

Akupunktur som medikamentfritt behandlingsalternativ ved lettere psykiske lidelser

Akupunktur har en lang historie i å behandle sykdommer som i vestlig medisin vil kategoriseres som psykiske lidelser – som stress, søvnforstyrrelser, depresjoner og angst/uro. Det finnes god dokumentasjon på akupunkturs virkning ved disse plagene. Mange pasienter forteller at de får god hjelp av akupunktur i denne sammenhengen – enten det er i kombinasjon med andre behandlingsformer som ved ulike former for psykoterapi og/eller medikamenter eller som egen behandlingsform.

Akupunktur og behandling av stress og stressrelaterte lidelser

Stress er dessverre blitt en del av vårt moderne samfunn, og mange nordmenn er belastet med høye stressnivåer og plager som er assosiert med stress. Akupunktur kan vise til gode resultater på stress og stressrelaterte plager. Studier viser til at mengden av stresshormoner reduseres etter akupunktur. Akupunktur er en enkel, medikamentfri og effektiv behandlingsform ved stress og stressrelaterte sykdommer. Når nivåene av stresshormoner i blodet går ned, slipper beredskapsreaksjonen i kroppen, pusten går saktere og pasientene rapporterer om indre ro, klarhet og oversikt.

Akupunktur og behandling av søvnforstyrrelser

Alle har vel hatt netter der vi sover dårlig. Det kan være vanskelig å sovne inn, man våkner flere ganger i løpet av natten og har problemer med å sovne igjen, eller våkner for tidlig og ligger å venter på at vekkerklokken skal ringe. Det sies at hver tredje nordmann har slike plager av og til. For over 10% er plagene kronisk eller vedvarende, og er ofte årsak til økt sykefravær. Forskningen viser at akupunktur ser ut til å være minst like effektiv som legemidlene som benyttes ved søvnforstyrrelser, men uten deres mange bivirkninger. Akupunktur burde derfor anbefales som et behandlingsalternativ ved søvnløshet.

Akupunktur og behandling av lettere depresjon

Depresjon rammer folk i alle aldre, kjønn, og med ulik sosial bakgrunn. Om lag to tredeler av voksne vil på et

eller annet tidspunkt oppleve depresjon som er alvorlig nok til å forstyrre normale aktiviteter i hverdagen. Kvinner er dobbelt så utsatt som menn for å bli deprimert delvis på grunn av hormonendringer som oppstår før menstruasjon, i overgangsalder, under svangerskap eller etter fødsel.

Selv om alle av og til kan oppleve lavt stemningsleie vil disse følelsene vanligvis passere etter et par dager. Når en person har klinisk depresjon, kan problemene bli kroniske eller tilbakevendende og forstyrre dagliglivet. Depresjon fører til symptomer som nedstemthet, tap av interesse for morsomme aktiviteter, angst, irritabilitet, lav selvfølelse, forstyrret søvn eller appetitt, vektendring, tretthet, manglende motivasjon, nedsatt konsentrasjon eller sexlyst, fysisk smerte og selvmordstanker. Depresjon kan utløses av stressende hendelser, som for eksempel sorg, sykdom, samlivsproblemer eller økonomiske vanskeligheter.

Akupunktur ser ut til å være minst like effektiv som legemidlene som benyttes ved depresjon, men er uten de mange bivirkningene, og bør derfor bli betraktet som et av de terapeutiske tilbudene til pasientene, i tillegg til eksisterende behandling.

Akupunktur og angst/uro

Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er angst eller frykt. Muskelsmerter, hodepine, tretthet, irritabilitet, tristhet, nummenhet i hender og føtter, svetting, skjelvinger og rykninger, puste-, konsentrasjons- og søvnproblemer er andre symptomer som ofte følger frykten. Tilstanden kan være preget av vedvarende bekymringer, uro, rastløshet og irritabili-

tet (generalisert angst) eller kan komme som plutselige anfall av panikkangst. Angst og depresjon er de hyppigste lidelsene i barne- og ungdomsårene. Rundt en fjerdedel av befolkningen vil rammes av en angstlidelse i løpet av livet.

Det finnes flere behandlinger for angsttilstander, men det finnes ingen hurtigbehandling. For de vanligste formene for psykiske lidelser, spesielt angstlidelser og depressive lidelser, er tilbudet om behandling lite tilfredsstillende. Legemidlene som benyttes ved angstlidelser (psykofarmaka) har ofte betydelige bivirkninger, som kan gjøre at pasientene slutter med behandlingen.

Selv om den oppsummerte forskningen på effekten av akupunktur ved angstlidelser er varierende, peker forskningen i en positiv retning. Den dokumenterte effekten av behandling av angstlidelser har for øvrig også varierende kvalitet – derfor bør akupunktur anses som en mulig behandlingalternativ i tillegg til eksisterende behandlingstiltak.

Hvordan og hvorfor virker akupunktur ved lettere psykiske lidelser

Generelt antas akupunktur å stimulere nervesystemet og føre til frigjøring av nevrokjemiske transportmolekyler. Disse biokjemiske endringene påvirker kroppens homeostatiske mekanismer, og dermed fremmer fysisk og følelsesmessig velvære.

Kompetanse og lettere psykiske lidelser

Vi mener at akupunktur er en virkningsfull behandlingsmetode som mange med lettere psykiske lidelser vil kunne ha glede av enten alene, eller som et supplement til annen behandling. Men det er viktig å stille krav til kompetanse på den som skal utføre akupunkturbehandlingen. Per i dag stilles det ikke offentlige krav til å kalle seg akupunktør, som betyr at hvem som helst kan starte akupunkturpraksis.

Akupunkturforeningen har vel 600 medlemmer i hele landet med medlemskrav tilsvarende 4 års studier på høyskole, innen både tradisjonell kinesisk medisin og vestlig medisin. Verdens helseorganisasjon WHO anser det nødvendig med regulering av akupunktur i vestlige land og ønsker strengere krav til utdanning. Det er en internasjonal trend som peker mot offentlig regulering av akupunktur. Det vil si en offentlig godkjenningsordning av akupunktur, der det blir stilt krav til kunnskaper både i vestlig medisin og tradisjonell kinesisk medisin for å ivareta at pasienten får adekvat og tilfredsstillende behandling i tillegg til at pasientsikkerheten er ivarettatt. Akupunkturbehandling av psykiske lidelser bør være i samråd med lege, og medikamenter må ikke kuttes uten at legen har foreskrevet dette. □



Foto: Isidor Åström

Referanser:

<https://www.ledernytt.no/et-godt-arbeidsliv.5810294-349910.html> <http://www.acupuncture.org.uk/category/a-to-z-of-conditions/a-to-z-of-conditions.html> <http://www.fhi.no/tema/angstlidelser/fakta-om-angstlidelser>

<http://nhi.no/pasienthandboka/sykdommer/psykisk-helse/generalisert-angst-behandling-9093.html>

<http://tidsskriftet.no/article/3274444>