

Welke plaats heeft hypnose en zelfhypnose in de behandeling van (kanker)pijn ?

Informatiedag LEVEN MET KANKER 25/10/2003

Dr. Nicole Ruyschaert

Psychiater - Psychotherapeut
Bestuurslid VHYP (Vlaamse
Wetenschappelijke Hypnose
Vereniging)
Bestuurslid ESH (European
Society of Hypnosis)
Bestuurslid VVPP (Vlaamse
Vereniging Psychiaters-
Psychotherapeuten)

1/ Inleiding

2/ Hypnose en zelfhypnose

3/ Invloed van hypnose op pijn

- pijnbeleving
- pijndrempels
- invloed van hypnose op verschillende niveaus en aspecten van pijnervaring
- werkzaamheid

4/ Voordelen van hypnose en zelfhypnose

5/ Algemene principes bij de introduceren van hypnose in een behandelingsprogramma

6/ Besluit

Welke plaats heeft hypnose en zelfhypnose in de behandeling van (kanker)pijn ?

Informatiedag LEVEN MET KANKER 25/10/2003

1/ Inleiding

Er is een groeiende belangstelling voor medische hypnose. Sinds 1966 zijn er meer dan 7000 artikels over hypnose gepubliceerd in belangrijke medische tijdschriften. Wereldwijd is er heel veel onderzoek bezig over de effecten van hypnose, en over de veranderingen in het lichaam en in de hersenen bij mensen die in hypnose gaan.

Een van de meest bekende en interessantste toepassingen van hypnose is pijn bestrijden en controleren. De globale resultaten van talrijke onderzoeken, zijn voldoende overtuigend om een ruimere toepassing van hypnose bij patiënten die pijn lijden te verdedigen. Hypnose kan gemakkelijk ingepast worden in andere behandelingsprogramma's : meestal verhoogt hypnose het effect van de medicatie bijvoorbeeld.

2/ Hypnose en Zelfhypnose

Wat gebeurt er in hypnose ?

U en ik.....wij kennen allemaal spontane trance toestanden, wanneer we verdiept zijn in een boek, of helemaal opgaan in een film. We kunnen autorijden, en plots op onze bestemming aankomen, zonder dat we duidelijk weten hoe we daar geraakt zijn : alles gebeurde als het ware op automatische piloot.

In medische hypnose gebruiken we de natuurlijke trance toestand om er bepaalde problemen of onaangename gevoelens mee te beïnvloeden, of om veranderingen te bereiken. Hypnose

is iets dat u doet met uw bestaande vaardigheden.

De meeste mensen ervaren hypnose als een prettige, ontspannen toestand. In hypnose kan u helemaal opgaan in uw eigen beelden en belevingen, en alle gevoelens die daarbij horen, en ondertussen toch grotendeels bewust zijn van wat er gebeurt. Niemand kan u in hypnose iets laten doen, dat u niet wil. U heeft zelf controle, en u kan op elk moment uit hypnose komen indien u dat wil. De arts of therapeut die u in hypnose laat gaan, is te vergelijken met een gids die u de weg wijst en u laat kiezen hoe u in hypnose wil gaan. In de toestand van hypnose kan u typische veranderingen ervaren en invloed uitoefenen op lichamelijke gevoelens zoals pijn.

Nadat u een paar maal bij uw arts of therapeut in hypnose bent gegaan, bent u goed voorbereid om zelfhypnose te gebruiken. U ontdekt hoe u zelf meer en meer controle kan uitoefenen op hoe u zich voelt, op uw lichaam, op uw reacties, op uw pijn, op uw angst

3/ Invloed van hypnose op pijn.

Pijnbeleving

Pijn en pijnervaring is een ingewikkeld fenomeen. Iemand kan ernstig gewond zijn, en toch geen pijn voelen. Een gewonde voetballer die wil scoren, kan zo sterk op zijn doel geconcentreerd zijn, dat hij de pijn pas voelt nadat de match voorbij is. Een moeder die gekwetst wordt bij een ongeval, kan haar eigen pijn vergeten of haar eigen wonden niet merken, als ze haar kind moet redden of troosten. Iemand die zeer gemotiveerd is om een tatoeage te laten plaatsen kan de pijn makkelijk verdragen, of zelfs ongevoelig zijn voor pijn.....dezelfde stoere kerel, kan ontzettend bang zijn voor een

bloedafname of een inspuiting.

Uw motivatie, uw aandacht, uw doel beïnvloeden de mate waarin u pijn voelt.

Iemand die rustig, en ontspannen is voelt veel minder pijn dan iemand die angstig of gestresseerd is.

Misschien kent u ook mensen die erg veel pijn lijden, en bij wie artsen geen duidelijk letsel of oorzaak voor de pijn kunnen vinden.

De pijn ervaring is het resultaat van allerlei zenuwprikkels en regelsystemen in het ruggenmerg en in de centrale van uw hersenen. Er is een tweerichtingsverkeer, van onder naar boven en van boven naar onder. Vanuit uw hersenen kan u uw pijnervaring beïnvloeden. Met hypnose zet u bepaalde zones van uw hersenen aan het werk, om uw pijn te controleren of te verminderen.

Pijndrempels

Pijn wisselt vaak : eenzelfde ziekte of een bepaald onderzoek kan als meer of minder pijnlijk ervaren worden. Indien u angstig bent, of vermoeid, of kwaad of gestresseerd bent u veel meer gevoelig voor pijn. Indien u heel veel met uw pijn bezig bent, en weinig afleiding vindt in uw dagelijks bestaan, is uw pijndrempel lager en voelt u meer pijn.

Mensen die zich goed kunnen afleiden, helemaal opgaan in een goed boek, in een spannende film, voelen minder pijn. Indien u uw aandacht ergens op richt, wegdroomt in gedachten naar een aangename omgeving of naar uw favoriete vakantie oord dan voelt u minder pijn. Wegdromen, eigen beelden of ervaringen oproepen, is net wat er gebeurt als u in hypnose gaat.

Invloed van hypnose op verschillende niveaus en aspecten van pijnervaring

Pijnvermindering of analgesia is een van de meest kenmerkende hypnotische fenomenen. Heel wat hypnose ervaringen zijn precies tegenovergesteld aan pijn. In hypnose voelt u zich ontspannen, in tegenstelling tot het ongemak, de stress en spanning die met het ziek - zijn samenhangen. Patiënten die voor het eerst kennis maken met hypnose, vertellen vaak dat het lang geleden is, dat ze zich zo goed en zo diep konden ontspannen.

In hypnose kan u helemaal opgaan in prettige ervaringen, u goed voelen, leuke herinneringen of beelden oproepen, en daar uw aandacht op richten. U voelt u prettiger en positiever. In hypnose ontdekt u hoe u zelf baas bent over uw ervaringen, en zelfs pijn kan controleren. Angst, de negatieve gedachten verergeren de pijn. Hypnose is een zeer goed middel om de angst te verminderen, en bijgevolg ook de pijn.

Werkzaamheid

Hypnose is werkzaam voor verschillende soorten pijn, zoals een pijnlijk onderzoek, de hevige pijnen na een letsel, de meer chronische pijn van een langdurige ziekte. Iedereen kan voordeel halen uit hypnose. Met hypnose kunnen hoog hypnotiseerbare personen rechtstreeks de pijn stoppen of

beheersen. Het pijngevoel kan omgezet worden in een ander gevoel zoals warmte, kriebelingen, of jeuk.

In hypnose kan u anders leren omgaan met pijn : u reageert rustiger op pijn; u beleeft de pijn van op een zekere afstand; u begrijpt die pijn; naarmate u meer controle krijgt, wordt het makkelijker om dit ongemak als deel van het ziek zijn te aanvaarden.

4/ Voordelen van hypnose en zelfhypnose

Hypnose is nuttig en werkzaam bij het beheersen van pijn : de pijn van het onderzoek, de pijn van de ziekte. Hypnose is werkzaam om braakneigingen, braken, en tegenzin voor voedsel die bij bepaalde chemotherapie behandelingen optreden, te verminderen of te voorkomen.

Werken met zelfhypnose geeft u zelf als patiënt meer controle over uw ziekte en over uw reacties. Dit sluit aan bij de actuele trend waarbij u als patiënt meer inspraak in uw behandeling nastreeft. Talrijke patiënten voelen zich hulpeloos tijdens een behandeling en verglijden in een passieve houding. Via hypnose voelt u meer controle en kan u een actieve rol spelen in uw behandeling, en merken hoe u zelf mogelijke bijwerkingen laat verminderen.

In het werken met hypnose is er optimaal respect voor de patiënt die in zijn eigen waarde hersteld wordt. Hij is een expert, een deskundige van zijn ervaringen. Hypnose wordt uitgevoerd in een samenwerking, met de patiënt als actieve deelnemer.

Hypnose en zelfhypnose hebben geen bijwerkingen : het is

werkzame methode, die werkzaam blijft bij langdurig gebruik. Hoe vaker u hypnose toepast, hoe beter het werkt, en hoe meer effect u krijgt. Hypnose en zelfhypnose zijn gemakkelijk te combineren met andere vormen van therapie.

5/ Algemene principes bij het introduceren van hypnose in een behandelingsprogramma

Om de beste resultaten met hypnose te bereiken, moet u eerst correcte informatie krijgen over wat hypnose wel en niet kan. Heel veel mensen hebben misvattingen over hypnose, wat hen bang maakt en de positieve effecten verstoort. Het is zeer belangrijk dat de omgeving van de patiënt, de familie en het behandelteam ook weten wat hypnose is en de patiënt positief steunen. Naast de zittingen met de arts/hypnotherapeut wordt ook zelfwerkzaamheid van de patiënt gevraagd. Een steunend woord uit de omgeving, helpt om uw motivatie te verhogen en alle positieve resultaten uit hypnose te halen die mogelijk zijn.

Hoe vroeger u met hypnose in uw behandelingsprogramma kan starten, hoe meer effect u kan hebben. "voorkomen is beter dan genezen" Met hypnose kan u optimaal voorbereid worden op de behandeling. Met hypnose kan u positief voorbereid worden op de operatie en verdoving, wat een sneller herstel en een vermindering van nare gevolgen van de verdoving voorkomt.

Wie eenmaal een bepaalde hevige pijn ervaart, wordt geprogrammeerd voor latere pijnervaringen : eens het hele circuit geactiveerd werd, reageert het sneller op bepaalde prikkels. Met hypnose kan u leren om pijn te controleren, zodat u hevige pijnervaringen voorkomt of vermijdt.

Een groep kankerpatiënten in Groot Brittanië kreeg een audio

cassette om thuis te beluisteren, waarin hypnotische relaxatie werd aangeboden. Door dagelijks naar de tape te luisteren, meldden de patiënten een verbetering van de positieve stemming, een vermindering van de depressieve stemming en een vermindering van angst en paniekaanvallen.

Sommige onderzoeken benadrukken de voordelen van sociale steun bij kankerpatiënten en bieden groepstherapie aan. Het therapie programma van Dr. David. Spiegel voor patiënten met borstkanker en uitzaaiingen, gaf een steunende groepstherapie met een training in zelfhypnose voor pijnmanagement. De patiënten hadden een significante vermindering van de negatieve stemming en van de pijn.

Na een leerproces met de arts/hypnotherapeut, individueel of in groep, kan u als patiënt uw eigen therapeut zijn om de pijn en angst beter te controleren.

Besluit

Hypnose is een werkzame techniek die een ruimere plaats in de behandeling van kanker verdient, en voor alle patiënten een bijkomende hulp in hun behandelingsprogramma betekent.

Hypnose wordt bij voorkeur zo vroeg mogelijk in het therapie programma gestart.

Hypnose sluit aan bij de actuele wens van patiënten om een actieve rol in de behandeling te hebben, in tegenstelling tot een hulpeloze houding.

Via hypnose krijgen patiënten toegang tot innerlijke hulpbronnen, aangename ervaringen en merken we een algemene stemmingsverbetering. Hypnose is nuttig en werkzaam bij pijncontrole, angstvermindering en bij het beïnvloeden van

braakneigingen, braken die soms met chemotherapie optreden.

Dr. Nicole Ruyschaert
24 september 2003.