

Wat is een burn-out?

Burn-out betekent letterlijk opgebrand zijn, door alle reserves zijn gegaan. Geen energie meer hebben. Burn-out wordt voorafgegaan door een lange periode van overbelasting door de combinatie van frustraties, stressfactoren en te hard werken. Het gevolg van de chronische overbelasting is dat men steeds meer moeite heeft om goed te kunnen functioneren. Om dit functioneren op peil te houden, moet men steeds harder werken. Hierdoor neemt de belasting geleidelijk toe en ontstaat er een neerwaartse spiraal.

Hoe ontstaat een burn-out?

Een burn-out ontstaat meestal in werksituaties door een chronische emotionele en lichamelijke overbelasting. Men wordt zwaarder belast dan men aan kan. Deze overbelasting kan zowel kwalitatief (het werk wordt als te moeilijk ervaren) als kwantitatief (het werk wordt als te veel ervaren) zijn. Ook speelt bij het ontstaan van een burn-out het karakter van een persoon mee. Men kan denken aan de volgende karaktereigenschappen: moeite met nee zeggen, alles (te) goed willen doen, graag gewaardeerd willen worden, meer willen doen dan men kan etc.

Verschijnselen van een burn-out

Het belangrijkste verschijnsel is vermoeidheid gecombineerd met moeite met (in te) slapen. Mensen met een burn-out vertonen een negatieve en cynische houding en hebben een negatief zelfbeeld. Hiernaast kunnen de volgende klachten ontstaan: spierpijn, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, prikkelbaarheid, somberheid, moeilijk kunnen ontspannen, verhoogde arousal (op scherp staan), rusteloosheid en allerlei nerveuze tics. Ook kunnen er maag- en darmproblemen komen, versnelde hartslag of ademhaling, hyperventilatie, menstruatie- en potentiestoornissen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte en huidaandoeningen zoals eczeem.

Behandelingen bij burn-out

Op de eerste plaats is het belangrijk uit de neerwaartse spiraal te komen door bij te gaan tanken, op adem te komen, de rust te krijgen die men nodig heeft, het energieverlies aan te vullen.

Vervolgens is het belangrijk te onderzoeken, vaak met hulp van mentale begeleiders, welke situatie op het werk verantwoordelijk is voor het ontstaan van deze neerwaartse spiraal en hoe ermee omgegaan kan worden, opdat ze zou opgelost kunnen worden en het energielek als het ware gedicht gaat worden.

Wat kan Acupunctuur doen bij burn-outklachten?

De belangrijkste klacht bij mensen met een burn-out is de grote vermoeidheid, de leegte aan energie. Hierin kan acupunctuur ondersteunen. De acupuncturist prikt bepaalde punten aan die ervoor gaan zorgen dat het lichaam weer beter gaat functioneren, en daardoor weer effectiever werkt in de aanmaak van energie. Men helpt de energievoorraden weer aan te vullen. Als men meer energie krijgt, gaan alle fysiologische processen in het lichaam weer beter werken, waardoor de symptomen die horen bij 'arousel' = het op scherp staan, kunnen gaan afnemen. (Hierbij bedoelen we de symptomen als slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, te gespannen spieren etc.) Men kan zich meer ontspannen en daardoor weer meer ontspannen naar de situatie kijken, en gaan onderzoeken hoe men in deze neerwaartse spiraal gekomen is.

Acupunctuur werkt ook goed bij pijnklachten. Volgens de visie van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) ontstaan pijnklachten door het niet goed stromen van energie (Qi) en Bloed (Xue). Als iemand te weinig energie heeft, kan deze energie ook niet goed stromen. Denk maar aan een beekje waar water doorstroomt: als hierin te weinig water stroomt, komen er allerlei plaatsen waar het water in plasjes blijft liggen. Het water stagneert. Bij energie in ons lichaam is dit hetzelfde. Door het herstellen van deze stagnatie, bevordert acupunctuur het stromen van energie en Bloed en verdwijnt de pijn.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

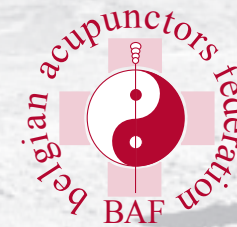
Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten

Burn-out?



Acupunctuur
kan
helpen

Qu'est ce qu'un burn-out ?

Burn-out signifie littéralement être brûlé, avoir épuisé toutes ses réserves, ne plus avoir d'énergie. Le burn-out est précédé par une longue période durant laquelle se combinent frustrations, stress et une surcharge de travail. Cette surcharge chronique a pour conséquence que nous avons du mal à fonctionner correctement. Pour maintenir un bon fonctionnement, nous devons faire de plus en plus d'efforts. La charge augmente de plus en plus et ainsi apparaît une spirale descendante.

Comment apparaît un burn-out ?

Un burn-out apparaît généralement au travail suite à une surcharge chronique au niveau émotionnel et physique. On est sollicité plus que ce que l'on peut assurer. Cette surcharge peut être d'ordre qualitatif (le travail est estimé trop difficile) ou quantitatif (la quantité de travail est considérée comme trop grande). Le caractère de la personne joue également un rôle important lors de l'apparition du burn-out. On pense par exemple à la difficulté de dire non, au fait de tout vouloir faire à la perfection, de vouloir être apprécié pour le travail fait, de vouloir faire plus que ce que l'on peut, ...

Les symptômes du burn-out.

Le symptôme le plus important est la fatigue accompagnée de la difficulté à s'endormir. Les personnes atteintes d'un burn-out ont une attitude négative et cynique, elles ont également une image négative d'elle-même. D'autres symptômes peuvent apparaître tels que : douleurs musculaires, maux de tête, vertiges, nausées, irritabilité, mélancolie, difficultés à se détendre, nervosité prononcée, agitations diverses. Mais, il peut aussi y avoir des problèmes digestifs, une augmentation du rythme cardiaque, de l'hyperventilation, des problèmes gynécologiques, des problèmes d'érection, de l'hypertension, une augmentation du taux de cholestérol ainsi que des problèmes de peau tel que l'eczéma.

Traitements du burn-out

Dans un premier temps, il est important de sortir de la spirale descendante en positivant, en reprenant son haleine, en prenant le repos dont on a besoin, en compensant la perte d'énergie. Il est ensuite important d'analyser la situation, souvent à l'aide de spécialistes du mental, afin de déterminer quelles sont les causes professionnelles qui ont déclenché cette spirale descendante ainsi que les solutions à apporter pour améliorer la situation et stopper les pertes d'énergie.

Que peut faire l'acupuncture pour les symptômes du burn-out ?

Les patients souffrant de burn-out se plaignent le plus souvent de fatigue et de perte d'énergie. L'acupuncture peut apporter un soutien à ce niveau. L'acupuncteur utilise certains points qui feront en sorte que le corps fonctionnera mieux et produira donc plus d'énergie. On aide ainsi à remplir les stocks d'énergie. Lors de l'apport d'énergie, les processus physiologiques de notre corps fonctionnent mieux et dès lors les symptômes d'agitations diverses peuvent diminuer (nous sous-entendons ici les problèmes d'insomnies, d'hypertension, de rythmes cardiaques, de muscles tendus,...) On se détend plus et on peut ainsi regarder la situation de façon plus sereine et essayer de comprendre pourquoi on est tombé dans cette spirale descendante.

L'acupuncture fonctionne également très bien pour le traitement des douleurs. Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (TCG), les douleurs apparaissent par un manque de circulation des énergies (Qi) et du sang (Xue). Si quelqu'un a un manque d'énergie, celle-ci ne circule pas bien. Imaginons un petit fossé où l'eau ruisselle : si le courant est trop faible, l'eau finit par former des flaques. Elle stagne. Il en est de même pour l'énergie de notre corps. En rétablissant le flux, l'acupuncture favorise le courant de l'énergie et du sang. La douleur disparaît.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par certaines mutualités. De plus amples informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès des mutualités ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

De nombreuses compagnies d'assurance ont également conclu des accords avec la BAF dans le cadre de leurs assurances pour accidents et accidents sportifs ou encore pour leurs assurances hospitalisations. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police d'assurance, auprès de votre courtier d'assurance ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

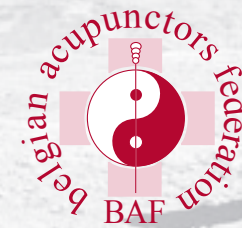
Acupuncteurs reconnus.

Les coordonnées des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle Belgian Acupunctors Federation (BAF), peuvent être consultées sur le site www.acupunctuur-baf.be

ou sont disponibles en envoyant une enveloppe timbrée pré- adressée à l'adresse suivante :

BAF, Boîte postale 82 - 2900 Schoten

Burn-out?



L'acupuncture peut vous aider