

Kortom, zoek je extra ondersteuning om negatieve gevolgen (emotioneel of andere stress gerelateerde symptomen) door de Covid-crisis te voorkomen, te verminderen of te behandelen, dan kan Acupunctuur een succesvolle insteek zijn. Een acupuncturist zal vertrekken vanuit je persoonlijk verhaal en je specifieke situatie, met als doel je lichaam en emoties terug in evenwicht te brengen.



Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF acupuncturist. Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website "www.acupunctuur-baf.be".



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2008

Emotionele stress Acupunctuur kan helpen



Het woord 'stress' komt uit het Engelse woord 'distress' en staat voor benardheid, bedreiging of nood. Stress heeft dus te maken met een subjectieve toestand of beleving van negatieve spanning.

Wanneer die spanning van korte duur is, zal de persoon en diens lichaam zich na de spanning snel terug herstellen. Echter, bij chronische stress bestaat er een behoorlijke kans dat de persoon langdurige en/of hardnekkige symptomen zal ontwikkelen.

De bijzondere periode van Covid - 19 en de maatschappelijke maatregelen en verplichtingen hieraan verbonden, leggen al bijna een jaar een emotionele druk op veel mensen.

De aanhoudende onzekerheid, het sociale isolement, ziekte en overlijden door het virus, de lange duur en soms uitzichtloosheid van de maatregelen, inkomstenverlies, verlies aan controle en meer, veroorzaken bij veel personen aanhoudende periodes van angst, onzekerheid, negatieve spanning, of geven kortweg stress. In sommige gevallen kan dit oude trauma's en de bijbehorende emoties terug activeren.

De kans op de ontwikkeling van langdurige emotionele neveneffecten ten gevolge van deze stress is reëel en veelvoorkomend: demotivatie, depressiviteit, negatieve gedachten, angststoornissen, geïrriteerdheid, toenemend cynisme zijn enkele voorbeelden van veel voorkomende emotionele reacties. Daarnaast kunnen mensen ook meer fysieke symptomen

zoals chronische vermoeidheid, hartkloppingen, hoofdpijn, schouder- en nekklachten, insomnie, nachtmerries en andere vertonen.

Stress heeft een direct effect op het zenuwstelsel. Om de symptomen te bestrijden, nemen sommige personen kalmeermiddelen, pijnstillers, slaapmiddelen of extra verlos om de stressoren te vermijden. Helaas, binnen de huidige Covid-context, is het niet altijd makkelijk of mogelijk om de stressfactoren te vermijden.

Hoe kan Acupunctuur helpen?

Acupunctuur, een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde en meer dan 3000 jaar oud, werkt vanuit een holistisch perspectief. Emoties zijn integraal en onafscheidelijk verbonden met ieders lichamelijk welbevinden.

Een sterke emotie (shock of trauma) of emotionele stress laat sporen na in gans het lichaam. Deze doet de vrije energiestroom in het lichaam stagneren. Men voelt zich "geblokkeerd". De Chinese geneeskunde vertaalt dit naar een verstoorde Leverenergie die op haar beurt ook zijn invloed heeft op de Hartenergie.

Diepere verstoringen kunnen optreden wanneer een bepaalde emotie niet of onvoldoende

uitgedrukt kan worden en daardoor vast zit, zoals verdriet of boosheid.

Indien deze toestand langere tijd blijft aanhouden, ontstaat er een verzwakking of vermindering aan energie of weerbaarheid. Kenmerken van depressiviteit, onzekerheid of doelloosheid kunnen vanuit dit perspectief bijvoorbeeld wijzen op een tekort aan Nierenergie.

Via het aanprikken van bepaalde punten, kan acupunctuur helpen om emoties los te maken en om het energetisch onevenwicht (tekort versus teveel) te balanceren. Zo kunnen symptomen van boosheid, ergernis, mentale overbelasting of angst (aanvallen) bijvoorbeeld worden gedempt en beter gekanaliseerd. In andere gevallen krijgen de personen extra energie, vertrouwen of kracht om op een positievere manier verder te gaan.

