

## **Burn – out en acupunctuur**

Het woord burn-out komt van burned out en dat betekent letterlijk: opgebrand zijn. Opgebrand is precies zoals mensen met een burn-out zich voelen. “ Het spaarbankboekje is leeg” , alle reserves zijn verbruikt. Dit totale gebrek aan energie heeft vele gevolgen. 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 heel lang bezig met alleen maar overleven.

### **Overbelasting**

De meeste mensen krijgen een burn-out omdat ze te lang met een grote lichamelijke en/of geestelijke spanning leven.

Het voelen van spanning is op zichzelf niet ongezond. Bij onverwachte of spannende gebeurtenissen reageert het lichaam door adrenaline aan te maken. Dat heeft een reden; we worden alert. Ook ingrijpende veranderingen zoals het overlijden van een dierbare of de geboorte van een kind kunnen voor spanning zorgen. Dat is normaal.

Je gespannen voelen, wordt een probleem als het **te vaak gebeurt of te lang duurt**. We zijn als het ware chronisch gespannen en komen niet meer tot rust. Dit ontstaat vaak in werksituaties. Als de werkdruk te hoog is, de taken te ingewikkeld zijn of de sfeer slecht is, kan dat onze gemoedsrust structureel ondermijnen. Maar ook ons drukke bestaan, waarin we werk en de zorg voor kinderen en/of ouders combineren, kan voor langdurige overbelasting zorgen.

### **Symptomen**

Burn-out heeft vele symptomen waarvan oververmoeidheid de belangrijkste is. Maar ook een negatieve houding en een negatief zelfbeeld komen vaak voor. Verder kunnen zich de volgende klachten voordoen: hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, prikkelbaarheid, nervositeit, maag- en darmproblemen, hyperventilatie, menstruatie- en potentiële stoornissen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte en huidproblemen.

### **Wat kan acupunctuur doen?**

De belangrijkste klacht bij mensen met een burn-out is de grote vermoeidheid, de leegte aan energie. Hierin kan acupunctuur ondersteunen.

De acupuncturist prikt bepaalde punten aan die ervoor gaan zorgen dat het lichaam weer beter gaat functioneren, en daardoor weer effectiever werkt in de aanmaak van energie. Men helpt de energievoorraden weer aan te vullen.

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. Als men meer energie krijgt, gaan alle fysiologische processen in het lichaam weer beter werken, waardoor de symptomen die horen bij 'arousel' = het op scherp staan, kunnen gaan afnemen.

Hierbij bedoelen we de symptomen als slapeloosheid, verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, te gespannen spieren etc.) Men kan zich meer ontspannen en daardoor weer meer ontspannen naar de situatie kijken, en gaan onderzoeken hoe men in deze neerwaartse spiraal gekomen is.

Ook kan de acupuncturist leefstijladvies geven, een aanvullende therapie aanraden, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen of yoga.

Hoeveel behandelingen nodig zijn, is afhankelijk van de aard en de ernst van uw klachten. Soms is een nauwe samenwerking met uw huisarts raadzaam.

(Bron ged. Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur)