

Homeopathie en gezonde mentale gesteldheid

Depressie

In de drukte van de hedendaagse maatschappij leven steeds meer mensen langs elkaar heen. Dit terwijl persoonlijke aandacht belangrijk is voor een mentale gezondheid. Door een verscheidenheid aan factoren leidt een toenemend aantal mensen aan depressie.

Van een depressie is er sprake als vijf of meer volgende symptomen over een tijdbestek van twee weken bijna elke dag aanwezig zijn:

- een sombere stemming tijdens een groot gedeelte van de dag,
- een verminderde interesse in activiteiten,
- gewichtsverlies of gewichtstoename zonder aanwijsbare medische oorzaak,
- slapeloosheid of een overmatige slaapbehoefte,
- verlies van energie,
- psychomotorische remming,
- gevoel van waardeloosheid,
- onterechte schuldgevoelens,
- terugkerende gedachten aan de dood of suïcide,
- verminderd vermogen tot nadenken,
- concentratiestoornissen en ernstige besluiteloosheid.

De diagnose depressie zal uiteindelijk altijd door een arts moeten worden gesteld.

De homeopathische behandeling van depressie kan naast de reguliere therapie plaatsvinden. Omdat homeopathie het zelfhelend vermogen kan stimuleren, functioneert de patiënt sneller evenwichtiger en kan de reguliere medicatie afgebouwd worden. Dit laatste moet altijd in overleg met de behandelend arts.

Posttraumatische Stresstoornis

De posttraumatische stresstoornis (PTSS) is een psychische stoornis onderdeel van een groep angststoornissen. Symptomen van PTSS kunnen zijn: herbeleving, nachtmerries, flashbacks, vermijding van herinneringen of emotionele uitschakeling ervan, klinische depressie, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, extreme spanning, irritatie, schrikreacties en woede-uitbarstingen.

Van PTSS is sprake als deze symptomen langer dan een maand duren. Duren ze korter dan een maand, dan spreken we van een acute stresstoornis.

De homeopathische behandeling van PTSS kan zorgen voor ontspanning, waardoor de patiënt een begin kan maken met de weg naar herstel. Daarnaast stimuleert het homeopathisch geneesmiddel het zelfgenezend vermogen van de patiënt, zodat eventuele psychische blokkades kunnen worden opgeheven.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is de manier waarop iemand een ingrijpende en verdrietige ervaring probeert te verwerken. Dit proces kan optreden bij het verlies van een huis, een baan of een geliefde. Rouwverwerking kent de volgende fases:

- ontkenning,
- protest,
- onderhandelen of vechten,
- depressie en
- aanvaarding.

In elke fase kun je blijven je een tijd hangen, wat onder meer kan leiden tot angsten, nervositeit, huilbuien, somberheid, slapeloosheid, gedragsproblemen, inactiviteit, concentratieproblemen en verminderde prestaties. Rouwverwerking vraagt in de eerste plaats om een luisterend oor. Tijdens een homeopatisch consult kan een goede analyse worden gemaakt van het probleem waarvoor de patiënt komt. Een homeopatisch geneesmiddel kan helpen om het evenwicht versneld te herstellen. Zo kan het beëindigen van een liefdesrelatie die leidt tot heftige jaloezie en vreemd gedrag met behulp van homeopatische medicijnen beter verwerkt worden. Iemand die onverwacht een persoon verliest door overlijden, en vervolgens slaapstoornissen krijgt en angst voor de dood ontwikkelt, kan ook baat hebben bij homeopatische medicijnen.

Homeopathie en gezonde mentale gesteldheid

Angsten

Er zijn veel verschillende soorten angsten, meestal gekoppeld aan een primaire emotie. Enkele voorbeelden van veel voorkomende angsten zijn

- hoogtevrees,
- faalangst,
- angst in nauwe ruimtes,
- angst voor dieren,
- vlieg angst,
- angst voor het donker,
- angst voor de dood of voor een ernstige ziekte.

Angsten kunnen leiden tot in paniekaanvallen of een constante vrees, zoals smet- of pleinvrees. Angsten kunnen ook een oorzaak zijn van vage en onbegrepen lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen en slaapproblemen.

Er zijn binnen de homeopathie diverse geneesmiddelen waarvan angst afneemt en de gekoppelde lichamelijke klachten verdwijnen.

Eetstoornissen

Eetstoornissen kunnen worden onderverdeeld in de volgende groepen:

- Niet meer willen eten en daardoor afvallen tot onder een normaal gewicht (anorexia nervosa),
- buitensporig eten en daarna overgeven of laxeren (boulimia nervosa) en
- buitensporig eten zonder overgeven of laxeren (vreetbuienstoornis).

Er zijn binnen de homeopathie diverse geneesmiddelen waardoor de eetstoornissen verdwijnen.

Slaapstoornissen

Slaapproblemen kunnen worden veroorzaakt door spanningen en emoties, door lichamelijke ongemakken en door verstoringen van het dag-nachtritme. Als een slaapprobleem lang duurt en als het dagelijks functioneren eronder lijdt, spreken we van een slaapprobleem. Slaapstoornissen tasten het vermogen aan om in slaap te vallen, of juist om wakker te blijven. Ook kunnen slaapproblemen leiden tot nachtelijke angsten of slaapwandelen.

Een homeopaat kan een middel voorschrijven waarmee de patient na korte tijd weer een gezonde nachtrust krijgt.

Burn-out

Een burn-out wordt gekenmerkt door het gevoel opgebrand, uitgeblust en emotioneel uitgeput te zijn. Een hoge werkdruk vormt de belangrijkste risicofactor. Vaak speelt een te hoge belasting in de privésfeer ook een rol. Door het niet tijdig herkennen kan een overmatige stresssituatie zich ontwikkelen tot een burn-out. De belangrijkste waarschuwingssignalen zijn:

- concentratieproblemen,
- vergeetachtigheid,
- prikkelbaarheid,
- besluiteloosheid,
- meer fouten maken,
- cynisme,
- toenemende onzekerheid,
- slaapproblemen,
- lichamelijke klachten krijgen en daarvan niet of moeizaam herstellen, en
- nergens meer zin in hebben.

Een homeopathische behandeling kan in het geval van een burn-out klachten een herstel periode inluiden en tot meer energie leiden.

Mocht u andere klachten of ongemakken hebben waarmee u in het reguliere medische circuit onvoldoende serieus genomen wordt, neem dan een contact op met een homeopaat. Homeopathische behandelingen stimuleren het eigen immuunsysteem van het lichaam en kunnen een trigger zijn voor genezing. Ook wordt homeopathie vaak ingezet naast reguliere geneeskunde om bijwerkingen van reguliere medicijnen tegen te gaan.