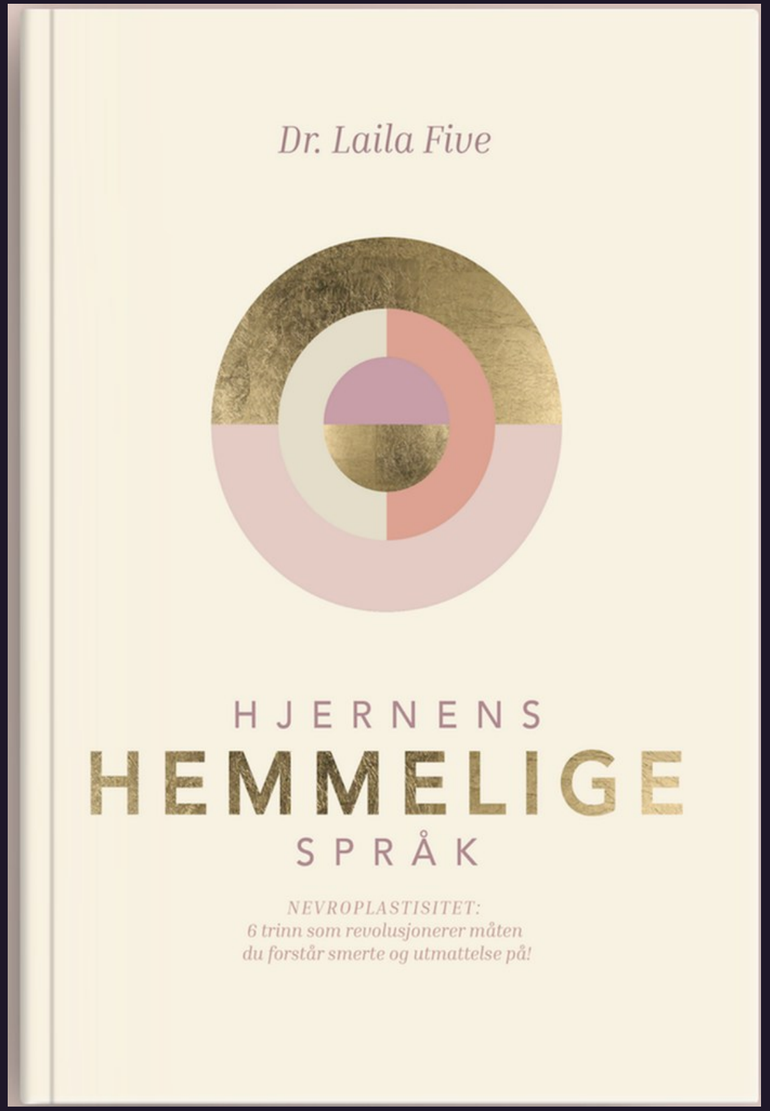
Naturmedisinsk fagkongress 17.10.26

Hjernens hemmelige språk

Hvorfor kroppen varsler om brann når det bare er damp fra kjelen

Dr. Laila Five



Hvem er jeg?

Lege: spes allmennmedisin og snart psykiatri

Forfatter av Hjernens hemmelige språk

Instagram/facebook/ tiktok: @doktorfive

Doktorfives podcast

Balansert: meditasjonsapp og kursplattform



Hvem møtte jeg på kontoret?








Hvor vanlig er disse lidelsene?

Lidelse	Andel	Antall (ca.)	Kilde
Søvnvansker	20 %	1,1 mill.	FHI/HUNT
Muskel- og skjelettlidelser	27 %	1,5 mill.	FHI
Irritabel tarm syndrom	15 %	800 000	internasjonale studier
Fibromyalgi	3 %	170 000	internasjonale studier
Hodepine (inkl. migrene)	25 %	1,4 mill.	STAMI
Migrene	15 %	900 000	FHI/STAMI
Utmattelse (alle typer)	11 %	620 000	internasjonale studier
Angst og uro	22 %	1,2 mill.	FHI





Hva kan hjelpe mine pasienter?

Og jeg fant etterhvert PRT miljøet
Og begrepet nevroplastisk lidelse

Hva er nevroplastiske lidelser?

100% ekte symptomer

Ikke forårsaket av sykdom eller skade

Men et nervesystem ute av balanse

En hjerne som overbeskytter
(røykvarsleren blir overfølsom)



Smerte er ikke alltid skade



Smerte er ikke et direkte mål på vevsskade

Store skader kan gi lite smerte

Små eller ingen skader kan gi sterke smerter

Smerte er alltid skapt av hjernen

Hjernen tolker signaler, erfaringer og forventninger

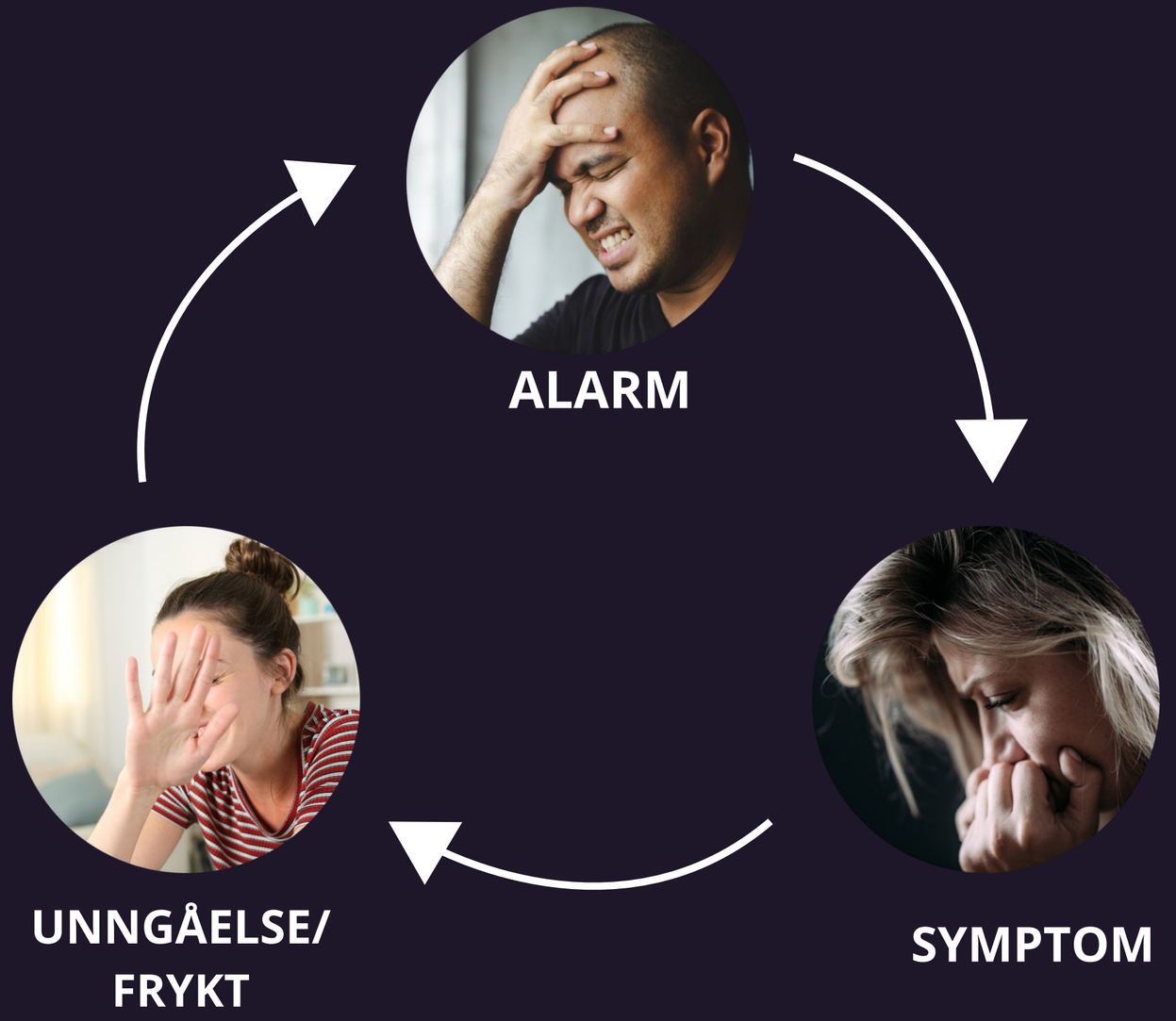
Hjernen kan skape mer enn smerte

Utmattlese
Svimmelhet
Hjernetåke
Øresus
Mageplager/intoleranser
Allergiske reaksjoner
Søvnproblemer
Angst/ uro



doktorfive.no

Hvordan lærer hjernen å slå alarm?



Kroniske helseplager jeg?

- Rygg og nakkeplager 30 år
- hodepine ved vind på ørene 25 år
- IBS 10 år
- musearm/ tennisalbue 10 år
- hamstringsmerte i låret 3 år
- Nyoppståtte/overdrevne allergier 10 år
- Migrene anfall 1 år



Hvorfor skrev jeg boken?

Dette er et folkehelseproblem

Ca. 1,5 millioner nordmenn lever med kroniske smerter

Flere og flere rammes av utmattelse og utbrenthet

25 % av barn i alderen 10–12 år har brukt smertestillende den siste uken

Men hva er egentlig årsaken til nevroplastiske plager?

Sandwich-generasjonen





Hvordan var vi skapt til å leve?



Bevegelse, styrt av solen, ro og stillhet, i et med naturen, uten så mye valg og muligheter, med naturlig mat.

Har vi sluttet å stole på kroppen vår?



doktorfive.no

Glemmer vi oss selv



Selvivaretakelse, hvile, verdier, følelser
“Alle andre får det til”

Hvordan utvikler nevroplastiske plager seg??

Hva skjer i kroppen ved langvarig stress?

Sympatisk aktivitet øker – kroppen holdes i beredskap

Parasympatisk/vagal regulering reduseres – mindre ro og restitusjon

Stressystemet (HPA-aksen) aktiveres oftere og varer lenger

Kortisol og adrenalin holder kroppen i mobilisering



Fysiske endringer

- Puls og muskelspenning øker lettere
- Pustemønstret endrer seg
- Fordøyelse og tarm påvirkes
- Søvnmønstret endres
- Energi og metabolisme omprioriteres
- Immunsystemet svekkes
- Nervesystem regulering blir mer ustabil



Hva skjer med hjernen?

Stress → Hjerne endrer måten å fungere på

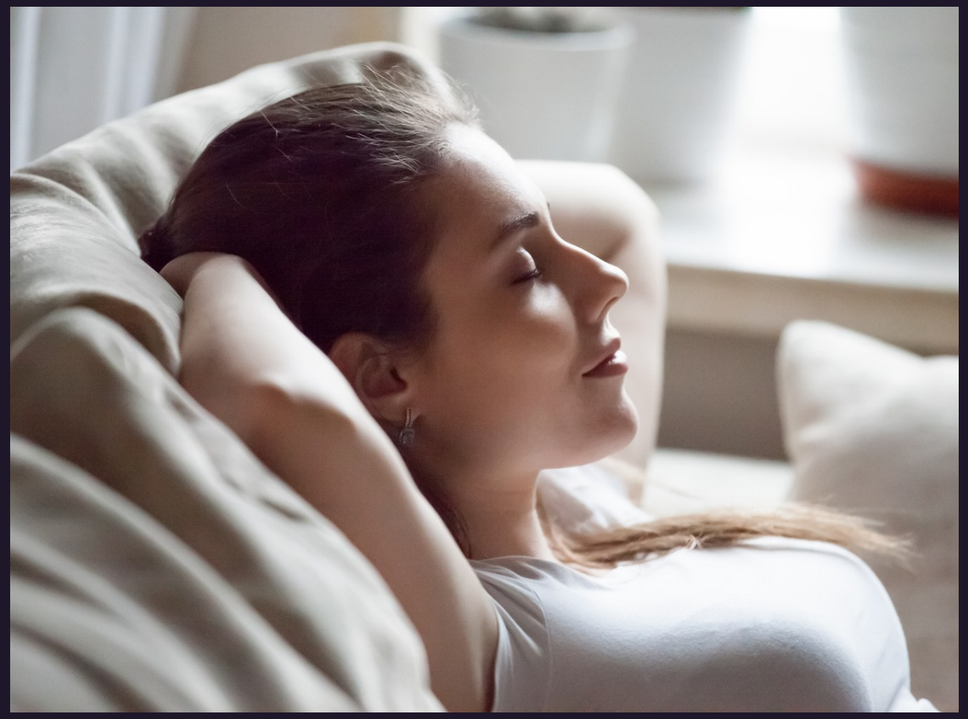
Amygdala mer aktiv → oppdager fare raskere

Hjernen tolker flere signaler som truende

Alarmrespons aktiveres lettere og oftere
Kroppen går raskere i beredskap (fight/flight)



Når alarmsystemet fungerer



Vi merker stress, slitenhet og overbelastning

Vi lytter til kroppens behov

Vi justerer aktivitet, belastning og hvile

Vi forebygger langvarig overbelastning

Skal vi alltid lytte til kroppen?

Kroppens signaler fortjener oppmerksomhet

Noen signaler forteller om reelle behov

Andre kan skyldes et overfølsomt alarmsystem

Vi må lære å forstå signalene – ikke bare reagere på dem.



Når stress systemet er overbelastet

LYD

LYS

LUKT

SOSIALT SAMVÆR

JOBB

FYSISK AKTIVITET

VISSE BEVEGELSER



Ufarlige situasjoner/stimuli kan bli lærte triggere

Hvorfor virker ikke alltid de vanlige rådene?

Hvile/ Ro	Endrer ikke nødvendigvis lært fare.
Aktivitet	Kan utløse forventning om symptomer.
Trening	Kan stresse systemet ytterligere

Noen ganger må vi endre hjernens tolkning – ikke bare aktiviteten.

Hvordan bli frisk fra nevroplastiske plager?

Veien tilbake til ro....

For å regulere nervesystemet igjen må vi trene hjernen opp igjen i at det er trygt å søke mot ro og balanse.

Omprogrammer feillæringen

1. Forstå	Gjenkjenn beskyttelsesresponsen
2. Trygghet	Reduser frykt og fareforventning
3. Erfaring	Utforsk trygg aktivitet
4. Gjentakelse	Bygg nye forventninger
5. Livsutfoldelse	Flytt fokus mot livet

Hjernen lærer gjennom nye erfaringer.

Jobb med triggerne dine

1. Forstå hva som driver symptomene
2. Jobb systematisk med feillæringen
3. Eksponer gradvis
4. Bygg tillit



Nervesystemets tre moduser

- Frys / dorsal
- Kamp / flukt
- Hvile / fordøyelse



Gjenopprett balansen

Aksept

Egenomsorg og støtte innenfra

Anerkjenne egne behov

Leve i tråd med egne verdier

Anerkjenne egne følelser

Fokus på det du ønsker mer av



Ro og kontakt utover og innover

- Mindfulness
- Pust
- Rolig bevegelse
- Natur
- Visualisering



Fra kamp til samarbeid

Når vi kjemper mot symptomer
→ mer aktivering.

Når vi lytter til behovene våre
→ mer regulering.

Kroppen prøver ikke å motarbeide deg.
Den prøver å hjelpe deg å navigere riktig.



Hjernen er formbar hele livet

Hjernen endres gjennom erfaring og læring

Lærte beskyttelsesresponser kan endres

Symptomer kan reduseres og funksjon bedres

Trygghet og mestring kan bygges opp igjen



Jeg stoler mer på kroppen min i dag

Jeg er friskere, sterkere og mer smertefri enn for 30 år siden. Ikke fordi kroppen aldri gir signaler, men fordi jeg har lært å forstå dem.

Hvordan kan du lære mer?



Doktorfives podcast



Hjernens hemmelige språk

Balansert-appen



@doktorfive
Instagram
Facebook
Tiktok

doktorfive.no

Naturmedisinsk fagkongress

Takk for at dere lyttet.

Lær å forstå signalene før alarmen blir overfølsom.

Og hvis den allerede har blitt det: husk at hjernen kan lære på nytt.

