



Foto: colourbox

Rebekka Ø. Nielsen som er uddannet pædagog og hypnoterapeut har arbejdet med mange former for fobier. Rebekka er bl.a. tilknyttet Dagafsnittet på Hvidovre Hospital med smertelindring.

Hypnose kan fjerne skræk for tandlæger

»Vi bruger vores bevidste sind når vi tænker og styrer vores opmærksomhed. Det kan rumme fra 7 til -2 informationer ad gangen. Det er det, vi bruger til at tage beslutninger med, det vi forstår med, og det vi styrer vores bevægelser med«.

»Vores underbevidste sind er modsat alt det vi ikke er opmærksomme på, som styrer alt fra vores følelser, åndedræt og hjertet. Det registrerer altså alt omkring os, og ved meget mere om os. I princippet alt det vi ikke selv er bevidste om«.

Det fortæller Rebekka Ø. Nielsen, som ved siden af sin pædagoguddannelse er uddannet hypnoterapeut. »Der er ikke så meget hokus pokus i det her. I bund og grund handler det om, at finde frem til, hvornår den følelse af

enten skræk, jalousi eller smerte er startet, og det er som oftes tidligere end vi kan huske med det ubevidste/underbevidste sind. Det hele foregår i vågen tilstand. Man er fuldt til stede og kan høre alt hvad der bliver sagt og gjort. Det er fuldstændigt ufarligt - du kan ikke få en person til at gøre noget han/hun ikke vil. Vi arbejder med det ubevidste/underbevidste sind, som netop er det, der passer på os«.

Behandlinger tager ca. 1,5 time pr. gang. Det er en afslappende og behagelig tilstand, som samtidig har en afstressende effekt«.

At forestille sig et liv uden skræk for tandlæger, er et godt udgangspunkt, når du sætter dig i stolen. Det tager 1 1/2 - 2 timer for en behandling slutter Rebekka Ø. Nielsen.