

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ BURN OUT

Πολύ μεγάλη σημασία έχει η πρόληψη του συνδρόμου, επανασχεδιάζοντας τα προγράμματα εργασίας (βελτίωση του χώρου, ελάττωση των ωρών εργασίας, πιο σωστή διοίκηση) ,επανεξετάζοντας τις αμοιβές των εργαζομένων σε κάθε επίπεδο οικονομικό, συναισθηματικό, ηθικό και βέβαια εκπαιδύοντας, ενημερώνοντας και επιβραβεύοντας συνεχώς τους εργαζομένους με σκοπό την ορθότερη διαχείριση των προβλημάτων. Η φαρμακευτική αγωγή και η ψυχιατρική υποστήριξη είναι οι πιο συχνές θεραπευτικές προσεγγίσεις, όμως τα τελευταία χρόνια ο ιατρικός βελονισμός κερδίζει έδαφος είτε ως μονοθεραπεία ή σε συνδυασμό με όλες τις άλλες.

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Ο ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ BURN OUT

Το άγχος εξαντλεί τα φυσικά αποθέματα ενέργειας και ζωτικότητας του οργανισμού. Ο βελονισμός, έχει αγχολυτική και ηρεμιστική δράση, κατευνάζει την ψυχική ένταση, ρυθμίζει την ομοιόσταση, τονώνει τον οργανισμό, συμβάλει στην ποσοτική μεταβολή των νευρομεταβιβαστών (ντοπαμίνης, σεροτονίνης, ACTH) και ρυθμίζει την ανοσία του οργανισμού. Ο ερεθισμός του δέρματος μέσω του βελονισμού προκαλεί διέγερση των αισθητικών υποδοχέων που μεταφέρουν κεντρομόλα το μήνυμα μέσω των οπισθίων κεράτων του Νωτιαίου μυελού στον αισθητικό φλοιό και από εκεί στο μαιχμακικό σύστημα, στον υποθάλαμο και την υπόφυση. Ο βελονισμός εκτός από την απελευθέρωση ενδογενών οπιοειδών, που προκαλούν αναλγησία και έχουν ισχυρή καταπραϋντική δράση, δραστηριοποιεί πολλούς νευροδιαβιβαστές όπως τη σεροτονίνη, την νορεπινεφρίνη το GABA κ.α. ενώ έχει έμμεσο θεραπευτικό αποτέλεσμα στη ρύθμιση της κορτιζόλης, της αδενοκορτικοτροπίνης (ACTH) και των προσταγλαδινών. Το τελικό αποτέλεσμα είναι η ρύθμιση του ύπνου, του άγχους και της γενικότερης διάθεσης του οργανισμού που συμβάλουν ουσιαστικά στην καλύτερη διαχείριση της καθημερινότητας παρατείνοντας ή ελαττώνοντας τη λήψη φαρμάκων.