

TCM mekanismer og akupunkturbehandling af traume og retraumatisering

- Trauma-retraumatisering
- Følelsernes oprindelse, Qi mønstre og patologier
- Wu Xing
- Qi Jing Ba Mai
- Væren i rummet
- Akupunktur som et redskab til behandling af traume

Henrik Klemen

Lisa Wright

Nicholas Garner



KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE

Typiske årsager til traume

Traumatiske oplevelser efterlader varige spor i krop og sind og kan skyldes:

- Følelsesmæssige omvæltninger
- Fysiske og følelsesmæssige overgreb
- Barndomstraume
- Dødsfald og andre betydningsfulde livshændelser
- Bilulykker og akutte skader
- Medicinske komplikationer
- Fødsler
- Naturkatastrofer
- Ukendte traumatiske oplevelser prænatalt, barndom, ungdom og voksenliv
- Retraumatiseringer og stressreaktioner

Traumatiske oplevelser er IKKE nødvendigvis traumatiserende

Ikke alle, der har oplevet traumatiske oplevelser udvikler angst og depression eller lever med et overbelastet nervesystem

Traume er hvad der sker inden i, og ikke selve de traumatiske oplevelser en person har oplevet

Traume er hvor en person:

- Er frakoblet fra følelser eller overmandet af følelser
- Er super sensitiv og har svært ved at være i kroppen
- Finder det svært at være i verden
- Finder det svært at være til stede i nuet
- Bliver usikker og tvivlende

Hvad kan du gøre?

- Forbind dig til kroppen igen. F.eks. med akupunktur

Akupunktur hjælper til at finde ro og forbinde til kroppen



Årsager til retraumatisering

Retraumatisering kan ske af flere årsager, herunder:

- **Eksponering for lignende situationer:** Hvis en person oplever en situation, der minder om den oprindelige hændelse kan det trigge en reaktion eller som har samme frekvens:
 - Berøringer, lyde, lugte, syn, talte ord, årstider, geografi mv.
- **Interpersonelle relationer:** Konflikter eller uforudsete begivenheder i nære relationer der aktiverer gamle sår og traumer.
- **Terapi eller behandling:** Akupunktur, fysisk intervention og samtale kan retraumatisere, og forstærkes hvis personen ikke mødes i følelsen eller får en passende støtte og omsorg.

Konsekvenser af retraumatisering

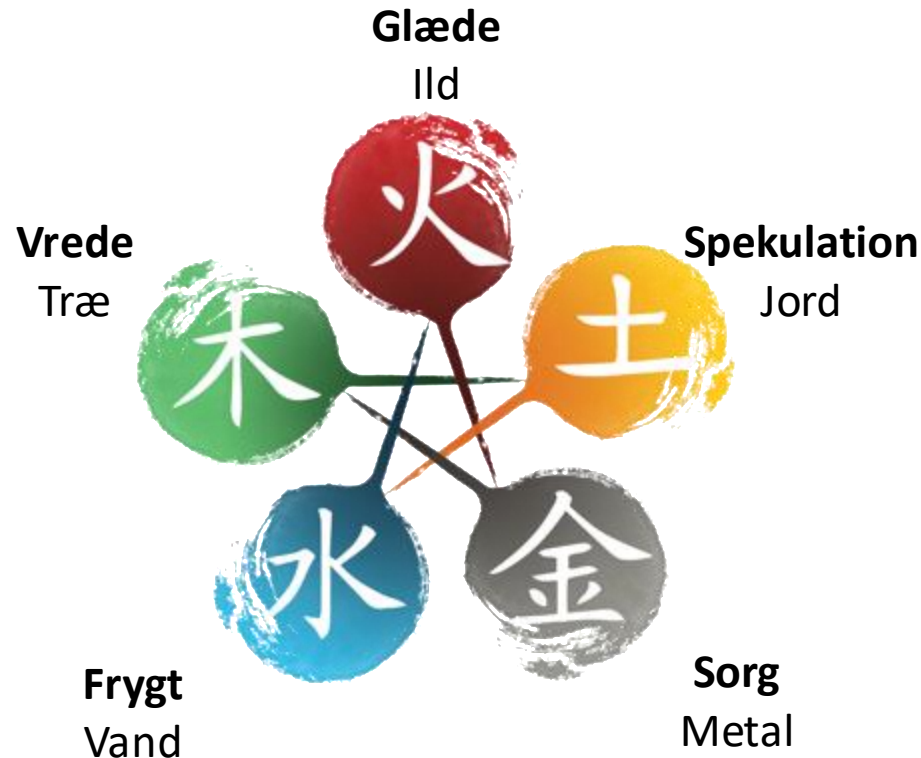
Umiddelbare fysiske reaktioner af retraumatisering

- Forhøjet puls
- Muskelspændinger
- Svedeture
- Smerter der minder om dem personen oplevede under det oprindelige traume. F.eks. udløst af nålestik

Psykologiske reaktioner af retraumatisering

- Flashbacks
- Panikanfald
- Dissociation
- Angst og depression og en intens følelse af hjælpeløshed
- Socialt isoleret
- Undgåelsesadfærd for at beskytte sig selv mod at opleve lignende situationer

Wu Xing emotioner



Andre emotionelle påvirkninger:

Længsel, bitterhed, had, skyld og stress

Su Wen, kapitel 23 og 39 fokuserer på de fysiologiske konsekvenser af følelser, og hvordan de manifesterer sig som fysiske symptomer, og beskriver mekanismerne hvor følelsesmæssig ubalance fører til sygdom, og understreger vigtigheden af at bevare følelsesmæssig balance for at opretholde sundheden.

Følelsernes oprindelse

Tanker og talte ord manifesterer en følelse og ændrer frit flow af Qi

‘Jeg har det så godt med dig.’ ‘Jeg hader når du gør det der.’ ‘Du er bare så irriterende.’ ‘Lad mig være i fred.’ ‘Jeg bliver så ked af det, når du ikke overholder aftalerne.’ ‘Jeg føler mig låst.’ ‘Bare vi dog havde det bedre sammen.’

Vær opmærksom på årsag og virkning og universets energi når du manifesterer et udsagn.

Kropslige fornemmelser af Qi

Led din opmærksomhed ned i kroppen og mærk efter.

F.eks. Qi der bevæger sig i brystet, noget der strammer i maven osv.

Udtryk

Ansigtstudtryk, fagter, kropsholdning, tonefald.

Opførsel

Rækker ud til andre, knytter næver, lader hovedet falde, læner sig forover, falder sammen osv.

Situationen og rollerne og dyden Li

Hvilken situation befinder vi os i:

- Derhjemme i stuen med (eller uden) frihed til at sige hvad vi virkelig føler.
- På arbejde med kolleger.
- I offentlige transportmidler.
- I en undervisningssituation med mange lyttere.
- Med nære venner trygge omgivelser osv.

Hvornår bliver en følelse patologisk?

1. De basale behov ikke bliver mødt

Faser	Træ Le-GB	Ild H-Ty/P-Sj	Jord Mp-Ma	Metal Tyk	Vand N-Bl
Basale behov	Planlægning. Struktur for at kunne udvikles. Aktivitet. Fokus. Intensitet.	Kærlighed. Varme. Glæde. Lege. Farver og lys. Snakke- tale.	Hjælp, støtte. omsorg og næring. Familie og venner. Komfort.	Anerkendelse. Opmærksomhed. Orden. Renlighed. Grænser og styring Plads og tid.	Sikkerhed og stabilite. Tryghed. At have tid. Tid alene. Kreativitet.

2. Uadskillelig følelse

Når følelsen opleves igen og igen eller trækkes ud og føles som en del af vores personlighed, når man ikke kan adskille sig fra følelsen, og ikke give slip på den.

3. Minder og genkendelse

Følelsen er dannet inde i os fra minder, også selvom den bliver trigget af noget udefrakommende.

4. Somatiske tegn

Når følelsen manifesteres som en stagnation i kroppen; når maven slår knuder, når det strammer i brystet, når det spænder i skuldre og nakke, kæbe og hoved, når lænden er træt osv.

5. Overvældelse

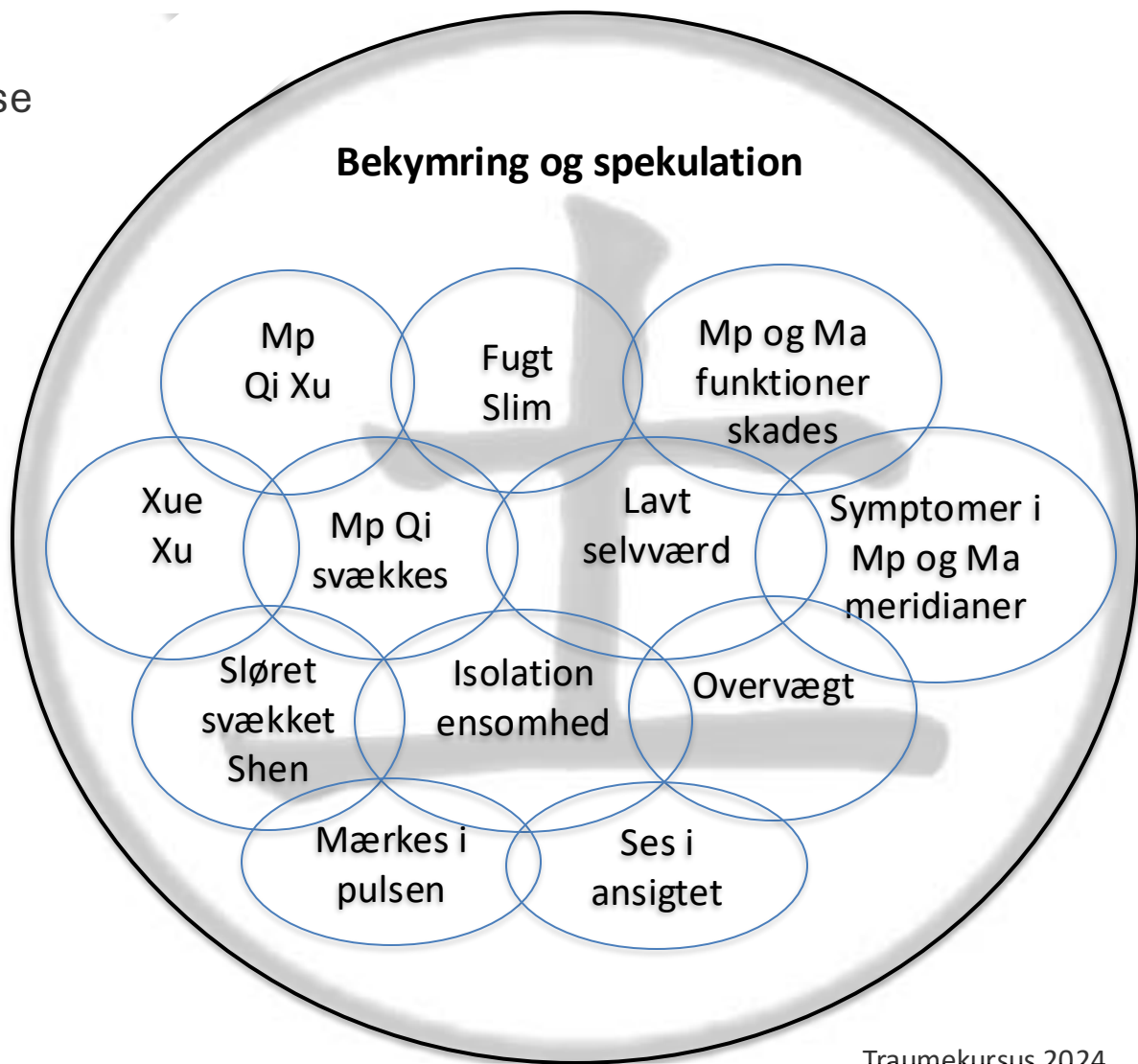
Når følelser pacificerer os, som om de er personligt rettet mod *mig*.

‘Følelsen overvælder mig, og jeg kan intet stille op overfor den.’

Psyke og soma i TCM er manifestationer af samme Qi

Eksempel med Jord

- Emotionel stagnation og bevægelse af Qi påvirker:
 - Krop og kropsvæv
 - Psyke
 - Sind og sjæl
 - Meridianer
 - De fem substanser
 - Klimaer
 - Hele elementets funktionskreds

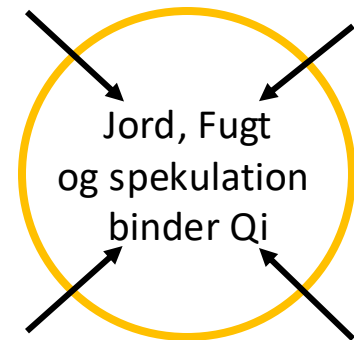


Emotioner og Qi-dynamikker i Jord-elementet

Traume-dynamik i Jord: Længerevarende spekulation og bekymring svækker Milt- og Mave Qi, og fører til mere kroniske fugt-stagnationstilstande og problemer med at kunne være i sig selv

Spekulation og bekymring binder Miltens Qi og fører til:

- Identitetskrise
- Fordøjelsesproblemer, nedsat appetit
- Træthed og tunghed
- Problemer med indlæring og koncentration

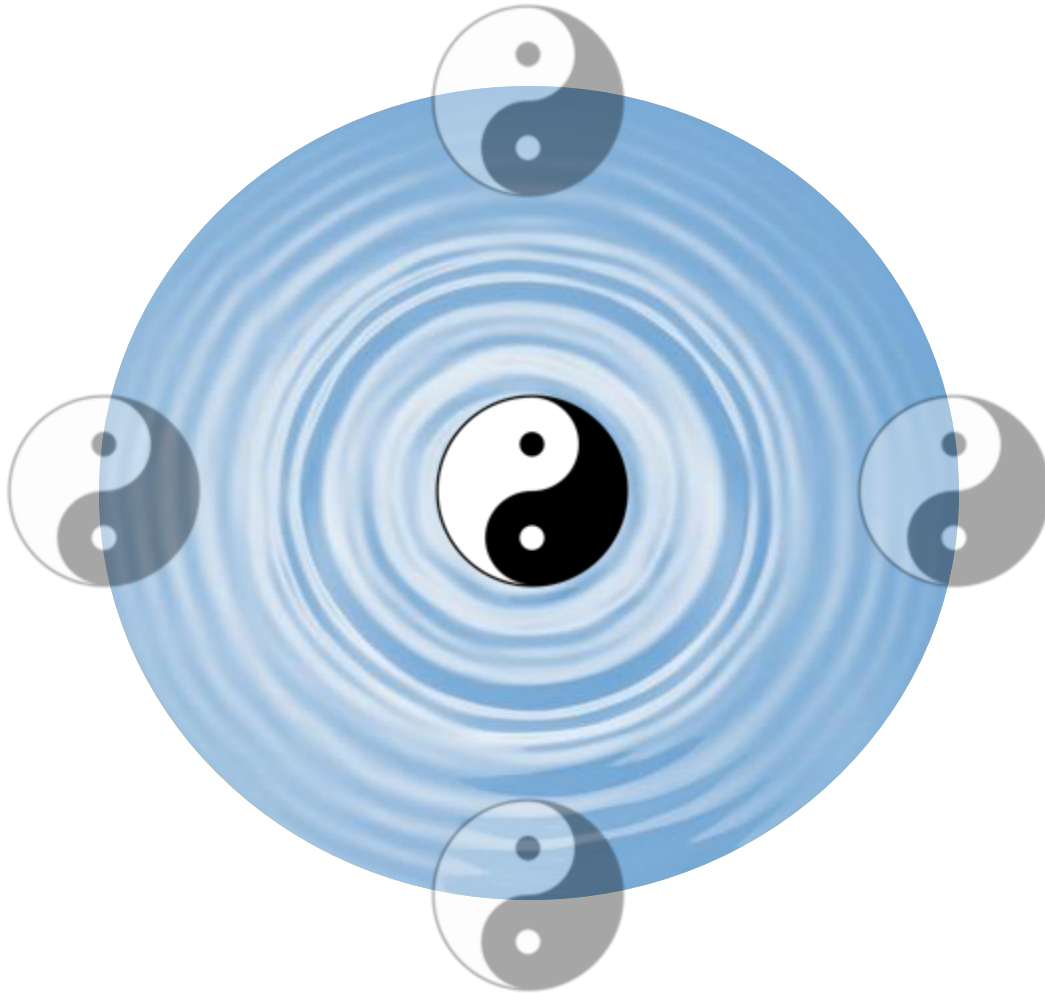


Introverte og ekstroverte følelser i Jord

Især gældende for Jord element konstitution

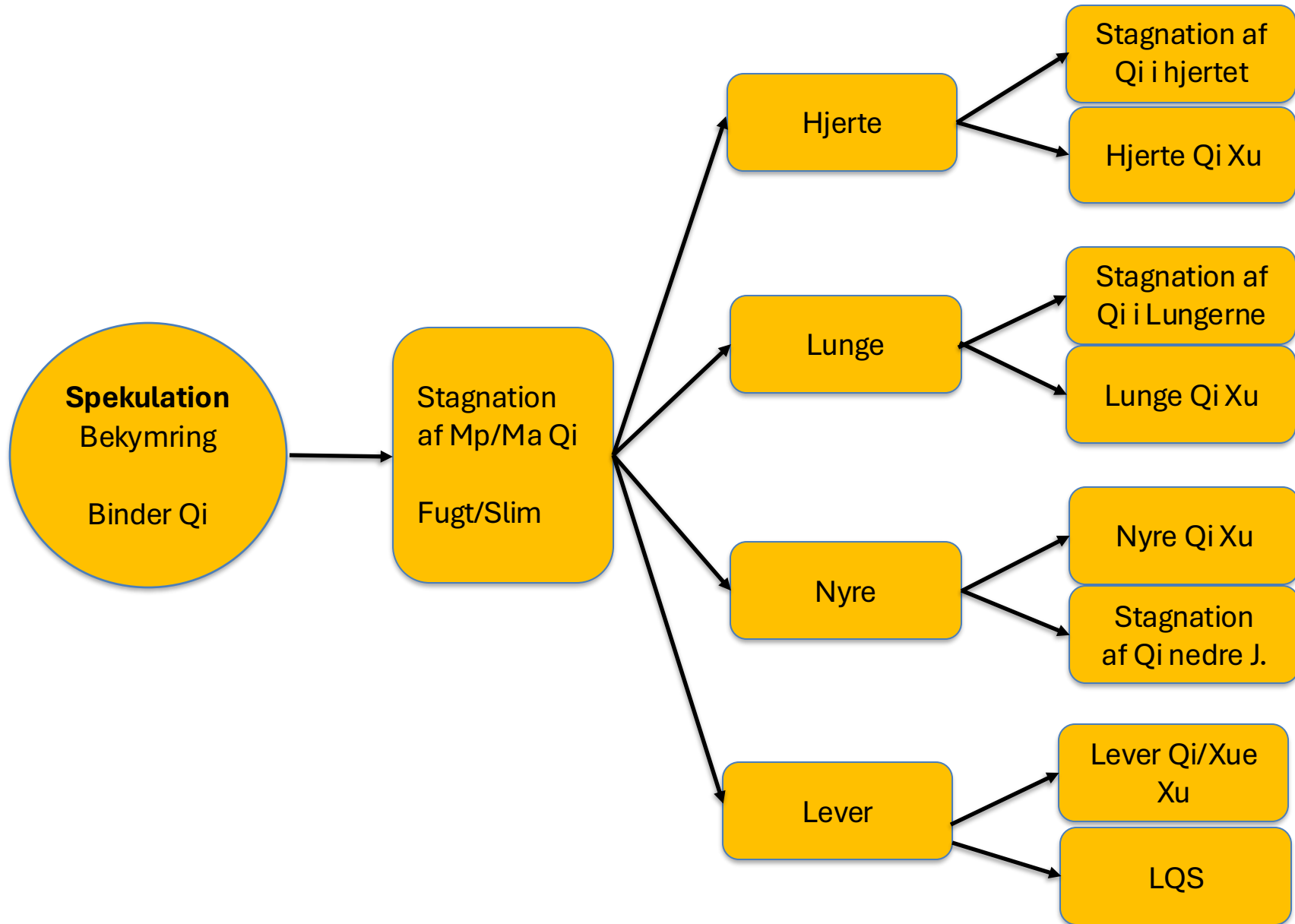
<i>Behandlings- princip</i>	<i>Introvert - Yin Vender følelsen mod sig selv</i>	Jord	<i>Ekstrovert - Yang Vender følelsen mod andre</i>	<i>Behandlings- princip</i>
• Styrk Yang i Jord • Styrk Ild i Jord • Styrk Træ i Jord • Opløs Fugt/Slim • Åben til Yi	• Mangel på egen-omsorg, hygiejne og empati • Neglekt af selv	Reaktioner 	• Omklamrende • Over-omsorgsfuld • Behov for kropskontakt	• Styrk Yin i Jord • Styrk Metal i Jord • Styrk Vand i Jord • Opløs Fugt/Slim • Åben til Yi

Traume ryster og stagnerer Jord og skaber ringe i vandet



Indre Yin og Yang reaktioner i Wu Xing og det ydre miljø

Konsekvenser af patogene emotioner i Jord

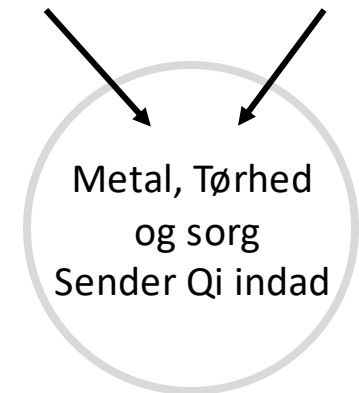


Emotioner og Qi-dynamikker i Metal-elementet

Traume-dynamik i Metal: Længerevarende sorg indkapsles af slim og dræner Metal og Lunge Qi og påvirker hele åndedrætssystemet og tarmfunktionen

Sorg svækker Lunge Qi og resulterer i:

- Følelsen af at føle sig overvældet
- Respiratoriske problemer, åndenød og svaghed i stemmen
- Allergier og forkølelser
- Lav energi og tendens til at græde
- Hypersensitivitet

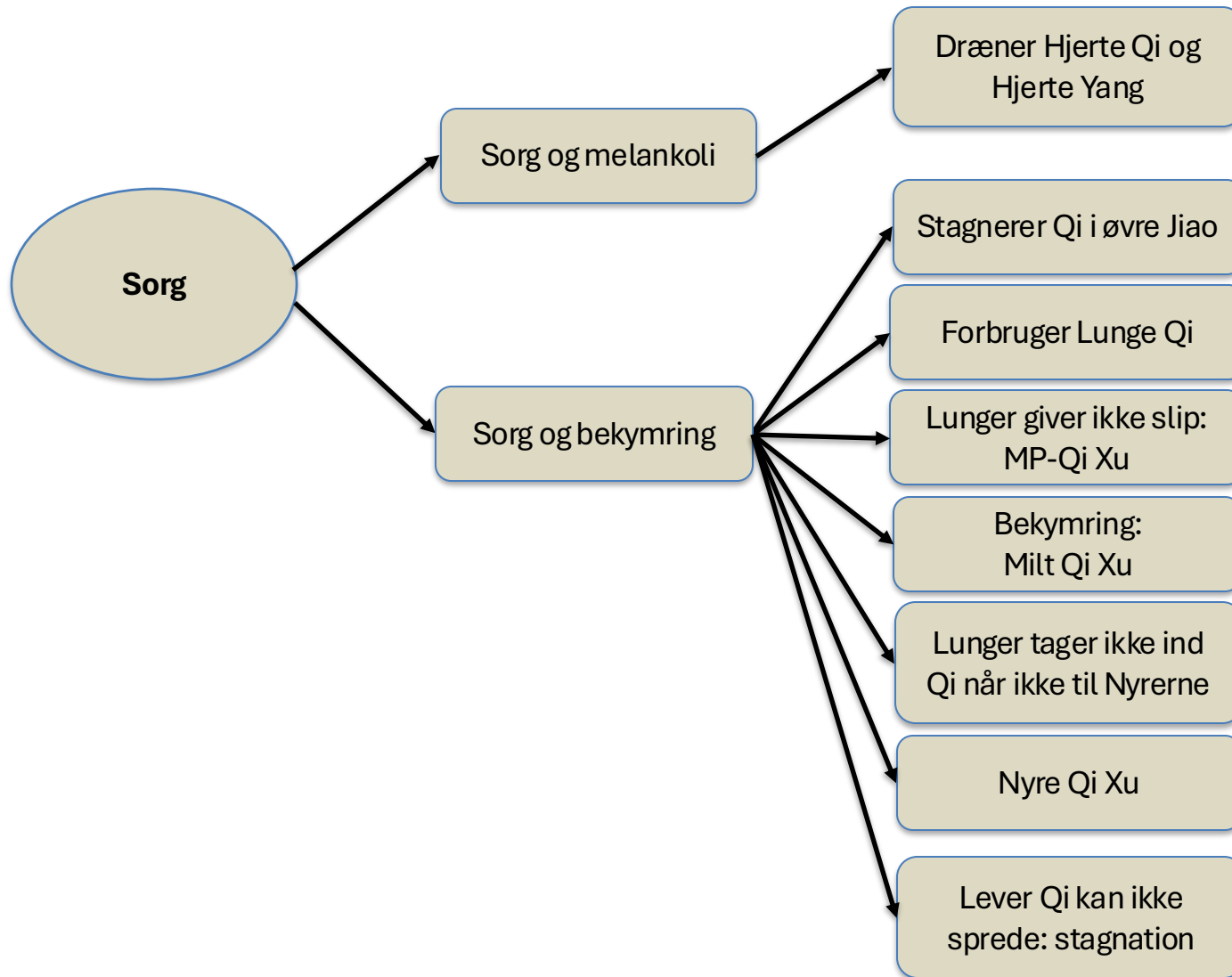


Introverte og ekstroverte følelser i Metal

Især gældende for Metal element konstitution

<i>Behandlings- princip</i>	<i>Introvert - Yin Vender følelsen mod sig selv</i>	Metal	<i>Ekstrovert - Yang Vender følelsen mod andre</i>	<i>Behandlings- princip</i>
• Styrk Yang i Metal • Styrk Ild i Metal • Styrk Jord i Metal • Opløs Fugt/Slim • Åben til Po	• Svag stemme, Sorgfuld • Holder i fortiden, føler sig ikke hel • Utilstrækkelig	Reaktioner 	• Søger mening og anerkendelse • Smitter med negativ energi	• Styrk Jord i Metal • Styrk Vand i Metal • Opløs Fugt / Slim • Åben til Po

Konsekvenser af patogene emotioner i Metal

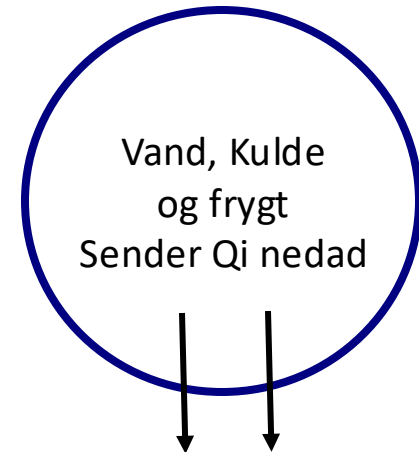


Emotioner og Qi-dynamikker i Vand-elementet

Traume-dynamik i Vand: Chok gør Qi kaotisk, og frygt dræner Vand og Nyre Qi

Frygt får Nyre Qi til at synke og fører til:

- Lav vitalitet
- Aflukkethed
- Seksuelle problemer
- Svaghed i lænden og knæene
- Nattesved
- Træthed
- Inkontinens

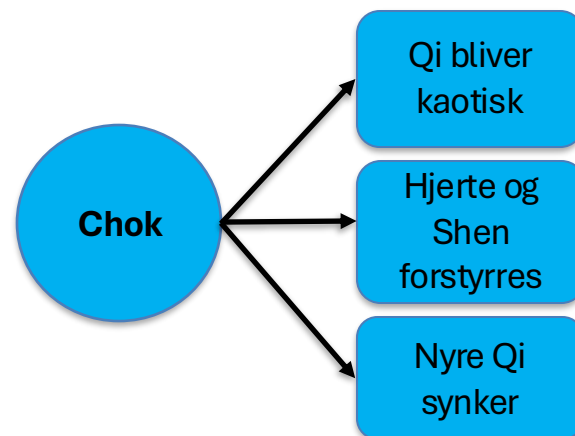
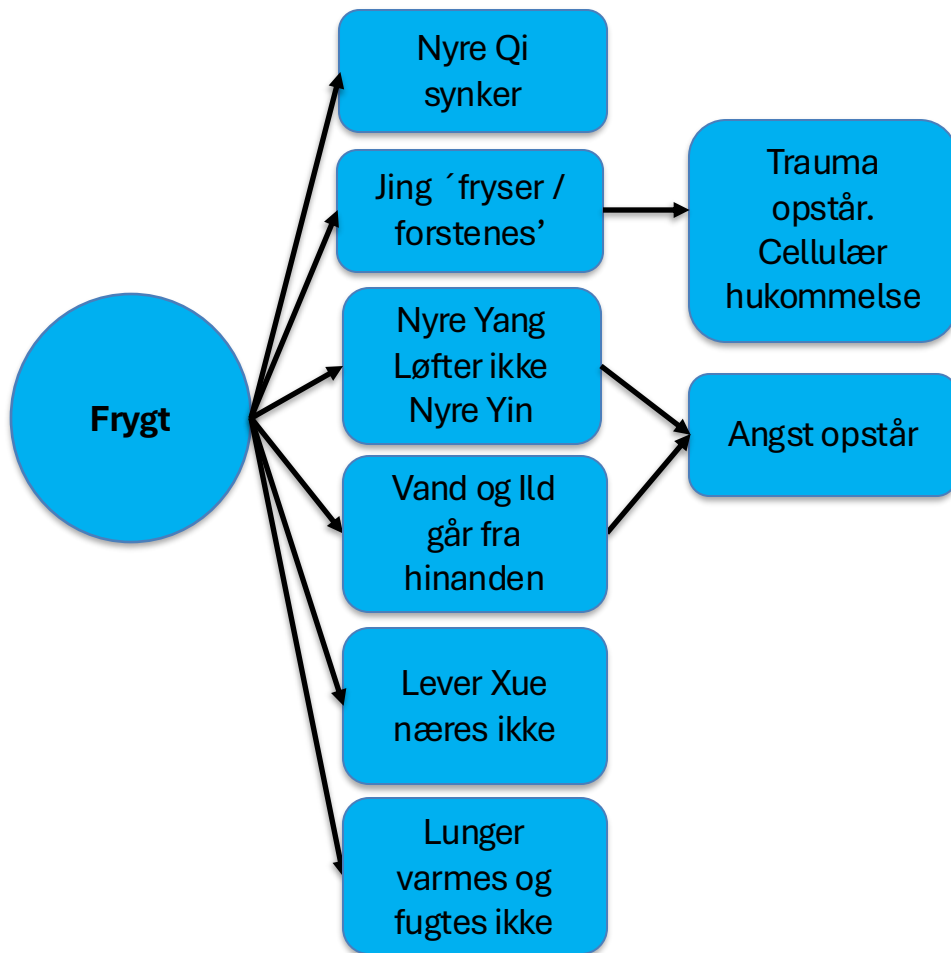


Introverte og ekstroverte følelser i Vand

Især gældende for Vand element konstitution

<i>Behandlings- princip</i>	<i>Introvert - Yin Vender følelsen mod sig selv</i>	Vand	<i>Ekstrovert - Yang Vender følelsen mod andre</i>	<i>Behandlings- princip</i>
• Styrk Yang i Vand • Løfte Nyre Qi • Styrk Ild i Vand • Samle Vand - Ild • Styrk Træ i Vand • Åben til Zhi	• Angst • Usikker • Uselvstændig • Forudser ulykker • Skjule sandhed	Reaktioner 	• Minus angst • Tager chancer • Handler uden omtanke • Ser ikke ringe i vandet	• Styrk Yin i Vand • Styrk Jord i Vand • Styrk Metal i Vand • Styrk Jing • Åben til Zhi

Konsekvenser af patogene emotioner i Vand

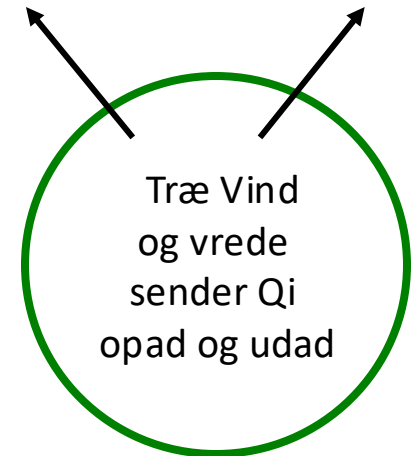


Emotioner og Qi-dynamikker i Træ-elementet

Traume-dynamik i Træ: Længerevarende vrede stagnerer Lever-Qi og dræner Qi og Xue

Vrede stagnerer Qi og får Lever Yang til at stige ukontrolleret opad og udad, og fører til:

- Følelsesmæssige svingninger og skiftende humør
- Irritabilitet, spænding og hovedpine, kvalme, svimmelhed, hypertension (højt blodtryk)
- Sensitiv for lyde
- Rødme i ansigt og øjne og bitter smag i munden
- Sår og hæmoragier / blødninger i hjernen, øjnene og munden

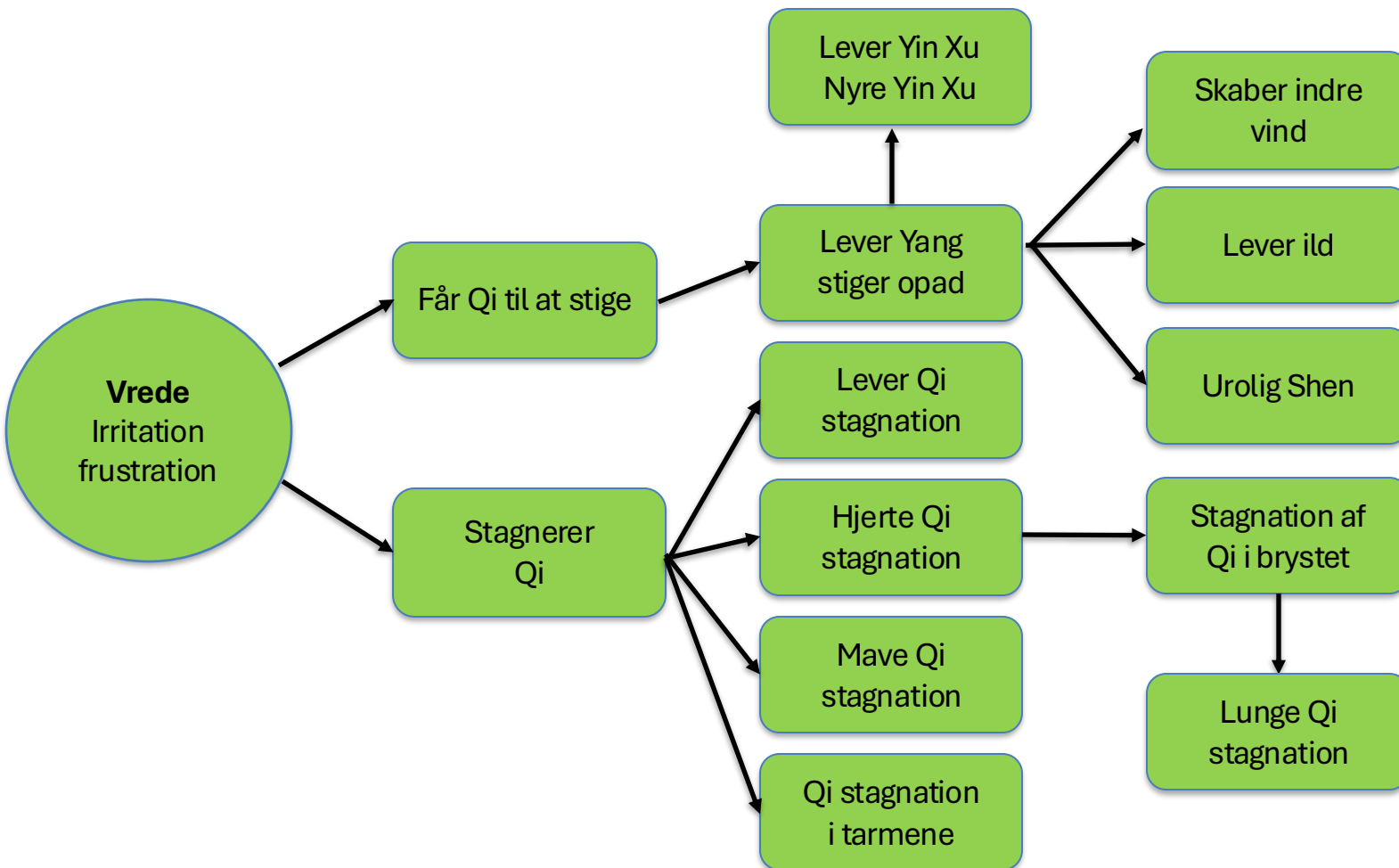


Introverte og ekstroverte følelser i Træ

Især gældende for Træ element konstitution

<i>Behandlings- princip</i>	<i>Introvert - Yin Vender følelsen mod sig selv</i>	Træ	<i>Ekstrovert - Yang Vender følelsen mod andre</i>	<i>Behandlings- princip</i>
• Styrk Yang i Træ • Bevæg Qi (Vind) • Styrk Ild i Træ • Åben Dai og Yang Qiao Mai • Åben til Hun	• Handler ikke • Beslutter ikke • Lammet • Mærker ikke følelser • Usynlig vrede	Reaktioner 	• Kommanderer • Udøver magt • Hævder sig • Over kontrollerer og styrer	• Styrk Yin i Træ • Styrk Vand i Træ • Styrk Metal i Træ • Åben Yin Qiao Mai • Rodfæst Hun i Xue

Konsekvenser af patogene emotioner i Træ

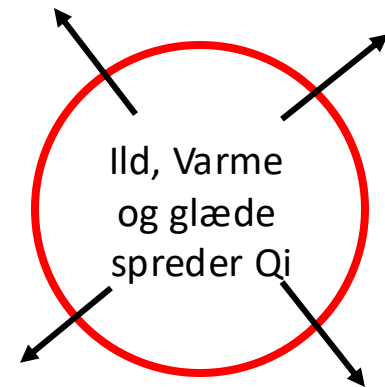


Emotioner og Qi-dynamikker i Ild-elementet

Traume-dynamik i Ild: Overdrevet stimuli af alle sanser. Længerevarende overfladisk eller urolig glæde, og gentagne panikanfald agiterer og dræner Hjerter Qi, Yin og Shen

Glæde i overmål spreder Hjerterets Qi og fører til:

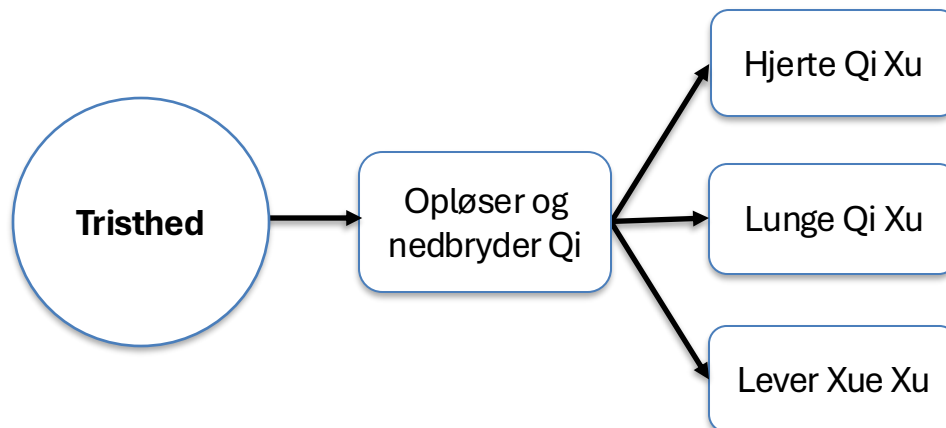
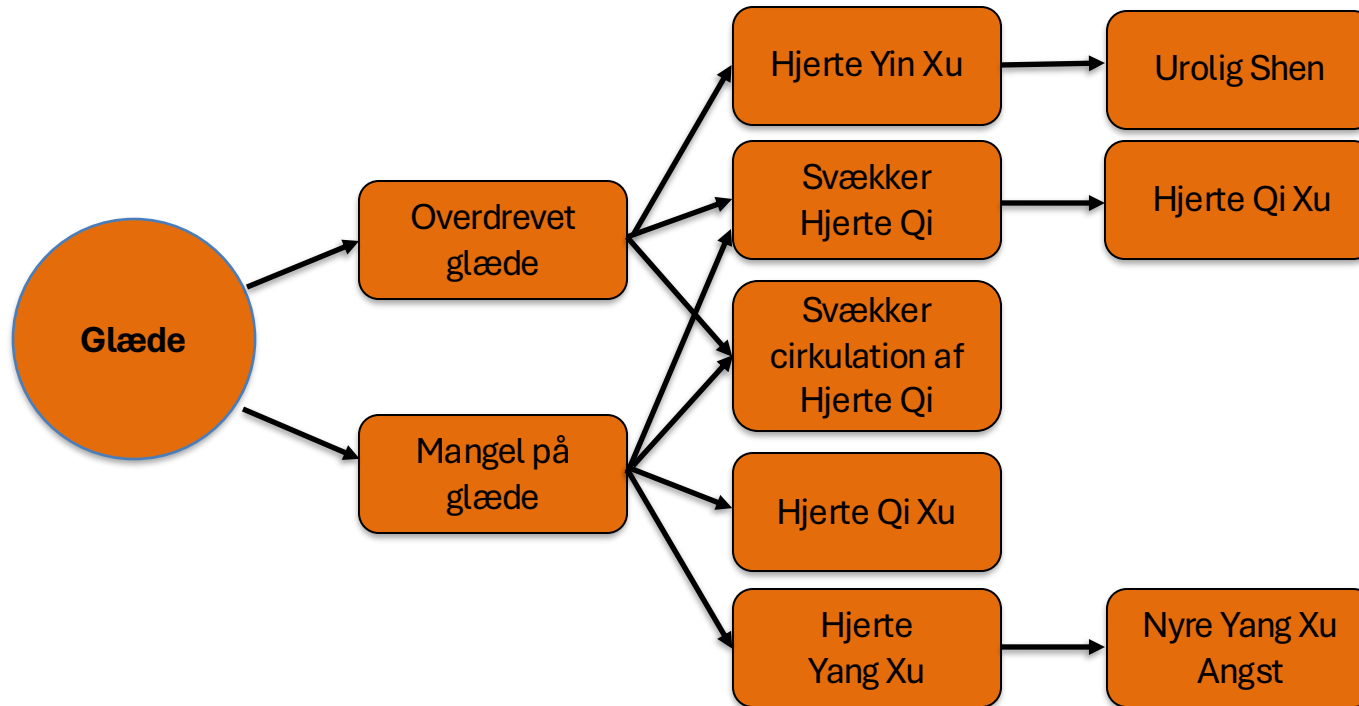
- Udbrændthed og stress-relaterede symptomer
- Indre uro og søvnløshed
- Hjerterbanken
- Nedsat koncentration og hukommelse
- Kardiovaskulære lidelser
- Angst og depression
- NB: grin og gråd har samme frekvens



Introverte og ekstroverte følelser i Ild

<i>Behandlings- princip</i>	<i>Introvert - Yin Vender følelsen mod sig selv</i>	Ild	<i>Ekstrovert - Yang Vender følelsen mod andre</i>	<i>Behandlings- princip</i>
• Styrk Yang i Ild • Styrk Træ i Ild • Styrk Hjerte Qi • Styrk Pericard. Qi • Åben til Shen	• Slukket glæde • Ked af det • Stille • Føler sig uelsket	Reaktioner 	• Overfladisk glæde • Problemer med nærhed • Sårbarhed • Grænseløs	• Styrk Yin i Ild • Styrk Jord i Ild • Styrk Vand i Ild • Opløs Vand i Ild • Berolig Shen

Konsekvenser af patogene emotioner i Ild



*Når tristhed skader den æteriske sjæl Hun opstår der mental forvirring og Yin bliver skadet. Senerne trækker sig sammen og hypochondri opstår.
Ling shu, kap. 8*

Konsekvenser af øvrige patogene følelser

Længsel (forelskelse, besættelse og lignende)

- Svækker og stagnerer Hjerter Qi
- Man mister dele af sig selv og fremmer savnet

Bitterhed

- Skaber Lever Qi stagnation
- Gør Maven sur og varm, og hærder Jordens blødhed
- Dræner Shen og kærligheden til verden

Had

- Påvirker Hjerter og Shen med Varme og skaber Lever Ild

Konsekvenser af øvrige patogene følelser

Skyld

Skyld er et vestlig psykologisk fænomen

Skyld som katalysator for Zang organernes relaterede følelser:

- Stagnerer Qi i Lunge, Hjerte, Lever og Nyrer
 - Skyld, spekulation og bekymring: svækker Milt Qi
 - Skyld, fortrydelse og manglende handling: stagnerer Lever Qi
 - Skyld, vrede og frustration: skaber varme i Leveren
 - Skyld og tristhed over skete ting: svækker Lunge Qi
 - Skyld og flovhed svækker Hjerte Qi

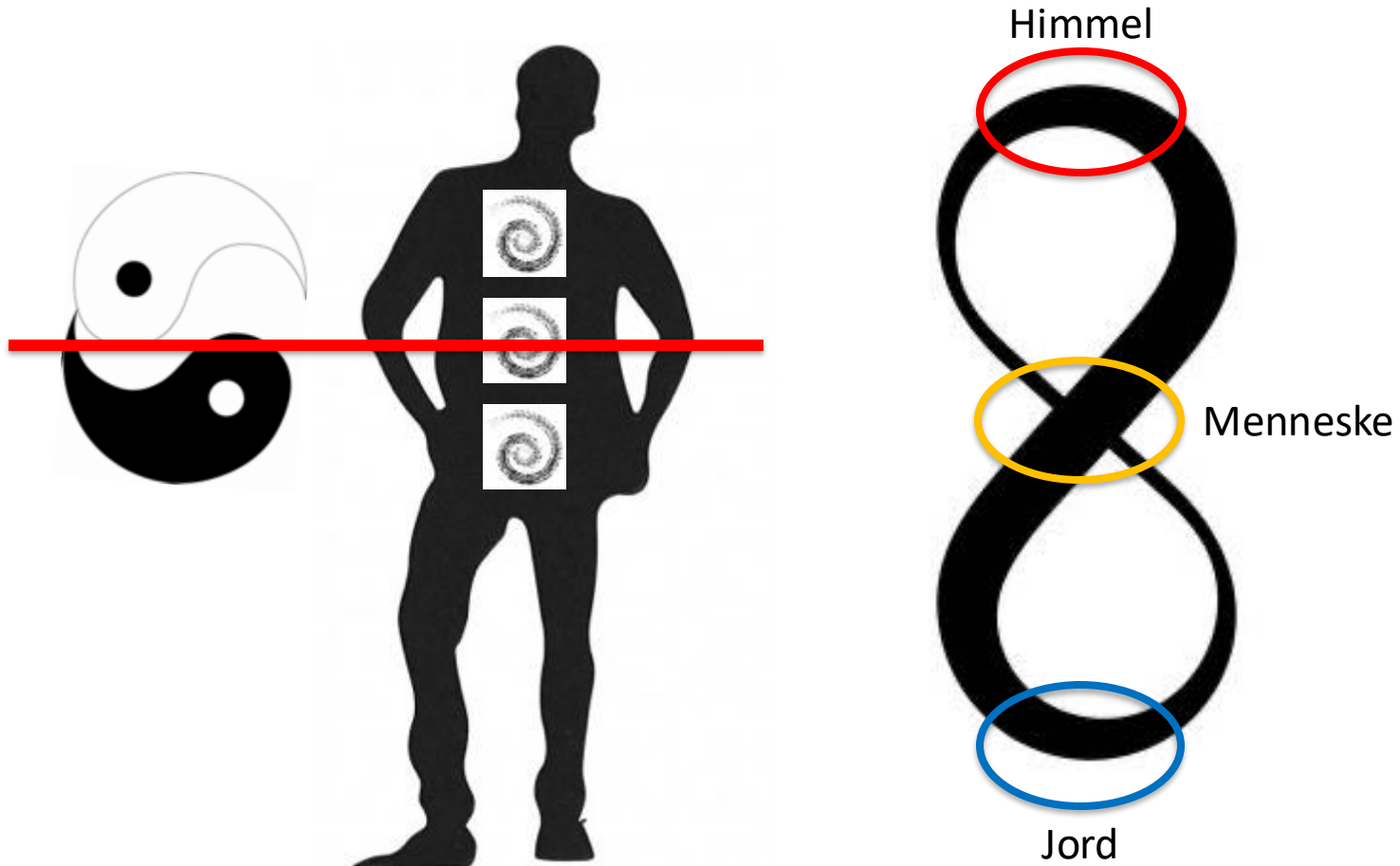
Stress

- Agiteret Shen
- Lever Qi stagnation (frustration)
- Varme i Lever og hjerte
- Varmen bevæger og aktiverer Shen
- Meget mentalt arbejde dræner Hjerte- og Nyre Yin
- Ild og Vand har svært ved at integreres og Yin og Yang adskilles

Separation af Yin og Yang

Chok og traumatiske oplevelser spreder Qi og gør den kaotisk og separerer:

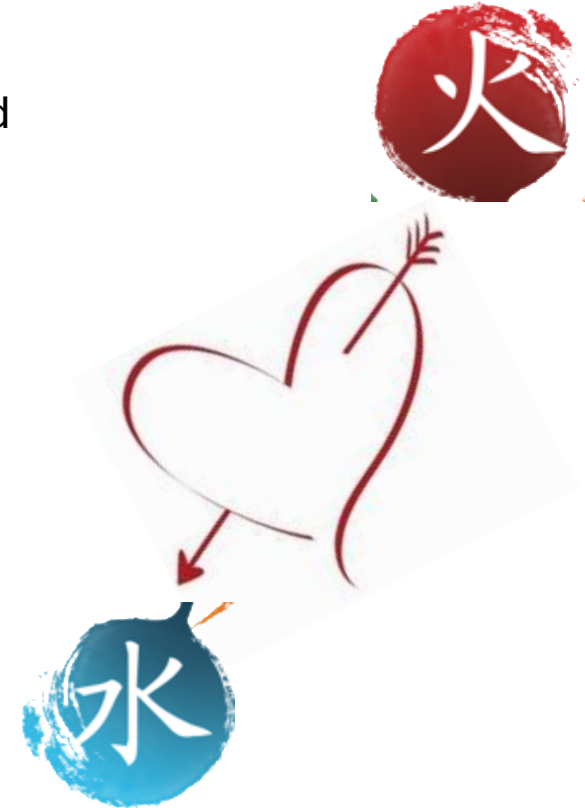
- Ild og Vand
- Shen og Jing
- Hoved og krop



Når krop og sind / Vand og Ild adskilles

Symptomer på at Ild og Vand ikke mødes:

- Yderligere følelsesmæssigt ubehag som angst, depression og ptsd
- Manglende indre stabilitet og koncentration
- Følelser af usikkerhed, utilstrækkelighed og lavt selvværd
- Ændringer i ansigtsudtryk på grund af indre klimaer
- Muskelspændinger og fysisk ubehag
- Søvnforstyrrelser
- Spise- og appetitforstyrrelser. Kan ikke tage livet ind
- Manglende seksuel lyst
- Kronisk inflammation og smertetilstande
- Forværring af eksisterende problemer og symptomer



Traumer reaktiveres når Vand og Ild ikke er stærkt forbundne

Mødet og samtalen med patienten

- Henvendelsesårsagen er ofte fysisk, og roden eller grenen psykisk, så spørg ind til hvordan personen føler det med de problemer der skal behandles:
 - Udtrykker irritation og frustration: Træ.
 - Udtrykker tristhed og mangel på glæde: Ild.
 - Udtrykker bekymring og spekulerende tanker: Jord.
 - Udtrykker sorg og savn: Metal.
 - Virker skræmt og udtrykker angst/frygt: Vand.
- Hvad skete der i tiden da problemerne opstod, og er der sket andre store eller små omvæltninger i livet?
- Måske på samme årstid som du retraumatiseres. Hvad minder dig om traumet?

Hvordan hjælper en akupunktør folk der oplever et traume?

Hjælp personen til at være i det svære *og respekter at personen måske ikke er klar til at frigøre traumet*, og at det gør for ondt at være i sig selv

- Retraumatisering:
 - Hvad er det der er blevet retraumatiseret? Gennemgå det med patienten
 - Nye traumer og gamle traumer mødes og måske har de samme rod
- Spørg: Hvis du ikke havde oplevet det her, hvordan så du så dit liv?
- Giv dig tid til samtalen og husk, at vejen til bedring er et samarbejde mellem behandler og akupunktør
- Grin og gråd har samme frekvens, og vær ikke bange for følelsesmæssige reaktioner, men se dem som en tillidserklæring og et skridt på vej igennem traumet

Respekt og ydmyghed i mødet med mennesker i synlig eller usynlig krise og traume

Akupunktør-patient samarbejde

Fordi vi har adgang til mennesker i krise, og fordi vi har analyse- og diagnosemetoder bør behandling af traume altid være aftalt på forhånd.

Med forståelse for patientens sted i livet samt
nødvendig informering om hvilke reaktioner og virkninger der kan være
af behandlingen.



KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE