

# Depressie

## Acupunctuur kan helpen

**Wat is depressie?**

Iedereen voelt zich wel eens lusteloos, neerslachtig of down. Vaak gaat het dan om reacties op bepaalde tegenslagen of problemen, situaties waar we het moeilijk mee hebben.

Als deze gevoelens echter langere tijd blijven aanhouden en men zich daar niet over kan zetten, kunnen we spreken van **depressie**.

Depressie komt voor in alle lagen van de bevolking en op eender welke leeftijd.

Ze gaat gewoonlijk gepaard met klachten zoals vermoeidheid, angst, slapeloosheid, gebrek aan eetlust, spontaan wenen, verminderde seksuele gevoelens... .

### **Mogelijke behandeling**

Binnen de klassieke geneeskunde wordt vaak onmiddellijk met antidepressiva gestart. Deze medicamenten werken op de neurotransmitters. Dit zijn chemische overdrachtstoffen die de hersencellen gebruiken om onderling signalen uit te wisselen. Er zijn verschillende neurotransmitters in de hersenen zoals acetylcholine, dopamine, histamine, noradrenaline en serotonine. De oorzaak van een depressie wordt sterk in verband gebracht met een tekort aan noradrenaline en serotonine.

Antidepressiva zorgen dat een tekort aan deze neurotransmitters wordt opgeheven.

### **Hoe bekijken we dit binnen de Chinese Geneeswijzen?**

Het belangrijkste concept binnen de Chinese Geneeswijzen is het streven naar **een evenwicht tussen Yin en Yang**.

Wat ons lichaam betreft, heeft Yin te maken met Bloed, lichaamsvloeistoffen en onze kostbare "Essentie". Kort samengevat symboliseert Yin het materiële aspect.

Yang heeft meer te maken met lichaamsprocessen, activiteit, dus eerder het niet-materiële aspect.

Zo behoren onze gevoelens, emoties en het mentale aspect tot onze Yange energie.

Yin en Yang zijn niet van elkaar te scheiden, en van elkaar afhankelijk. Yange energie vindt zijn basis en ankering in de Yinne energie.

Indien deze laatste tekort schiet, wordt onze Yange energie minder stabiel en kan dit verstoringen geven in ons emotionele leven.

Iedereen kent wel het gezegde: "Een gezonde geest in een gezond lichaam"

Meestal zijn klachten in een beginstadium te herleiden tot een "blokkering" van de vrije energiestroom (Qi Stagnatie) in ons lichaam. De oorzaak hiervan kan bijvoorbeeld "stress" zijn, een situatie die men niet goed aankan.

Indien deze toestand gedurende langere tijd aanhoudt, kan die ook tot uitputting van onze energiereserves (Leegte) leiden. Dit leunt dan weer aan bij de burn-out.

Beiden kunnen een invloed hebben op onze mentale toestand.

Deze kan dan variëren van moedeloosheid, sombere gedachten, wisselende stemmingen, agitatie, prikkelbaarheid naar rusteloosheid, angstgevoelens,

huilen zonder reden of abnormale emotionele reacties.

## **Wat kan acupunctuur doen?**

Acupunctuur kan een ondersteuning zijn in het behandelen van depressie.

De acupuncturist tracht steeds het evenwicht in het lichaam te herstellen, nl de energie beter te doen stromen en indien nodig Leegtes aan te vullen... .

Dit gebeurt door het aanprikken van bepaalde punten, gelegen op de energiebanen, de meridianen, die heel ons lichaam doorkruisen.

Het kan zeer nuttig zijn deze therapie te combineren met bepaalde lichaams- of ademhalingsoefeningen.

De patiënt zal ook aangespoord worden om - indien mogelijk- bepaalde externe factoren te veranderen of zijn eigen levenswijze of levenshouding aan te passen. Zo werkt hij ook zelf aan zijn bewustwordingsproces.

Anderzijds heeft men de Westerse benadering van acupunctuur die ook het vrijkomen van neurotransmitters aantoont.

## **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](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.**



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2006