

Smärta, KBT och imaginativa metoder/hypnos, sammanställt av Björn Enqvist

APA, American Psychological Association anger hypnos som en av de bästa metoderna för att påverka smärta. Innan behandling med hypnos skall smärta vara utredd av läkare, eller tydligt vara uttryck för läkning eller överbelastning.

Hypnos och KBT kan användas på följande sätt

- "Imagery" och hypnosmetodik kan få smärtan minska eller försvinna. Olika KBT-strategier kan dessutom göra smärtan hanterbar eller perifer.
- Psykoterapi med hypnosinslag kan blottlägga och påverka orsaken till smärtan. Efter traumatiska upplevelser är smärta vanlig.
- Imaginativa metoder och hypnos kan öka läkning och cirkulation. Kroppen förstår "högerhjärnespråk" på ett sådant sätt att en direktkontakt med t.ex. tarm eller muskler kan skapas.

Hypnos är väldokumenterat som en effektiv metod att påverka smärta. Det är dock viktigt att vara öppen för smärtans budskap. Till vissa patienter kan man säga: *Gratulerar till att din kropp har valt något som går att bota, som din huvudvärk. Andra kan få allvarliga sjukdomar i stället. Huvudvärken talar om att du gått utanför dina gränser, att du skall lyssna på vad kroppen säger och göra något åt det.*

Det är en flytande gräns mellan smärta som är "meningsfull" och smärta som är kronisk eller som inte fyller någon funktion som varningssignal. Det naturligtvis befogat att påverka smärta som inte fyller någon funktion på alla sätt som står till buds. Hypnos är användbart för smärtpatienter, både för att påverka hur smärta upplevs men även för att lära sig lyssna till vad som föregår smärtan, för att bryta smärtans utveckling. Ofta finns *försignaler* till bl.a. huvudvärk. Dessa kan fångas upp och utlösa ett beteende som innebär avslappning eller något som bryter etablerade smärtmönster.

Här beskrivs några hypnosfenomen vilka kan användas för att lindra smärta

- Minskning av smärtan, eller att bli känslolös i delar av kroppen vilket kan framkallas med *suggestion*, föreställningar och metaforer.
- Dissociation är vårt naturliga sätt att avskärma från både kroppslig och själslig smärta och kan med fördel läras ut och förstärkas med trance.
- Att förändra smärtans innebörd kan förändra upplevelsen av smärta. Ex: Smärta som läkning är lättare att acceptera än smärta som komplikation.
- Tidsförvrängning kan öka tiden för välbefinnande och krympa tiden för smärta. Att vara absorberad i ett trancetillstånd medför i sig en tidsförvrängning.
- Att förändra smärta till färg eller ett ljud kan hjälpa. Ett samtal med smärtan gestaltad kan påverka.
- Att låta smärtan vara i bakgrunden eller att fokusera på annat än smärta, att ägna sig åt roliga och absorberande sysselsättningar kan vara en väg.

Egen forskning: *Ett exempel:* Patienter fick veckan före borttagande av visdomständer dagligen lyssna på en inspelning (cd, kassettband). Förhållningssättet var att ge delaktighet, redskap för att hantera smärta, rädsla och ångest. I kontrollgruppen (n=35) behövde 10 patienter i tre smärtstillande tabletter eller fler. I hypnosgruppen (n=35) endast en patient. Hypnosgruppen var lugnare och mätte bättre. Vårt undermedvetna kan ta emot bilder och berättelser, frön kan sås som ger en skörd.

Signifikant minskning av smärtstillande medel erhöles på samma sätt vid bröstkirurgi och käkoperationer under narkos. Även oro, ångest, svullnad och blödning minskades signifikant. Illamående och kräkningar vanliga efter bröstkirurgi minskade med nära 50 %.

Vad innebär en behandling? Regelbundna besök med kartläggning och förmedlande av metoder som kan vara bra för både stress och smärta. Hemuppgifter ingår oftast, att undersöka vilka metoder som påverkar smärtan. 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 vara.

Kostnader? Ersättning från Försäkringskassan? Vare sig Försäkringskassan eller Landsting ger bidrag till enskild psykoterapi. Ibland kan kostnaden täckas av arbetsgivare, personalhälsovård m.fl.

Björn Enqvist

Leg. tandl. Med. dr. Leg.psykoter.

Kontakt/inf: bjorn_enqvist@swipnet.se

Telefon. 08 658 64 64

Aukt. s. terapeut med KBT- inriktning. Hemsida. www.hypnosmetodik.com

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