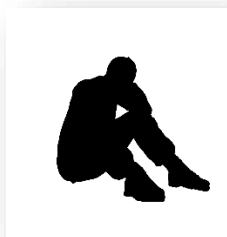


Depressie



Iedereen heeft weleens last van sombere gevoelens en heeft weinig zin om dingen te ondernemen. Dit is normaal en deze gevoelens gaan vaak vanzelf weer over.

Maar soms gaan ze niet over, dan is er een diepliggende reden voor deze sombere gevoelens. Het gevolg kan zijn, dat deze gevoelens lang gaan aanhouden en je interesse in jezelf en je omgeving verliest. Duurt dit langer aan dan 2 weken dan kan er sprake zijn van een depressie.

Je moet dan wel minstens 5 symptomen hebben (uit onderstaand lijstje) gedurende 2 weken en dit het grootste deel van de dag en bijna dagelijks.

Symptomen:

1. Je bent de hele dag in een depressieve stemming
2. Je hebt duidelijk minder zin in activiteiten
3. Je hebt of last sterk verminderde eetlust of juist extra veel eetlust
4. Je hebt slaapproblemen, dit kan zijn moeilijk kunnen slapen of juist heel veel slapen
5. Je hebt last van onrustige bewegingen (bijvoorbeeld tikken met de voet) of je bent veel trager (sloom)
6. Je voelt je elke dag moe en zonder energie
7. Het is veel moeilijker om na te denken, te concentreren of besluiten te nemen
8. Je hebt gevoelens van waardeloosheid, of schuldgevoelens
9. Je hebt gevoelens van wanhoop en zelfmoordgedachtes



Herken je hierin, dan is het tijd om actie te ondernemen. Het is moeilijk om zelf uit deze gevoelens te komen. Je hebt dan hulp nodig van een psycholoog* om je te onderzoeken wat de onderliggende oorzaak is.

Daarnaast kan acupunctuur je ondersteunen om de verstoorde evenwichten in je lichaam te herstellen. Het kan zorgen dat je weer een normale eetlust krijgt, het helpt bij beter slapen en kan meer rust geven in je hoofd.

Dit is een probleem dat niet snel over is, dus bied ik een pakket aan, om je probleem zo breed mogelijk aan te pakken.

Wat houdt het in?

- Acupunctuur

Door middel van acupunctuur worden verstoorde hormoonbalansen hersteld, waardoor je weer meer energie krijgt, beter slaapt, rustiger wordt en lichamelijke klachten verdwijnen. De acupunctuur kan gecombineerd worden met ontspannende massages

- Voeding

Eten heeft een grote invloed op je hormoonhuishouding, dus we gaan kijken wat je voedingspatroon is en je krijgt een voedingsadvies mee zodat je voeding meehelpt aan je genezingsproces.

- Beweging

Bewegen is belangrijk om processen in je lichaam te bevorderen, je krijgt meer zuurstof binnen, waardoor je je energieverder voelt. Het bevordert de aanmaak van endorfine en dopamine, waardoor je humeur verbeterd.

We gaan samen kijken welke beweging bij je past. Het hoeft niet zo ingewikkeld te zijn, elke dag één uur wandelen doet al veel, of je krijgt van mij een aantal Do-in oefeningen om de energie in je lijf beter te laten stromen. Do-In zijn verschillende strekoefeningen in combinatie met een goede ademhaling, die zorgen voor een betere doorstroming van Qi door je meridianen.

- Meditatie.

Meditatie zorgt dat je meer bewust wordt van jezelf. Aan de ene kant, dat je beter luistert naar je eigen lichaam en aan de andere kant merkt welke emoties er bij je spelen. Meditatie hoeft niet ingewikkeld te zijn en de hele tijd gedachteloos in kleermakerszit te zitten. Het kan ook op andere manieren en ik geef je uitleg hoe je op een makkelijke wijze een meditatieoefening kunt doen.

Het behandelingschema:

Week 1-3	2 acupunctuurbehandelingen in de week
Week 4-8	1 acupunctuurbehandeling in de week
Week 10 en 12	1 acupunctuurbehandeling per 2 weken

Tijdens de behandelingen bespreken we ook hoe het proces bij je verloopt.

Vergoeding

De behandelingen worden gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering. Dit is afhankelijk van je aanvullende verzekering.

*Bij een doorverwijzing naar een psycholoog, raad ik je Jerome Korse (Whole Brain: www.whole-brain.nl) aan. Jerome sluit goed aan bij mijn zienswijze door zijn holistische kijk en behandelwijze. Het is wel noodzakelijk om een verwijsbrief voor Basis generalistische GGZ aan de huisarts te vragen, in verband met vergoeding door de zorgverzekeraar.