

## **HYPNOSE BIJ PATIENTEN MET PSORIASIS**

*Ria Willemsen, MD, PhD, Uz Brussel*

*Dit artikel is herwerkte en kortere versie van een eerder verschenen artikel in Directieve therapie. (Willemsen R, Vanderlinden J.- Hypnose bij patiënten met psoriasis. Literatuuroverzicht en gevalsbeschrijvingen. Directieve Therapie 2002; 22: 261-73.)*

### **INLEIDING**

De huidige research geeft aan dat psoriasis tot uiting komt door de combinatie van enerzijds een erfelijke aanleg en anderzijds een aantal omgevingsfactoren. Bepaalde infecties, sommige medicaties en stress kunnen de huidziekte uitlokken. De relatie tussen psoriasis en stresserende gebeurtenissen werd duidelijk aangetoond in verschillende studies. De vraag blijft niettemin: lokt stress de psoriasis uit of is het net andersom en geeft de psoriasis veel stress? Het blijft 'de kip en het ei' verhaal. Talrijke studies tonen aan dat ongeveer 40 tot 80% van alle psoriasispatiënten een duidelijk samengaan erkennen van bepaalde stresserende factoren en het ontstaan of opflakkeren van de psoriasis. Ook minimale stressoren blijken bij patiënten met psoriasis een aanzienlijke psychische weerslag uit te lokken. Bovendien zouden psoriasispatiënten ook lichamelijk heviger op stress reageren. Zo blijken ze, vergeleken met personen zonder psoriasis, bij stress meer van het stresshormoon adrenaline, in de urine uit te scheiden. Enkele studies toonden aan dat onder invloed van stress, hormoonachtige stoffen (neuropeptiden) vanuit sommige zenuwuiteinden in de huid kunnen vrijgemaakt worden. Dit zou de ontstekingsreactie in de psoriasis-huid mee bepalen. Maar psoriasis zelf kan ook stress veroorzaken. Huidziekten hebben inderdaad het bijkomend nadeel dat ze voor de buitenwereld zichtbaar zijn. Vele patiënten ervaren schaamte en missen zelfvertrouwen. Nog andere patiënten menen, al dan niet ten onrechte, dat anderen hen lelijk of besmettelijk zullen vinden en het contact met hen willen mijden. Hierdoor vertonen ze remmingen in het leggen van nieuwe contacten, ervaren ze familiale spanningen en voelen ze zich ook seksueel minder aantrekkelijk. Sommige studies benadrukken dat psoriasis de levenskwaliteit van patiënten evenzeer negatief beïnvloedt als andere meer levensbedreigende aandoeningen zoals diabetes, een hartinfarct of kanker.

Het zou dus zinvol zijn om psoriasis patiënten naast de pure medische aanpak tevens psychisch te begeleiden. Een flink aantal studies toont inderdaad het gunstig effect aan van een psychotherapeutisch georiënteerde aanpak bij psoriasis patiënten. Er werden gunstige resultaten beschreven met meditatie, groepstherapie en hypnose inducerende relaxaties.

### **LITERATUUR OVER HYPNOSE BIJ PSORIASIS**

De literatuur over het gebruik van hypnose bij psoriasis is nog steeds beperkt. In 1973 werd een succesvolle behandeling met hypnose beschreven bij een 37-jarige man met een jarenlang psoriasis. In 1990 vergeleek men in een studie twintig met hypnose behandelde psoriasispatiënten (zes patiënten uitsluitend met hypnose, veertien met hypnose en lichttherapie) met zeven psoriasispatiënten die enkel met licht werden behandeld. De licht-hypnose groep behaalde de meeste verbetering van de psoriasisletsels. Ook een andere studie (1996) toonde een lichte maar statistisch significante verbetering van de psoriasisletsels aan bij 23 met hypnotische relaxaties behandelde patiënten, vergeleken met een controle groep. Tenslotte, in een recente studie (1999), waarbij elf hoog-hypnotiseerbare psoriasispatiënten met hypnose werden behandeld, vond men een duidelijke verbetering van de psoriasis klachten bij vijf patiënten.

## **DOEL VAN DE HYPNOSE**

In de afdeling dermatologie van het UZ Brussel en in de praktijk worden sinds verscheidene jaren medische hypnosetechnieken ingeschakeld in de behandeling van patiënten met een dermatologische aandoening. Het doel van deze consultatie is dubbel. Allereerste doelstelling is het reduceren van het spanningsniveau, de angst- en/of schaamtegevoelens. Tevens wordt gestreefd naar het doorbreken van aanwezige sociale isolement. Vervolgens proberen we via hypnose een gunstig effect te bereiken op de huidklachten en het verloop van de huidaandoening.

## **PRAKTISCHE AANPAK**

Kort samengevat maken we gebruik van de volgende techniek. Tijdens een eerste afspraak peilen we naar foutieve opvattingen of verwachtingen rond hypnose. In een eerste hypnosessie leren we de patiënt hoe de hypnosetoestand te bereiken. Er wordt voornamelijk gebruik gemaakt van het imaginatie- en concentratievermogen van de patiënt. We geven suggesties zodat het lichaam zich geleidelijk, van kop tot teen, steeds beter gaat ontspannen. Vervolgens suggereren we dat de patiënt kan zweven of drijven naar een prettige plaats, een veilige plek of zich een ontspannende activiteit kan inbeelden. De eerste stap is dus steeds het aanleren van een relaxatietoestand, waarin men zich veilig en rustig voelt. Pas wanneer de patiënt in staat is deze 'trance' toestand, gekenmerkt door rust en ontspanning, op te roepen en te ervaren, worden specifieke suggesties gegeven die zich richten naar de huidklachten zoals suggesties ter vermindering van angst, pijn, jeuk of ontsteking. Patiënten met psoriasis worden bijvoorbeeld uitgenodigd zich voor te stellen dat ze baden in verzachtend water of zich insmeren met een genezende zalf of dat ze het helend effect van de zon op de huid voelen. Bij vele patiënten wordt in deze fase ook gewerkt aan de verhoging van het zelfvertrouwen. Patiënten kunnen worden gevraagd om zich op een video voor te stellen dat ze in staat zijn het door hen gewenst gedrag te vertonen. Ze kunnen zich inbeelden dat ze assertiever worden of zich minder sociaal gaan isoleren. Bij sommigen patiënten maken we eveneens gebruik van specifiekere hypnotische technieken om onderliggende spanningen op te sporen. Alle patiënten stimuleerden we om dagelijks deze zelfhypnose te oefenen. Hiervoor werd een audiocassette aangeboden met een ingesproken hypnotische relaxatietekst.

### **Een voorbeeld... De 'gespannen' man hunkerend naar de Spaanse zon**

Een 63-jarige man vertoonde al meer dan 5 jaar psoriasis op verschillende plaatsen op het lichaam. Vier maanden geleden had hij een belangrijke opflakking gedaan en bracht deze in verband met een moeilijke relatie met zijn zoon. De door een collega ingestelde orale therapie had hij stopgezet omwille van voor hem onaanvaardbare neveneffecten. Hij beschreef zichzelf als zenuwachtig, prikkelbaar en klaagde over een band die spande rondom zijn borstkas en stressgerelateerde darmklachten. De huisarts had hem een anxiolyticum voorgeschreven maar de stressklachten waren gebleven. Hypnose werd bij deze man gebruikt als relaxatietechniek. Na een inductie via een progressieve relaxatie en een verdieping van de hypnose via het afdalen van een trap, werd aan de patiënt gesuggereerd zich een rustig strand voor te stellen. Er werd gesuggereerd dat de zon zijn psoriasisplekken bescheen waardoor de bloedsomloop in de huid verbeterde en de huid kon genezen. We vroegen hem om gedurende een tiental minuten dit helend effect van de zon op de psoriasis plekken te voelen. Nadien lieten we hem baden in het verzachtende water van de zee, waarin havervlokken waren opgelost die de huid verzachtten en de schilfers losweekten.

Na de eerste sessie vertelde hij dat hij zich bewust geworden was een sterke behoefte om opnieuw de wintermaanden in Spanje door te brengen. Deze gewoonte had hij omwille van de aanwezigheid van zijn kinderen, jaren geleden opgegeven. Hij deed de zelfhypnose enkele maal per week en hij kwam enkele sessies voor een langere hypnotherapie. Op de vijfde sessie waren de letsels sterk afgenomen en was hij op eigen initiatief het anxiolyticum beginnen af te bouwen. Inmiddels had hij zijn echtgenote overtuigd om enkele weken naar Spanje te vertrekken.