

EXAMENVREES EN FAALANGST

Vergoeding door zorgverzekeraars

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen vanuit de aanvullende verzekering, die uitgevoerd worden door leden van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (beroepsvereniging voor Natuurgeneeskundig Werkende Professionals)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden of contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

*Symptomen

*Kan acupunctuur hierbij helpen?

*Fytotherapie ter ondersteuning

*Wanneer met de therapie beginnen

Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht
Tel.: 06-5124 4177 www.acupunctuurfytotherapie.nl



NEDERLANDSE
VERENIGING VOOR
ACUPUNCTUUR



Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals

consult volgens afspraak

Van Delft Acupunctuur



Praktijk voor

*Traditionele Chinese Geneeskunde
Acupunctuur
Fytotherapie (kruidengeneeskunde)*

**Christien van Delft
acupuncturiste en fytotherapeute**

www.acupunctuurfytotherapie.nl
lid NVA en NWP

EXAMENVREES EN FAALANGST

Schoolexamens, rijexamen, het geven van presentaties; iedereen heeft er in zijn of haar leven wel eens mee te maken. Sommige mensen draaien hun hand er niet voor om en halen met alle gemak hun examen of doen hun voordracht. Voor anderen kan het uitdraaien op een grote teleurstelling. Het toepassen van het geleerde lijkt ineens onmogelijk te worden. De zenuwen gaan parten spelen. Faalangst induceert falen en vrees induceert mislukken. Angst kan verlamvend werken en doet de prestatie dalen. Examenvrees is daar een bekend voorbeeld van.

Symptomen

Vaak treden al gevoelens van onrust op tijdens de voorbereidingen van een examen. Ook slapeloosheid, concentratieproblemen en snel geïrriteerd raken zijn veel voorkomende klachten. Sommige mensen kunnen zelfs maag- en darmklachten krijgen, waardoor het normaal functioneren onmogelijk is geworden. Hoe dichterbij het moment van presteren komt, hoe heftiger de klachten. Deze stress vooraf, zorgt er al voor dat het voorbereiden op het examen of op de presentatie minder goed gaat, wat uiteindelijk kan resulteren in faalangst.

Kan acupunctuur hierbij helpen?

De Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat lichaam en geest in balans moeten zijn, zodat het energiesysteem optimaal functioneert. Onder invloed van stress raakt die energiebalans verstoord. Acupunctuur kan ingezet worden om deze balans weer te herstellen.

Om tot een goede diagnose en een goed behandelplan te komen, zal bij het intakegesprek gevraagd worden welke symptomen bij u optreden, omdat dit zich bij iedereen op verschillende manieren kan uiten. Bij de een kan bijvoorbeeld onrust en slapeloosheid op de voorgrond staan, terwijl bij de ander juist vermoeidheid en diarree optreedt.

Ook al is het doel van de therapie bij iedereen hetzelfde, de behandelingen kunnen verschillend zijn door de benadering van uw persoonlijke klacht(en).

Fytotherapie ter ondersteuning

Fytotherapie (kruidengeneeskunde) kan heel goed in combinatie met acupunctuur ingezet worden ter ondersteuning van de behandeling. De meeste fytotherapeutische middelen hebben een opbouwende werking op het zenuwstelsel: dit maakt u beter bestand tegen spanning, stress of verhoogde werkdruk. Ook hierbij geldt dat het middel afgestemd dient te zijn op uw persoonlijke behoefte, omdat immers niet iedereen dezelfde klachten vertoont. Er zijn o.a. middelen die ingezet kunnen worden bij nerveuze spijsverteringsstoornissen, maar ook middelen die meer gericht zijn op nerveuze uitputting, enz.

Wanneer met de therapie beginnen

Het is raadzaam om vroegtijdig met de behandelingen te beginnen. Meestal volstaan 4 à 5 acupunctuurbehandelingen, waarbij de frequentie van 1 behandeling per week wordt aangehouden. Indien er weinig tijd is voordat het examen of de presentatie zich aandient, is het ook mogelijk om 2 behandelingen per week te volgen, gedurende ongeveer twee weken.

Fytotherapeutische middelen zijn zowel bij acute klachten als bij chronische klachten toe te passen. Ook hierbij is het aan te bevelen om met innemen niet te wachten tot het laatste moment.



Humulus lupulus (Hop)