

# Depression



## FAKTA:

Hvor mange får depression? \*

Her og nu har ca. 200.000 danskere en depression. Heraf har ca. 125.000 mennesker en moderat til svær depression, mens ca. 75.000 har en lettere depression. Ca. 15% af den danske befolkning vil på et eller andet tidspunkt i livet få en depression. Det er ca. hver sjette dansker. Kun angst og misbrug forekommer lige så hyppigt.

Symptomer:

Depression er en sygdom, hvor man gennem længere tid føler håbløshed, ulyst, uforklarlig tristhed og manglende overskud og evne til at opretholde dagligdagens aktiviteter.

\*Kilde: Psykiatrifonden

## Nåle lindrede depressions-ubehag



Akupunktør Weilin Zhang fik bugt med bivirkningerne fra medicinen, og gav tillige energien og humøret tilbage til Helene Petersen.

- Efter gennem et år at have taget en stor dosis medicin for en depression, var Helene Petersen så træt, at hun nemt kunne sove 10-15

timer i døgnet. Samtidig havde hun hovedpine, kvalme og hård mave, grundet bivirkninger fra den stærke medicin. Humøret var også helt i bund. Hun opsøgte derfor, i samråd med hendes psykiater, et lokalt medlem af Praktiserende Akupunktører. Det har hun bestemt ikke fortrudt.

– Allerede efter fem behandlinger med akupunktur og aku-massage, vendte min energi tilbage og kvalmen blev mærkbart mindre. I første omgang fik jeg akupunkturen for at fjerne bivirkningerne. Samtidig blev mit humør meget bedre. Derefter brugte jeg tre måneder på at trappe ud af medicinen, hvor jeg også fik et kinesisk urtetilskud for at styrke balancen i kroppen. Behandlingerne hjalp mig også med de svære abstinenser i form af svimmelhed, anspændthed i ryggen samt krampe i musklerne, som

opstod grundet nedgangen i medicinen, fortæller Helene Petersen.

Da Helene Petersen var helt fri for medicinen, valgte hun at fortsætte med behandlingerne et stykke tid for at vedligeholde energiniveauet. I dag er hun helt frisk, har fået et godt arbejde og har igen overskud til sin mand og lille datter.

Depression er en almindelig og alvorlig sygdom. Femten procent af alle mennesker er deprimerede i kortere eller længere perioder af deres liv. Depression findes dobbelt så hyppigt hos kvinder som hos mænd.

Nærmeste registrerede akupunktør kan findes på:  
[www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) eller [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)  
 Telefon 70 25 25 09 eller e-mail: [info@aku-net.dk](mailto:info@aku-net.dk)

klinik stempel



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på [www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) og [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)