



Hjelp mot kronisk tretthet

KTS er en sykdom der man blir ekstremt trett, mer enn hva som regnes som normalt. For noen er plagene så store at bare det å komme seg ut av sengen er et ork. Jobb og andre gjøremål i hverdagen kan være umulige å gjennomføre. Andre vanlige symptomer er svimmelhet, hodepine, konsentrasjonsvansker og hukommelsessvikt.

Lightning process (LP)

Man vet ikke sikkert hva sykdommen skyldes og hvorfor den rammer slik den gjør. Det er derfor svært vanskelig å finne en effektiv behandling. Nå har man muligens funnet løsningen i "The Phil Parker Lightning Process" (LP), et treningsprogram utviklet av engelskmannen Phil Parker. Med bakgrunn som osteopat bygger han programmet på prinsipper og teknikker hentet fra osteopati, samt nevrologvistisk programmering, selvhypnose og "life coaching".

Bryt tankemønsteret

Det første man gjør i dette programmet er å sette fokus på hvor mye våre egne tanker påvirker helsen og livet vårt. Teorien er at KTS delvis skyldes at hjernen og kroppen er fastlåst i negative, ubevisste tankemønstre. Mennesker med KTS har ikke mindre energi enn oss andre, de bare bruker den ubevisst på en negativ måte. I løpet av kurset får man veiledning om hvordan man endrer holdning og perspektiv, i tillegg til egentrening. Det kan hjelpe pasientene ut av de uheldige tankemønstrene, og dermed bli kvitt plagene. Egentreningen er en blanding av bestemte kroppsbevegelser og positurer.

Parker tror at KTS opprettholdes av en forstyrrelse i det autonome nervesystemet, i immunforsvaret og i hormonbalansen. Når man bryter det negative tankemønsteret og endrer

energibruken fra å tenke på sykdom til å tenke helse, kan man gjenopprette den normale balansen i kroppen.

Krevende program

Dette er et aktivt treningsprogram der pasienten selv må gjøre en innsats. Man må være meget motivert for å bli frisk og ta kontroll over sitt eget liv.

Det finnes ingen dokumentasjon på langtidseffekten av denne metoden. Man bør også merke seg at kursene er meget kostbare.

Andre virkeområder

Parker hevder at LP ikke kun virker på KTS, men i alle situasjoner der man har "satt seg litt fast". Det kan for eksempel være depresjon, lav selvtillit, angst og panikkanfall, insomni, røyking eller stress.

Kilder:

1. lightningprocess.com
2. dagensmedisin.no
3. aftenposten.no