



Indre ro?

Effektiv behandling av stress og stressrelaterte lidelser med akupunktur

Stress er blitt en del av vårt moderne samfunn. Mange nordmenn er belastet med høye stressnivåer og plager som er assosiert med stress. En undersøkelse utført av British Acupuncture Council viser at graden av stress i befolkningen har økt markant de siste 10 år. Svært mange innrømmer å leve i lange perioder med vedvarende høye stressnivåer til tross for at de vet at dette skader helsen på lang sikt.

Undersøkelsen viser at de selv føler dette er noe de må leve med og at stresset er en uunngåelig del av hverdagen. Akupunktur kan vise til gode resultater på stress og stressrelaterte plager. For de som ønsker å få sitt stressnivå tilbake i kontrollerte former kan akupunkturbehandling utført av dyktige akupunktører i sterk grad bidra til dette (1).

Fører til mange lidelser

Listen er lang over symptomer og tilstander som assosieres med stress. Stress kan manifestere seg i kroppen som blant annet kvalme, hodepine, migrene, magesmerter, irritabelt tarmsyndrom, diffuse smerter, smerter i muskler og skjelett. Mentalt stress kan manifestere seg som angst, søvnløshet, depresjon, paranoid oppførsel, frustrasjon, forvirring og aggresjon. Medisiner, både på resept og reseptfrie, konsumeres i mengder for å dempe symptomer som følge av stress – med de følger det gir av bivirkninger og ubehag (2, 3).

Hva er stress?

Stress kan være positivt og motivere oss til å oppnå mer. Det som er viktig å være klar over er at økt stress kan medføre økt produktivitet opp til et metningsnivå der ytterligere stress medfører svekkelse av funksjoner, problemer og symptomer. Det er da du bør lytte til kroppens signaler. Summen av stress som skal til for at det vipper over er individuell og avhenger av hver enkelt sin livssammenheng (4).

«Fight and flight»

Når vi utsettes for stress setter det i gang en «fight and flight» reaksjon, en fundamental kroppslig respons som forbereder oss til å kjempe og rømme. Når vi erfarer stress, enten det er fra indre bekymring, tanker og angst eller fra en trussel eller utfordring utenfra, setter denne instinktive reaksjonen i gang for å beskytte oss mot skade.

Hypothalamus i hjernen aktiverer det sympatiske nervesystem og stresshormoner som adrenalin, noradrenalin og ACTH frigjøres inn i blodstrømmen. Dette fører til en rekke kroppslige reaksjoner som at pupillene vider seg ut, blod strømmer fra tarm og ut i muskler, pusten går fortere, hjertet slår fortere, synet blir skarpere, oppmerksomheten skjerpes og vår smertesans svekkes. Dette for å forberede oss på å slåss eller flykte. Samtidig svekkes vår evne til å tenke rasjonelt, vi overreagerer og ser på alt gjennom et filter av mulig fare (5). En hensiktsmessig reaksjon ved reell fare, men sjeldent er den adekvat i en vanlig hverdag. Ved vedvarende stress over lang tid, som svært mange erfarer i hverdagen, virker denne reaksjonen mot sin hensikt og skader oss både fysisk og psykisk.

Stress og livsstil

Når vi stresser er det vanskeligere å opprettholde en sunn livsstil. I en hektisk hverdag søker vi til enkle løsninger som usunn «rask-mat», alkohol og rus for å føle kortvarig avstresset velvære. Men dette avhjelper neppe årsaken til problemene. Snarere tvert i mot vil det medvirke til en mengde livsstilsykdommer og ytterligere stress.

Hvordan stresse ned?

Så hvordan kan vi stresse ned våre liv? Finnes det løsninger som gir virkning over tid, og som ikke medfører bivirkninger eller livsstilsykdommer? Først og fremst handler det om å bestemme seg for å leve et bedre liv med et lavere stressnivå. Både du selv og menneskene rundt deg har godt av det. Det finnes konvensjonelle metoder som psykoterapi, kognitiv adferdsterapi og samtalegrupper. Meditasjon, yoga og mindfulness har god effekt (6). Og akupunktur viser seg å ha meget god virkning.

Helhetlig individuell behandling

Fordi opplevelsen av og toleransen for stress varierer fra person til person, bør behandlingen være individuell, ta



hensyn til helheten både i og rundt pasienten. Akupunktur er en helhetlig behandlingsform individuelt tilpasset hver pasient. Noe av det som skiller akupunktoren fra vestlig medisin er nettopp at akupunktøren tar utgangspunkt i pasientens helhet og totalitet av symptomer, for så å komme frem til en unik behandling av hver enkelt. I tradisjonell kinesisk medisin (TKM) løser akupunktur opp stagnasjoner og en naturlig sirkulasjon gjenoprettes. Moderne medisin beskriver at akupunktur stimulerer nervesystemet og forårsaker frigjøring av nevrokjemiske signalmolekyler, som påvirker kroppens balanserende mekanismer (7).

Hvorfor akupunktur?

Akupunktører har mye erfaring med behandling av stressrelaterte symptomer og tilpasser behandlingen individuelt. Plager som følge av indre spenninger og stress kan være angst, depresjoner, uro og søvnløshet, men også rygg-

smerter, magesmerter, irritert tarm for å nevne noe. Det finnes god dokumentasjon på akupunktorens virkning. Noen studier viser til redusert mengde av stresshormoner etter akupunktur (8, 9). Andre til god effekt ved behandling av depresjon (10, 11). Forskning viser også til god effekt på angst og stress ved å regulere en rekke reaksjonsmønstre i kroppen (9). Det unike med akupunkturbehandling er at både stressreaksjonen og de assosierte lidelsene behandles med gode resultater.

Akupunktur er en enkel, medikamentfri og effektiv behandlingsform ved stress og stressrelaterte sykdommer. Nivåene av stresshormoner i blodet går ned, beredskapsreaksjonen i kroppen slipper, pusten går saktere og pasientene rapporterer om indre ro, klarhet og oversikt. Akupunktur fungerer også fantastisk forebyggende og kan virke positivt inn på hverdagen. Akupunktur kan bidra til at færre blir utbrent som følge av overbelastning og negativt stress over tid. □

1. <http://www.acupuncture.org.uk/category/public-content/public-pr-press-releases.html>
2. Health and Safety Executive, 2011. Stress-related and psychological illness [online]. Available: <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/scale.htm>
3. NHS Choices, 2011. Stress Management [online]. Available: <http://www.nhs.uk/livewell/stressmanagement/Pages/Stressmanagementhome.aspx>
4. <http://www.stress.org/what-is-stress/>
5. <http://www.thebodysoulconnection.com/EducationCenter/fight.html>
6. <http://www.nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/understanding-stress.aspx>
7. <https://www.acupuncture.org.uk/a-to-z-of-conditions/a-to-z-of-conditions/stress.html>
8. <http://www.cnki.com.cn/Article/CJFDTotal-XBZX201403175.htm>
9. <http://qjmed.oxfordjournals.org/content/107/5/341>
10. <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001518>
11. <http://www.hughmacpherson.com/acupuncture--counselling-for-depression-project-acudep.html>