

PTBS - Naturheilkundliche Ansätze für Posttraumatische Belastungsstörungen

Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist für viele Patienten ein wachsendes Problem. Trauma kann ein lebensveränderndes Ereignis sein, das sich auf die Fähigkeit eines Menschen auswirken kann, an einem freudigen Leben und normalen täglichen Aktivitäten teilzunehmen, und ist nicht selten. Ungefähr 70% der amerikanischen Erwachsenen haben in ihrem Leben mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt. Es ist völlig natürlich, während eines traumatischen Ereignisses Angst zu empfinden, und fast jeder wird danach ein gewisses Maß an Reaktion erfahren. Nicht jeder, der ein traumatisches Ereignis erlebt, hat dauerhafte Herausforderungen, jedoch entwickeln ungefähr 20% derjenigen, die ein traumatisches Ereignis gemeldet haben, eine PTBS. Viele Menschen assoziieren PTBS mit Militärpersonal, …



Die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist für viele Patienten ein wachsendes Problem. Trauma kann ein lebensveränderndes Ereignis sein, das sich auf die Fähigkeit

eines Menschen auswirken kann, an einem freudigen Leben und normalen täglichen Aktivitäten teilzunehmen, und ist nicht selten. Ungefähr 70% der amerikanischen Erwachsenen haben in ihrem Leben mindestens ein traumatisches Ereignis erlebt. Es ist völlig natürlich, während eines traumatischen Ereignisses Angst zu empfinden, und fast jeder wird danach ein gewisses Maß an Reaktion erfahren. Nicht jeder, der ein traumatisches Ereignis erlebt, hat dauerhafte Herausforderungen, jedoch entwickeln ungefähr 20% derjenigen, die ein traumatisches Ereignis gemeldet haben, eine PTBS.

Viele Menschen assoziieren PTBS mit Militärpersonal, das sich in Kampfsituationen befand. Obwohl PTBS in dieser Population häufig ist, diskriminiert sie sicherlich nicht. PTBS kann Kinder und Erwachsene, alte und junge, männliche und weibliche, betreffen (obwohl Frauen doppelt so häufig wie Männer an der Krankheit erkranken). Diejenigen, die eine PTBS entwickeln, fühlen sich möglicherweise verängstigt, ängstlich oder gestresst, selbst wenn keine inhärente Gefahr besteht. Menschen, die eine PTBS entwickeln, fühlen sich möglicherweise sehr nervös und reagieren möglicherweise stark auf Geräusche, Sehenswürdigkeiten und Situationen. Sie können Schlafstörungen haben, beunruhigende Erinnerungen haben und alles vermeiden, was sie an das Ereignis erinnert. ((Link entfernt))

PTBS ist eine äußerst komplexe Erkrankung, die einen ebenso umfassenden Behandlungsplan erfordert, um die besten Chancen auf eine dauerhafte Genesung zu bieten. 39% der mit PTBS diagnostizierten Menschen suchen nach komplementären und integrativen Gesundheitsansätzen. ((Link entfernt)) Heilpraktiker sind in einzigartiger Weise geschult, um PTBS-Behandlungsoptionen anzubieten, die eine Vielzahl von therapeutischen Optionen umfassen. Ein naturheilkundlicher Ansatz zur Behandlung und Behandlung von PTBS kann Folgendes umfassen:

Geist-Körper-Medizin

Die Geist-Körper-Medizin gehört zu den am besten erforschten Mitteln zur Behandlung von PTBS. Es gibt eine Reihe von Therapien, die in diese Kategorie fallen, jedoch haben sich nicht alle als empirisch wirksam erwiesen. Einige Techniken, die nachweislich bei PTBS helfen, umfassen kognitive Verhaltenstherapie sowie Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen, die beide vom US-Veteranenministerium als Behandlungsoptionen für Servicemitglieder mit PTBS eingesetzt werden. ((Link entfernt))

Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie (CBT) ist im Kern eine Kombination der Bereiche der kognitiven und der Verhaltenspsychologie. Es basiert auf der Idee, dass psychologische Bedenken häufig durch verzerrte Gedanken und schlecht angepasstes Verhalten manifestiert und aufrechterhalten werden. Die Sitzungen konzentrieren sich auf aktuelle Probleme und fördern die Entwicklung von Lösungen für diese Probleme. Ziel der Therapie ist es, den Klienten bei der Entwicklung und Umsetzung wirksamer Strategien zur Verringerung der psychischen Belastung zu unterstützen. Untersuchungen haben gezeigt, dass CBT die Symptome von PTBS signifikant reduzieren kann. ((Link entfernt))

Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen

Die Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen (EMDR) wurde entwickelt, um Menschen dabei zu helfen, mit der emotionalen Belastung umzugehen, die häufig mit einem traumatischen Ereignis einhergeht. Ziel der EMDR-Therapie ist es, sich weniger auf das traumatische Ereignis als vielmehr auf die störenden Emotionen und Symptome zu konzentrieren, die auf das Ereignis folgten. Die Forschung zu EMDR ist reichlich. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass nach nur drei 90-minütigen

EMDR-Sitzungen bis zu 90% der PTBS-Patienten mit einem Trauma die Erkrankung überwunden hatten. Weitere Untersuchungen ergaben, dass alle Opfer eines einzelnen Traumas und 77% der Opfer eines mehrfachen Traumas ihre PTBS nach durchschnittlich sechs Therapiesitzungen überwunden haben. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Botanische Medizin

Das derzeitige Verständnis der Entwicklung von PTBS beinhaltet eine Dysregulation in einem Zweig des Nervensystems, der als autonomes Nervensystem (ANS) bekannt ist. Das ANS spielt eine direkte Rolle bei der Reaktion des Körpers auf Stress. Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Arzneimitteln, die die Stressreaktion (Adaptogene) und das Gleichgewicht des Nervensystems (Nerven) beeinflussen können. Obwohl sicherlich keine vollständige Liste, Kräuterformeln mit Kräutern wie Eleuthero (*Eleutherococcus senticosus*), Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*), wilder Yam (*Dioscorea villosa*), Schisandra (*Schisandra chinensis*), Hafer (*Avena sativa*), Heiliger Basilikum (*Ocimum sanctum*) und Rhodiola (*Rhodiola rosea*) kann besonders nützlich sein. (Quelle)

Energieausrichtungstherapien

Therapien, die die energetischen Bahnen des Körpers nutzen und darauf abzielen, sie auszurichten und auszugleichen, können auch bei der naturheilkundlichen Behandlung von PTBS nützlich sein. Zu den häufigsten gehören Craniosacral-Therapie, Homöopathie und Akupunktur.

Craniosacral Therapie

Die Craniosacral-Therapie ist ein praktischer Ansatz, der sich auf die schonende Beseitigung von Restriktionen innerhalb des Meningealmembransystems und aller Knochen des Schädels und der Wirbelsäule konzentriert, einschließlich des Kreuzbeins und

des Steißbeins, an denen diese Membranen befestigt sind. Diese Technik ist im Wesentlichen risikofrei in Bezug auf potenzielle Gefahren oder negative Nebenwirkungen. Es wurden Studien durchgeführt, die speziell die Wirksamkeit der Craniosacral-Therapie bei der Behandlung von PTBS bewerten. Untersuchungen zeigen, dass die Craniosacral-Therapie die PTBS-Symptome positiv beeinflussen kann. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Homöopathie

Die Homöopathie ist ein diskretes medizinisches System, das vor über 200 Jahren vom deutschen Arzt Samuel Hahnemann entwickelt wurde. Die homöopathische Medizin verfügt über eigene diagnostische und verschreibungspflichtige Methoden. Der homöopathische Ansatz berücksichtigt jedes Symptom, das mit den möglichen Problemen bei der gesamten Person zusammenhängt. Es gibt Hunderte potenzieller Heilmittel, von denen jemand mit PTBS profitieren könnte. Die Verschreibung eines homöopathischen Arzneimittels ist individuell und hängt von der Gesamtheit der Symptome ab und nicht nur von denen, die mit der behandelten Erkrankung zusammenhängen. (Quelle)

Akupunktur

Akupunktur als medizinische Behandlung ist Jahrtausende alt. Dabei werden feine Nadeln zu therapeutischen oder präventiven Zwecken in bestimmte Körperstellen eingeführt. Akupunktur ist bei einer Reihe von psychiatrischen Erkrankungen weit verbreitet. Vorläufige Ergebnisse für den Einsatz von Akupunktur bei der Behandlung und Behandlung von PTBS sind ermutigend. Derzeit laufen klinische Studien an Kampfveteranen mit PTBS. ((Link entfernt), Quelle 2)

Heilpraktiker sind in einzigartiger Weise darin geschult, eine Vielzahl von Techniken und Therapien einzusetzen, um Erkrankungen wie PTBS zu behandeln und mit Patienten

zusammenzuarbeiten, um die Wurzel des Problems zu beseitigen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki