

## Wat is concentratie?

Concentratie betekent samentrekking van de aandacht op één punt. Aandacht betekent oplettendheid, opmerkzaamheid en belangstelling.

Concentratie geeft aan hoe lang en hoe intensief iemand zijn aandacht op iets kan vestigen. Bij concentratie wordt een relatie gelegd tussen de aandacht en de leerstof of een taak.

Een persoon wil bepaalde leerstof tot zich nemen en daarvoor moet hij of zij zijn aandacht op die leerstof richten en vasthouden tot hij of zij die leerstof in zich opgenomen heeft. Wanneer een persoon een taak moet gaan uitvoeren zal hij of zij zich dus op die taak moeten concentreren. Voor elke taak heeft een persoon een andere soort concentratie nodig.

Er worden verschillende vormen van concentratie onderscheiden, bijvoorbeeld naar omvang van de aandachtshoud of naar gelijkmatigheid. Het kan een type met stabiele, evenwichtige aandacht zijn of een type met labiele, wisselende aandacht, ups en downs enz... Elke taak doet een beroep op één of meer vormen van concentratie.

Nu is er sprake van concentratiemoeilijkheden als de persoon voor een bepaalde taak een verkeerde concentratievorm aanwendt.

## Wat zijn concentratiestoornissen?

Iedereen heeft wel eens concentratiestoornissen. Een concentratiestoornis is geen aandoening op zichzelf. Wanneer de concentratie het echter voortdurend laat afweten en werk en privé bemoeilijkt, zijn er concentratiestoornissen.

Concentratiestoornissen zijn stoornissen waarbij het concentratievermogen dat voor een bepaalde activiteit nodig is, niet goed ontwikkeld is, waardoor iemand moeite heeft om de aandacht ergens bij te houden, snel afgeleid is en inefficiënt werkt.

De concentratiestoornissen zijn in drie groepen te verdelen: onvoldoende aandachtduur, afleidbaarheid, inefficiënt werken.

Concentratiestoornissen kunnen dus uiteenlopende achtergronden hebben. De meest voorkomende

oorzaken van concentratiestoornissen zijn:

- Overmatig, onnodig en/of langdurig medicijngebruik
- Drugsverslaving, bijvoorbeeld alcoholisme
- Hersenbeschadiging
- ADHD en ADD
- Overspannenheid, stress, depressies.
- Oververmoeidheid

## Hoe kunnen we concentratiestoornissen behandelen?

Om concentratiestoornissen te behandelen moeten we de oorzaken weten en aanpakken. Is de oorzaak oververmoeidheid, dan moeten we rust nemen. Ontspanningstechnieken zoals hypnose, yoga kunnen ons van concentratiestoornissen bevrijden. Let vooral ook op de voeding bij concentratiestoornissen.

Er is nog geen geneesmiddel of andere behandeling die concentratiestoornissen geneest. Wel kunnen geneesmiddelen de symptomen verminderen.

Bij hulpverlening wordt gauw gevraagd naar specifieke concentratieoefeningen. De waarde van aparte oefeningen is vaak beperkt.

Ook de gedragsmodificatie en cognitieve gedragsmodificatie bij kinderen met ADHD wordt toegepast.

## Hoe bekijken wij dit binnen de Chinese geneeswijzen?

Alles in ons lichaam kan onderverdeeld worden in yin en yang.

Yin symboliseert in ons lichaam het materieel aspect: bloed, lichaamsvloeistoffen, organen, "essentie".

Yang is onze lichaamsactiviteit. Ook onze gevoelens, emoties en ons mentale aspect, het werk van onze hersenen behoort tot yange energie.

Voor een goede werking van ons lichaam moeten wij een balans van yin en yang hebben. Yin en yang zijn afhankelijk van elkaar. Dus alle verstoringen in ons lichaam en onze mentale activiteit kunnen wij beschouwen als een te kort of te veel van yin en yang.

Concentratiestoornissen vinden dikwijls hun oorzaak in ***te kort aan yin***. Bloed en hersenvloeistof in ons lichaam worden gezien als yin. Om goed te kunnen functioneren, moeten onze hersenen voldoende bloedtoevoer hebben. Bloed en hersenvloeistof zorgen voor een adequate voeding van onze hersenen. De oorzaken van te kort aan bloed kunnen zijn: zwangerschap, na een bevalling, onadequaat dieet, na een operatie enz.

Vaak zijn klachten in een beginstadium te herleiden tot een "***blokkade van een energiestroom (qi)***" in ons lichaam. De oorzaken hiervan kunnen bijvoorbeeld zijn: zorgen, piekeren, stress, examens, conflicten.

Indien deze toestand gedurende lange tijd aanhoudt, kan die op 2 verschillende manieren onze concentratie beïnvloeden:

1. Het kan leiden tot ***uitputting van onze energie en bloed (leegte)***.
2. Een blokkade van energiestroom veroorzaakt het ontstaan van ***een hitte*** (volte).

Het is ook mogelijk dat er ***te veel yang*** in ons lichaam is. Dat noemen wij hitte. De oorzaken ervan zijn te veel suiker, gefrituurde en te sterk gekruide voedsel, bepaalde geneesmiddelen, te veel opwindende spelletjes op de computer, films, drugs, stress enz...

Ook als er ***te weinig yin*** in het lichaam is kunnen wij problemen met ***hitte*** krijgen. Dit komt omdat de balans tussen yin en yang verstoord is. Onze yang moet door yin vastgehouden worden. Indien de laatste te kort schiet, wordt onze yang minder stabiel en kan het een verstoring geven in onze mentale activiteiten.

Er wordt gezegd dat hitte onze ***mind*** agiteert. Het begrip "mind" staat centraal bij het omschrijven van de verschillende problemen met concentratie, geheugenverlies, hyperactiviteit en andere mentale problemen. Het komt overeen met onze mentale, emotionele en psychische activiteiten. Onze mind biedt ons een mogelijkheid om helder te denken.

Yin is onze rust. Yang is activiteit. Bij te veel aan yang (hitte) worden onze hersenen overprikkeld en komen niet tot rust. De persoon kan zich niet voldoende concentreren en focussen op een bepaalde taak. De

aandacht wordt afgeleid. Het is de grootste oorzaak bij ADHD.

*Yi* is ons vermogen dat het leren, denken, concentreren, focussen en onthouden beïnvloedt. Wanneer Yi floreert, kunnen wij helder denken en zijn wij in staat om ons te concentreren en om gemakkelijk te onthouden. Wanneer Yi zwak is, is het denken troebel, kunnen wij ons moeilijk concentreren en is het geheugen slecht. Het overmatig studeren, te veel mentaal werk of zich intensief concentreren gedurende lange periode kan Yi verzwakken.

*Essentie* is een kostbare substantie dat men overerft van de ouders. Het bepaalt onze basisconstitutie, kracht en vitaliteit. Het controleert de groei en ontwikkeling van ons lichaam en onze hersenen. Wanneer essentie sterk is, zullen de hersenen goed ontwikkeld worden en krijgen ze voldoende voedingsstoffen waardoor het geheugen, de concentratie en het denken goed zullen zijn. Wanneer essentie zwak is, kunnen er geheugen- en concentratieproblemen optreden. Maar ook duizeligheid, traag denken en slecht zicht zullen naar voor komen. Het is het grootste probleem bij kinderen met een vertraagde mentale ontwikkeling. Ook met de ouderdom neemt onze essentie af. Daarom kunnen de ouderen zich minder goed concentreren. Ook drugs en bepaalde medicatie spelen een grote rol.

### Wat kan acupunctuur doen?

Het voordeel van een acupunctuurbehandeling is dat wij de wortels van een probleem aanpakken en niet alleen op de manifestaties werken. Een acupuncturist tracht een verstoring in yin- yang balans, het vrije verloop van energie te herstellen. Wij kunnen yin, energie, bloed voeden. Acupunctuur heeft een sterke impact op stress, overspanning, vermoeidheid en irritatie. Ook werken wij op de andere problemen, die samen met concentratiestoornissen gepaard gaan ( b.v. slechte zicht, duizeligheid, overspanning, enz...)

De therapeut probeert **samen met de patiënt** de oorzaken van concentratiestoornissen aan te pakken. Bijvoorbeeld door bepaalde externe factoren te

veranderen of zijn levenswijze of levenshouding aan te passen. Het kan zeer voordelig zijn om bepaalde relaxatie- en ademhalingsoefeningen te combineren.

### 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.

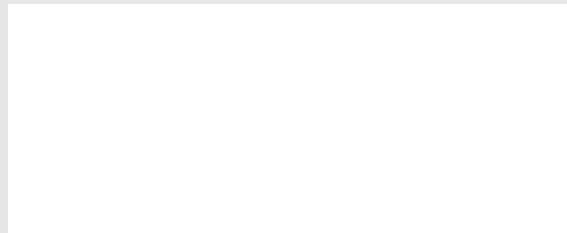
Ook hebben een aantal verzekerings-maatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatie-verzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

### 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](http://www.acupunctuur-baf.be),

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

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



# Concentratie- stoornissen?



# Acupunctuur kan helpen

## Qu'est-ce que la concentration?

La concentration signifie attirer l'attention sur un point. L'attention signifie être attentif à, remarquer et s'intéresser.

La concentration indique combien de temps et avec quelle intensité quelqu'un peut fixer son attention sur quelque chose.

La concentration fixe un lien entre l'attention et la matière d'étude ou une tâche.

Une personne veut assimiler une certaine matière et pour cela elle doit fixer son attention sur la matière et la retenir afin de la connaître par cœur. Quand une personne doit exécuter une tâche, elle devra se concentrer sur cette tâche. Pour chaque tâche on a besoin d'une concentration différente.

On distingue plusieurs formes de concentration, par exemple selon l'amplitude du contenu d'attention ou selon l'uniformité. Ça peut être un type d'attention stable et équilibrée ou bien une attention instable et changeante, des hauts et des bas, etc. ...Chaque tâche fait appel à une ou plusieurs formes de concentration.

On parle de difficulté de concentration si la personne utilise la mauvaise forme de concentration pour exécuter une tâche.

## C'est quoi les troubles de concentration ?

Chacun de nous souffre par moments de troubles de concentration. Une difficulté de concentration n'est pas une affection en soi. Quand le manque de concentration persiste et influe sur le travail et la vie privée, il y a des troubles de concentration.

Les troubles de concentration sont des troubles qui empêchent de garder la concentration nécessaire pour une certaine activité sans se laisser distraire.

Les troubles de concentration sont divisés en 3 groupes :

- difficulté de fixer son attention ;
- durée de concentration insuffisante ;
- travail inefficace.

Les troubles de concentration peuvent donc avoir des causes diverses. Les causes les plus fréquentes de troubles de concentration sont :

- \* L'usage excessif, inapproprié de médicaments à long terme
- \* L'addiction à la drogue, par exemple l'abus d'alcool
- \* Un cerveau endommagé
- \* TDAH (Trouble Déficitaire de l'Attention avec Hyperactivité)
- \* Le surmenage, le stress, les dépressions
- \* La fatigue

## Comment traiter les troubles de concentration ?

Pour traiter les troubles de concentration il faut s'attaquer aux causes. Si la cause est la fatigue, il faut se reposer. Des techniques de détente comme l'hypnose, le yoga peuvent nous délivrer de troubles de concentration. Il faut surtout faire attention à la nutrition quand on souffre de troubles de concentration.

Il n'existe aucun médicament ou autre thérapie pour guérir les troubles de concentration. Par contre les médicaments peuvent diminuer les symptômes.

En thérapie on demande souvent des exercices spécifiques de concentration. L'efficacité d'exercices spécifiques est souvent limitée.

On applique aussi la modification du comportement et la modification des sens quand on traite les enfants atteints de TDAH.

## Quelle est l'approche en médecine chinoise ?

Tout dans notre corps est divisé en yin et yang.

Dans notre organisme le yin symbolise l'aspect matériel : le sang, les liquides organiques, les organes, « l'essence ».

Le yang est l'activité du corps. Nos sentiments, les émotions et l'aspect mental, l'activité du cerveau appartiennent aussi à l'énergie yang.

Pour un bon fonctionnement de notre corps, il faut

l'équilibre du yin et du yang. Le yin et le yang dépendent l'un de l'autre. On peut donc considérer toute perturbation de notre corps et de notre activité mentale comme un manque ou un excès de yin et de yang.

On trouve souvent la cause de troubles de concentration dans le manque de yin. Le sang et les liquides du cerveau sont considérés comme yin. Le sang et les liquides du cerveau nourrissent adéquatement le cerveau. Les causes d'une mauvaise irrigation du cerveau peuvent être : la grossesse ou la période postnatale, la nutrition inadéquate, l'état postopératoire, etc. ...

Souvent au début tout se résume à un blocage de la circulation d'énergie (qi) dans notre corps. Les causes sont par exemple : les soucis, le stress, les examens, les conflits.

Si cet état se maintient pendant longtemps, il peut influencer notre concentration de 2 manières :

1. Ça peut mener à un épuiement de notre énergie et sang (un manque)
2. Un blocage de la circulation d'énergie provoque la chaleur. (un excès)

Il est aussi possible qu'il y ait un excès de yang dans notre corps. Nous l'appelons la chaleur. Les causes en sont un excès de sucre, de nourriture frite et trop épicée, certains médicaments, les jeux d'ordinateur excitants, des films, la drogue, le stress, etc. ...

En cas de manque de yin dans notre corps, nous pouvons avoir des problèmes de chaleur; ceci par un déséquilibre de yin et de yang. Le yin doit retenir le yang. Si le yin est en manque, notre yang est moins stable et ceci peut provoquer des troubles mentaux.

On dit que la chaleur trouble l'activité mentale.

L'activité mentale est à l'origine de différents problèmes de la concentration, de l'amnésie, d'hyperactivité et d'autres troubles mentaux. Ce sont nos activités mentales, émotionnelles et psychiques. Il faut une bonne activité mentale pour un raisonnement clair.

Le yin est le repos, le yang l'activité. Par un excès de

yang (chaleur) notre cerveau est surexcité et ne peut plus retourner au repos. La personne ne peut plus se fixer sur une tâche précise. L'attention est distraite. C'est la plus grande cause du TDAH.

Yi est notre faculté d'apprendre, de penser, de se concentrer, de retenir par cœur.

Avec un yi florissant on pense clairement et on est en état de se concentrer et de retenir par cœur. Quand le yi est faible, la pensée est trouble, nous ne pouvons plus nous concentrer et la mémoire est faible. Trop étudier, trop d'activité mentale ou trop de concentration pendant longtemps peut affaiblir le yi.

L'essence est une matière précieuse qu'on hérite de ses parents. Elle détermine notre constitution de base, notre force et notre vitalité. Elle contrôle la croissance et le développement de notre corps et de notre cerveau. Quand l'essence est forte, le cerveau se développera bien et nous recevrons assez de nutriments pour la mémoire, la concentration et la faculté de raisonner. Quand l'essence est faible, des problèmes de mémoire et de concentration peuvent surgir. Le vertige, le raisonnement lent et la vue trouble peuvent également apparaître. C'est le plus grand problème pour les enfants qui ont un retard mental. L'essence diminue aussi avec l'âge. Pour cela les personnes âgées ont plus de difficulté à se concentrer. La drogue et certains médicaments jouent aussi un rôle.

### Que peut faire l'acupuncture ?

L'avantage de l'acupuncture est qu'on s'attaque à la racine d'un problème et non seulement aux symptômes. L'acupuncteur rétablit le déséquilibre du yin et du yang et la circulation de l'énergie. Nous pouvons nourrir le yin, l'énergie et le sang. L'acupuncture a une grande influence sur le stress, le surmenage, la fatigue et l'irritation. Nous traitons également d'autres problèmes, liés aux troubles de la concentration (p.e. la vue trouble, le vertige, le surmenage, etc. ...)

Le thérapeute essaye de résoudre avec le patient les causes des troubles de concentration ; par exemple

en changeant des facteurs externes ou en adaptant le mode de vie.

Cela peut être avantageux de combiner certaines techniques de relaxation et de respiration.

### L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

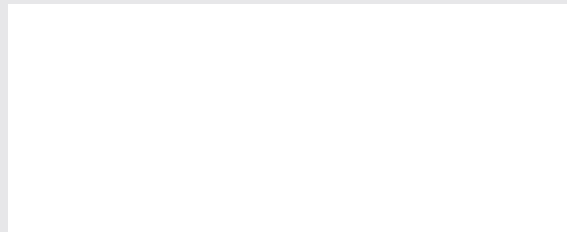
Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

### Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten**



# Les troubles de concentration?



## L'acupuncture peut vous aider