

## Av for h.....!



Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

## Av for h.....!

### Beskrivelse

5% af danskerne er dagligt på medicin for kroniske smerter. Smerte er en subjektiv oplevelse, der skabes i hjernen. Det betyder, at man med psykologi, selvhypnose, placebo-medicin o.a. kan lære at abstrahere fra smerten. Smerte fortæller os, at der er noget galt med vores krop, men det er dog en fordel, hvis man kan lære at abstrahere fra smerten ved bl.a. et tandlægebesøg. Mange forsøger at dæmpe fx kroniske hovedpinesmerter med medicin og piller, men det kan føre til medicinoverforbrugshovedpine, hvor overmedicineringen i sig selv skaber en stadig værre smertespiral. For smertesystemet er ikke "telefonledninger" fra fx den brændte finger op til hjernen, som bare skal lammes med medicin, men et plastisk og foranderligt system, som er svært at forstå entydigt, fordi det involverer flere hjernecentre. Tygger man fx lidt stærk chili, vil receptorerne i mundens nerveender være hyperfølsomme, og drikker man så lidt lunken kaffe, vil den føles kogende, fordi receptorerne på grund af chiliens påvirkning fejlagtigt opfatter kaffen som skoldhed. Patienter med kroniske smerter har netop for meget glutamat i nerveenderne, så selv en lille smertepåvirkning opfattes som voldsom. Som ved allergi er smertesystemet blevet overfølsomt over for sine egne signaler. Selv om medicinaftrapning og psykologi er nøglen til at beherske smerte, viser et praktisk forsøg, at alkohol rent fysisk bedøver både hjernen og nerveenderne og minimerer smerteoplevelsen. Lasse Spang Olsen, Michael Mosley og Kelly Hunter er værterne i temaaftenens tre dokumentarprogrammer.

### Kapiteloversigt og kapitelindhold

#### Kapitelsæt: Av for h.....!

|     |                           |          |
|-----|---------------------------|----------|
| 01: | Av for h.....!            | 00:00:58 |
| 02: | Nydelse og smerte         | 01:16:12 |
| 03: | Smertens hemmelige verden | 01:50:39 |