat.

Böcker för den som vill veta mer om KBT, hypnos och kommunikativa färdigheter:

- *Det kognitiva samtalet i vården.* D'Elia G. N & K 2004.
- *Inbjudan till trance. Hypnos i vård och terapi.* Enqvist B, Mareld 2004.
- *Orden som läker. Kommunikation och möten i vård och terapi* Enqvist B, Bengtsson K. Studentlitteratur 2005.