

Schizofrenidagene 4.- 8. november 2019

Hypnose

- en nyttig ferdighet for helsepersonell?

Helene Helgeland
barne- og ungdomspsykiater, PhD

Nasjonal kompetansetjeneste for
psykosomatiske tilstander hos barn og unge
Avdeling for barn og unges psykiske helse i sykehus
Barne- og ungdomsklinikken, OUS, RH

helene.helgeland@ous-hf.no



Oslo
universitetssykehus

H. Helgeland

2

Mitt mål i dag

Gi et ørlite innblikk i hva hypnose er og ikke er

Redusere skepsis og fordommer

Bidra til nysgjerrighet og lyst til å lære mer om klinisk hypnose

Tre hjertesukk

H. Helgeland

3

Fra barnelege på poliklinikk

*"Vi oversvømmes av barn med magesmerter
som vi ikke kan hjelpe. Jeg er så lei av det, føler
meg utilstrekkelig og blir frustrert. Kan vi
ikke bare henvise dem til BUP alle sammen?"*

H. Helgeland

4

Fra psykolog på BUP poliklinikk

*"Jeg blir handlingslammet
når jeg møter pasienter med smerter...
- magesmerter....hodepine..... smerter i hele kroppen.....
Det er så mye lettere hvis de har angst.....,
angsten kan jeg hjelpe med, men ikke smertene..."*

H. Helgeland

5

Fra jente 13 år med invalidiserende magesmerter og foreldrene hennes

*"Det verste av alt er å ikke bli trodd....
følelsen av å bli avvist, ikke tatt på alvor....
..... overlatt til oss selv....."*

H. Helgeland

6

Hva preger møtet mellom behandleren og familien?

H. Helgeland

7

Pasienter /familier preget av

"Uforklarlige" - av og til alvorlige symptomer

"Uforståelig" - av og til omfattende og alvorlig funksjonstap

Bekymring, utrygghet og hjelpeløshet

H. Helgeland

8

Klinikere preget av

Stor fagkunnskap og erfaring innen eget fagområde

At de er målrettede og trente til å behandle sykdom (gjøre frisk)

Usikkerhet og maktesløshet i møte med det uspesifikke og "uforklarlige"

H. Helgeland

9

Er avvising av pasienter med "uforklarlige" somatiske symptomer et resultat av dette?

H. Helgeland

10



Helgeland, Gjems & Førde 29.03.17

"Faglig sett har vi aldri hatt mer kunnskap om helse, sykdom og effektiv behandling enn i dag.

Dette, i kombinasjon med bedre folkehelse, har bidratt til en endring i sykdomspanoramaet.

Mens infeksjonssykdommer og annen akutt sykdom dominerte tidligere, preges dagens sykdomspanorama i større grad av langvarige, sammensatte symptomtilstander.

Vi mener at vi har grunnlag for å hevde at helsevesenet ikke har klart å utvikle prinsipper for utredning og behandling i tråd med denne endringen. Pasienter lider under dette."

H. Helgeland

11

Hvordan kan vi forstå smerte, symptomer og sykeatferd?



H. Helgeland

12

Helse påvirkes av våre forventninger

Negative tanker, ideer og forestillinger kan gå i oppfyllelse pga en forventning og tro på at det vil skje

En forventning om smerte og sykdom gir økt opplevelse av dette

Gjenspeiles i økt aktivitet i smertenettverkene

Benedetti 2013, Hong 2016

H. Helgeland

13

Forventning – en nøkkelrolle i placebo-analgesi*

*Analgesi = smertefrihet

Gruppe 1

- Dag 1 & 2: Ketorolac (= et non-opioid analgetikum)
- Dag 3: Placebo-medisin + verbal informasjon om smertelindring
- Resultat: -En kraftig smertereduserende respons

Gruppe 2

- Dag 1 & 2: Ketorolac
- Dag 3: Placebo-medisin + verbal informasjon om forverring av smerte
- Resultat: -Placebo-analgesien fullstendig blokkert, -Kraftig smerterespons

Benedetti 2013

H. Helgeland

14

Smertesans og smerteopplevelse

(Hentet fra forelesning av prof. Per Brodal, gjengitt etter avtale)

Smertesansens (livsviktige) oppgaver:

- Varsle
- Gi signal om å endre atferd
- Være et kraftig læringssignal

Smerteopplevelsen formidles via et utbredt, innfløkt nettverk av nerveceller

Smertenettverket aktiveres av både **fysiske, følelsesmessig og kognitive stimuli**

H. Helgeland

15

Menneskehjernen er ikke laget for objektiv registrering

(Hentet fra professor Per Brodal etter avtale)

Hvilken mening vi tillegger sanseinformasjon og hendelser avhenger av:

- Sammenhengen den opptrer i
- Våre tidligere erfaringer
- Forventninger til øyeblikket

H. Helgeland

16

Trusselverdien knyttet til sykdom/symptomer

Hvis noe oppfattes som en trussel, vil det fylle hele oppmerksomheten

Vi får en **innsnevret, fokusert oppmerksomhet** på f.eks et symptom

En potent driver av smertenettverket

Vi styres av våre forventninger om hva som skal skje (framtiden) **snarere enn hva som foregikk rett før – vi er målrettede**

H. Helgeland

17

At noe er uforklarlig, uforståelig og «kronisk»
 farlig og ukontrollerbart

Gjenspeiles i

- Følelsene (bekymring, engstelse, tristhet)
- Tankene (katastrofetanker, negative tankemønstre)
- Atferden (passivitet, sosial isolasjon mm)
- Kroppen (smerter, funksjonelle symptomer, søvnvansker)
- Familien og omgivelser (bekymring, økt oppmerksomhet, tilrettelegging mm)

Pasient og foreldre / familie vikles inn i «onde sirkler» og selvfølgelig sykdomsmekanismer

H. Helgeland

18

Sentralt i behandling sykdom og smerter

Å få tak i og dempe trusselverdien

Å skape eller endre pasientens forventninger om utfall

Kan økt kunnskap og bevissthet om hypnose åpne for nye muligheter?

H. Helgeland

19

Mitt mål i dag (1)

Gi et ørlite innblikk i hva hypnose er

Redusere skepsis og fordommer

Bidra til nysgjerrighet og lyst til å lære mer

H. Helgeland

20

Mitt mål i dag (2)

Få frem at

- Hypnose er et naturlig fenomen og noe mennesker daglig erfarer
- Dere som klinikere allerede benytter hypnotiske teknikker i møte med pasienter og deres familier
- Økt kunnskap, bevissthet og ferdigheter knyttet til hypnose og hypnotisk kommunikasjon gagnar all pasientbehandling

H. Helgeland

21

Økende dokumentasjon for effekt av klinisk hypnose

Smertetilstander (akutt, kronisk, prosedyrerelatert)

Funksjonelle magesmerter/Irritabel tarm

Angst og depresjon

Søvnvansker

Hodepine

Potenserer effekt av annen terapeutisk tilnærming

Thompson 2019, Häuser W 2016

H. Helgeland

22

Per A. Brodal, professor emeritus nevroanatomi - personlig korrespondanse -

«Hypnoterapi og smerte er et viktig og aktuelt tema som de færreste leger vet noe om, vil jeg tro

For min del, slik jeg har sett feltet og etterhvert fått litt mer innsikt, er jeg slått av det uheldige i at selve den **hypnotiske tilstanden** - som noe mystisk og forbeholdt kun få innvidde - blir fremhevet på bekostning av **suggesjon** - som er et mer allment og gjenkjennelig fenomen for alle klinikere - hvis de bare tenker seg litt om

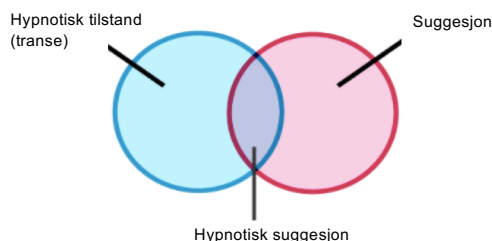
Suggesjon som middel til å **skape forventning om mestrings, kontroll og håp** er sentralt i all smertebehandling

Hypnosetilstanden er jo egentlig bare **en måte å øke suggesjoners effektivitet og påvirkningskraft**»



H. Helgeland

Hypnose



Mange responderer bedre på suggesjoner når de er i hypnotisk tilstand, men hypnosetilstanden er ikke nødvendig for at suggesjonen skal ha effekt

©2007-2017 Dr. Matthew Whalley

H. Helgeland

24

En hypnotisk tilstand (transe)

(Kohen & Olness 2011, Elkins 2015)

En **spontan** forekommende **eller induert** alternativ bevissthetstilstand

Personen har en **sterkt fokusert oppmerksomhet** rettet mot en spesifikk tanke, følelse, idé eller minne

Oppmerksomhet for omgivelsene er redusert

I hypnotisk tilstand er man **ekstra mottakelig for suggesjoner**



25

Suggesjon

En suggesjon er en invitasjon til å erfare verden på en annen måte og kan medføre endringer i sensasjon, persepsjon, tanke, emosjon og atferd

Formidles verbalt eller non-verbalt til pasienten

Handler om å skape og endre forventninger

- Positiv suggesjon → bedring av funksjon
- Negativ suggesjon → bedring av funksjon

Hypnosetilstand

Hypnose ser ut til å endre hjerneaktiviteten på en måte som tillater "external inputs" å dominere over "internal goals"

Posner & Robath 2010

Positiv suggesjon om bedring
Virkningskraft
Negativ forventning om sykdomsforløp

H. Helgeland

26

Et individs respons på hypnose er svært kompleks

Vet lite om mekanismer og årsaksforhold

Kombinert effekt av bio – psyko – sosiale faktorer

- Endringer i spesifikke hjernenettverk
- Forventning
- Hypnotiserbarhet
- Evne til absorpsjon («absorptive capacity»)
- Behandler-pasientrelasjon
- Kontekst

Forskjellige faktorer ser ut til å bidra ulikt i ulike subgrupper av pasienter og for ulike tilstander

Jensen 2015, 2017, Landry 2017

H. Helgeland

Barn i fokusert lek beveger seg spontant ut/inn av hypnoselignende tilstander

Late-som-leker

Eventyrstund

Lek med dukker

Pc-spill

Lesing

Film



H. Helgeland

28



29

Mesmerisme – animal magnetisme

Franz Anton Mesmer (1734 - 1815)



Helse og sykdom avhenger av en magnetisk kroppsvæske (animalsk magnetisme) og sykdom kan helbredes v.h.j.a «magnetiske» berøringer – mange pasienter ble bedre

Louis XVI nedsatte en kommisjon ledet av Benjamin Franklin for å undersøke om dette var en reproducerbar, virkelig effekt

Konklusjon: Ingen effekt i seg selv («**Imagination, not magnetisme!**»)

Ingen anbefaling om videre vitenskapelig forskning på betydningen av menneskets forestillingsevne i tilknytning til helse og helbred

H. Helgeland

30

PAIN: ITS REDUCTION AND PRODUCTION UNDER HYPNOSIS

ERNEST R. HILGARD

Professor Emeritus of Psychology, Stanford University
(Read April 23, 1971)

12 forsøkspersoner med erfaring med hypnose

Fire situasjoner som alle varer 45 sekunder:

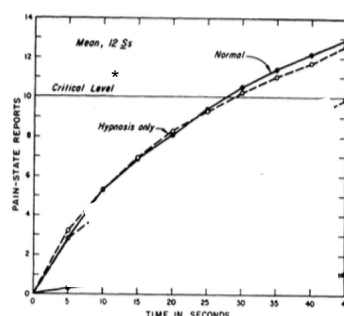
1. Kun arm i isvann ("Normal")
2. Arm i isvann når i **hypnotisk tilstand** ("Hypnosis only")
3. **Forestille seg** arm i isvann ("Hallucinated")
4. Arm i isvann når i **hypnose & mottar suggesjoner** om smertelindring ("Analgesia")

Smerterapport på skala 1-14 0-45 sekunder

H. Helgeland



Ernst R. Hilgards forskning 1971

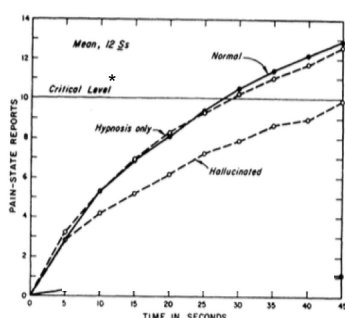


*Critical level = unbearable

H. Helgeland

32

Ernst R. Hilgards forskning 1971

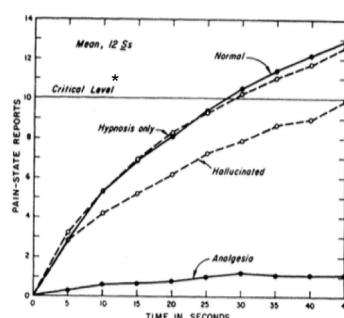


*Critical level = unbearable

H. Helgeland

33

Ernst R. Hilgards forskning 1971



*Critical level = unbearable

H. Helgeland

34

Hilgards artikkel

Den hypnotiske tilstanden endrer *ikke* smerteopplevelsen

Suggesjonen om smertefrihet/-lindring endrer smerteopplevelsen

Å frembringe en hypnosetilstand er en måte å øke suggesjoners effektivitet og påvirkningskraft

KAN DETTE UTNYTTES I BEHANDLING AV SMERTER?

H. Helgeland

35

Pain as a reward:

Changing the meaning of pain from negative to positive

(Benedetti et al 2013)

Induserte **ischemisk armsmerte** i to grupper med frivillige forsøkspersoner

- Gruppe 1 fikk «vanlig» negative informasjon om forventet smerteforløp
- Gruppe 2 fikk informasjon om en forventet, gunstig effekt – ischemi bra for musklene!

Gruppe 2 **høyere** smerteterskel enn gruppe 1

- Effekten formidles gjennom en co-aktivering av opioid- og cannabinoidsystemene



Prof. I. fysiologi og nevrovitenskap³⁶

H. Helgeland

Klinisk hypnose

Kohen & Olness 2011, Elkins 2015, Sugarman 2013

En **relasjonell prosess** med bruk av hypnose i behandling av medisinsk eller psykologisk tilstand

Ferdigheter som involverer **kommunikasjon** mellom behandler og pasient med det formål å **endre maladaptive psyko-fysiologiske reflekser**
MED ET UTTALT MÅL OM MESTRING, KONTROLL OG SYMPTOMREDUKSJON

H. Helgeland

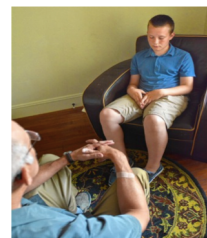
37

Konvensjonell klinisk hypnose

Behandler hjelper pasienten inn i hypnotisk tilstand (= induksjon)

- Øyefokusering
- Progressive muskelrelaksasjon
- Etablere et godt, indre fantasisted ("imagery")

Gir suggesjoner om mestring, kontroll og symptomreduksjon

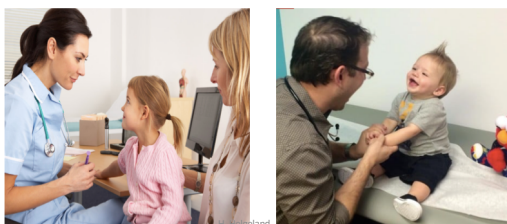


H. Helgeland

Naturlig hypnose - «Conversational hypnosis»

Mange **pasienter og foreldre er allerede** – spontant og naturlig – i **hypnotisk tilstand** når de kommer til legen/terapeuten

- Er derfor ekstra mottakelige for suggesjoner
- **Et uutnyttet, stort potensiale i pasientbehandling?**



H. Helgeland

Klinisk hypnose og hypnotisk kommunikasjon

Ikke en løstrevet, instrumentell ferdighet, men dreier seg vel så mye om...

Kunnskap og ferdigheter om hypnose og suggesjon **integret i klinisk praksis**

Lener seg på all vår kunnskap og erfaring som klinikere

H. Helgeland

40

Driver dere allerede med hypnose?

H. Helgeland

41

*Å bli møtt på en respektfull, åpen, nysgjerrig og ikke-dømmende måte
mobiliserer påvisbare, helende prosesser i mennesket og gir økt livskvalitet.*

Både erfaringsbasert og forskningsbasert

kunnskap gir støtte til dette.

Benedetti 2013

H. Helgeland

42

Hva vi sier og gjør i møte med mennesker – pasienter –

*kan påvirke deres **forventninger** om det som skal skje*

*og derigjennom **deres opplevelser** av det som skjer*

*og **det som faktisk skjer***

Benedetti 2013

H. Helgeland

43

En god konsultasjon er terapeutisk

Gunstig behandlingseffekt gjennom

- Kyndig observasjon, vurdering
- Behandlingsritualet
- Et godt behandler-pasientforhold
 - o Varme, empati, tiltro, tillit, **positiv forventning om bedring**

Gjelder også når barn er pasienter:

- Et godt forhold **behandler-foreldre** kan være av avgjørende betydning!

Kaptchuk 2008

H. Helgeland

44

Kaptchuk et al., BMJ 2008

Components of placebo effect: randomised controlled trial in patients with irritable bowel syndrome

RCT* av voksne med irritable tarm syndrom

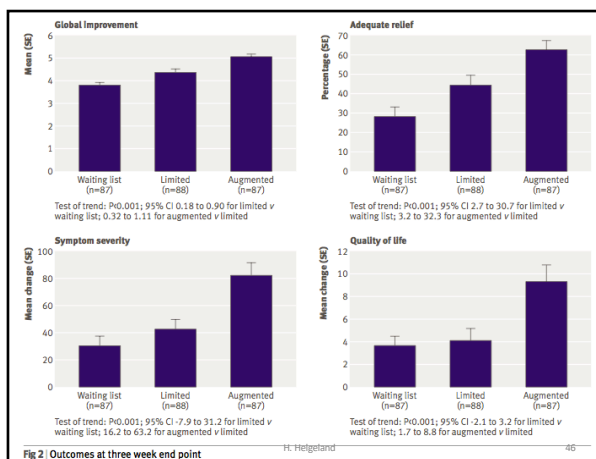
Tre grupper:

1. Venteliste
2. Placebo-akupunktur
3. Placebo-akupunktur & en god legekonsultasjon

*RCT, randomisert kontrollert studie

H. Helgeland

45



H. Helgeland

46

Å møte pasienter med

Kyndig vurdering

Et veloverveid og godt behandlingsritual (klinisk undersøkelse)

Varme, empati, tiltro og tillit (en terapeutisk, god relasjon)

Tro på et positivt forløps-/behandlingsresultat

Kan bidra å skape og endre forventninger om forløp av symptomer og sykdom

H. Helgeland

47

Kanskje har vi noe å lære av Joralf Gjerstad, Snåsamannen?



H. Helgeland

48

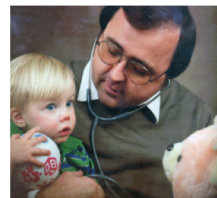
Gjerstads gjester er åpenbart i hypnose, og hans gode suggesjoner bidrar til å skape og endre forventninger – forventninger om bedring



H. Helgeland

49

Gjenkjennbart?



H. Helgeland

50

Klinisk hypnose og hypnotisk kommunikasjon

Kunnskap og ferdigheter om hypnose og suggesjon **integrert i klinisk praksis**

Lener seg på all vår kunnskap og erfaring som klinikere

Representerer et underutnyttet og **stort potensiale i pasientbehandling**

H. Helgeland

51

Utnytter vi dette i vårt møte med pasienten?

H. Helgeland

52

Hilgards "concluding remarks"* i artikkelen fra 1971:

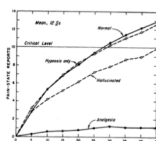
"Det er å håpe at denne redegjørelsen viser at man kan nærme seg fenomenet hypnose på en rett frem og objektiv måte

.....akkurat som man på samme måte benytter vitenskapelige metoder for alle andre problemer i den naturlige verden.....

Jeg håper at Franklins kommisjon

– hvis den var aktiv i dag –

ikke ville putte oss i bås sammen med Dr. Mesmer"



* Fritt og løst oversatt

H. Helgeland

53

Hva gjør dere?

H. Helgeland

54

Takk for oppmerksomheten



Regionssenter for barn og
unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

Kurs og utdanning

Kurs og utdanning

monica.werner@r-bup.no

Utdanning i Klinisk hypnose og kommunikasjon

med fokus på barn, ungdom og deres familier. Høsten 2019 starter vi opp 11. kull i 1-årig utdanning i klinisk hypnose og kommunikasjon med fokus på barn, ungdom og deres familier.

Kursinnhold

Utdanningen skal bidra til økt kunnskap om klinisk hypnose og kommunikasjon – inkludert hypnotiske fenomener som transe, suggesjon, mottagelighet for suggesjon og dissosiasjon, indikasjoner for bruk av hypnose samt praktiske ferdigheter.

Gjennom undervisningen skal deltakerne tilegne seg kunnskap, ferdigheter og holdninger knyttet til bruk av klinisk hypnose.

56



Regionssenter for barn og
unges psykiske helse
Helseregion Øst og Sør

Kurs og utdanning

Kurs og utdanning

monica.werner@r-bup.no

Utdanning i klinisk hypnose for barn og unge

Et samarbeid mellom Avdeling for barn og unges psykiske helse i sykehus, OUS

og RBUP Øst og Sør – nytt kull starter høsten 2020

fokus på barn, ungdom og deres familier.

Kursinnhold

Utdanningen skal bidra til økt kunnskap om klinisk hypnose og kommunikasjon – inkludert hypnotiske fenomener som transe, suggesjon, mottagelighet for suggesjon og dissosiasjon, indikasjoner for bruk av hypnose samt praktiske ferdigheter.

Gjennom undervisningen skal deltakerne tilegne seg kunnskap, ferdigheter og holdninger knyttet til bruk av klinisk hypnose.

57