

# Stress og akupunktur

12. august 2016 - Akupunktur



Skrevet af Anja Funder, Formand Praktiserende Akupunktører



Vi ved alle, at stress relaterede symptomer er i fuld fremmarch og årsagerne hertil er rigtig mange. Der går næsten ikke en uge uden, vi bliver konfronteret med det i nyhederne, aviserne, reklamer og meget mere. Langt de fleste af os kender nogen, som har været mere eller mindre hårdt ramt af stress – hvis altså det ikke har været os selv. At blive sendt til tælling med stress relaterede symptomer kan være en rædselsfuld oplevelse både for den ramte, men også for den nærmeste familie.

Der er stadig mange, som kan have svært ved at acceptere, at kroppen siger fra eller have svært ved bare at få det sagt og måske blive sygemeldt. Rådene og ideerne er mange i forhold til, hvordan man skal tackle stress relaterede symptomer. Realiteten er dog, at behandlingstilbuddene er meget få, og ofte er der ikke meget hjælp at hente i det etablerede sundhedssystem.

## Stigende tilgang i klinikkerne landet over

### Forskning

I Danmark vinder akupunktur mere og mere indpas i det etablerede sundhedssystem i forhold til kvalmelindring under graviditet eller efter operation, bivirkninger i forbindelse med kemoterapi og som smertelindring. Når det kommer til behandling af mennesker med stress relaterede symptomer, bliver der stadig rystet lidt på hovedet af os som akupunktører. Er der nu også grund til det? Nej ikke rigtigt. Rundt om i verden bliver der forsket indenfor mange forskellige områder, hvor akupunktur indgår som en af behandlingerne. Det gør sig også gældende for stress relaterede symptomer. Forskningsresultater(1) viser, at akupunktur har en yderst gavnlige effekt på søvnforstyrrelser, hukommelsen, angst, depression og psykiske problemer i det hele taget.

Resultaterne viser ligeledes, at akupunktur har en gavnlige effekt på forhøjet blodtryk og at akupunktur kan hjælpe personer med en medicinresistent depression. Andre undersøgelser viser, at akupunktur sammen med antidepressiva har en langt mere gavnlige effekt end behandling med antidepressiva alene. Generelt for forskningsresultaterne er, at akupunktur ofte har en positiv indvirkning på personens livskvalitet. Det være sig at personen sover bedre, føler mere glæde, har mere energi eller overskud i hverdagen eller får mere ro i krop og hoved.

Dette er bare et lille udpluk af forskningsresultater. Der findes mange interessante videnskabelige artikler omhandlende forskellige lidelser og akupunktur, hvis man godt kan lide at fordybe sig i den slags.

.....

**Ved hver behandling følges der op på, hvordan du har haft det siden sidst, så akupunktøren hele tiden kan tilpasse behandlingen til din krop og psyke.**

### Hvordan foregår behandlingerne og hvor mange behandlinger skal der til?

Lige såvel som symptomerne på stress er mange, så er der også forskellige årsager til symptomerne, og de varierer fra person til person. Det, som vil være den helt rigtige akupunkturbehandling til din nabo, er ikke nødvendigvis den helt rigtige akupunkturbehandling til dig.

Når du møder op til den første behandling, vil du blive stillet mange forskellige spørgsmål. Udgangspunktet vil selvfølgelig være de stress relaterede symptomer, du har. Derefter kan der blive spurgt til din nattesøvn, din appetit, hvordan fungerer din fordøjelse? får du tit oppustet mave, når du har spist?, har du tendens til at have sorte prikker, der flyder rundt for øjnene?, vandladningsmønstre, hvordan fungerer du i hverdagen?, motion og meget, meget mere.

Alle disse informationer gør akupunktøren i stand til at identificere årsagen til netop dine stress symptomer, og der planlægges en individuel behandlingsstrategi. På den måde opnås en mere holdbar og længerevirkende behandlingseffekt. Ulempen ved symptombehandling er nemlig, at det er en kortvarig løsning. Derfor arbejder akupunktøren med årsagen og ikke kun symptomet. Ved hver behandling følges der op på, hvordan du har haft det siden sidst, så akupunktøren hele tiden kan tilpasse behandlingen til din krop og psyke. I starten skal du forvente at komme til behandling ofte. Antallet af behandlinger vil variere rigtig meget, afhængigt af, hvor længe du har haft symptomerne, hvordan du reagerer på behandlingerne, og hvor meget du selv er i stand

til at gøre en forskel i din hverdag. Akupunktøren kigger nemlig også på, hvad du selv kan gøre i hverdagen. Det kan være kostændringer, ændring af søvnmønster eller andre vaner, der skal justeres hen ad vejen. Akupunktur er ikke et 'quickfix', men du skal kunne mærke en forskel indenfor 3-4 behandlinger. I tilfælde af stress relaterede symptomer, som har stået på i lang tid, vil det ofte kræve mange behandlinger. Der er ikke bivirkninger i forbindelse med akupunkturbehandling, men du har bedst af at slappe lidt af resten af dagen.

## Kan man få tilskud til behandlingerne?

Sygeforsikringen "danmark" yder tilskud til akupunkturbehandling, hvis der er stillet en lægelig diagnose. Derudover findes der enkelte sundhedsforsikringer, som yder helt eller delvist tilskud til akupunkturbehandling for stress relaterede symptomer.

## Hvor finder jeg en akupunktør?

Vi vil helt klart anbefale dig at finde din akupunktør hos Praktiserende Akupunktører (PA). Foreningens medlemmer er alle registrerede behandlere (RAB/SA) og har det højeste uddannelsesniveau i Danmark. Medlemmerne er ligeledes forpligtet til kontinuerlig efteruddannelse og er tillige dækket af en ansvarsforsikring. Alle er meget dygtige behandlere, som løbende kan tilpasse behandlingen efter dine behov.