

Ook te veel suiker, gefrituurd en te sterk gekruid voedsel, bepaalde geneesmiddelen, te veel opwindende spelletjes op de computer, films, drugs, stress enz....kunnen hitte geven op termijn.

Er wordt gezegd dat hitte onze *mind* agiteert. Het begrip "mind" staat centraal bij het omschrijven van concentratieproblemen. Onze mind biedt ons de mogelijkheid om helder te denken.

Yin is rust. Yang is activiteit. Bij te veel aan yang (hitte) worden onze hersenen overprikkeld en komen niet tot rust. De persoon kan zich niet voldoende concentreren en focussen op een bepaalde taak. De aandacht wordt afgeleid.

Wat kan acupunctuur doen?

Naast het behandelen van je klachten moet ook de verstoring in je yin- yang balans, het vrije verloop van je energie worden hersteld. Acupunctuur heeft een sterke impact op stress, overspanning, vermoeidheid en irritatie. Ook bijkomende klachten zoals b.v. slecht zicht, duizeligheid, overspanning, ..., worden mee behandeld.

Als jij zelf de oorzaken van je concentratiestoornissen mee aanpakt, door bijvoorbeeld bepaalde externe factoren te veranderen, hebben we een winning team.



Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be.

© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2015



**Concentratie-
stoornissen**
Acupunctuur
kan helpen



“Concentratie maakt ons gelukkiger en productiever”

...stond er in de krant. Het was een oproep om minder zaken tegelijkertijd te doen. Het zo geroemde Multi -taken zou steeds een klein deeltje van je aandacht nalaten bij elk van je taken. Hierdoor is er minder aandacht voor dat waarmee je aan de slag bent.

Wat is concentratie?

Concentratie betekent samentrekking van de aandacht op één punt. Aandacht betekent oplettendheid, opmerkzaamheid en belangstelling.

Concentratie geeft aan hoe lang en hoe intensief we onze aandacht op iets kunnen vestigen. Bij concentratie wordt een relatie gelegd tussen de aandacht en een taak.

Je wil bijvoorbeeld een belangrijke tekst doornemen. Daarvoor moet je jouw aandacht op deze tekst richten en deze aandacht ook kunnen vasthouden. Een zelfde proces gebeurt natuurlijk ook tijdens het studeren. Wanneer je een taak moet uitvoeren zal je focus aangepast dienen te zijn. Wist je dat er meerdere vormen van concentratie bestaan naargelang de taak die gevraagd wordt?

Zo kan het belangrijk zijn om je te concentreren op details. Net zoals een kind dat leert lezen zich erg moet inspannen om de letters te herkennen. Soms kan het juist belangrijk zijn om je op een groter geheel te concentreren. Denk maar aan autorijden waarbij je alle medeweggebruikers constant moet observeren en daarnaast ook nog alle verkeersregels moet respecteren. Gelijkmatische, stabiele aandacht vergt een ander soort concentratie dan wisselende aandacht met ups en downs. Zo zijn er veel soorten van aandacht. Elke taak doet een beroep op één of meer vormen van concentratie.

Er is sprake van concentratiemoelijkheden als je voor een bepaalde taak een verkeerde concentratievorm aanwendt.

Wat zijn concentratiestoornissen?

Iedereen heeft wel eens concentratieverlies. Het zijn geen aandoeningen op zichzelf maar worden problematisch wanneer het werk en privé erdoor bemoeilijkt worden. We spreken dan van een concentratiestoornis.

Het zijn stoornissen waarbij het concentratievermogen dat voor een bepaalde activiteit nodig is, niet goed functioneert. Hierdoor heb je moeite om je aandacht ergens bij te houden. Je wordt snel afgeleid en je werk is inefficiënt.

De concentratiestoornissen zijn in drie groepen te verdelen: onvoldoende aandachtduur, afleidbaarheid en inefficiënt werken.

Concentratiestoornissen kunnen uiteenlopende oorzaken hebben. De meest voorkomende oorzaken van concentratiestoornissen zijn:

- Overspannenheid, stress, depressies.
- Oververmoeidheid
- Overmatig, onnodig en/of langdurig medicijngebruik
- Drugsverslaving, alcoholisme
- Hersenbeschadiging
- ADHD en ADD

Hoe kunnen we concentratiestoornissen behandelen?

Eerst moeten we de oorzaken weten om deze te kunnen aanpakken. Is de oorzaak oververmoeidheid, dan moeten we rust nemen. Ontspanningstechnieken zoals hypnose, yoga kunnen ons hierbij helpen. Maar ook je voeding is belangrijk.

Er is nog geen geneesmiddel of behandeling die concentratiestoornissen geneest. Wel kunnen geneesmiddelen de symptomen verminderen.

Bij hulpverlening worden vaak specifieke concentratieoefeningen gegeven. De waarde van geïsoleerde oefeningen is vaak beperkt.

Gedragsmodificatie en cognitieve gedragsmodificatie worden bij kinderen met ADHD toegepast.

En via de invalshoek van de Chinese geneeswijzen?

Even enkele basisbegrippen

Alles in ons lichaam kan onderverdeeld worden in yin en yang. Yin symboliseert hierbij het materieel aspect: bloed, lichaamsvloeistoffen, organen, “essentie”.

Yang is onze lichaamsactiviteit. Ook onze gevoelens, emoties en ons mentale aspect, het denken en creëren behoren tot onze yange energie.

Voor een goede werking van ons lichaam moeten wij een balans van yin en yang hebben. Dus alle verstoringen in ons lichaam en onze mentale activiteit, kunnen wij beschouwen als een tekort of te veel van yin en yang.

Concentratiestoornissen vinden vaak hun oorzaak in een tekort aan yin. Bloed en hersenvloeistof in ons lichaam worden gezien als yin. Om goed te kunnen functioneren, moeten onze hersenen voldoende bloedtoevoer hebben. Bloed en hersenvloeistof zorgen voor een adequate voeding van onze hersenen. De oorzaken van dit tekort aan bloed kunnen zijn: zwangerschap, na een bevalling, onadequaat dieet, postoperatief, langdurige vermoeidheid enz.

Vaak zijn klachten in een beginstadium te herleiden tot een “blokkade van een energiestroom” in ons lichaam. De oorzaken hiervan kunnen bijvoorbeeld zijn: zorgen, piekeren, stress, examens, conflicten.

Indien deze toestand gedurende lange tijd aanhoudt, kan die op 2 verschillende manieren onze *concentratie beïnvloeden*:

1. Het kan leiden tot uitputting van onze energie en bloed (leegte).
2. Een blokkade van energiestroom veroorzaakt het ontstaan van een hitte (volte).