

Homeopathie en mentale gezondheid



Depressie

We spreken van een depressie als vijf of meer van de volgende symptomen binnen een periode van twee weken bijna elke dag aanwezig zijn geweest: 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 of agitatie, gevoel van waardeloosheid, onterechte schuldgevoelens, terugkerende gedachten aan de dood, terugkerende gedachten aan suïcide, verminderd vermogen tot nadenken, concentratiestoornissen en ernstige besluiteloosheid. De diagnose depressie moet altijd door een arts worden gesteld.

Homeopathische behandeling. De homeopathische behandeling 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 gebeuren met de arts die de medicijnen heeft voorgeschreven.

Een vrouw komt op consult met eczeem op de armen en om de mond. Bovendien wil ze haar huis niet meer uit. In haar verhaal maakt het verdriet om het afgewezen zijn door haar moeder de grootste indruk. Het homeopathisch geneesmiddel *Natrium muriaticum* verricht wonderen. Snel gaat zij weer aan het werk en haar eczeem verdwijnt.

PTSS

De posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een psychische stoornis die is ingedeeld bij de 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 aanhouden. Duren ze korter dan een maand, dan spreken we van een acute stressstoornis.

Homeopathische behandeling. Een nare ervaring kan bij verschillende personen tot verschillende gevolgen leiden. Tijdens het eerste consult is er veel aandacht voor de individuele klachten. Dat zorgt al voor enige vorm van 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 psychische blokkades opgeheven kunnen worden.

Zo was er een vrouw die na een nare ervaring hard ging werken om het lijden van anderen te verlichten. Wanneer ze een ontsteking in haar rechterschouder krijgt, kan ze slecht slapen. Door *Sanguinaria* verbeteren niet alleen de schouderklachten, maar het middel zorgt er ook voor dat de vrouw haar ervaring verwerkt en weer een gezonde werkhouding kan aannemen.

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. De psychiater Elisabeth Kübler-Ross heeft vijf fasen van rouwverwerking omschreven die de meeste mensen doorlopen: ontkenning, protest, onderhandelen of vechten, depressie en aanvaarding. In elke fase kun je blijven hangen, wat onder meer kan leiden tot angsten, nervositeit, huilbuien, somberheid, slapeloosheid, gedragsproblemen, inactiviteit, concentratieproblemen en verminderde prestaties.

Homeopathische behandeling. Rouwverwerking vraagt in de eerste plaats om een luisterend oor. Een eerste consult duurt drie kwartier tot anderhalf uur. Hierdoor kan er een goede verbinding worden gemaakt met 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 *Hyoscyamus* verwerkt worden. Iemand die onverwacht een persoon verliest door overlijden, en vervolgens slaapstoornissen krijgt en angst voor de dood ontwikkelt, kan baat hebben bij *Aconitum* of *Arsenicum album*.

Angsten

Er zijn veel verschillende soorten angsten. Bekende voorbeelden zijn hoogtevrees, faalangst, angst in nauwe ruimtes, angst voor dieren, vlieg angst, angst voor het donker, maar ook angst voor de dood of voor een ernstige ziekte. Angsten kunnen zich uiten in paniekaanvallen of in 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.

Homeopathische behandeling. Een vrouw van 32 jaar komt op consult. Er heerst Mexicaanse griep en ze is doodsbang om besmet te raken. Ze wast al regelmatig haar handen, maar nu kan ze er niet meer mee ophouden. Na bezoek boent ze het hele huis om alle bacteriën weer kwijt te raken. Ze is heel bang voor een ernstige ziekte en heeft steeds haar man nodig voor geruststelling. Ze heeft ook maagproblemen en kan slecht slapen. Ze krijgt het homeopatisch geneesmiddel *Arsenicum album* waarna haar angst afneemt en de maagklachten verdwijnen.

Eetstoornissen

Eetstoornissen kunnen worden onderverdeeld in drie 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).

Homeopathische behandeling. Een mooie, jonge vrouw van 23 jaar komt op consult. Ze komt omdat ze zich niet goed in haar vel voelt zitten. Ze zegt: 'Ik vind mijn lichaam heel erg lelijk. Verder vind ik het belangrijk wat andere mensen van mij vinden. Ik wil heel graag alles goed doen. Dat lukt soms niet en dan voel ik me schuldig. Dan ga ik heel veel eten, alles wat in de kast staat. Daarna walg ik nog meer van mijzelf. Ik wil ook niet aangeraakt worden.' Deze patiënte krijgt het homeopatisch geneesmiddel *Thuja*. Na verloop van tijd voelt ze zich veel gelukkiger en verdwijnen de eetbuien.

Slaapstoornissen

Slaapproblemen kunnen worden veroorzaakt door spanningen en emoties, maar ook door lichamelijke ongemakken en door verstoringen van het dag-nachtritme. Als een slaapprobleem langer gaat duren en als het functioneren overdag eronder gaat lijden, spreken we van een slaapprobleem. Slaapstoornissen tasten het vermogen aan om in slaap te vallen, een aantal uren achtereen te slapen of juist om wakker te blijven. Ook kunnen slaapproblemen leiden tot nachtelijke angsten of slaapwandelen.

Homeopathische behandeling. Een vrouw van 65 jaar komt op consult. Twee jaar geleden is haar man aan kanker overleden. Hij heeft een lang ziekbed gekend en ze heeft hem 1,5 jaar thuis verzorgd. In die tijd is haar slaapprobleem begonnen. Ze ligt te draaien in bed en kan de slaap niet vatten. Ze voelt zich zo moe dat ze staat te draaien op haar benen. De homeopaat schrijft het homeopatisch geneesmiddel *Cocculus* voor. Na twee weken slaapt ze voor het eerst weer een nacht rustig door.

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. Het niet tijdig herkennen is het grootste gevaar van de ontwikkeling van een overmatige stresssituatie naar 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.

Homeopathische behandeling. Een man van 49 jaar vertelt: 'Ik kon een jaar geleden promotie maken op mijn werk. Ik wilde die nieuwe baan graag dus ik heb lange dagen gemaakt. Na acht maanden was het op; ik dronk sloten koffie om op de been te blijven. Thuis kon ik van de kinderen niets meer hebben. In het weekend had ik last van hoofdpijn. Ik kon niet meer slapen; ik piekerde over mijn projecten. Nu zit ik thuis met een burn-out.' Het verhaal van deze patiënt past bij het homeopathisch geneesmiddel *Nux vomica*. Na inname neemt zijn energie weer toe en kan hij beginnen aan re-integratie.

Waar kan ik terecht voor deskundige behandelaars en meer informatie?

Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland (KVHN)

020 - 617 83 08

info@vereniginghomeopathie.nl

www.vereniginghomeopathie.nl

Word lid en profiteer van de voordelen.

Kijk op www.vereniginghomeopathie.nl of bel 020 - 617 83 08.

Deze brochure is met de grootste zorg samengesteld. Desondanks aanvaarden auteurs, uitgever en/of derden geen enkele aansprakelijkheid voor het al of niet bereiken van het te verwachten resultaat en eventuele consequenties daarvan, ontstaan uit het opvolgen van de adviezen uit deze brochure. In geval van twijfel is het steeds raadzaam om een homeopathisch behandelaar te raadplegen.

Gezond
beter
worden.

homeopathie