

Artikel om behandling av psyket enligt Traditionell Kinesisk Medicin

Mentala & Emotionella Hälsoproblem sett utifrån TCM:s 3000 år gamla perspektiv.

Den här artiklen ägnas åt att berätta om det ursprungliga forntida kinesiska medicinska sättet att se på Känsломässiga/Mentala Hälsoproblem. För speciellt terapeuter som arbetar med patienter som har en obalans emotionellt, har den gamla Österländska synen på psyke i TCM, Ayurveda, Unani och Tibetansk Medicin en del att bidra med om man inte är fast i vår tid. Om tex. patienten innan behandling har, eller under behandlingen utvecklar lätta eller svåra Somatiska problem så kan det göra att Patienten får svårt att fullfölja eller att delta på ett tillfredställande sätt i terapin och då är tex. Örtmedicin och/eller Akupunktur bra för att behandla de Somatiska problemen. Det finns även ett antal Örtor och Akupunktur områden/punkter som har en direkt effekt på på Nervsystemet/Hormoner/Neurotransmittorer etc. dessa kan förstärka terapin och/eller reducera Ångest, rädsla, oro, okontrollerad aggressivitet etc. och på det viset vara en bra hjälp vid terapin och hjälpa en patient över trösklar, återvändsgänder tex.



Nedan så presenteras kortfattat Traditionella Kinesiska Medicinska begrepp och syn på Diagnos & Behandling av Mental & Emotionell ohälsa.

Psykets Natur kallas "Shen"

Man talar om de "Vitala Substanserna" JING - QI - SHEN och Shen är Psyket eller Sinnet. SHEN kan betyda bara vissa Mentala funktionerna och vissa känsломässiga aspekter (tillhör då bara Hjärt-organet och hjärt-meridian systemet) eller innefattar hela människan samlade mentala och känsломässiga aspekter då pratar man om de Fem Shen:s eller de Fem Zhi:s. - SHEN som tillhör Hjärtats funktionskrets, HUN som tillhör Leverns funktions krets, PO som tillhör Lungans Funktionskrets, YI som tillhör Mjältens Funktionskrets och ZHI som tillhör Njurens funktionskrets. De här begreppen är mycket gamla och har funnits i Kina så långt tillbaka i historien man kan gå de har förmodligen sina rötter i en tidig Shamanistisk begreppsvärld.

Känslornas effekter på Kropp & Psyke.

Under normala omständigheter så blir inte Känslor orsak eller bidrar till sjukdom, men när Emotioner blir mycket kraftiga eller överdrivna samt man "fastnar" i känslor en längre tid eller kroniskt som Sorgearbete som aldrig tar slut, ständig oro eller rädsla inför livets omständigheter, kroniskt Grubbel över det förflutna och/eller framtiden. Då störs de inre organens balans de sk. - ZANG-FU:s och de vitala substanserna harmoni blir i obalans - Jing, Blod, Qi och Jin-Ye och detta ger så småningom eller snabbt upphov till sjukliga förändringar i kroppen. Ett mycket ydligt exmp. är människor som lever med Emotionell stress en längre tid och får Magkatarr, Magsår, Irritable Colon, Sömnproblem, Försvagat Immunförsvar etc.

Orsaker till Mentala & Känsломässig problematik.

Känsломässig obalans en längre tid är naturligtvis en av orsakerna men det finns även andra. En ganska oupmärksam orsak är Arvet dvs. Genetiska orsaker till Psykisk obalans som ger somatiska besvär/sjukdomar. Överdriven Sexuell aktivitet och för mycket arbete är två orsaker som inte är så ovanligt att de finns samtidigt. Droger som Hasch-Marijuana, Kokain, Heroin, LSD och andra som kraftigt påverkar Psyket är numera inte alls ovanliga orsaker. Dieten-Maten som en person äter dels valet av Mat och sättet samt tiden för måltiderna kan vara en viktig orsak till Mentala/Emotionells problem.

Att Diagnostisera Mental eller Emotionell ohälsa.

I Österländsk medicin så är kropp och Psyke inte separerade på samma sätt som i Väst och diagnos av Somatisk ohälsa skiljer sig inte i grunden från hur man diagnostiserar Psykisk ohälsa. Men det finns några speciella aspekter av Diagnos som man ägnar speciell uppmärksamhet åt om Pat. skulle visa upp tex. en kraftig känsломässig obalans. De är: Ansiktets färg, Hudkondition, uttryck och karaktär, för ansiktet anses tydligare än någon annan kroppsdel spegla vad som sker med och i Psyket. En 1600-tals Läkare -Yu Chang säger i "Principer för medicinsk utövning" (1658) att:

"När Sinnet och Vitaliteten överflödar så strålar och skiner ansiktet. När Sinnet och Vitaliteten är på tillbakagång så förvittrar Ansikts-uttrycken och dess utstrålning blir matt. När Sinnet är stabilt så blommar ansiktets utseende"

Ögonen är mycket viktiga att undersöka vid Diagnostik av Känsломässig obalans. Man tittar speciellt om ögonen har någon typ av "Glitter" och klarhet eller om det finns olika kvaliteer av Matthet. Man observerar också ögonens "stabilitet" eller om de skiftar och rör sig mycket eller verkar okontrollerade etc. En 1800-tals Läkare Shi Pan Nan skriver i "Grunderna i Medicin" "Psykets och Själens Qi visar sig i ögonen ". En annan Läkare från 1800-talet skriver i "En enkel guide till Diagnos av kropp och Färger" att: "Även om sjukdomen är allvarlig, men Ögonen har "Shen" så är prognosen god". En annan viktig aspekt är att leta efter speciella kvaliteer i Pulsens som visar på en viss typ av Känsломässiga störningar tex. så gör Ilska och tillbakahållen frustration Pulsens strängartad ev. bara på vänster arm i radialis pulsen. Sorg och ledsenhet visar ofta upp en försvagning i Pulsens kvalitet ibland bara på läget "Chi" på höger arm i radialis pulsen tex. Men att försöka utläsa känsломässiga aspekter i

Pulsen bör man bara göra om man praktiserat ett tag eftersom Pulsen inte anses som Ögonen visa direkt vad som händer eller har hänt i Sinnet, pulsen visar mera hur Emotioner påverkar Qi energin i kroppen. Man tittar också efter vissa typiska förändringar på Tungan. En röd färg på spetsen av tungan är en säker indikator på att Pat. har Känsломässig ohälsa i någon form. Röda kantsidor på tungan kan visa på Aggressivitet och Ilska hos en Pat. även om den inte syns vid undersökningen. Om främre delen av tungans form är abnormal så kan det visa på att Pat. är på väg mot eller har svåra emotionella problem tex. Men som regel så vägs många fler aspekter in i en Helhets-diganos.

Patologi och behandling av Känsломässig obalans.

Här tas upp kortfattat hur Mental & Känsломässig obalans påverkar: Qi, psyket representerar en mycket subtil form av Qi och denna påverkar kroppens grövre former av Qi (energi-funktion). Olika Känslor kan påverka Qi så att den blir försvagad eller skingras eller knyter sig eller agerar rebelliskt etc. etc.

BLOD - När Känslo livet börjar påverka Blodnivån så har problematiken fördjupats och blivit allvarligare. SHEN och HUN:s (mycket viktiga delar av Psyket) funktioner är mycket beroende av att Blod finns i rätt mängd, cirkulerar riktigt, har rätt temperatur osv. (Blod i TCM är inte = Blod i Västerländsk Medicin).

YIN - Känsломässig påverkan på Yin är en ytterligare fördjupning och här blir sjukdomstecknen mer märkbara även för en utomstående som inte är Medicinare eller Psykolog. tex. när en längre tids stress har försvagat Leverns-Yin som förankrar och förser HUN med Näring kan man drabbas av en djup depression, sakna mening med livet och ge upp sina ambitioner. När Emotionell stress tårt på Njurens-Yin länge så påverkas ZHI som representerar Livsvilja, Basvitalitet, delar av minnet och det sker också en försämring av Mental kapacitet, snabbare åldrande etc. Det sker också många somatiska patologiska förändringar.

Om man använder Akupunktur för att behandla Känsломässiga problem så finns det Aku-punkter eller områden som anses påverka Psyket mer än andra de har namn som: Blåsa 44 - "Sinnets Hall", Bl. 49 - "Intellektets Hydda", eller Bl. 52 - "Viljans Rum", för att ge några exempel men det finns åtskilliga fler. Det finns även Örter som direkt påverkar psyket på olika sätt och vid olika tillstånd. I Sverige har vi tex. Frossört som är mycket bra vid utmattande Emotionell stress, Citronmeliss som är bra vid nervös mage och svårighet att slappna av tex. på kvällen.

Traditionell Medicin som är mycket gammal i Kina har här i Väst genomgått vissa förändringar som pågår hela tiden så den beskrivning av Sjukdomskategorier som jag har valt är en Väst-anpassning av de Kinesiska concepten som beskriver vad som händer vid Psykisk ohälsa.

Psykisk obstruktion - Med detta menas att Psyket har en alltifrån mycket lätt virrighet till helt förvirrad eller verklighetsfrånvärd. En sån här patient kan tex. känna sig känsломässigt "stum" eller bedövd och ha svårt att uttrycka sig och/eller vara trög i tanken som en grundton till de eventuella övriga symtomen som finns.

Det ostadiga eller oroliga Psyket - Här ser man ofta symtom som: Ångest, Rastlöshet, Sömnproblem, lätt till upprördhet, frånvarande, planlöshet i livet, orolighet och svårt att koppla av etc.

Det försvagade Psyket - Den här sjukdoms kategorin karaktäriseras av Fysisk och Mental utmattning, svag vilja och initiativ, depressiv läggning, pessimism, en ovilja eller oförmåga att "ta tag i saker", ev. verklighetsflykt etc. Det försvagade Psyket är ofta resultatet av en lång kronisk sjukdom, ett liv fyllt av utmattande arbete eller livsstil som försvagat de inre organen allvarligt, det kan också vara resultatet av en svår utmattande graviditet eller för många graviditeter för tätt inpå

De terapeutiska behandlingsmetoder som man använder i TCM för att behandla Mental eller Känsломässig problematik är Akupunktur, Örtmedicin/Medicinsk diet och Tuina (samlingsnamn för Massage, Akupressur, Kiropraktik). Det har inte varit och är fortfarande inte helt vanligt att den traditionelle Läkaren i Kina direkt ger sig in på att behandla Patienten i första hand utifrån de Mentala eller Känsломässiga aspekterna av sjukdomar, men det har blivit vanligare pg. av påverkan ifrån Västerlänningar som gärna arbetar med Traditionell Kinesisk medicin och behandlar känsломässig problematik med en kombination av Psykoterapi och tex. Akupunktur. Antingen i kombination med en utbildad Psykoterapeut eller också kombinerar man tex. Bioenergetik eller Psykoanalys själv med Kinesisk Medicin.

Att förebygga Mental/Emotionell ohälsa.

Psykets olika funktioner är mycket viktiga för oss och tex. överdriven Intellektuell aktivitet och/eller för mycket Känsломässig stress påverkar dessa funktioner negativt på olika sätt. I TCM anses det därför vara av vikt att inte ständigt vara "Mental" att arbeta för mycket med Intellektet eller ständigt vara på jakt efter Mental stimulans vi behöver Mental avkoppling i form av Sinnes-meditation, avkopplande vila som går ut på att göra ingenting, avspänning utan mål eller ambitioner etc. Att undvika för mycket känsломässig stress är ett område som borde ligga oss varmt om Hjärtat när man betänker de negativa effekterna av den. Traditionella medicinare anser att denna stress försvagar Njurens och Leverns Yin, som är basen för våra liv. (Västmedicin -Hormoner, Neurotransmittorer och Nervsystemets underhåll). Här i Väst är det speciellt två Känsломässiga attityder som kräver sin tribut -Ett ständigt aldrig uppfyllt begär att tillfredställa den egna självuptagenheten i

Konsumtion eller relationsbyten eller utbildning etc etc. samt en önskan om att allt ska gå fort och fortare i snart sagt alla områden av livet. Dessa excesser får "Ministerelden" att flamma upp och den Hettan plågar "Shen". Det finns ingen idag inom Traditionell Medicin som tror att det till 100% går att undslippa vår moderna tids sjukdoms-påverkan på Kropp och Psyke men de flesta verkar övertygade om att det går att uppnå en relativt sett bra Mental/Emotionell Hälsa med Hjälp av Ört-medicin Akupunktur, Tuina och antingen livstilsrådgivning eller i värre fall i kombination med Psykoterapi. I gamla tider i Kina så gjorde Traditionella Läkare som också var Taoister eller Buddister upp Mentala/Känslomässiga recept härmandes Örtrecept, om de gjorde det för att roa sig eller om de menade allvar med det vem vet? Nedan finns exempel på två sådana recept.

Xiang Sui Wan (Piller för att nära "Märgen")

-Tänk inte för mycket, då tonifieras Hjärtat.

- Uttryck inte ilska i onödan, då tonifieras Levern.

- Håll tillbaka Sexuellt begär, då tonifieras Njurarna.

- Prata med eftertanke, då tonifieras Lungorna.

- Reglera Dieten, då tonifieras Mjälten.

Zhen Ren Yang Zhang Gao

(Mystikerns salva för att nära Zang-Fu)

-Påverkas inte av vare sig Beröm eller förödmjukelse, det balanserar Levern

- Var oberörd vare sig du rör dig eller står still, då lugnas Eld i Hjärtat.

- Reglera Dieten, då ansträngs inte Mjälten för mycket (=Matsmältningen).

- Reglera andning och prata inte för mycket, då tonifieras Lungorna.

- Lugna Sinnet och undvik störande tankar, då tonifieras Njurarna.