

Akupunktur kan nedsætte stress



FAKTA:

Stress er et begreb uden entydig definition eller diagnose

Blandt forskere og andre fagfolk er der ikke enighed om en entydig definition af stress, men ifølge international stress-litteratur arbejdes der især ud fra tre definitioner:

1. Stress defineret som en tilstand i individet - for eksempel anspændthed, iritabilitet, uvished, ængstelse eller ophidselse.
2. Stress defineret som forhold i omgivelserne - for eksempel høje krav, tidspres, trusler, tab eller fare.
3. Stress defineret som relationen mellem forhold i omgivelserne og individet. Typisk taler man om, at kravene fra omgivelserne overstiger individets ressourcer.

Kilde: <http://www.arbejdsmiljoviden.dk/>

Et liv med stress

Er din dag fyldt med stress, risikerer du at udsætte dig selv for stress-relaterede sygdomme. Årsagen til, at man får stress, er ofte, at man igennem længere tid føler, at man ikke kan indfri de forventninger, der stilles til én - enten af én selv eller omverdenen.

Stress kan både give fysiske og psykiske symptomer så som smerter, hjertebanken, maveproblemer, søvnløshed, rastløshed, "udbrændthed", manglende sexlyst, koncentrationsbesvær og i værste fald depression.

Stress kan også give forhøjet blodtryk og dermed alvorlige hjerte- og kredsløbssygdomme. Lider du af et eller flere af disse symptomer, er det vigtigt, at du søger læge - da stress også kan være symptom på andre sygdomme. Du kan læse meget mere om stress på www.stressforeningen.dk

Hjælp med akupunktur

Akupunktur kan bidrage til at genoprette en bedre balance i kroppen. Derfor kan der i mange tilfælde være hjælp at hente med akupunktur. Flere undersøgelser i ind- og udland viser, at akupunktur kan nedsætte kroppens stressniveau. Det kan ses i blodtryksmålinger. Desuden beretter mange brugere om væsentlige forbedringer i deres samlede livskvalitet og velbefindende.

Alle medlemmer af "Praktiserende Akupunktører" er registrerede akupunktører (RAB) og skal dermed leve op til en lang række krav - det kan du læse mere om på www.etsikkertstik.dk

Stress i tal

- Ca. 430.000 danskere - svarende til 10-12 % - har symptomer på stress hver dag.
- Op mod hver fjerde sygemelding i Danmark skyldes stress. Det svarer til 35.000 sygemeldte danskere hver dag.
- Mellem 250.000 og 300.000 danskere lider af alvorlig stress.
- Hvert år dør 1.400 som følge af arbejdsrelateret stress.
- Stress koster Danmark 14 milliarder kroner om året i form af sygedage, tidlige dødsfald og udgifter til sundhedsvæsenet.
- Stress fører til 30.000 hospitalsindlæggelser.
- Stress er årsag til en halv million henvendelser i almen praksis hvert år i Danmark.
- I følge WHO bliver stress en af de væsentligste årsager til sygdom i 2020.

Kilde: www.stressforeningen.dk

Kontakt:
Praktiserende Akupunktører
TLF: 7025 2509
info@aku-net.dk
www.aku-net.dk



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 og www.etsikkertstik.dk