

HYPNOTERAPI

– fik bugt med
nervøsitet og
angst

Ved behandling med hypnoterapi er det hensigten at opnå en tilstand af trance, hvor bevidsthedens kritiske sans passiviseres og gøres modtagelig for nye tanker. Behandlingen anvendes i forskellige sammenhænge, og for Adina Usiewicz krævede det kun én session hos en terapeut at få styr på sin voldsomme angst for en operation, hun skulle igennem. – Jeg havde det forfærdeligt ved tanken om, at jeg skulle opereres så vigtigt et sted som rygsøjlen, og nervøsiteten blev værre og værre. Et eller andet måtte gøres, så til trods for en vis skepsis valgte jeg at prøve hypnoterapi. Min skepsis gik hovedsageligt på, om jeg overhovedet kunne hypnotiseres, men det kom helt af sig selv, da jeg lå på terapeutens sofa. Først talte vi om, hvad jeg gerne ville opnå med behandlingen, og det var jo at minimere min angst. Herefter fik jeg et tæppe over mig og lå og slappede af, mens hun med ord og rolig stemme skabte nogle mentale billeder af strand med klipper og bølgebrus, som jeg forsvandt ind i. Hypnosen var ikke ligesom på film, hvor de tæller "en, to, tre", og så er man i komplet trance. I stedet følte jeg mig ved fuld bevidsthed og var aktivt med i terapeutens positive bearbejdning af min angst. Undervejs fik jeg en følelse af, at der blev tændt et stærkt lys omkring mig, og det gav en varme og en ro, som blev siddende i kroppen efter sessionen. Al angst og nervøsitet var væk, og da jeg skulle opereres tre dage efter, mødte jeg op på hospitalet med et smil og fuld tiltro til, at alt ville gå fint – og det gjorde det jo også.

Læs mere om hypnoterapi på charlottebang.dk

” Min
angst
er
væk!

Operations- angst blev afløst af indre ro

Udsigten til at skulle opereres fik Adina Usiewicz til at gå i panik, men med hypnoterapi fik hun så meget styr på sin angst, at hun kunne møde op på sygehuset med et smil.

AF ANETTE SIKJÆR FOTO: SARA SKYTTE

Ryggen havde plaget Adina Usiewicz i flere år, og i 2012 konstaterede lægerne, at hun havde en diskusprolaps, som skulle opereres.

– Jeg kunne næsten ikke gå og havde så stærke smerter, at jeg periodisk måtte have morfin for at holde det ud, så selvfølgelig skulle der ske et eller andet, men udsigten til en operation fik mig nærmest til at gå i panik! Nervøsiteten handlede først og fremmest om, at lægerne skulle skære i mig ved rygsøjlen, og tænk, hvis de kom til at skære en nerve over, eller noget andet gik galt, siger Adina.

Jo nærmere hun kom på operationsdagen, jo værre blev nervøsiteten, så på trods af en vis skepsis slog hun til, da hun hørte om hypnoterapi mod angst.

– Jeg havde det så dårligt, at jeg var villig til at prøve alt, men faktisk troede jeg ikke, jeg ville være modtagelig for hypnose. Og så skete der alligevel noget, da jeg efter en indledende samtale med terapeuten lagde mig på hendes sofa. Al tidsfølelse forsvandt, og jeg blev ført helt ind i de smukke og positive mentale billeder, hun skabte med ord og stemme. Efter sessionen havde jeg en fantastisk ro, og min nervøsitet og alle de negative tanker omkring operationen var væk og kom ikke igen. Tre dage senere blev jeg opereret, og alt gik planmæssigt. Desværre er min diskusprolaps kommet tilbage, men hypnoterapiens virkning er der stadig, så jeg tager tanken om yderligere en operation helt roligt; alt skal nok gå fint.

