



## Hypnose mot angst?

**Spørsmål:** Jeg har i mange år slitt med angst. Homøopati og healing har ikke virket på meg. Tror du jeg kan ha nytte av hypnose?

**Svar:** Når man er hypnotisert befinner man seg i en søvnlignende tilstand der man er ekstra mottakelig for påvirkning. Hypnose har derfor vært forsøkt for å endre vaner, for eksempel for å slutte røyke eller spise sunnere. Noen synes dette hjelper, men for mange er vanene lite endret når de våkner opp igjen av hypnosen. Hypnose har også vært brukt for å endre hvordan man opplever og forholder seg i situasjoner som framkaller angst. I 2003 ble det gjort en oppsummering av undersøkelsene der man hadde vurdert effekten av hypnose i behandlingen av angsttilstander. Det viste seg at denne terapiformen som regel ikke fører til mindre angst. Det utelukker ikke at enkelte som sliter med en angstlidelse har nytte av hypnose.

En rekke studier har vist at såkalte kognitiv terapi kan være til god hjelp ved angst. Denne behandlingsformen bygger på tanken om at mange psykiske lidelser skyldes at vi gjennom uheldige erfaringer har fått en feilaktig oppfatning av oss selv og våre omgivelser. Hensikten med kognitiv terapi er å bearbeide de negative tankemønstrene slik at vår opplevelse av omverden blir riktigere og mer konstruktiv. Denne behandlingsformen har vist seg å være en effektiv ved mange psykiske lidelser deriblant depresjon, angstlidelser og spiseforstyrrelser.

Jeg vil minne om at fysisk trening også har meget god effekt ved angst og ved depresjon. Hvis man har en av disse lidelsene føles det gjerne ekstra tungt å trene, men dersom man likevel kommer i gang er utbyttet som regel betydelig.