

Til den dette måtte gjelde

Hva er nevroplastisk terapi

Nevroplastisk terapi, utviklet av Dr. Laila Five, som er spesialist i allmenmedisin og har LIS3 i psykiatri, representerer en integrert tilnærming til behandling av psykosomatiske stresslidelser. Denne terapiformen, som gjennomføres av Dr. Five eller hennes kollega Karolina Kairelyte, kombinerer flere evidensbaserte behandlingsmetoder med innsikt fra nyere nevrovitenskap.

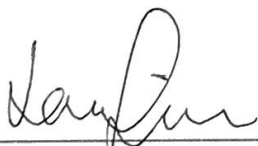
Kjernen i nevroplastisk terapi er en forståelse av at langvarige, medisinsk uforklarlige lidelser ofte er resultatet av en ubalanse i nervesystemet. Dette kan inkludere sensoriske, motoriske eller autonome (det automatiske nervesystemet) ubalanser. Langvarig stress kan føre til varige forandringer i nervesystemet på grunn av nevroplastisitet, som er nervesystemets evne til å endre seg i respons til miljøet.

Behandlingen benytter seg av en rekke metoder, som Pain Reprocessing Therapy (PRT), kognitiv terapi, polyvagalteori, traumeforståelse og -terapi, følelsesbasert terapi, ekspressiv skriving og refleksjonsøvelser, pacing, meditasjon, pusteøvelser og bineurale toner.

Nevroplastisk terapi er rettet mot personer som ikke har oppnådd tilstrekkelig lindring fra andre behandlingsformer. Den omfatter lidelser som muskel- og skjelettsmerter, utmattelse, utbrenthet, søvnforstyrrelser, uro, hodepine og migrene, svimmelhet, øresus, visse hudutslett og noen typer uforklarlige allergier.

Behandlingen innebærer digitale en-til-en-samtaler med en lege eller psykolog med spesialutdannelse i nevroplastisitet, samt nettbaserte gruppesamtaler for de som velger gruppeformatet. Målet med behandlingen tilpasses individets behov, enten det er å returnere til jobb eller skole, eller å forbedre livskvaliteten.

Kurset har fått anerkjennelse fra leger og spesialister, og NAV-kontorer har ofte godkjent det som en del av behandlingsaktivitetene for de som mottar arbeidsavklaringspenger.



Laila Jung Five