

IBS

Hur kan jag bli frisk?

Många av de som lider av IBS söker till slut alternativa vägar för att bli hjälpta, och den senaste tiden har jag fått många samtal från personer som lider av sjukdomen och som vill komma till mig för att få hjälp. Jag tror att det kanske kan vara intressant för fler att ta del av om hur jag ser på detta jobbiga sjukdomstillstånd och de problem som den orsakar.

De flesta som kommit till mig under åren har kommit i ett skede där de mår mycket dåligt och ofta lidit i många år. Det är vanligt att många drar sig för att be om hjälp inom sjukvården då många tycker det är pinsamt att prata om detta. Även många har gått till läkare men tycker de inte får så mycket hjälp som fungerat. Den vanligaste behandlingen är

medicinering och kostlistor men många upplever att de inte får någon hjälp alls. I dagsläget finns ingen effektiv behandlingsmetod eller medicin som botar sjukdomen.

IBS påverkar vardagslivet väldigt mycket för den drabbade och många lider i det tysta. Vi vet att psyket påverkas av sjukdomen. Många

som jag behandlat vill helst inte ens berätta vilka tankar, rädslor, oro, stress och ångest som följer sjukdomen. Ofta går sjukdomen i skov men rädslan, oron och stressen finns i bakgrunden hela tiden. Detta innebär att de flesta har gett sig själva triggers och programmeringar som förvärrar situationen utan att de själva är medvetna om det.

Hämmer det sociala livet

Information som ofta kommer fram under samtalen är ofta att klienten är oroligt för att inte hitta en toalett om det blir akut, vilket är förstäligt ett av de värsta tänkbara scenarion för många. Det i sin tur gör att de inte vågar gå ut i offentliga sammanhang som till exempel affärer, fester med mera och på sikt kan personen bli ganska så ensam och isolerad.

Även rädslan att berätta för sin partner eller för de som lever som singel och vill träffa någon så kan tanken på att något ska hända vid sex var överväldigande och gör att den drabbade drar sig undan. Känslan att vara ensam om detta är stor eftersom problematiken kring IBS ofta är något vi inte vill prata om. Senaste forskningsrapporterna runt om i världen har visat att hypnos och självhypnos (mental träning) är mycket effektivt och ger bra resultat på sjukdomen. I USA är man till och med inne på att detta borde vara den primära behandlingsformen för sjukdomen. En av hypnoscoachingens största fördelar är att minska stress.

Sinnestillstånd

Ditt sinnestillstånd kan ha direkt inverkan på ditt fysiska välbefinnande. Om du kämpar med IBS, spänning, oro, ångest och depression vilket är vanligt när personer förlorat hoppet att bli friska, kan faktiskt immunförsvaret försvagas så magen får ännu svårare att läkas.

Hypnos brukar minska denna stress genom den avslappning som följer och försätter dig i skönt avslappnat tillstånd där du får uppleva positiva tankar, nya strategier för din mage, rensa ditt sinne från det som är negativt, programmera in positiva tankar och förändra din attityd till sjukdomen. En av de mest imponerade aspekterna av hypnos och som ger stor nytta för IBS-sjuka, är dess väldokumenterade förmåga att lindra så gott som alla grader och typer av smärta. Självklart är det viktigt att den smärtan är utredd av läkare som har konstaterat att den är kronisk och något som inte kan behandlas inom skolmedicinen, och inte beror på något annat än IBS.

Behandling

Min upplevelse av att hjälpa personer att få ett bättre liv fria från IBS är att detta är ofta ett sym-



tom som har blivit triggat i hjärnan. De klienter som jag hjälpt med hypnoscoaching har blivit helt fria från IBS-besvär eller mår så mycket bättre. De som kommer till mig så kan välja tre olika alternativ.

1: Träna själv med specialdesignade program som sedan följs upp genom en coachapp eller live. För många personer så passar det bäst att få träna i sin hemmiljö och slippa passa tider mm. Dessutom följer det den mentala träningens principer att det bästa är att träna i den miljö som man vill ha förändring.

2: Hypnossessioner live. För många passar det bäst att gå till någon live, då slipper man fundera på om man gör rätt tex. Man följer en strukturerad handlingsplan med uppgifter mellan sessionerna.

3: Kombination av båda ovan. Det passar många med en kombination av bägge, så är man garanterad att få struktur med eget ansvar.

En vanlig beskrivning från de flesta klienter med diagnosen IBS

Jag fick detta från en klient via mail. "Jag har ett problem, nämligen att jag har fått IBS. Jag har kollat upp det hos läkaren och fått bekräftat att jag har denna diagnos med hjälp av blodprov. Jag har börjat ändra mitt beteende så pass att jag inte vågar gå ut och äta med mina vänner. Jag är rädd för att det ska hända en olycka nu när jag äntligen tagit mig för att börja dejta igen. Jag måste alltid ta tabletter i förebyggande syfte för det som jag är mest rädd för är att det ska hända en olycka och alla ser. Det kan hända när jag minst anar det, när jag är nervös eller om jag ätit något som jag inte tål.

Jag har nu börjat identifiera mig själv med att jag inte tål knappt något alls. Detta hämmar min vardag, jag skulle gärna vilja ha din hjälp. Hur ska jag göra?"



Första steget är att coacha fram nuläget, önskat läge, hinder och resurser. Och att om möjligt hitta källan till IBS underlättar behandlingen. Beroende på den information som kommer fram så skräddarsys hypnosprocesser och självhypnosbehandling.

Fokus ligger på att hjälpa klienten att få BÄSTA:

- Sjävläkande attityden
- Övertygelserna
- Tro på ett friskt liv
- Beteende
- Perspektiv
- Kärlek till sin kropp
- Handlingar / ageranden
- Vanor
- Känslorna
- Tankarna

Kom ihåg att allt är möjligt!

"Omöjligt kan omöjligt användas om framtiden!"
– Lars-Eric Uneståhl

Vad är IBS?

Stressmage, ballongmage, mjölkmage – IBS (Irritable Bowel Syndrome) är en funktionell magtarm-sjukdom som är vanligare än man tror. Beräkningar visar att cirka 15–20 % av världens befolkning har IBS, men enligt nya undersökningar har 25 % av befolkningen i Sverige återkommande magproblem varje vecka och så många som 73 % har haft problem någon gång under det senaste året.

Merparten av de som söker vård är kvinnor 20–65 år. Bland män är mörkertalet stort delvis beroende på att andelen män som söker vård är mindre. Bland barn och unga ökar antalet som får diagnosen IBS.

De som får IBS är ofta högpresterande, aktiva personer. Det har länge varit känt att psykologiska faktorer har betydelse vid IBS och att oro och stress kan förvärra sjukdomen. *Källa: www.ibs.se*