

Hypnos kan lindra symtomen

Vetenskaplig och medicinsk hypnos som används av yrkespersoner inom hälso- och sjukvården kan lindra olika besvär, såsom funktionella tarmsymtom. Vid hypnos använder man sig av avslappning och visualiseringsövningar. Målet är att ändra vissa tankemodeller eller sätt att uppleva saker.

TEXT **MARI LEINONEN** BILDER **HENRI SINISALMI**
ÖVERSÄTTNING **ÖVERSÄTTNINGSBYRÅ ITRANSLATE**

Hypnos kan för många vara ett okänt begrepp inom hälso- och sjukvården. En fördom kan vara den scenhypnos man har sett på tv, där en person har hypnotiserats till att spela till exempel en höna inför publiken. En sådan uppfattning hade också **Elina Hildén** från Helsingfors tidigare.

Elina beskriver sig själv som en spänd person, vars mage ofta blir orolig i stressiga situationer. När Elina för åtta år sedan skrev sin doktorsavhandling gjorde den utmattande livssituationen hennes mage så orolig att hon sökte sig till undersökningar. Elina fick diagnosen irritable tarm, det vill säga IBS.

Efter diagnosen lindrades Elinas magbesvär ganska bra med hjälp av diet. Coronapandemin ledde dock till att restaurangerna stängdes och Elina märkte att hon spände sig när hon skulle röra sig ute, eftersom det hade blivit svårare att hitta offentliga toaletter. En dag besannades hennes oro och under sin dagspromenad hann hon inte i tid till toaletten. Detta gjorde henne ännu mer spänd och situationen förvärrades av att hon fick sitt första barn och blev mammaledig.

– Det blev helt olidligt. Det var verkligen svårt för mig att lämna hemmet, till exempel gå ut på gården eller besöka rådgivningen med mitt barn. Bara tanken på att besöka grannarna gjorde min mage verkligen orolig. Jag var rädd för att inte hinna till toaletten när jag behövde det. Jag blev verkligen isolerad, minns Elina.

När det blev dags att återgå till arbetet började Elina fundera över olika alternativ i sin situation. När hon började arbeta var hon ju tvungen att lämna hemmet.

– Jag tänkte att om min diet var som den skulle var besväret sannolikt i min hjärna. I de sociala medierna hittade jag en publikation, där en influencer berättade att hen hade fått hypnoterapi inom hälso- och sjukvården. Jag utredde saken och märkte att man också inom min egen företagshälsovård kunde få träffa en företagapsykolog som också erbjöd hypnoterapi, säger Elina.



” Hypnosens mål är att skapa kontakt med det undermedvetna och på så sätt påverka tankemodeller eller sätt att uppleva saker.

Kontakt med det undermedvetna

På sin webbplats berättar Tieteellinen hypnoosi ry att hypnos är ”en vetenskapligt validerad vårdmetod som används av yrkespersoner inom hälso- och sjukvården. Metoden används inom psykologi och medicin, både i ett psykoterapeutiskt kontext som vid behandlingen av somatiska besvär”. Föreningen anordnar i Finland utbildning i hypnosens grunder samt fortbildning inom klinisk hypnos.

Pia Puolakka, psykolog, psykoterapeut och hypnoterapeut samt Tieteellinen hypnoosi ry:s sekreterare berättar att man söker hjälp av hypnos, särskilt för stresshantering, spänningstillstånd, sömnproblem samt för psykosomatiska sjukdomar och smärta. Dessutom söker man hjälp för livsstilsförändringar, såsom när man vill sluta röka eller vid viktkontroll.

Puolakka känner till fördomarna om hypnos och förtydligar att vetenskaplig och medicinsk hypnos är något helt annat än underhållande scenhypnos.

– Inom hypnoterapi ber man inte någon göra sådant hen inte skulle vilja göra. Etiken inom hälso- och sjukvården, konfidentialitet och tystnadsplikt gäller precis på samma sätt som inom annan vård, säger Puolakka.

Puolakka definierar hypnos som ett tillstånd med djup avslappning, där människans fantasi lyfts fram, det vill säga att personen enklare kan skapa sig önskade föreställningar under ledning av en hypnoterapeut. Med hypnos avses inte i sig enbart detta avslappningstillstånd, utan hela processen, det vill säga också att hypnotiseras.

– Målet är att skapa kontakt med det undermedvetna och på så sätt påverka tankemodeller eller sätt att uppleva saker. Ofta upplever vi saker på ett omed-

vetet sätt och vi kan inte ändra detta enbart med viljestyrka. Då försöker vi få med det undermedvetna som stöd i förändringen, beskriver Puolakka.

En upplevelse som en avslappningsövning

Elinas fördomar om hypnos minskade när hon märkte att hypnoterapi erbjuds inom hälso- och sjukvården.

– Jag var redan före mitt första besök övertygad om att jag skulle kunna få hjälp av hypnos, eftersom jag upplevde att de flesta av mina IBS-symtom orsakades av stress och spänningstillstånd. Jag gick till mottagningen hoppfull och med ett öppet sinne, säger Elina.

Puolakka säger att man inte behöver förbereda sig inför hypnoterapi. I början av det första besöket diskuterar man om ämnen som klienten grubblar över och därefter provar man till exempel på avslappningsövningar som redan i sig kan avslöja hur mottaglig personen är för hypnos.

– Vid hypnos använder man sig mycket av avslappning och visualiseringsövningar. Efter hypnosen går man också igenom upplevelsen, säger Puolakka.

Elina hade trott att hon inte skulle komma ihåg något av själva hypnosen, men för henne var upplevelsen egentligen som en avslappningsövning.

– Vi gjorde visualiserings- och andningsövningar, där den botande luften vid inandning går genom magen och tarmkanalen och slappnar av dem, medan man vid utandning låter allt onödigt lämna kroppen, beskriver Elina sitt eget besök.

Puolakka berättar att det vid hypnos finns olika djup och att några klienter går i en klart djupare trans än andra.

– Hypnosens effekt grundar sig dock inte på hur djup den är utan på hur man kan lyfta fram och hantera olika saker från själens avgrunder. Hur djup hypnosen är inte avgörande för hur väl den fungerar, förtydligar Puolakka.

Man behöver ändå inte vara rädd för att bli kvar i hypnosen, man vaknar inom kort även upp från en djup hypnos. I praktiken är en medicinskt ledd hypnos kortvarig, från några minuter till under en timme, om det är frågan om

ett vanligt mottagningsbesök inom hälso- och sjukvården. Enligt Tieteellinen hypnoosi ry upplever de flesta hypnosen som behaglig.

Nyttig kompletterande behandling av IBS-symtom

Man har forskat något i användningen av hypnos vid behandling av tarmsymtom och den starkaste evidensen hör samman med irriterad tarm. Även om resultaten varierar är en av de mest följdriktiga observationerna att livskvaliteten för personer med IBS förbättras och att de besvär som hör samman med symtomen minskar. Man kan påverka hur hjärnan bearbetar smärta med hjälp av psykologiska metoder, även hypnos, och minskad smärta är ett vanligt fynd i undersökningar.

– Irriterad tarm hänger ofta ihop med en regleringsstörning i hjärn-tarmaxeln, det vill säga kopplingen mellan psyket och kroppen. Hypnosen riktas mot denna koppling, vilket innebär att det kan vara en kompletterande behandling av IBS, säger Puolakka.

Hypnos lämpar sig inte som första behandling för alla och hypnos rekommenderas inte alls för personer som har haft en psykotisk sjukdom eller har upplevt självdestruktion. Om man överväger hypnoterapi bör man kontrollera att tjänsteleverantören är en registrerad yrkesperson inom hälso- och sjukvården. Detta kan man göra via Valvira Terhikki-tjänst.

Vetenskaplig och medicinsk hypnos utförs alltså inte av separata ”hypnotisörer”, utan av de läkare, psykologer eller psykoterapeuter som har genomgått en av Tieteellinen hypnoosi ry godkänd utbildning i klinisk hypnoterapi.

Förbättrande upplevelse

Elina genomgick några hypnoterapisessioner och upplever att hon verkligen fick hjälp och fortfarande har nytta av detta i vardagen.

– Hypnoterapi var på många sätt en viktig och förbättrande upplevelse för mig själv. Kroppen slappnade verkligen av under hypnosen och när jag lämnade mottagningen kändes det som att jag för första gången på länge kunde andas djupt. Numera, om jag börjar känna mig

”

Vid hypnos använder man sig mycket av avslappning och visualiseringsövningar.

spänd och stressad över var till exempel närmaste toalett finns kan jag lugna mig själv och leda tankarna till något annat, säger Elina.

Efter sin positiva upplevelse delade Elina sina erfarenheter även i Suolistosairaudet ry:s kamratstödsgrupp på Facebook.

– Jag ville dela med mig av mina erfarenheter, eftersom jag inte själv hade känt till ett sådant vårdalternativ. Jag tänkte att om jag hade läst om någon annans erfarenheter av hypnos kunde det i tiderna ha varit till stor hjälp för mig. Jag skulle beskriva hypnos som en avslappningsövning som enligt mig inte egentligen skiljer sig från till exempel en övning under en yogalektion. Det kändes bekant och tryggt, säger Elina. ●

Författaren är föreningens kommunikationsdirektör.

Artikeln baseras på en intervju med Pia Puolakka och Tieteellinen hypnoosi ry:s webbplats www.tieteellinenhypnoosi.fi, Mehiläinens webbplats www.mehilainen.fi/terapiapalvelut/mielenterveyspalvelut/hypnoosihoito, avsnitt K4 i serien Kysy lääkäritä terveydestä, J18: Hypnoosia vatsalle ja sielulle (Yle Areena) samt följande studier: Gonsalkorale WM, Miller V, Afzal A, Whorwell PJ. Long term benefits of hypnotherapy for irritable bowel syndrome. Gut. 2003 Nov;52(11):1623–9. doi: 10.1136/gut.52.11.1623.