

Stressbehandling

Det er min erfaring fra mit arbejde som privatpraktiserende psykolog, at langt de fleste mennesker der kommer i behandling med stress, kan fortælle mig at det hele startede med søvn problemer.

Du vil på de kommende sider og i undervisningen lærer om stress, søvn, angst og depression. Måske vil du blive forundret over at se hvordan symptomerne overlapper hinanden og du vil højst sandsynligt genkende meget af det.

I min undervisning vil jeg give dig konkrete ”værktøjer” som du kan bruge hjemme. Det er hovedsagligt fra hypnose/visualisering og positiv psykologi jeg har taget værktøjerne. Værktøjerne er effektive og gennemprøvet gennem flere år af de stressramte jeg arbejder med dagligt.

Stressbehandling kan være en spændende og lærerig proces. Den kan gøre dig bedre til at være opmærksom og omsorgsfuld over for dig selv og din krop.

Den vil ikke alene hjælpe dig med at finde tilbage til dig selv som du var, før du fik stress, men også give ny, positiv energi til dine tanker, din krop, dit liv. Det er små justeringer, der skal til. Du bliver ikke pludselig en anden: det hverken kan eller skal man blive.

Det er målet, at du lærer så meget om dig selv, dine grænser og dine behov, at du aldrig mere bliver ”syg” af stress. Processen skal også give dig nogle gode konkrete værktøjer, du selv kan bruge hjemme.

Stressbehandling handler kort sagt om, at du skal være så venlig og kærlig ved dig selv som muligt.

Stress er ikke en sygdom, men nærmere det der forårsager sygdomme

- Øg din viden om stress, søvn, angst og depression.
- Inspirer dig selv til at bruge din krop aktivt og med glæde
- Lær dig at tænke positivt
- Lær dig at være åben og kunne snakke med andre om stress - specielt kollegaer.
- Find dig selv: Hvem er du og hvad vil du fremover?
- Sæt grænser og begræns dig
- Forbyg tilbagefald.

Definition på stress

”Stress defineres som et særligt forhold mellem personen og omgivelserne, som opfattes som en belastning af personen eller som overstiger hans eller hendes ressourcer og truer hans eller hendes velbefindende”
Stress. 2006. s. 7. Lazarus og Folkmanns (1984)

Krav > ressourcer = stress
Når kravene overstiger ressourcerne, får man stress.

Stress er altså ikke en sygdom, men en persons reaktion på en belastning; belastningen kan få helbredsmæssige konsekvenser.

Ordret stress kommer af det latinske ord *stringere*, at stramme eller snøre til.

Belastning kan være:

- Fysisk – varme, kulde, støj, smerte mm.
- Psykisk – oplevelsen af at have store arbejdsmængder, krav om at skulle huske meget
- Følelsesmæssig – langvarig sygdom i familien, dødsfald, skilsmisse.

Mennesker reagerer meget forskelligt på belastninger; nogle tager det roligt, mens andre bliver bange, vrede eller aggressive og oplever at blodtrykket stiger, når der sker uforudsete begivenheder.

Mænd og kvinder reagerer forskelligt; alder, personlighed og arv har også betydning.

Sygemeldt med stress = chance for at stoppe op og tænke over dit liv

Nu kan det være nok! Du er nået til grænsen. Du er slået hjem – start forfra.

Juster din livsstil, dine vaner, tanker og holdninger.

I dag er der så mange muligheder her i Danmark. Det betyder, at du skal vælge fra, og det er ikke altid lige let.

Mestringsstrategier – ”Coping”

Hvad er problemet? - hvordan kan du løse det? – løsningsforslag – handling.

Vi kan vise dig vejen og give dig værktøjer, men det er kun dig selv, der kan vælge at betrede og følge vejen, anvende værktøjerne. Du skal kunne motivere dig selv, handle, bruge din selvdisciplin.

Du bør involvere dine nærmeste, så de kan støtte dig, så du kan foretage små justeringer og blive fri for stress både nu og i fremtiden.

Hvor går dine grænser?

Er du nødt til at bryde sammen, før du forstår?

Psykiske symptomer: at få angst, depression, stresskollaps/udbrændthed?

Fysiske symptomer: at få en blodprop eller hjerneblødning, at få en livstruende sygdom pga. nedbrudt immunforsvar?

Hvad sker der i kroppen?

Det autonome nervesystem stimulerer kirtler og indre organer og er uden for viljens herredømme. Det består af det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem.

Det sympatiske nervesystem frigiver noradrenalin fra nervecellerne og adrenalin fra binyremarven. Det bevirker, at hjertet slår hurtigere, blodtrykket stiger, blodkarrene i muskulaturen og hjertet udvides, mens blodkarrene i huden og mave-tarmsystemet trækkes sammen. Kroppen er klar til kamp. Noradrenalin og adrenalin bevirker, at der frigøres røde blodlegemer fra milten til blodet. Adrenalin påvirker også blodpladernes evne til at klæbe sammen og derved standse blødning. Dette er nyttigt i en kampsituation: Man kan blive såret uden at forbløde.

Den anden del af det autonome nervesystem, det parasympatiske, har modsat effekt og er det dominerende under bl.a. søvn, hypnose og efter fødeindtagelse. Det parasympatiske nervesystems aktivitet resulterer i indre ro og fred i kroppen.

Man kunne næsten sige, at det sympatiske nervesystem er "speederen", medens det parasympatiske er "bremsen".

Både det sympatiske og parasympatiske nervesystem styres af neurale centre i hjernen, herunder det limbiske system, som styrer vores følelsesliv. Ved fare stimuleres det limbiske system og vi oplever panisk angst eller voldsom vrede.

Hjernens serotoninstofskifte påvirkes ved længerevarende belastning, og frigivelsen af hypofysebaglap-hormonet oxytocin og af endofiner hæmmes. Det betyder at man bliver ganske trist.

Når noradrenalin og adrenalin frigives, udskilles binyrebarkhormonet kortisol. Når

kortisol frigives i større mængder over tid, svækkes immunsystemet. Langvarig stress medfører derfor øget infektionsrisiko, og det ser også ud til at øge risikoen for, at man udvikler og får symptomer på sygdomme, som man har latent anlæg for.

Ved stress bliver vi katabolske, dvs. at vi begynder at nedbryde vores indre energi. Den katabolske tilstand giver nedbrydning af væv og dermed risiko for sygdom.

Frigivelse af kortisol, noradrenalin og adrenalin er hensigtsmæssigt i et kort antal timer, mens en situation står på, så kroppen kan yde sit yderste ved f.eks. en katastrofe, en operation osv.

Derimod er det u hensigtsmæssigt, hvis disse stoffer frigives kronisk, sådan som vi ser det ved langvarig stressbelastning, f.eks. under langvarig, alvorlig sygdom og i forbindelse med dødsfald i familien, skilsmisse, trusler, vold, katastrofer, krigshandlinger, lang arbejdstid, tidspres og højt arbejdstempo, akkordarbejde, natarbejde, ringe indflydelse på arbejdssituationen, dårligt socialt netværk, manglende ros for sin arbejdsindsats, chikane og mobning.

En ulykke kommer sjældent alene; ofte ses mange af ovennævnte faktorer hos stressbelastede mennesker.

Kilde: Stress. 2006. Angst. 2006. Damsgaard-Sørensen & Madsen. 2003.

Symptomliste

Ved stressrelateret **-søvnproblemer, -angst, -depression, -fysiske symptomer, - hukommelse problemer og - misbrug.**

Søvn

- Dårlig søvn/søvnproblemer
- Vågner træt og utilpas - drænet for energi
- Svært ved at falde i søvn, tankerne kører rundt i hjernen
- Let ved at falde i søvn, men vågner efter to-tre timers søvn og er lysvågen
- Mareridt eller panikopvågninger dvs. vågner med et sæt.

Angst

- Hjerterebanken, uroligt hjerte, hjertet slår for hårdt, hurtigt, uregelmæssigt
- Det niver eller spænder i brystet
- Uro og rastløshed i kroppen
- Prikken eller snurren i fingrene, hænderne og/eller armene
- Hyperventilering (hurtig overfladisk vejrtrækning)
- Rysten
- Lammelser i arme eller ben
- Panikopvågninger om natten
- Isolerer sig ("orker" ikke at være sammen med andre)
- Kvalme
- Øget blodtryk
- Svimmelhed
- Sveder (fordi blodet strømmer til musklerne og varmer kroppen op)
- Vredlathed, "kort lunte", irriteret og aggressiv
- Dårligt humør
- Overspringshandlinger, undgåelsesadfærd, man lyver for sig selv.

Depression

- Meget vanskeligt ved at komme op om morgen, får det bedre op ad dagen.
- Utilpas og uudhvilet om morgenen
- Kvalme
- Føler sig kraftsløs
- Let til tårer
- Mangler overskud
- Den humoristiske sans er væk
- Sexlysten er væk.

Fysisk

- Nedsat immunforsvar
- Småskranter, influenza, forkølelser, infektioner osv.
- Forhøjet blodtryk
- Ondt i hovedet
- Synsforstyrrelser
- "Badehætte" på hovedet
- Spændinger i nakke og skulder
- Mavesmerter
- Taber sig (mangel på appetit eller forbrænder maden hurtigt)
- Tager på (spiser for meget junk food eller trøste spiser)
- Hedeture (feberagtigt)
- Bliver syg når man har ferie/slapper af.

Hjernen

- Dårlig korttidshukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Glemsom
- Diffus eller kort for hovedet
- Støj følsom
- Tankerne kører i ring
- "Tankemylder" (ikke psykotisk).

Misbrug

- Alkohol
- Medicin
- Stoffe
- Spiser alt for meget
- Stort forbrug af kaffe og cigaretter.

Stress/angst/depressions behandling og forebyggelse

Diagnosticering det er en befrielse at finde ud af, hvad der er galt med en. Sygemelding eller ej? Behandlingstilbud?

Undervisning i egne stressproblematikker (typisk angst, depression, søvnproblemer), så det ikke er så uforståeligt, hvad der sker i en. Når man har viden om, hvad der er galt, er det lettere at handle og skabe forandringer. Følg med i debatten om stress i aviser/radio/Internet/TV/fagblade osv. Læs selv bøger – se litteraturlisten.

Åbenhed det er vigtigt at læse og tale med andre om sin stress, gerne andre der kender til det. Det er godt at møde andre, som har det på samme måde. Så føler man sig ikke ”helt tosset”.

Motion er godt til alle typer stressproblematikker. Bliv ”dus med kroppen”. Det gode ved motion er, at kroppen kan blive øm, træt og forpustet, uden at der er noget galt i det. Både motion, der får pulsen op, og motion, der afspænder kroppen og fokuserer på vejrtrækning, f.eks. yoga, er velegnet. Du bør dyrke noget motion, der bringer dig glæde, og du skal tænke motion bredt. Alle typer dans er god motion, rytmisk korsang, en rask gåtur, selv det at støvsuge og vaske sin bil. En indkøbstur i et stort varehus er også motion. Køb en skridttæller, så skal du bare se, hvor meget du får gået, når du er ude og handle. Bevæg dig og få pulsen op. Motion aktivere det sympatiske nervesystem, men motionen fører adrenalin til musklerne og futter det af her, og dermed væk fra hjernen, nyrer og hjerte hvor det kun giver skade. Den afslappelse der finder sted efter motion producerer endorfiner (morfinlignende stoffer i hjernen) Endorfiner virker smertelindrende og giver godt humør.

Terapi individuel og/eller gruppe terapi. Når man har stress/angst/depression, er der ofte tale om fejltolkninger ved vurderinger af potentielle faresituationer, der ligger til grund for symptomerne. Her er terapi vældig godt til at vende tanker og situationer positivt og realistisk.

Terapi er yderst vigtigt, hvis du får antidepressiv medicin. Pillerne kan ikke stå alene. Hvis du har haft en blodprop, hjerneblødning eller anden alvorlig sygdom forårsaget af stress, er terapi også vigtig for at komme af med angsten og komme videre i livet – ændre sin livsstil.

Hypnose/visualisering der afspænder kroppen og får en i kontakt med sig selv og giver konkrete redskaber til at håndtere angsten, anspændthed i kroppen, lærer en at vende sine tanker til positiv tankegang, lærer en at ”slå tankerne fra” og få sovet.

Latter et godt grin løsner op og sætter sving i endorfinerne, så man bliver glad. Har I latterklubber? Har I latterinstruktører? Måske skulle du uddanne dig?

Medicinering nogle kan have brug for det en overgang. Medicinering virker bedst sammen med terapi, for problemerne forsvinder ikke ved at tage piller. Der skal også viden og handling til for at løse problemerne.

Alkohol som selvmedicinering. Dur ikke. Alkoholisme ses hyppigere hos folk med angstlidelser end i resten af befolkningen.

Få dig et privatliv

Hvem er du som privat person?
Hvad kan du lide at foretage dig i din fritid?
Hvad kan du lide at fordybe dig i/ forsvinde væk i/ hengive dig til?

Du skal tænke på aktiviteter, der giver dig livsglæde, velvære og øget energi, når:

- 1) Du er helt alene
- 2) Sammen med andre.

Hvis det er svært at finde frem, så tænk tilbage:

Hvad plejede du at finde glæde ved?
Hvilke hobbyer havde du som barn og ung?
Der er ingen dele af dig, der forsvinder, så hvis du engang var glad for at ride, så er du det sikkert forsat, skønt det er mange år siden. Udvikl og genfind interesser og hobbies; find på nye.

1) Håndarbejde m/k, havearbejde, små bygge- eller maleprojekter, husdyr, oprydning (begynd f.eks. med en skuffe), dyrk motion, læs en god bog, gæt kryds og tvært, løs Sudoku, pak en rygsæk med madpakke, termokande og vand, og vandre eller cykle ud i det blå, leg turist i din egen landsdel osv.

2) Aftenskole, kulturoplevelser, besøg familie og venner, spil kort eller brætspil med familien osv.

Foreningsarbejde/gratis arbejde hvor du gør noget godt for andre. Det giver øget selvtillid, livsglæde, positiv tankegang, overskud, større tilfredshed med livet, stører socialt netværk; det giver oplevelsen af at høre til en gruppe, af at have betydning fordi der er brug for dig. Hver fjerde danske voksne deltager i gratis foreningsarbejde.

Hånden på hjertet – Hvad har du lyst til?
Hvad har du behov for? Hvad længes du efter?

Spørg dig selv om det et par gange om dagen og skriv det ned og opfyld det, der kan opfyldes her og nu.

Lav kun en ting ad gangen.

Stress og hypnose

Mange mennesker går **ubevidst** rundt i en permanent alarmtilstand. Det stresser både krop og psyke og kan udløse en række psykosomatiske og nervøse lidelser. Når alarmsignalet udsendes, sker der med lynets hast en række fysiske og kemiske forandringer i kroppen. Sukker fra leveren lukkes ud i blodstrømmen sammen med adrenalin, blodtrykket stiger og man er i alarmberedskab, har åbne sanser og spændte muskler. Man er klar til øjeblikkelig handling, det være sig flugt eller ved kamp (Ousby. 2001. s. 95-96).

Hypnose reducerer stress og angst.

Alle tanker er en kemisk reaktion. Så du er hvad du tænker; du bliver hvad du tænker. Hvis du tænker negativt, bekymrer dig for meget om fremtiden og let forestiller dig det værste, bliver du med tiden depressiv og angst. Men du kan aktivt tænke dig mere glad og mere sund og derigennem opbygge et bedre immunforsvar. Der er righoldige muligheder for at påvirke sin egen situation til det bedre. I hypnose arbejder man med positiv psykologi

Kombinationen af psykoterapi og hypnose kan både på det bevidste og det ubevidste plan give dig en dyb forståelse af dig selv. Den giver dig mulighed for at ændre din selvopfattelse, og dine forestillinger bliver vendt i en mere positiv og konstruktiv retning, du får et mere positivt selv billede og får kontakt til ofte skjulte kreative sider af din personlighed og kan derfor bruge dig selv på nye positive måder. Du bliver meget mere dig selv, mere hel.

Når man ændrer sine forestillinger om sig selv i en positiv retning, kan man skabe sig en meget bedre tilværelse, som i højre grad er, hvad man ønsker. Man lærer at tage ansvar for disse nye positive aspekter af livet samt

aktivt at få ændret sit liv, så det indre og ydre hænger sammen.

Ordsproget ”smil og verden smiler til dig” er sandt. Tingene er ofte, hvad vi selv gør dem til.

Der er god dokumentation for, at forskellige former for psykisk og fysisk afspænding har positiv indvirkning på hormon-, immun- og hjerte-/karsystemer (Zachariae i Stress 2006. s. 33.)

Hypnose-definition

Hypnose er en tilstand af koncentreret opmærksomhed.

Hypnose, visualisering, meditation, mindfulness, mentaltræning og trance er forskellige sider af samme sag, begreberne er knyttet til forskellige teorier/metoder og der er forskel m.h.t. dybden af behandlings typerne, faktisk kan vi kalde det hele trance.

Men hvad er hypnose/trance?

Det er noget vi alle er under mange gange dagligt, hvor hjerne går ned på Alfa bølge niveau.

Nogle hypnoselignende tilstande fra dagliglivet:

- Man falder ind i sig selv, falder i staver, dagdrømmer, mediterer, er uopmærksom, er væk et øjeblik, glemmer sig selv, er i egne tanker.
- Man er opslugt af TV eller en bog,
- En naturlig tilstand lige før og efter søvn
- Man lytter koncentreret til musik, foredrag m.m.
- Køretrance – meditativ tilstand, hvori man kan køre bil eller cykle (”Hov, hvordan er jeg kommet hertil?”)
- Have autopilot på.

Hypnose er at komme i kontakt med sit eget ubevidste.

Hypnose er en dissociativ oplevelse, hvor man bliver meget optaget af en bestemt ide eller oplevelse.

Trance handler om at lære at gå i trance.

Hypnose bringer hjernesvingningerne ned på Alfa- og Theta-niveau.

Desto flere gange du har været i hypnose, desto dybere trance vil du kunne komme i, og jo dybere trance jo større positive forandringer.

En person i trance får adgang til egne ressourcer (muligheder) og sin kreativitet som vedkommende normalt ikke oplever eller har adgang til i bevidst tilstand.

Hypnose er altså ikke en terapi i sig selv, det er en metode/et værktøj til at få dig i trance, hvorefter du skal arbejde ud fra en psykotераpeutisk teori for at løse problemet.

Myter og fordomme om hypnose

Sandhedsserum

Hypnose er ikke et sandhedsserum. Man kan ikke bruge det til at gå tilbage og huske ting fra barndommen præcist. Ønsker og realitet blander sig i vores ubevidste.

Kan ikke vågne op igen (ikke komme ud af trancen)

Det kan ikke ske, det er det samme som at forestille sig, at man ikke kunne komme ud af en spændende bog, en dagdrøm eller en TV udsendelse, man er helt opslugt af.

Viljesvage, lettroende og uintelligente mennesker er lette at hypnotisere

Næh, tværtimod, intelligente, nysgerrige, åbne mennesker, med et rigt følelsesliv, fantasi og kreativitet lader sig lettere hypnotisere. Man skal være i stand til at fastholde og koncentrere sig om hypnotisørens suggestioner. Der er en anden gruppe der også er meget nemme at hypnotisere fordi de er så dygtige til at dissociere, stærkt traumatiseret mennesker (tortur, incest, grov vold osv.) Dem skal man ikke bruge hypnose på.

Hypnotisøren kan få mig til at gøre ting, jeg ellers ikke ville have gjort (begå mord, røve en bank, sige eller gøre noget pinligt)

Nej, det kan man ikke; ens egen moral vil forhindre det. Man gør ikke noget, man ellers ikke ville have gjort.

Jeg kan ikke hypnotiseres

Nej, hvis du ikke vil, kan du ikke; man skal selv være aktivt med til at gå i trance.

Al hypnose er selvhypnose og du har altid kontrollen. Hypnose er et samspil mellem dig og psykologen.

Hypnose er det samme som at sove

Nej slet ikke, man er vågen og med, hjernen arbejder på Alfa og Theta niveau.

Hypnotiserbarhed

Generelt siger man at 15% af befolkningen er højt hypnotiserbar og 15 % er lavt hypnotiserbar resten er moderat. Alle kan komme i en eller anden form for trance hvis de vil.

Hvordan virker hypnose/visualisering?

Det autonome nervesystem stimulerer kirtler og indre organer og er uden for viljens herredømme. Det består af det sympatiske nervesystem – handling/stress – og det parasympatiske nervesystem – indre ro, langsom puls, lavt blodtryk.

Det parasympatiske nervesystem aktiveres og er det dominerende under søvn, efter fødeindtagelse, ved hypnose/visualisering/trance, meditation og vise rolige former for yoga, hvor man arbejder med åndedrættet og strækøvelser.

Hypnose giver mulighed for at stresses af og spændes af og samtidig positivt visualisere gode situationer. Du lærer at dagdrømme igen og tænke mere positivt.

Hypnose/trance kan måles i hjernen

Der er nøje sammenhæng mellem mentale tilstande og hjernebølgenes frekvens. Man inddeler hjerneaktiviteten i fem karakteristiske typer (Hertz = antal bølgesvingninger per sekund):

- gammabølger 30-42 Hertz (meget koncentreret, lykkfølelse) bevidst
- betabølger 13-30 Hertz (udadvendt og koncentreret) bevidst
- alfabølger 8-13 Hertz (indadvendt opmærksomhed) bevidst
- thetabølger 4-8 Hertz (døsighed, drømme, følelser) ubevidst
- deltabølger 0,5-4 Hertz (dyb søvn, koma) ubevidst.

Når vi læser eller på anden måde er koncentrerede, har vore hjernebølger en frekvens på ca. 20 Hertz. Tyve Hertz er nok den dominerende hjernebølgefrequens her i lokalet lige nu.

Under hypnose daler hjernebølgenes frekvens for så atter at stige, sådan som det også ses ved andre former for trance. I trance har man mulighed for få kontrol over sin krop og sine tanker. Man kan lære at fokusere målrettet på en enkelt ting. Når man bliver mere erfaren med tilstanden, kan man, uanset hvilken form for trance, det drejer sig om, nå tæt ned på deltaniveauet for så gradvist at nå op på alfaniveau. Meget øvede kan endda nå højere op og fortsat være i trance. Man kan selv mærke, hvilket niveau man er på, med det kan også måles med EEG udstyr.

Litteraturliste

Hypnosens historie

Ellenberger, Henri F. (1970) The discovery of the unconscious. The history and evolution of dynamic psychiatry. Basic Books. Harper Collins Publishers. USA.

Gauld, Alan (1995) A history of hypnotism. Cambridge.

Gravesen, Jens-Jørgen (2004) Hypnose og hypnoterapi. Klim.

Hypnose stress/angst teori og forskning

Alladin, Assen (2008) Cognitive Hypnotherapy. John Wiley & Sons, Ltd. UK.

Barabasz, Olness, Boland, Kahn (2010) Medical Hypnosis Primer. Clinical and Research Evidence. Routledge. London

Barber, Joseph. (1996) Hypnosis and suggestion. W.W Norton & Company. New York.

Chapman, Robin (2006) The Clinical use of Hypnosis in Cognitive Behavior Therapy. Springer Publishing Company. New York.

Ewin, Dabney. (2009) 101 Things I Wish I'd Known When I Started Using Hypnosis. Crown House Publishing Limited.

Fromm, Erika & Kahn, Stephen. (1990) Selfhypnosis. Guilford Publications. New York.

Fromm, Erika & Shor, Ronald E. (1972 (1979)) Hypnosis: Developments in Research and new Perspectives. Aldine Publishing Company. New York.

Fromm, Erika & Nash, Michael R. (1992) Contemporary Hypnosis Research. The Guilford Press. New York and London.

Fromm, Erika & Nash, Michael R. (1997) Psychoanalysis and Hypnosis. International Universities Press. Madison Connecticut.

Lynn, Steven J. & Rhue, Judith W. (1991) Theories of hypnosis. New York.

Nash, Michael R. & Barnier, Amanda J. (2008) The Oxford Handbook of Hypnosis. Theory, Research and Practice. Oxford University Press. England.

Yapko, Michael D. (2011) Mindfulness and Hypnosis. The power of Suggestion to Transform Experience. Norton.

Yapko, Michael D. (2003) Trancework. Brunner-Routledge. New York.

Yager, Edwin (2009) Foundations of Clinical hypnosis. Crown House Publishing.

Hypnoseteknikker

Bailey, Gemma. (2009) Creating Trance and Hypnosis Scripts. Winchester, UK.

Barabasz, A & Watkins, J.G. (2005) Hypnotherapeutic Techniques. New York. Brunner- Routledge, Taylor & Francis.

Fisher, Standley (2002 (¹:1991)) Discovering the power of Self-hypnosis. Newmarket Press. New York.

Goldberg, Bruce (2006) Self Hypnosis. New Page Books. USA.

Haley, Jay (1993 (¹:1973)) Uncommon Therapy. The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson. Norton. London.

Hammond, D. Corydon (1990) Hypnotic suggestions and metaphors. Norton. London.

Havens, R.A. & Walthers, C. (2002) Hypnotherapy scripts. Brunner-Routledge. New York.

Hawkins, Peter. (2006) Hypnosis and stress. A guide for clinicians. John Wiley & Sons.

Karim, Shaid (2002) Self-hypnosis in the Management of Stress and Anxiety. Eyelevel Books. UK

McKenna, Poul (2009) Control Stress. Bantam Press. London.

Ousby, William J. (2001) Hypnose & selvhypnose. Lamberths forlag. Danmark.

Phillips, Maggie & Frederick, Claire (1995) Healing the divided self. Norton. New York.

Roet, Brian (2000) Understanding hypnosis. Piatkus. London.

Rosen, Sidney (1982 (1991)) My voice will go with you. The teaching tales of Milton H. Erickson. Norton. London.

Smale, John (2006) The Secret Language of Hypnotherapy. Diggory Press. UK.

Stress

Damsgaard-Sørensen, Katrine & Madsen, Birgit. (Red.) (2003) Stress – når kroppen siger fra. Krogs forlag.

Milsted, Thomas (2006) Stress. Grib chancen for et bedre (arbejds)liv. JP Forlag.

Tværfaglig forfattergruppe. (2006) Stressbogen. Psykiatrifondens Forlag.

Tværfaglig forfattergruppe. (2006) Stresshåndtering i praksis. Psykiatrifondens Forlag.

Zachariae, Bobby (2004) Stresskompetence. Øvelsesbog og cd. Redskaber til håndtering af stress. Rosinante.

Søvn

Dyregrov, Atle (2002) Sove nu! Håndbog for dem der vil sove bedre. Thaning & Appel.

Gerlach, Jes (2003) Søvn. PsykiatriFondens Forlag.

Behandlings Cd'er

Alt med **Bobby Zachariae.** Han har lavet en 11 stykker. Sælges hos boghandler.

Ingrid Ortmann: Giv tankerne fri, oplev indre stilhed og sov dig til et sundere liv.

Sælges fra www.ingridortmann.dk.

MusiCure 1 til 10. Sælges på apoteker.

www. Adresser

www.klinisk-hypnose.org. Vores hjemmeside. Behandlerliste, kurser m.m.

www.healthjourneys.com. Salg af hypnose CD'er til voksne med fysiske sygdomme, f.eks. kræft.