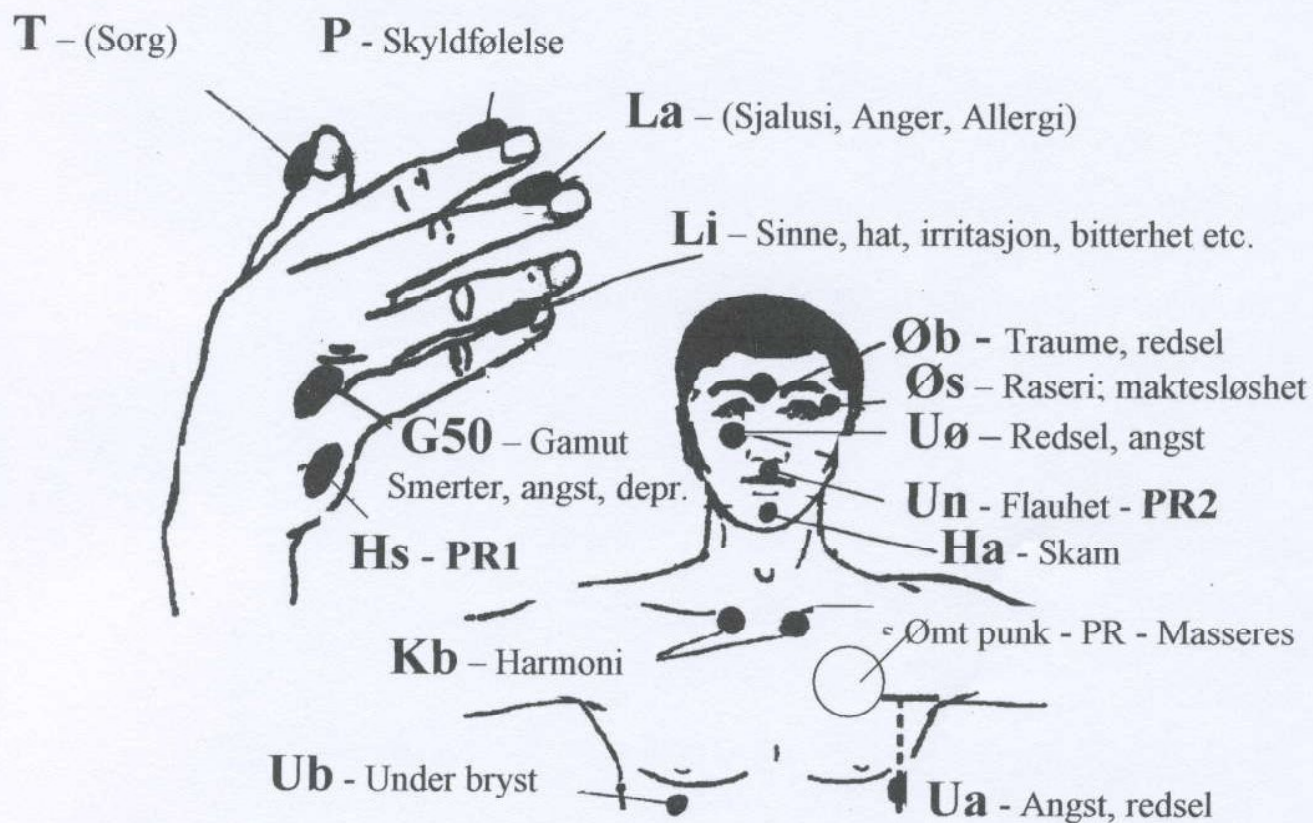


Tanke Felt Terapi – TFT

Behandlingspunktene:



Gamut-punktet er et smertereduksjons- og avslappingspunkt som også brukes ved angst.

PR-punktetene bør stimuleres så ofte som mulig da de "retter opp" psykologisk reversering (PR).

Hjelp deg selv med TFT

Husk at før du banker skal du tenke på problemet ditt. Er ikke det til stede i tankene kan det ikke fjernes. Behandlingene gjentas ved behov.

Vellykket behandling avsluttes gjerne med Gulv-til-Tak-Øyerulle (se side 6).

Traume – algoritme(psykisk): Tenk på problemet og skriv ubehaget ned på en skala fra 0 – 10 hvor 10 er verst, bank deretter (ca. 5-10 ganger pr. pkt.):

- 1 – mellom øyebryna med tre fingre
- 2 – under øyet
- 3 – under armen (ca.10 cm. under armhule)
- 4 – under starten på kragebeinet

- 5 – lillefinger
- 6 – under starten på kragebeinet
- 7 – pekefinger
- 8 – under starten på kragebeinet

- eller din egen ”oppskrift”:

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -

Dersom følelsen er redusert utfør **9G** (Se side 4) og 1 – 4(8) om igjen.

Dersom følelsen er uendret ”rett opp“ (**PR - punkt**) og begynn forfra 1 – 4(8).

Smerte og anspenhet: Fokuser på ubehaget mens du:

- 1 – banker på **Gamut-punkt** mange ganger (ca 40 – 50 ganger) (Se side 2)
- 2 – banker under starten på kragebeinet (ca 5 – 10 ganger)

Dersom følelsen er redusert utfør **9G** og 1 – 2 om igjen

Dersom følelsen er uendret „rett opp“ (**PR - punkt**) og/eller massér ”ømt punkt” og begynn forfra 1 – 2.

Dersom ”ingenting” virker utfør **pusteøvelsen** (Kragebeinspusting: Se side 5) og begynn forfra. Vær også fri til å utforske resten av energisystemet ditt – føles et punkt godt, bruk det!

Bank så ofte som mulig på håndbaken og under nesa (**PR - punkt**) og massér **ømt punkt** for å ”rette opp“ (se punkter side 2).

9 – Gamut behandlingen (9 G)

NB! Bank på Gamutpunkt (se side 2) under hele behandlingen fra 1-9.

1. Lukk øynene
2. Åpne øynene
3. Med åpne øyne se ned til venstre
4. Med åpne øyne se ned til høyre
5. Beveg øynene i en vid sirkel fra høyre til venstre
6. Beveg øynene i en vid sirkel fra venstre til høyre
7. Nynn en melodi (noen strofer)
8. Tell fra 1 – 5
9. Nynn en melodi igjen

Aktivering av høyre og venstre hjernehalvdel

Fintuning av problemet.

Behandling med Kragebeinspusting

Brukes når ”ingenting” annet virker, forebyggende og ved individuelt behov. Du finner kragebein – punktene på følgende måte: Finn halsgropens nedre del (der menn har slipsknuten). Gå rett ned ca. én tomme og punktene er ca. én tomme til høyre og én tomme til venstre for sentrum. (se kragebeinspunktet på tegning side 2).

Pusteteknikken

Det er fem pusteposisjoner i denne øvelsen og det skal bankes minimum 5 ganger i hver posisjon:

1. Pust normalt
 2. Trekk pusten dypt inn og hold pusten (ca. 5 bank)
 3. Slipp ut halvdelen av luften og hold
 4. Tøm lungene helt og hold
 5. Trekk pusten halvt inn og hold
- Pust deretter normalt mens du skifter berøringsposisjon og starter fra 1 igjen.

Berøringsposisjonene

Legg to fingertupper på det ene kragebeinspunktet og bank på Gamut - punktet på samme hånd, mens du går gjennom de fem pusteposisjonene. Bøy så de to fingrene og legg knokkene på kragebeinspunktet. Gjenta som over de fem pusteposisjonene mens du kontinuerlig banker på Gamut – punktet.

Flytt hånden over på det andre kragebeinspunktet og gjennomfør samme prosedyre der – først med knokkene (bøyde), så med strake fingre.

Gjenta så det hele med motsatt hånd. Du vil når du er ferdig ha utført de fem pusteposisjonene 8 ganger – 4 for hver hånd – 8 forskjellige posisjoner.

Anbefales utført 2 – 3 ganger daglig

Rask avspenning: Gulv – til – tak – øyerulle

Mens du banker på Gamut – punktet:

Hold hodet relativt rett og helt i ro, se rett fram, beveg så øynene rolig ned mot gulvet ved føttene dine mens du samtidig puster ut uten å bevege på hodet – kun øynene.

Bruk så 6 – 8 sekunder på å rulle øynene langs en vertikal linje nedefra og helt opp så langt det går ("helt opp i hårfestet") uten å bevege hodet – kun øynene - mens du samtidig trekker pusten helt inn.

Lukk så øynene, avslutt bankingen på gamut-punktet og slapp av i kroppen mens du samtidig puster helt ut.

Gjentas gjerne ved behov.

Denne behandlingen kan gjøres selvstendig for å redusere stress eller til rask avspenning.

Brukes også med fordel som avslutning av vellykket behandling ved vonde følelser og smertetilstander.

7-sekunders behandling ved toksiner:

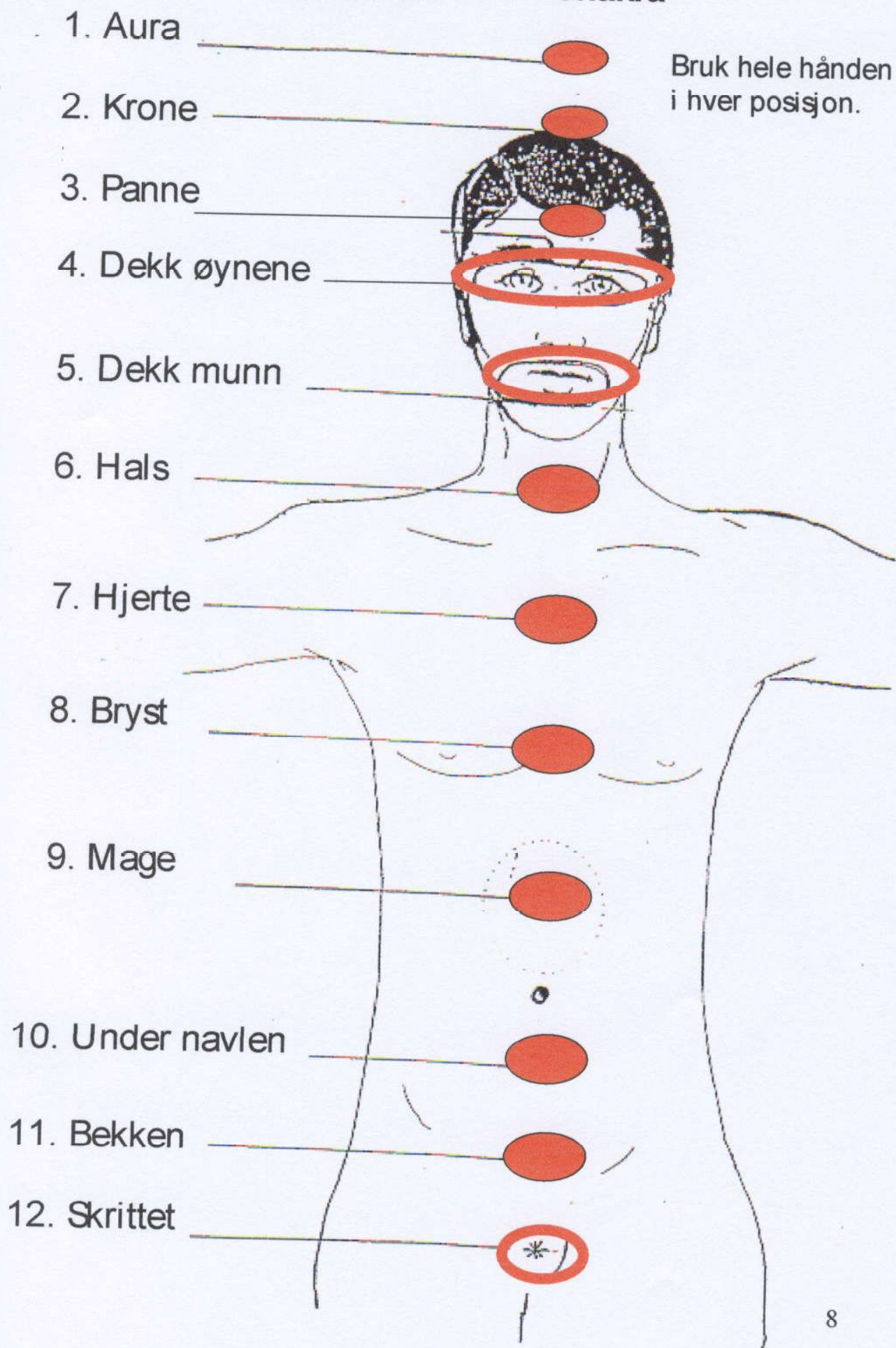
1. Behandlingen utføres ved at man trykker *lett* på pannen med den ene hånden og på bakhodet med den andre hånden.
2. Behandlingen (trykket) utføres enten på utpust eller på innpust - gjør som du blir foreskrevet:

På utpust: Trekk pusten rolig og dypt inn og trykk deretter som beskrevet i pkt.1 mens du slipper pusten rolig ut. Utføres 3 ganger.

På innpust: Trykk som beskrevet i pkt.1 mens du trekker pusten rolig og dypt inn. Slipp deretter trykket for så å puste rolig ut. Utføres 3 ganger.

NB! Bør ikke utføres uten veiledning.

Advanced TFT - Chakra



Må behandling ta lang tid:

Det har vært en hevdvunnen sannhet innen psykiatrien at vanskeligheter og sykdommer som har pågått lenge også stort sett tar lang tid å behandle, i alle fall med psykoterapeutiske metoder. Det er nå funnet en behandlingsform som i mange tilfeller snur denne sannheten på hodet. Såkalt tankefeltterapi (TFT) har gjentatte ganger vist seg å kunne bedre, og i mange tilfeller helbrede, både angstlidelser, posttraumatiske stressforstyrrelser, tvangslidelser, depresjoner, medikamentavhengighet og andre lignende sykdommer. Metoden har vært kjent i Norge i 5 år gjennom Mats Uldal. Han lærte den i USA av psykolog Roger Callahan, Ph.D, som startet sitt arbeid med metoden i 1980.

Tankefeltterapi er oppstått som en syntese av vestlig og østlig medisinsk tankegang. Callahan arbeidet med tradisjonelle psykologiske metoder som kognitiv terapi, eksponeringsbehandling, hypnose etc., men opplevde at behandling tok svært lang tid, og mange pasienter hadde store påkjenninger gjennom disse behandlingsformene. I et forsøk på å finne bedre alternativer satte han seg inn i kinesologisk tankegang og behandling. Gjennom dette ble han oppmerksom på meridianer og energibaner, og lærte om virksomme punkter på kroppen som kan stimuleres for å oppnå reduksjon av psykiske og fysiske symptomer. Han kombinerte sin erfaring om nødvendighet av eksponering, og at pasienten tenker på det problemet som plager ham, med stimulering av energipunktene. Til sin forbauselse opplevde han dramatisk effekt hos flere av sine pasienter, og satte i gang med flerårig utprøving av stimuleringspunkter for forskjellige typer psykiske lidelser og problemer.

Ut av dette har det vokst frem et system, takefeltterapi, for behandling av mange psykiske lidelser, samt andre typer problemer som kroniske smerter, røykeavvenning, dysleksi og lignende. I Norge har metoden til nå hovedsakelig vært utøvd av ”alternative terapeuter”, men i det siste året har både psykologer og leger tatt interesse for denne behandlingsformen.

Tankefeltterapi har vært brukt for å hjelpe sivilbefolkning og militære i Kosovo med deres svært dramatiske krigerfaringer, og erfaringer fra brutale overgrep. En gruppe terapeuter fra flere land, med psykolog Carl Johnson, Ph.D, i spissen, har gjort to studier en på sivile og en på militære. Mats Uldal tok initiativ til dette arbeidet etter utprøving blant flyktninger i Norge, og utdannet 2 kosovoalbanske terapeuter som assisterte Johnson i arbeidet. Studien på sivile omfatter 105 pasienter. I etterhånd har man greid å få kontakt med 81 av disse, hvorav ingen har opplevd tilbakefall (gjennomsnittelig 5 måneders observasjonstid), alle kan tenke på sine traumatiske hendelser uten å oppleve merkbar grad av angst eller annet ubehag, selv om de selvsagt kan huske opplevelsene og bedømme dem som meget alvorlige og traumatiske.

Det er en svakhet ved studien at det mangler 24 pasienter til oppfølging, men om alle disse skulle være uten effekt vil det likevel være en meget overbevisende studie. Rapporten er publisert i *Clinical Journal of Psychology*, oktober 2001.

Utover disse studiene er det utført lite forskning på tankefeltterapi. Ved psykiatrisk avdeling i Arendal er vi nå i gang med en studie hvor 51 pasienter med agorafobi, sosial fobi eller posttraumatisk stresslidelse (PTSD) får behandling med metoden. Halvparten får behandling nå i juni, den andre halvparten i september. Symptomnivå skåres hos samtlige pasienter før begge behandlingsperiodene, slik at vi i september kan se om de som har fått behandling i juni har hatt fremgang i forhold til de som har ventet på behandlingen. Deretter følges alle pasientene opp i til sammen 1 år etter behandlingen. Allerede nå er det imponerende resultater hos omtrent halvparten av de som har fått behandling. Behandlingen utføres av Mats Uldal, mens diagnostisering og evaluering utføres av to leger ved psykiatrisk avdeling.

Det revolusjonerende ved tankefeltterapi er at metoden er rask, enkel og meget virksom. Den har dessuten den en stor fordel at den kan læres bort til pasientene, slik at de selv kan utføre behandlingen, med noe hjelp underveis til å gjøre den riktig. Dermed vil tilbakefall og nyoppståtte symptomer ikke nødvendigvis medføre store problemer, i det pasientene selv kan dempe og i en del tilfelle fjerne mange av disse selv.

Metoden er selvsagt ikke virksom for alle pasienter. Mats Uldal har selv behandlet nærmere 900 mennesker, og mener å ha god effekt hos ca 80 %, målt som minimum 50 % bedring av symptomer. Klinisk erfaring er viktig, men ikke tilstrekkelig, det er derfor nødvendig med flere forskningsstudier. Hvis tankefeltterapi gjennom forskning viser seg å være så lovende som det ser ut til vil det rett og slett kunne medføre en behandlingsmessig revolusjon innen psykiatrien. Jeg er glad for på denne måten å ha funnet en ny terapeutisk metode som er virksom for mange pasienter, og for å være med i oppstart av forskning omkring denne merkelige og meget sympatiske behandlingsform.

Audun Irgens
Psykiater

Til den det måtte angå

Undertegnede, John Hetlelid, har arbeidet som heilpraktiker i mer enn 14 år, og har forsket på og testet alternative terapier og behandlingsformer med Hjerte/Rytme Variasjons test (Heart Rate Variability) med EKG, i mer enn 10 år. Jeg har behandlet mer enn 60000 mennesker med stort sett alle typer problemer. Jeg har nå i det siste året testet effekten av Thought Field Therapy – TFT. Når det gjelder behandling av psykologiske problemer har jeg aldri tidligere sett like rask og sterk effekt.

Jeg har nå utført mer enn 500 tester på TFT behandlede pasienter, og man kan typisk se en nærmest *øyeblikkelig stabilisering av det autonome nervesystemet*. HRV testen er ikke utsatt for påvirkning av placebo-effekten, men er en objektiv måling av tilstanden i kroppen. TFT behandling tar ofte bort pasientens følelse av frykt/angst og dette er lesbart på HRV testen. Man kan typisk se en normal *senking av puls på 10-15 slag i minuttet før og etter en behandling på 5-10 minutter*. Man registrerer også svært ofte en *økt tilførsel av energi* og pasientene rapporterer som oftest at den angsten/frykten de hadde før behandlingen er borte etter behandlingen.

HRV viser også i en del tilfeller at pasienter med hjerteflimmer får en *nærmest øyeblikkelig stabilisering av hjerterytmen* ved TFT behandling.

Nyere testing med et apparat som heter Performance 2001, viser en *3-dobling av den elektriske aktiviteten i meridianene etter kort tids fingerbanking* på de punktene man bruker i TFT. Dette apparatet er utviklet av tyske leger, og måler elektrisk aktivitet i Nano-ampère, eller milliardedels ampère.

Jeg har selv sett den nærmest øyeblikkelige virkningen av TFT på pasienter som har hatt psykiske problemer i årevis og har, i starten motvillig, blitt nødt til å godta at TFT virker like hurtig og like effektivt som det blir hevdet. Faktum er at jeg har begynt å bruke TFT på et vidt spekter av problemer med en nesten utrolig grad av suksess.

Jeg anbefaler alle mennesker som lider av psykiske problemer å prøve TFT for å få lindring fra sine ødeleggende følelser.

Med vennlig hilsen

John Hetlelid / Heilpraktiker og forsker
Leder NLH

