

MUSIK [Håkan Steen skriver om pop](#)

Grundad
1830 av
Lars Johan
Hierta

På internet sedan
25 augusti 1994

AFTONBLADET

hälsa

LÖRDAG 12 FEBRUARI 2000

▶ **STARTSIDA**▶ **HÄLSA**[Interaktivt](#)[Tyck till](#)[Arkiv](#)[Länktips](#)[Redaktion](#)▶ **NYHETER**▶ **TELEGRAM**▶ **E-POST**▶ **INNEHÅLL**▶ **SÖK**▶ **SPORT**▶ **TIPS & TRAV**▶ **NÖJE**▶ **SMS & RING-****SIGNALER**▶ **WAP &****HANDDATOR**▶ **WEBBRADIO**▶ **WEBB-TV**▶ **KVINNA**▶ **PULS**▶ **IT**▶ **NYA EKONOMI**▶ **NYA RESOR**▶ **BIL**▶ **TV**▶ **VÄDER**▶ **NYA BOSTAD**▶ **STOCKHOLM**▶ **TYCK TILL**▶ **CHATT**▶ **LEDARE**▶ **KULTUR**▶ **BOKBANKEN**▶ **DEBATT**▶ **NYA**▶ **HOROSKOP**▶ **MAT&VIN**▶ **E-KORT**▶ **SKOLTURNÉ**▶ **JOBBA HÄR**▶ **ANNONSERA**▶ **MEDIECENTER**▶ **KONCERN-****INFO**▶ **KÖP&SÄLJ**

Förnamn

Efternamn

Klicka Här!

Jag vill läsa
e-posten

Hypnos hjälpte Carinas mage



Carina Sundqvist, till höger, fick hypnosbehandling av psykologen **Martha Sjöberg** mot sina magbesvär. Under behandlingen fokuserades tankarna på magen och på en inre symbolbild under djup avslappning.

Foto: KENNETH SANDELIN

■ **Carina Sundqvist**, 39, led av svår förstoppning. Magbesvären var så svåra att hon kände att hon behövde stå upp när hon åt.

I dag fungerar hennes mage och tarmar normalt – tack vare hypnosbehandling.

– Jag skulle vilja ropa ut hur glad jag är och hur bra jag mår. Det är skillnad som natt och dag. Jag önskar att alla med liknande besvär fick uppleva detta, säger hon.

Nu, cirka ett år efter behandlingen, vet **Carina** hur hon ska hantera en stressituation som hon känner kan påverka magen.

– Jag har lärt mig självhypnos. Jag kan slappna av djupt och styra mina tankar så att de påverkar kroppen, säger hon.

Carinas magbesvär började för drygt tre år sedan.

– Magen svälde upp. Det kändes först som magkatarr. Det blev bara värre. Jag fick förstoppning med gaser och uppkördhet. Det var som att magen slutade fungera.

Carina ordinerades medlet laktulos, som motverkar förstoppning.

– Jag åt det i ett år. Men jag blev inte bättre av det, säger hon.

Överkänslig tjocktarm drabbar främst kvinnor

■ Funktionell tarmsjukdom, IBS (irritable bowel syndrome) eller colon irritabile (överkänslig tjocktarm) innebär att magtarmkanalens normala rörelsemönster är stört.

Det gör att tarmen reagerar snabbare eller långsammare än normalt. Det kan leda till förstoppning, frekventa diarréer (man måste ha nära till toalett), gasbildning, buksmärter, illamående och kramper. Kvinnor drabbas främst, 75 procent. Hälften av patienterna är under 35 år.

Utlösande faktorer kan vara skilsmässa, dödsfall i familjen, långvarig stress, antibiotikabehandling, magsjuka efter utlandsvistelse, tvång kopplat till mat.

Hypnos vid medicinsk behandling

■ Hypnos kan användas vid en rad andra sjukdomstillstånd som astma, migrän, hudsjukdomar, smärta, stress, illamående vid cytostatikabehandling, före och efter operativa ingrepp.

Svenska föreningen för klinisk och experimentell hypnos arbetar för att sprida kunskap kring hypnosbehandling så att det

Logga In



Hon förstod först inte att besvären hade med magen att göra.

– Uppkördheten tryckte uppåt under bröstet. Det gjorde inte direkt ont, men jag fick hjärtklappning och svårt att andas. Jag mårde dåligt och fick svimningskänslor. Det var mycket obehagligt.

Ett tag kändes det nästan livshotande.

– Jag kunde vakna på natten kallsvettig och känna att jag måste få luft. Första gången blev jag rädd och trodde det var hjärtinfarkt.

Kokt mat, som fisk, var i stort det enda hon kunde äta. Det liksom låste sig i magen när hon åt.

– Det blev tvärstopp. Det kändes som om jag var tvungen att stå upp och äta. Den uppblåsta magen gjorde det svårt att sitta hoptryckt som man gör när man äter, kör bil eller är på bio. Det inskränkte på mitt sociala liv och gjorde att jag inte ville gå ut och äta på restaurang eller hemma hos bekanta.

De här attackerna fick all hennes energi att gå till magen. Hon hade ingen ork över för något annat efter jobbet.

– Jag ville bara ligga ner eller stå upp så att jag kunde sträcka ut kroppen. Då lindrades besvären.

Undersökningar visade att Carina tålde mjölkprodukter och inte hade gallsten, som kan ge liknande besvär.

En magtarmspecialist på Norrlands universitetssjukhus i Umeå gav henne rätt diagnos "funktionsfel i tarmarna".

– De arbetade inte som de skulle. En orsak kunde vara långvarig stress och oro som förändrat tarmrörelserna. Det kunde stämma i mitt fall.

Carina remitterades till hypnosbehandling hos psykologen **Martha Sjöberg** vid medicinkliniken på sjukhuset. Behandlingen omfattade tretton besök under tre månader.

Carina var mycket motiverad och intressad.

– Det jag visste om hypnos var det jag sett på tv, att man försänks i djup dvala och kan berätta om saker långt tillbaka. Den här hypnosbehandlingen handlade dock mer om att lära sig djup avslappning, att kunna ta till sig symboliska bilder och med tankarna påverka inre organ.

Det svåra var att lära sig slappna av.

– Jag spjånade emot de första gångerna. Jag var först rädd att andningen skulle upphöra. Men jag jobbade hårt på det och vågade slappna av allt djupare. Det var en skön känsla.

Carina tränade under avslappningen att fokusera tankarna på magen och på en inre symbolbild.

Det var bilden av en bred flod som långsamt flyter fram i en jämn rytm utan hinder, från källan till dess utlopp.

Det är så magtarmkanalen ska fungera – som floden.

– Inom mig såg jag dock först bara ett djupt dike på en åker. Det lär vara vanligt bland just förstoppade. Så småningom kunde jag förändra bilden av floden, styra dess förlopp och föra över det till magen. Det var fascinerande att se hur tankarna faktiskt kan påverka kroppen.

Carinas magbesvär avtog successivt under hypnosbehandlingen, även om de återkom ibland. I dag har hon inga magproblem längre. Hon är mycket piggare och orkar göra allt hon vill.

– Jag målar möbler, slipar och donar. Jag har ett socialt

kan vara ett komplement till annan medicinsk behandling. Medlemmarna är vårdpersonal som psykologer, läkare, tandläkare och sjukgymnaster.

70 procent blev bättre av hypnos

■ 109 patienter med funktionell tarmstörning har följts upp i en studie i Umeå under en tid som varierat från tre till 30 månader efter avslutad hypnosbehandling.

De hade fått hypnos en gång i veckan under tre månader.

70 procent fick bestående förbättring. Tarmskoven var kortare, magsymtomen lindrigare eller hade försvunnit nästan helt, liksom huvudvärk och stress. Självförtroendet och förståelsen för kroppen var större.

Patienterna hade tidigare prövat andra typer av behandlingar som inte hjälpt tarmbesvären som akupunktur, homeopati, psykoterapi, lugnande medel, mediciner mot diarré och förstoppning, olika dieter och hälsokostpreparat.

Källa: psykolog Martha Sjöberg

liv igen, kör bil, träffar vänner. Jag kan äta det mesta utan besvär som råa sallader med frukt och grönsaker. Det var omöjligt förut. Avslappningen med självhypnos har blivit en del av hennes liv.

– Jag tränar själv regelbundet med avslappningsband hemma, minst ett par gånger i veckan, för att inte tappa det jag lärt mig.

Bilden av floden ger magen bra flyt

■ ■ Tänk dig en bred flod som flyter fram i lugn rytm.

Tänk dig att din tarm ska fungera som denna flod.

Det är en symbolisk bild som används med bra resultat i hypnosbehandling vid magtarmsbesvär.



Foto: PETER HANNEBERG

De flesta patienterna (70 procent) mår bättre både fysiskt och psykiskt av hypnos, visar en ny studie.

– Många har levt så att de alltid måste ha nära till toalett. Nu styrs inte livet längre av magen och tarmen, säger psykologen **Martha Sjöberg**, som gjort studien.

Hon behandlar patienter med funktionell tarmstörning, IBS (irritable bowel syndrome) eller colon irritabile (överkänslig tjocktarm) med hypnos och visualisering. Det är en metod där man under djup avslappning tar till sig symboliska bilder och överför tankar kring dem till de egna kroppsorganen.

– Målet är att nå ett uppslukande tillstånd, som när barn leker eller som man kan uppleva när man kör bil. Man koncentrerar sig inåt så att man glömmet omvärlden och tiden tycks försvinna. Man blir då mer vaken inåt för det man ska koncentrera sig på och förändra, som sina magtarmsbesvär, säger hon.

Det är viktigt att vara motiverad. Då kan 90 procent nå detta tillstånd, för vissa kan det ta lite längre tid.

Hur hypnos påverkar kroppen fysiologiskt vet man inte. Det kan i de här fallen röra sig om en samverkan mellan hjärnan och tarmen. Man vet att de producerar samma typ av signalsubstanser.

Det autonoma nervsystemet kan spela en roll. Det styrs inte av viljan, men nya rön har visat att det delvis även kan påverkas viljemässigt.

Man har även sett att blodflödet i hjärnan förändras under hypnos.

– Det minskar i vänster hjärnhalva, som är säte särskilt för logik och språk, och ökar i den högra. Där finns bland annat den intuitiva förmågan, förmågan att se bilder och förstå symboler, säger Martha Sjöberg.

En behandling är indelad i två pass. Man går först igenom hur veckan varit, hur magbesvären yttrat sig och hur man klarat att träna själv med ett individuellt avslappningsband.

Hypnospasset börjar med att man lägger händerna på magen.

– Man ska känna värmen och få magen och hela kroppen att slappna av. Är magen spänd fungerar tarmarna inte, säger Martha Sjöberg.

I sitt inre försöker man få fram en bild av ett vackert landskap med utsiktsplats. Därifrån ser man en bred flod som stilla flyter fram i lugn rytm.

– Ju mer man koncentrerar sig på floden desto mer visar man kroppen att tarmen ska arbeta just så. Man ska förstå symboliken så att man går in i bilden och kopierar den i hjärnan. Det viktiga är att förstå själva rytmen, det jämna flödet.

Att använda ett logiskt tänkande och bara säga till patienten att tarmen ska arbeta med ett jämnt flöde fungerar inte, menar hon.

Symbolbilden med floden passar en tredjedel till hälften

av patienterna. Andra behöver annan typ av symbolik.

- Det kan vara att köra i lugn rytm i trafiken längs en väg där det är grönt ljus hela tiden. Det kan vara en bild av en styrcentral med kontrollpanel där man läser av, mäter och ställer in. Bilden förs över på hjärnan så att den skickar rätt impulser till tarmen.

Många patienter, som tidigare enbart betraktat kroppen utifrån, har tack vare hypnosen lärt känna den inifrån och förstår signalerna den ger. Många har tidigare levt efter vad andra tycker.

- De har kanske inte mått bra av att äta frukost, men gjort det ändå därför att man ska göra det. Många har inte känt efter när de varit trötta utan jobbat på ändå, fast de behövt vila och eftertanke.
- De har framför allt lärt sig vara uppmärksamma på när det ”knyter sig” i magen.
- Magen känner av problemen innan hjärnan gör det. Magen reagerar av starka känslor.

Vid tryckmätningar i tarmen under hypnos har man sett att tarmrörelserna stannar av vid sorg och ökar vid ilska, säger Martha Sjöberg.



[Ann-Cathrine Björnor](#)

Fotnot: Hypnosbehandling vid funktionell tarmstörning finns vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå och planeras vid sjukhusen i Gävle och Linköping, liksom vid Ersta sjukhus i Stockholm.