

# IBS Guide

Tag sund  
kontrol over  
IBS symptomer  
med ro i maven.



En guide til dig som ønsker at reducere  
og lindre IBS symptomer hurtigt.  
Personligt evidens baseret online  
Hypnoterapi giver frihed og livskvalitet.

# VELKOMMEN



Mit navn er Pia Dalhøj Johansen.  
Jeg er certificeret Hypnoterapeut, Hypnotisør,  
Master NLP Coach og Yoga Instruktør.  
Jeg håber guiden bringer dig indsigt og nyt  
mod til ikke at lade IBS kontrollere og  
begrænse dig mere.

Rigtig god fornøjelse.



*Pia Dalhøj Johansen*

# SLUT FRED

*Måske har du prøvet diæt, motion afslapning, psykolog, gode råd, kosttilskud, medicin, alternative behandlinger?*

*Stress, negative tankemønstre, smerter, ildebefindende, uvished, frygt, ked af-det-hed, pinlighed, bekymringer, isolation og restriktioner.*

*Magtesløshed, kompenserende adfærd, og større livsændringer...*

*-Listen af mulige omkostninger ved IBS (Irritabel Tyktarm) er lang.*

*Stop kampen og lær at bringe kroppens automatiske processer og funktionaliteter i bedre balance.*

*Bring hovedet - Hel kroppen*

Balance

# INDHOLD

01 Har du IBS?

02 Årsag til IBS

03 IBS og tidlig traume

04 Hypersensitive nerver

05 Kost og diæt

06 Generelle helbred

07 Forskning og evidens

08 Hvorfor Hypnose for IBS?

09 Hypnose og smertekontrol

10 Standard Hypnoseforløb

11 Specialiseret forløb

12 Kom godt videre



# Har du IBS?

Mennesker med IBS lider af en række forskellige symptomer relateret til deres fordøjelsessystem.

Symptomer kan variere i sværhedsgrad og kan komme og gå over tid.

## **Nogle almindelige symptomer på IBS omfatter:**

### **Mavesmerter, spasmer eller kramper:**

Dette kan variere fra mildt ubehag til svær smerte, ofte i nedre del af maven.

### **Oppustethed:**

Maven bliver voldsom udspilet. Måske en følelse af tyngde i underliv, hvilket kan være ubehageligt.

### **Luft og gasser:**

Overdreven luft (prutter) er et andet almindeligt symptom på IBS, som kan føre til oppustethed og ubehag.

### **Diarré, fækal inkontinens og nervøs mave:**

IBS kan forårsage anfald af diarré, som kan være pludselige og presserende.

### **Forstoppelse:**

Nogle oplever forstoppelse, som kan forårsage store smerter og ubehag.

### **Skiftende diarré og forstoppelse:**

Nogle mennesker med IBS oplever både diarré og forstoppelse.

### **Kvalme og svimmelhed:**

Kvalme og svimmelhed kan også forekomme hos personer med IBS.

### **Træthed, slaphed:**

IBS kan forårsage træthed eller en følelse af lav energi, hvilket også kan tilskrives forstyrret søvnmønster og andre symptomer.

Erfaringer med IBS er forskellige og ikke alle oplever alle disse symptomer.

Symptomerne kan også være tegn på andre medicinske tilstande.

## **Grundig udredning af læge vigtigt!**

Disse tegn skal du tage alvorligt:

**Uforklarligt vægttab.**

**Blod i afføring. Anæmi. Feber.**

**Nye symptomer hvis**

**du er over 50 år, har familiehistorie med inflammatorisk tarmsygdom/tarmkræft eller Cøliaki.**



# Årsag til IBS

Muskelbevægelser i tarmen reguleres via en konstant interaktion mellem hjerne og fordøjelsessystem.

Bare ved at tænke eller sanse mad aktiverer du indre processer.

## Hjerne-tarm aksel

Ved IBS fungerer den vigtige 2-vejskommunikationen (hjerne-tarm-aksel) mellem hjerne og fordøjelse ikke optimalt.

Når din hjerne og din tarm ikke taler med hinanden, som de skal, er det her, der ses symptomer på irritable tyktarm.

Kort skitseret, når tarmbevægelser er for langsomme bliver afføringen hård og klumper sig.

For hurtige tarmbevægelser er nærmet som panik i tarmen.

Kramper, spasmer og vandet afføring, diarré.

## IBS er en funktionel lidelse.

Irriteret tyktarm er ofte årsag til funktionelle mavesmerter hos børn.

IBS er en varierende tilstand, som din krops normale funktioner.

### Kort sagt...

Denne fejlslagne kommunikation skaber kaos, er årsag til smerte, fejlsignaler i fordøjelsesproces og uregelmæssige tarmbevægelser.

Derfor du får oppustethed, diarré, forstoppelse eller en meget forvirret tarm med en blanding af de to.

Det kan være frustrerende, at man ikke finder noget fysisk galt i tarmen. Noget mere konkret, som man kunne fjerne, behandle eller arbejde med.

# IBS og tidlig Traume

## Der er flere faktorer.

Den nøjagtige årsag til IBS / Irritabel Tyktarm er endnu ikke fuldt ud forstået.



## Tidlige traumer er en af dem.

Undersøgelser har antydnet, at stressfulde fysiske og følelsesmæssige omstændigheder i det tidlige liv, kan øge risikoen for at udvikle IBS senere hen.

De nøjagtige mekanismer, hvorved tidlige traumer kan føre til IBS, er ikke klare.

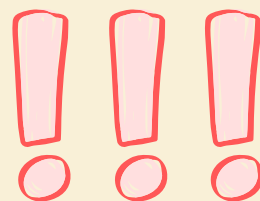
Det menes at chok, stress og traumer kan påvirke tarm-hjerne-aksen (det komplekse kommunikationsnetværk hjerne- fordøjelsessystem).

*Tidlige traumer kan også føre til ændringer i tarm mikrobiomet, som kan spille en rolle i IBS-udviklingen.*

Det er vigtigt at bemærke, at ikke alle, der oplever tidlige traumer, vil udvikle IBS, og ikke alle med IBS har en historie med traumer.

Andre faktorer, såsom genetik, kost og livsstil, kan også spille en rolle i udviklingen af IBS .

Hvis du ved, at du har oplevet (tidlige) traumer, er det vigtigt med en personlig erfaren behandler, der imødekommer dine specifikke symptomer og behov.



Jeg er erfaren med traume behandling hos både børn og voksne. Hypnoterapi er både skånsom og effektiv dyb traumeforløsning.

# Hypersensitive nerver

IBS involverer også dit nervesystem og nerver.

Undersøg viser at nervebanerne i din tarm er meget mere følsomme sammenlignet med dem, der ikke lider af IBS-symptomer.

Betegnelsen for dette er 'visceral overfølsomhed'

Det bruges til at beskrive oplevelsen af smerte i dine indre organer på et niveau, der er mere intenst end normalt.

---

***Det betyder desværre, at du har en sænket tærskel for mavesmerter og ubehag, som reaktion på tryk og stress.***

***Det betyder, at enhver stigning i væske, mad eller luftbobbel i tarmkanalen udløser nerverne i din tarm til at sende et signal til hjernen om, at der er tryk i tarmen.***

***Din krop reagerer derefter ved at fortælle dig, at der er noget galt og du oplever symptomer, ubehag og/eller smerter.***

***Med tiden bliver nerverne i din mave-tarmkanal sensibiliserede over for stimulering, hvilket resulterer i overreaktivitet og smerteforstærkning.***

***Som en motorvej af advarselssignaler fra fordøjelsessystemet, som udvider sig mere under smerter, tanker, stress, følelser og adfærd.***

---



# Kost og diæt

Flertallet af IBS ramte har gjort deres egne erfaringer med kost. Mange kan til en vis grad, undgå at trigge IBS-symptomer.

Det specialiserede IBS forløb rækker ud over kost og fødevarer, men vil lige nævne hvorfor FODMAPS kan virke for nogle.

- FODMAPS -er en gruppe sukkerarter, der ikke er fuldstændigt fordøjet eller absorberet i dine tarme.
- FODMAPS - findes i fødevarer som løg, hvidløg, hvede og broccoli.
- Når FODMAP'er når din tyndtarm, bevæger de sig langsomt og tiltrækker vand.
- Når FODMAP'er passerer ind i tyktarmen fermenteres de af dine tarmbakterier og der producerer luft som et resultat.

Al denne ekstra luft og vand får din tarmvæg til at strække og udvide sig.

Fordi nerverne i din tarm er hyper følsomme, forårsager al den strækning og påvirkning af din tarmvæg en overdreven fornemmelse af smerte og ubehag.

Dette er grunden til, at det at følge en lav FODMAP-diæt kan reducere IBS-symptomer.

Denne meget restriktive diæt anbefales ikke på lang sigt på grund af antallet af fødevarer og næringsstoffer, du går glip af.

Desuden kan diæter være stressende, overvældende og begrænsende i det sociale liv, samt skabe frygt omkring fødevarer

# Generelle helbred



Mennesker med IBS kan have andre helbredsmæssige lidelser, relateret til eller ikke relateret til deres IBS.

## **Nogle af de mest almindelige er:**

- Angst og depression er almindeligt forekommende tilstande med IBS og kan forværre IBS-symptomer.
- Fibromyalgi er en kronisk smertetilstand, der ofte er forbundet med IBS og kan forårsage udbredt smerte og træthed.
- Migræne og hovedpine er mere almindelige hos mennesker med IBS end i den generelle befolkning.
- Gastroøsofageal reflux (GERD) er en fordøjelsessygdom, der forårsager sure opstød og halsbrand.
- Kronisk træthedssyndrom (CFS): CFS er en tilstand karakteriseret ved ekstrem træthed og andre symptomer, og kan være forbundet med IBS.
- Endometriose: Endometriose er en tilstand, der påvirker det kvindelige reproduktive system. Bækkensmerter og fordøjelsessymptomer kan ligne dem, der ses ved IBS.

**Mental, psykisk, fysisk belastning og bekymringer presser et "flosset" nervesystem.**

At lære redskaber til selvregulering af nervesystem, smerter, stress og overtænkning giver ro, energi og frihed.

# HYPNOTERAPI

Hypnose (Hypnoterapi) som behandling af IBS Symptomer bakkes op af anerkendt forskning.

Både ældre og nyere studier konkluderer **alle** det samme.

Hypnoterapi ER MEGET EFFEKTIV behandling til at lindre og reducere IBS Symptomer, også langsigtet.

(Hypnoterapi som behandling af funktionelle mavesmerter hos børn og unge viser iøvrigt samme overbevisende resultater).

Jeg vil derfor ikke bruge tid på at argumentere for, at Hypnose kan lindre og reducere IBS Symptomer.

Det er fakta



(Jeg forstår skepsis omkring Hypnose).

En googlesøgning giver dig adgang til grundige medicinske forsøg, journaler og udgivelser.

FORSKNING

# Hvorfor Hypnose for IBS?

- **Ikke-invasiv:** Hypnose er en ikke-invasiv behandlingsmulighed, der ikke kræver medicin eller kirurgi.
- **Sikker og naturlig:** Hypnose er en sikker og naturlig måde at behandle IBS-symptomer på, uden risiko for bivirkninger.
- **Personlig behandling:** Hypnoterapi tilbyder en personlig behandlingsplan, der er skræddersyet til dine specifikke symptomer, ønsker og behov.
- **Langsigtet lindring:** Hypnoterapi kan give langsigtet lindring af IBS-symptomer ved at adressere de grundlæggende årsager til tilstanden.
- **Holistisk tilgang:** Hypnose tager en holistisk tilgang til IBS-behandling ved at adressere sind-krop-forbindelsen og større selvindflydelse. Dertil tanker, stress, vaner og følelsesmæssige faktorer, der kan bidrage til symptomerne.
- **Beviste resultater:** Hypnoterapi har vist sig at være effektiv til at reducere IBS-symptomer i flere undersøgelser og har en høj succesrate, uafhængigt af graden af modtagelighed overfor Hypnose.
- **Forbedret livskvalitet:** Ved at reducere IBS-symptomer og forbedre tarmsundheden kan hypnose hjælpe med at forbedre din generelle livskvalitet og dit velvære.
- **Selvkørende:** Hypnose giver dig mulighed for at tage kontrol over dine IBS-symptomer ved at supplere med værktøjer til selvregulering.
- **Ingen nedetid:** I modsætning til andre behandlingsmuligheder kræver hypnose ikke nedetid eller restitutionstid. Du kan vende tilbage til din daglige rutine umiddelbart efter hver session.
- **Overkommelig:** Hypnose kan være en overkommelig engangs investering og behandlingsmulighed for IBS. Især sammenlignet med andre medicinske behandlinger, løbende medicinudgifter eller sygefravær.
- **Bedre udgangspunkt:** Nye positive indre processer fortsætter efter forløbet. Smid bagagen af ubevidste spændinger, frygt og fastlåste tankemønstre, som forhen har blokeret og skabt ravage på flere områder end i dit fordøjelsessystem.

# Hypnose smertekontrol

## Forstå smerte

Det er vigtigt at forstå, at al smerte bearbejdes i din hjerne, og ikke i den del af kroppen, hvor du mærker smerten.



Ved IBS sendes de signaler, der opstår i dine tarme, til bestemte områder af din hjerne, og det er først der, at disse signaler opleves som smertefulde fornemmelser.

**Så selvom du kan føle stærk smerte i din tarm, er denne smerte faktisk 100 % genereret af din hjerne.**

Din hjerne kan også ændre den information, der kommer fra tarmen, for at øge eller mindske de signaler, der kommer derfra.



## SelvHypnose

er en bevidst måde at bruge sit fokus, indlevelse og direkte oplevelse på.

Under hypnose har man en special form for fokus og forbindelse mellem hjerne og krop. Man har mere selvindflydelse til at forstærke det man vil have mere af (f.eks afslapning, ro, mere energi og glæde).

Ligeledes kan man fjerne fokus fra smerte og ændre smertesignaler med forskellige teknikker, alt efter hvordan ens indre verden ser ud.

Ved hypnose bevæger hjernebølgerne sig hurtigt ned i de dybere frekvenser (Alpha og Theta). Det Parasympatiske nervesystem aktiveres. Fordøjelsessystemet har fred til at arbejde uforstyrret.

# Standard IBS Hypnose

**Tarmstyret Hypnose** adresserer "fejlkommunikation" mellem hjernen og tarmen.

Det er en særlig mental tilstand, hvor man bliver guidet ind i en fokuseret bevidsthedstilstand og føler sig dybt afslappet.

Teknikken bruger forslag, billedsprog og afslapning til at frembringe en terapeutisk effekt.

**Tarmrettet Hypnose** bruger forslag, der har til formål at berolige fordøjelseskanalen og fjerne unødvendigt fokus på ubehag og smerte i kroppen.

En af de mest gavnlige ting, man kan gøre, er at lade fantasien være meget levende. At tænke over, hvordan tingene ser ud, føles og lyder og at fordybe sig i tingene, jeg foreslår.

***Giv dig lov til at bruge tid på at tænke på, at tarmen er sund.***

Det er normalt for sindet at vandre. Man lærer en ny færdighed.

Som klient forbliver man i fuld kontrol. Hypnose introducerer et dybt niveau af guidet afslapning med målrettede forslag til at forbedre funktionen af hele fordøjelsesprocessen og fordøjelseskanalen.

Man kan supplere med f.eks diafragmatisk vejrtrækning eller mindfulness, der aktiverer kroppens afspændingsrespons.

Mere og mere forskning understøtter vigtigheden af egenomsorg og håndtering af stress ved behandling af medicinske tilstande.



# Specialiseret Forløb

**Standard Hypnose** som beskrevet i forgående kapitel, er den fremgangsmåde som typisk er brugt i de videnskabelige studier af hensyn til sammenligningsgrundlag.

Måske også den slags en-vejs afslapningshypnose de fleste kender fra online hypnosemeditationer o.lign.

Metoden har bevist sit værd, men kræver ofte mellem 6-10 besøg (eller flere) hos en behandler, samt hjemmearbejde over måneder.

For mennesker med en overaktiv hjerne eller en stresset krop, kan langsomligheden i processen spænde ben for deres succes. De bliver enten frustrerede over egne forstyrrende tanker, tempoet, hypnotisørens stemme eller keder sig og falder i søvn.

*Ring hvis du har prøvet Hypnose og tror at du ikke kan hypnotiseres*

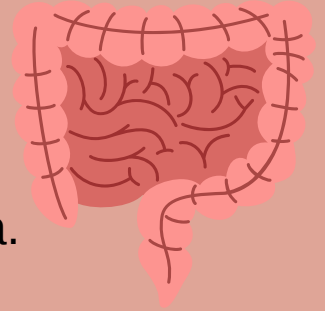
## Individuelt forløb med præcision



- **Gratis undersøgende samtale ( 30-60 min)**
- **1:1 forløb tilgodeser unikke problemstillinger, erfaringer og behov**
- **Online møde (også aften/weekend) giver ro og fleksibilitet**
- **Specialiseret Hypnoterapi tilgodeser analytiske mennesker**
- **Ryd ud i følelser, frygt, vaner og tanker omkring IBS**
- **Vi tilpasser behandling dynamisk baseret på din feedback**
- **Terapeut med erfaring: Traume, angst, selvtillid, stress, vaner...**
- **Styrk kerneressourcer undervejs og bliv mere selvkørende.**
- **Få større indflydelse på hjerne, krop og sind med redskaber: Selvhypnose, smertekontrol, få ro på dine tanker, vejrtrækning, bedre søvn, relationer, koncentration**

# Kom godt videre

IBS behøver ikke være en livstidsdom med smerter, ubehag, oppustethed, strenge diæter og afsavn.



Der er heldigvis mange faktorer, som vi kan justere på.

Vi får fat i nogle dybe problematikker, men stemningen er let og tryk. Forvent nogle aha oplevelser og et nyt forhold til dig og din krop.

## **BRUG HOVEDET – HEL KROPPEN ♥**

Har du spørgsmål, undersøge kemien?

Ring og få en snak med **Pia på mobil 28 73 89 77**

Eller send en mail til **pdj@hypnopia.dk**

Er du klar til en gratis forsamtale, så book tid i online kalender her.

Hvorfor udskyde at få det godt ;-)

## **Book forsamtale på dette link her**

*Du modtager et skema med nogle spørgsmål på din mail, som du bedes besvare og returnere inden vi taler sammen.*

(se tilbagemeldinger mm. [Link til gamle hjemmeside www.hypnopia.dk](http://www.hypnopia.dk))



A person is silhouetted against a bright, glowing sunset or sunrise seen through a stone archway. The person's arms are raised, and they appear to be holding a large, translucent object, possibly a piece of fabric or a large glass. The scene is set on a beach with waves visible in the distance. The overall mood is serene and hopeful.

# IBS HYPNOTERAPI

**Giv dig selv størst værdi i dag.  
Så du kan lære, leve og lege i dit liv.  
Alting forandrer sig og det kan du også.**