

# ME/CFS och stresshantering.

Som ME/CFS-patient, flödar stresshormoner i din kropp, dels på grund av sjukdomen som i sig håller dina stressreaktioner igång, men också på grund av vanmakt och det bemötande som drabbar dig. När du drabbats av något som ingen riktigt har grepp om och framförallt när dom som har till uppgift att hjälpa dig står helt kallsinniga.

I det läget behöver du något som får igång det kroppsegna systemet, som skall få ut endorfiner och kroppsegna må bra hormoner, som motvikt till stresshormonerna. Räkna inte med extern hjälp, bortse från att få hjälp av lyckopiller eller annan psykofarmaka, det förvärrar bara situationen. Att försöka hitta metoder för att minska stressen är inte så lätt i den situation som vi ME/CFS-patienter befinner oss i.

Jag skall här ge några exempel på metoder som kan vara lämpliga att använda, det finns naturligtvis fler metoder än dessa, jag har inte heller försökt att ranka dom på något sätt. Något som har slagit mig när jag läst om dom olika metoderna är, att samtliga har som grundmålsättning att få igång det kroppsegna systemet för produktion av endorfiner och kroppsegna må - bra -hormoner. Så valet av metod beror helt enkelt på vad som passar och känns rätt för varje enskild individ.

---

## Akupunktur

Akupunktur är en mer än 2000 årig kinesisk terapeutisk metod, för lindring av en del sjukdomar och symtom. Tunna solida nålar sticks in i så kallade akupunkturpunkter. Punkter som finns mestadels i muskulaturen efter så kallade meridianer i stort sett i hela kroppen.

Det finns olika sätt att ge akupunkturbehandling på, manuell akupunktur, elektroakupunktur och periostakupunktur. Behandlingen går ut på att stimulera de så kallade akupunkturpunkterna.

Terapeutisk akupunktur är en serie behandlingar, vanligen omfattande 8-12 enskilda behandlingar varje behandling tar ca. 20-30 min. Tid mellan behandlingar skiftar i intervall på ½ - 2 veckor.

## Akupressur

Akupressur är det samma som akupunktur, med den skillnaden att man använder fingrarna istället för nålar att stimulera akupunkturpunkterna.

## Rosenmetoden

Rosenmetoden, är en metod där man med lätt och mjuk beröring får kroppen att slappna av och får kroppens eget system för endorfiner och må - bra -hormon att gå upp i varav. Och om jag har förstått det hela rätt använder man även eteriska oljor vid behandlingen, något som vissa ME/CFS -patienter har en intolerans mot.

## Zonterapi

Zonterapi bygger på vetenskapen att kroppen är genomkorsad av 10 st., fält s k zoner. Fotsulan skall enligt samma vetenskap vara indelad i 10 zoner. Man använder då tryck med handen på de s k reflexpunkterna för att stimulera kroppen och få kroppens eget system att börja arbeta.

**Massage**

Massage är ytterliggare en metod, där man genom tryck och töjningar på vävnader, särskilt då på muskler, blodkärl och hud. Får en avslappning och får kroppens egen försvarsmekanism att starta.

**Yoga**

Yogaövningar syftar till att öka kroppens rörelsemönster och din spontana förmåga till avspänning. Du blir avslappnad och får i gång kroppens egen antiterroriststyrka.

**Meditation**

Är ett annat sätt för att lindra stress och få igång kroppens försvar mot stresshormoner. Ett stillsamt sätt som du kan utöva i hemmets lugna vrå, och där det faktiskt finns instruktioner att gratis hämta på nätet. Så att du sedan kan öva i lugn och ro. Det spar ju då både energi och pengar.

**Qi Gong**

Åter en gammal kinesisk medicinsk form. Där man genom avslappningsövningar och lugna väl anpassade rörelser, får kroppen att slappna av. Får själ och kropp att samarbeta för ett ökat välbefinnande.

Sköt om varandra  
Lasse Lindberg