

Burn-out

Het woord burn-out komt van *burned out*. Dat betekent letterlijk: opgebrand zijn. Opgebrand is precies zoals mensen met een burn-out zich voelen. Alle reserves zijn verbruikt. Dit totale gebrek aan energie heeft vele gevolgen, zowel lichamelijk als geestelijk. De meest ingrijpende daarvan is misschien wel dat mensen met een burn-out niet meer weten hoe ze van het leven moeten genieten. Ze zijn namelijk al lange tijd alleen maar aan het overleven.

Overbelasting

De meeste mensen krijgen een burn-out omdat ze te lang met een grote lichamelijke en/of geestelijke spanning hebben geleefd. Het voelen van spanning is op zichzelf niet ongezond. Bij onverwachte of spannende gebeurtenissen reageert het lichaam meteen door adrenaline aan te maken. Dat heeft een reden. We worden alert en ons concentratievermogen is optimaal. Ook ingrijpende veranderingen in ons leven, zoals het overlijden van een dierbare of de geboorte van een kind kunnen voor een periode van spanning zorgen. Dat is heel normaal. Je gespannen voelen wordt een probleem als het te vaak gebeurt of te lang duurt, zoals bij structurele lichamelijke en/of geestelijke overbelasting. We zijn als het ware chronisch gespannen en komen niet meer tot rust. Die overbelasting ontstaat vaak in werksituaties. Als de werkdruk te hoog is, de taken te ingewikkeld zijn of de sfeer slecht is, kan dat ondermijnend zijn voor onze goedmoedsrust.

Maar ook ons drukke bestaan, waarin we werk en de zorg voor kinderen en/of ouders moeten combineren, kan zorgen voor langdurige overbelasting.

Het herstellen van het evenwicht

Acupunctuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Deze eeuwenoude geneeskunde is gebaseerd op het inzicht dat lichamelijke en geestelijke klachten voortkomen uit verstoringen in de energiehuishouding van het lichaam. Met acupunctuur kunnen deze verstoringen worden hersteld en wordt de energiestroom in uw lichaam weer in balans gebracht. Acupunctuur zet het lichaam en de geest aan zichzelf te genezen. Tijdens een acupunctuurbehandeling worden heel dunne naaldjes geplaatst op bepaalde punten op het lichaam. U voelt daar bijna niets van. Om het effect van de behandeling te vergroten, kunnen bijvoorbeeld de naaldjes worden verwarmd met moxa (bijvoetkruid). De naaldjes blijven ongeveer twintig minuten zitten. Acupunctuur heeft nagenoeg geen bijwerkingen. De behandeling kan worden aangevuld met massage, kruidentherapie of een voedingsadvies.

Symptomen

Burn-out heeft een grote hoeveelheid symptomen waarvan de belangrijkste oververmoeidheid is. Bovendien hebben veel mensen met een burn-out een negatieve houding en een negatief zelfbeeld. Verder kunnen zich de volgende klachten voordoen: hoofdpijn, duizeligheid, slapeloosheid, misselijkheid, prikkelbaarheid, nervositeit, maag- en darmproblemen, hyperventilatie, menstruatie- en potentiële stoornissen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte en huidproblemen.

Wat kan acupunctuur doen?

Omdat er bij een burn-out duidelijk sprake is van een gebrek aan energie, is de acupunctuurbehandeling allereerst gericht op het herstellen van de energiebalans in uw lichaam. Hierdoor zult u merken dat andere klachten al direct minder erg worden.

De spanning in uw lichaam verdwijnt en uw geest wordt rustiger. Daarnaast worden met de behandeling ook de specifieke klachten aangepakt die u ervaart. In een gesprek over uw situatie, probeert de acupuncturist te achterhalen of een eventuele aanvullende therapie raadzaam is. Denkt u daarbij aan ademhalings-oefeningen en ontspanningsoefeningen. Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en de ernst van uw klachten. Uw acupuncturist vertelt u er meer over.