

Hypnose er vidt akseptert

Hypnose kan dempe eller redusere spenninger, angst, uro og smerter. Tannlegene har dermed et optimalt utgangspunkt for å kunne ta i bruk denne metoden, og dermed hjelpe sine pasienter. Nå tilbyr psykolog Gunnar Rosén en startpakke.

Ved Smerteklinikken ved Aker universitetssykehus treffer vi dr. Gunnar Rosén, som ellers er svensk, bosatt i Danmark, utdannet i Norge og har arbeidsplass i alle tre land. Han er spesialist i klinisk psykologi og har doktorgrad innen hjernemekanismer og smerter. Han har jobbet klinisk, undervist og forsket på hypnose i flere tiår, og er dermed en av dem som har aller mest kunnskap og erfaring når det gjelder denne metoden, som vel må sies å være nokså myteomspunnet. Nå får tannlegene en mulighet til å få vite mer. Og om man ikke blir fullt utlært etter en dag, kan man i hvert fall lære noe om hvordan hypnose kan tas i bruk i behandlingen av egne pasienter. Det tør Gunnar Rosén garantere.

– Hva er hypnose?

– Hypnose er et hjelpemiddel innen psykoterapi, særlig ved fobier og ulike angsttilstander. Det er også en nyttig behandlingsform, eller et supplement til andre behandlingsformer, når det gjelder smertelindring og smertekontroll, i behandling av psykosomatiske lidelser og ved stressrelaterte symptomer som høyt blodtrykk og migræne. Det er forsket en del på hva som skjer i hjernen når vi bruker hypnotiske metoder. Når det gjelder smerte, for eksempel, foreligger det fysiologisk dokumentasjon på at det foregår ulik hjerneaktivitet avhengig av hvor på kroppen man opplever smerte. Metoden griper dermed direkte inn i medisinen, og er ikke utelukkende en psykologisk behandlingsform. Innenfor den akademiske verden er hypnose en akseptert metode, brukt av mange ulike klinikere.



Gunnar Rosén mener at tannleger og deres pasienter kan ha spesielt god nytte av å ta i bruk hypnose som smertelindring og hjelp mot angst og uro.

For bare et par uker siden var jeg på en verdenskongress i Acapulco i Mexico. Der traff jeg blant annet flere tannleger som bruker hypnose i smertebehandlingen av sine pasienter. Også her i Norge er det noen tannleger som bruker metoden.

– Hva går kurset tannlegene nå tilbyr ut på?

– Jeg kommer til å si en del om hvordan hypnose virker inn på smertemekanismer. Det blir en vesentlig del. Videre må vi innom noen basale teorier, og like viktig; hvordan man konkret bruker hypnose i pasientbehandlingen.

– Tar det lang tid å hypnotisere en pasient?

– Det behøver ikke ta lang tid. Det har litt med trening å gjøre, og det handler mye om kommunikasjon. Noen tannleger driver allerede med noe som i hvert fall er i retning av hypnose, ved den måten de kommuniserer med

pasientene på. Tannleger er tradisjonelt veldig dyktige på det, er min erfaring. De forteller hva som skal skje, hva pasienten kommer til å oppleve, hvordan det kommer til å kjennes, hvor lang tid det skal ta, hvor mye som gjenstår av behandlingen når pasienten føler sånn eller slik smerte, og så videre. Det er en måte å programmere pasienten på, slik at han eller hun vet hva som skal skje, og sannsynligvis klarer å slappe mer av, i vissheten om hvor de befinner seg i hendelsesforløpet og hva som kommer til å skje videre. Mye av min målsetting med dette kurset er å lære bort litt mer om metoden og muligheten til å bruke den. Jeg vil snakke om og vise hvordan man kan bruke hypnotiske metoder som en del av en kommunikasjon. Det igjen handler om å lære seg noen hypnotiske prinsipper.

– Når må man informere pasienten om hva man driver med?

– Det er et godt spørsmål. Og det vil jeg også komme inn på i kurset. For det er helt klart at skal man drive med hypnose, må det være en enighet og en avtale mellom behandleren og pasienten om det. Noen pasienter vil av ulike grunner ikke bruke det. Andre er helt med. Og noen hypnotiserer seg selv. Det vil sikkert mange tannleger ha opplevd; å ha pasienter som forteller at de drømmer seg bort eller tar seg selv med på fantasireiser under tannbehandlingen. Dette har et element av hypnose i seg. Likeledes den opplevelsen man av og til får når man ser en film på kino eller tv, glemmer hvor man er, og blir ett med filmen. Det er en slags trancetilstand, som igjen kan redusere både smerte og ubehag.

– Kan man kombinere hypnose med annen smertebehandling?

– Det kan man fint gjøre, og hypnosen vil ofte resultere i at man får bedre effekt ut av annen smertelindrende behandling, sier Gunnar Rosén, som ser frem til å møte interesserte, nysgjerrige og ikke minst skeptiske tannleger i januar.

– Jeg ser veldig frem til å møte tannlegene, og forhåpentlig får vi en fin dag sammen, med diskusjoner og erfaringsutveksling. Samtidig som jeg gir dem denne startpakken i en metode som jeg anser tannlegene spesielt godt egnet til å ta i bruk, avslutter Rosén.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi

407 00 04

Bruk av hypnotiske teknikker for lindring av smerter, spenninger og ubehag

Kursgiver

Cand psychol. Gunnar Rosén, Arbeider på smerteklinikken ved Aker Universitetssykehus med klinisk arbeid, forskning og undervisning. Spesialist i Klinisk Psykologi, doktorgrad innenfor smerte, hjerneaktivering og hypnose. Leder for Norsk Forening for Klinisk og Eksperimentell Hypnose.

Kursplan

- * Introduksjon til hypnotiske teknikker, teori og litt historikk
- * Hva vet vi om hypnose som metode og hva kan vi bruke det til
- * Kliniske kasus med kommentarer, demonstrasjoner og film
- * Basalt om smertefysiologi og hvordan hypnose kan modulere opplevelsen av smerte
- * Trening på hypnotiske teknikker og arbeide i grupper
- * Hvordan kan jeg bruke slike teknikker i tannlegestolen

Målgruppe

Hele tannhelseteamet

Tid

Mandag 8. januar 2007, kl. 0900–1600

Sted

Oslo Kongressenter, Folkets Hus, Youngsg. 11, Oslo

Antall timer (ekskl. 1 time lunsj)

6 timer

Kursavgift

Kr 1900 inklusiv lunsj og pausekaffe
OBS! Ved påmelding etter fristen vil kursavgiften øke med kr 400

Påmeldingsfrist

1. desember 2006