

NADA-METODENS INDSATSOMRÅDER

Fordi NADA kan lindre, dæmpe eller styrke stort set alle de kropslige og følelsesmæssige udfordringer, vi mennesker kan komme ud for, bruges NADA-behandling i en bred vifte af indsatsområder. Her skal blot nævnes nogle få - de som jeg i min egenskab af NADA-udøver - primært fokuserer på.

SØVNPROBLEMER

Hvad enten det drejer sig om kort søvn, afbrudt søvn, mareridt, problemer med at falde i søvn, unaturlig lang søvn eller narkolepsi, så vil NADA have en gavnlig effekt på næsten alle. Mange vil få en bedre søvn allerede efter første eller anden gang, de modtager NADA.

Du vil kunne opleve, at din søvn bliver forringet i løbet af et NADA-forløb. Det skyldes, at NADA aktiverer dine organer - og dermed dine følelser. Hvis du har følelsesblokeringer, vil NADA løsne op for blokeringerne og dermed skabe store ubalancer.

I et NADA-forløb, vil ubalancerne blive genoprettet, og din søvn vil forbedre sig. Det samme gælder de faktorer, der i første omgang har sat sig som blokeringer eller ubalancer.

MEDICIN

Har du svært ved at sove, eller har du ondt (i krop eller sjæl), har du en personligheds- eller opmærksomhedsforstyrrelse, er du angst eller har du en depression?

Så er der stor sandsynlighed for, at du har fået noget medicin på recept, fx benzodiazepiner (sovemedicin), antidepressiva (lykkepiller), ritalin (gives til blandt andre folk med ADHD) eller noget smertestillende.

Et af de store problem med medicinen, der gives for de ovennævnte lidelser er, at de er stærkt afhængighedsskabende.

Et andet store problem er, at der ikke er nogen medicin, der er uden bivirkninger. Medicin kan skade din krop, dine organer og dine knogler, og medicin sætter din lever, der er kroppens rensningsanlæg, på konstant overarbejde.

Medicinen kan også sløve dine sanser og dine følelser - eller det modsatte - og så kan du også lige få noget medicin for det.

Hvis du er bruger af medicin, skal du ALTID rådføre dig med din læge, før du trapper ud af eller stopper med medicinen.

NADA-behandlinger kan hjælpe med abstinenserne i udtrappingsforløbet, som du har aftalt med din læge.

NADA-behandlingerne opstartes optimalt før nedtrapningen af medicinen begynder.

Mest optimalt er det, hvis du INDEN, du begynder at tage ovennævnte medicin, starter med NADA-behandlinger. Måske er det så ikke sikkert, du har behov for medicin til at forbedre din søvn, dæmpe din depression, din uro eller dine smerter.

Som eksempel kan nævnes, at mange mennesker med ADHD har stor gavn af NADA-behandlinger; blandt andet fordi NADA kan slukke for tankemylder, styrke evnen til at fokusere og dæmpe både fysisk og psykisk uro.

STRESS

Alle bliver stressede en gang imellem. Det er både sundt og naturligt og også nødvendigt for at beskytte os. Det er fx en kortvarig stress, du oplever, hvis du i en kort periode skal præstere lidt ekstra - det gælder både fysisk og mentalt.

Du udskiller to slags stresshormoner; adrenalin, der virker hurtigt og forsvinder hurtigt, og kortisol, der virker langsommere, og som også forsvinder langsommere. Det er den langvarige stress, der er usund og gør os syge.

Den langvarige stress opstår, når vi bliver mødt med krav, forventninger og udfordringer fra vores omgivelser (eller os selv), vi ikke kan klare eller løse. Ofte vil den langvarige stress opstå, når vi bliver mødt med krav og udfordringer fra flere forskellige sider.

Når vi er udsat for langvarig stress, det vil sige, vi hele tiden bliver mødt med udfordringer, der stresser os, så vil kroppen udskille langtidsstresshormonet, kortisol. Hvis kroppen konstant er udsat for kortisol, vil hormonet være skadeligt. Ikke bare på kort sigt, men også på lang sigt. Kortisol kan give dig kroniske skader.

De psykiske tegn på, du er langtidsstresset er, at du bliver mere ængstelig eller decideret angst. Din korttidshukommelse og indlæringssevne vil svækkes, og du vil have svært ved at træffe beslutninger og koncentrere dig. Desuden vil dit humør svinge meget og hurtigt, og du vil have svært ved at overskue selv ganske små opgaver. Opgaver, som du før i tiden løste nærmest uden at tænke over dem, vil synes helt uoverskuelige.

De fysiske tegn på, at du er langtidsstresset er, at du føler dig træt og uoplagt, du sover dårligt, dit immunforsvar svækkes og du kan opleve synsforstyrrelser. Desuden vil du have meget lyst til at spise sødt og fedt, så du tager på. Og du vil opleve, at du har svært ved at smide de kilo uanset, om du ændrer kostvaner og begynder at motionere.

En anden alvorlig følgevirkning af langtidsstress er, at dit blodtryk stiger, dit blod bliver tykkere, og du vil have en større risiko for blodpropper.

NADA kan hjælpe dig, hvis du er stresset, på alle de nævnte symptomer. Du vil opleve en forbedret søvn, og i takt med, at NADA'en hjælper dig med at finde den indre balance igen, vil du få overskud og energi til at gøre noget ved de ting, der stresser dig.

Måske skal du tale med chefen om dine opgaver eller finde et nyt job. Måske du skal tage en snak med din familie, så de daglige opgaver bliver løst i fællesskab.

NADA kan også hjælpe dig med at lære at sige "NEJ". Ofte er det vores manglende evne til at bruge det lille ord, der er den største årsag til vores stress.

AGGRESSION, VOLD OG SELVDESTRUKTIV ADFÆRD

NADA-metoden er god til at dæmpe og kontrollere aggressive impulser og voldelig adfærd, uanset om det går ud over andre eller dig selv.

Både voldelige og selvskadende personer vil have en gavnlig effekt af NADA.

NADA styrker din selvkontrol, dæmper stress, angst og behov for kontrol og stabiliserer dit kæmp-eller-flygt instinkt.

Der vil derfor også være en forebyggende effekt af at modtage NADA.

ANGST

Alle mennesker er nogen gang bange eller bekymrede. Det er helt naturligt og afgørende for, at vi kan passe på os selv og andre.

Men er du bange eller bekymret det meste af tiden eller hele tiden, så kalder vi det angst. Hvis du er angst, vil angsten styre dig og forringe din livskvalitet.

Det skønnes, at mellem 15 og 25 procent af den danske befolkning lider af en eller anden form for angst. Det gør altså angst til en ganske almindelig tilstand.

- "Angst" er et overbegreb, der dækker over forskellige former for angst:
- Fobier (sygelig angst eller frygt for noget, der oftest ikke udgør en speciel fare)
- Psykotisk angst (en tilstand, hvor man ikke kan skelne mellem virkelighed og fantasi)
- Panikangst (pludselig og uventet anfald af intens angst eller ubehag)
- Paranoia (gradvis udvikling af systematiserede vrangforestillinger og eller langvarige vrangforestillinger)
- Mareridt (ubehagelig, uhyggelig og angstfuld drøm)
- Generaliseret angst (bekymring ud over det sædvanlige, uro og ængstelse, der typisk forplanter sig fysisk i form af hjertebanken, anspændthed eller søvnproblemer)
- PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder, der er en stresslidelse, der opstår fordi du har været udsat for, eller har været vidne til, livstruende hændelser)

NADA-metoden kan bruges til at mindske symptomerne på angst i den akutte fase, hvor du typisk vil opleve en mærkbar reduktion af dit angstniveau, og at du bliver i stand til bedre at håndtere fremtidige angstprovokerende situationer.

Det kan ske allerede efter den første NADA-behandling.

Ved fortsatte NADA-behandlinger vil du kunne mærke færre og svagere angstanfald, mindre uro og bedre overblik og overskud til at se din angst i øjnene.

Nogen vil også opleve, at deres angst helt forsvinder.

SPISEFORSTYRRELSER

Spiseforstyrrelser er psykiske lidelser, hvor den måde, man ser og opfatter sin krop på, er fuldstændigt forvrænget fra virkeligheden; og den måde, man spiser på eller slet ikke spiser, er unormal og sygelig.

En spiseforstyrrelse begynder som en forvrænget form for overlevelsesstrategi for med tiden at udvikle sig til en livsstilssygdom.

De fire mest kendte former for spiseforstyrrelser er:

Anoreksi (hvor man sulter sig og har sygeligt fokus på kalorietælling og motion)

Bulimi (hvor man indtager meget store mængder af mad - og gerne usund mad som kager, chokolade og andre kalorietætte fødevarer - for derefter at fremtvinge opkastning, brug af afføringsmidler eller motion)

Tvangsoverspisning (hvor man mindst én gang om ugen indtager så store mængder af mad i en begrænset periode, at man bliver ubehagelig overmæt. Man spiser typisk alene, og man spiser uden at være sulten. Man kompenserer ikke for de ekstra kalorier ved opkastning, motion eller brug af afføringsmidler)

Ortoreksi (overdreven og sygelig fokus på at spise sundt og sundhed generelt. Fokus bliver ofte til en besættelse, hvor hjemmelavede diæter, rutiner og ritualer overtager ens liv)

Den kinesiske medicin (TCM) beskriver spiseforstyrrelser som en følelsesmæssig ubalance, der har rod i Leveren og Shen Men. Disse punkter har direkte forbindelse til mave og tarmsystemet.

Ubalancerne i Leveren kan skyldes voldsom stress, uforløste konflikter, vrede og frustrationer, der forskubber sig til Shen Men. Derved bringes begge punkter i ubalance, og spiseforstyrrelsen opstår når kombinationen af ubalance i Leveren (aggression) og Shen Men (psyke) samtidigt påvirker fordøjelsessystemet.

NADA kan hjælpe dig med at blive de ovennævnte følelser bevidst, så du har mulighed for at arbejde med dem. NADA kan også fremme bearbejdelsen af de negative følelser, ligesom du får mere selvsikkerhed og føler selvværd, der øger din indre kontrol.

NADA kan også hjælpe med at dæmpe negative impulser, angst og fremme evnen til at finde ro i sig selv, ligesom følelsen af enten madlede eller lyst til mad bliver balanceret, idet Shen Men er et punkt, der blandt andet er behovsstyrende.

ADHD, ADD og OCD

ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) og ADD (Attention Deficit Disorder) er begge diagnoser for opmærksomhedsforstyrrelser.

ADHD er en neuropsykiatrisk lidelse med forstyrrelse af opmærksomhed og aktivitet. Uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet er dominerende træk hos en person med ADHD.

ADD er også en neuropsykiatrisk lidelse præget af opmærksomhedsforstyrrelse, men ikke aktivitet. Mange gange vil en person med ADD faktisk være det modsatte - nemlig en stille person, som er let at overse.

Hos både personer med ADHD og ADD ses også problemer såsom søvnforstyrrelser, indlæringsproblemer, motoriske vanskeligheder, adfærdsforstyrrelse, gennem-gribende udviklingsforstyrrelse, angst eller depression.

NADA-metoden regulerer det autonome nervesystem (består af sympatikus og parasympatikus), der regulerer de kropslige funktioner, vi ikke selv kan styre (fx sved, hjertebanken, kirtelfunktion, blodtryk mv.).

NADA regulerer også dopamin, adrenalin, noradrenalin og kortisol.

NADA fremmer koncentration, opmærksomhed og indlæringsevnen og dæmper uro, rastløshed og konfliktskabende adfærd.

NADA dæmper følelser som vrede, aggression, frustration og impulsivitet (uhensigtsmæssig), ligesom NADA øger desuden en persons evne til socialisering og tilpasning, hvilke også kan være udfordrende for personer med ADHD og ADD.

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) er tilbagevendende tvangstanker og eller tvangshandlinger. OCD kan opstå allerede i børnehævealderen.

Vi har alle snerten af OCD - fx når vi som børn ikke må træde på stregerne mellem fliserne. De fleste vokser fra dette. Men for nogen bliver tvangstanker og eller -handlingerne så dominerende, at de forringer den ramtes livskvalitet.

NADA dæmper den angst og usikkerhed, der kan være årsag til, at man udvikler OCD.

AUTISME OG ASPERBERGER

Autismespektret dækker over mange forskellige diagnoser, men fælles for alle diagnoser er, at man har svært ved at navigere i vores samfund og de uskrevede spilleregler, der er opsat i forhold til at håndtere krav og forventninger, uforudsigelige hændelser, socialisering og tilpasnings-evne.

NADA styrker den indre kontrol, dæmper angst og øger kompetencer i forhold til at kunne håndtere uforudsigelige hændelser og imødekomme de krav og forventninger, der er en del af livet. Herved mindskes de konflikter, der uværligt ved opstå i hverdagen.

SUKKER OG MAD

Har du undret dig over, hvorfor du har lyst til noget sødt efter et måltid mad?

Og det uanset, om dit måltid har været sundt med masser af grønt og magert kød eller fisk, eller om det har været et tungt måltid med kød, sovs og kartofler.

Eller har du svært ved at styre dig, når du står foran en buffet og kommer til at overspise eller tage alt for meget mad op på din tallerken?

Forklaringen kan ligge i, at du har en ubalance i din mave, dit fordøjelsessystem (tarme) eller din lever.

Din craving efter søde sager kan også skyldes, at du trøstespiser på grund af stress, sårbarhed, angst eller uro.

Din manglende evne til at styre dig, når der er buffet, kan skyldes, at du har en ubalance i din evne til at behovsudsætte.

NADA-behandlinger kan hjælpe med at genoprette ubalancerne i dig, hvad enten de sidder i dit fordøjelsessystem, eller har noget at gøre med dine følelser.

Du behøver ikke vide, hvor din ubalance har rod. Tre af NADA-metodens punkter genopretter balancen i dit fordøjelsessystem - både din mave og dine tarme, og styrke din evne til at behovsudsætte.

RYGNING - NIKOTIN

Er du ryger, eller har du været, så ved du sikkert, hvor svært det er at holde op med at ryge. Selvom du virkelig gerne vil være røgfri, så bliver din trang til en smøg så stor, at dit rygestop - ja stopper.

Og nej. Det stopper ikke kun, fordi du har en rygrad som en regnorm.

Der skal faktisk ikke mere end blot et par timers rygning til, før du kan risikere, at der opstår en toleranceudvikling. Eller sagt på godt dansk, så får du abstinenser.

Det skyldes, at de receptorer, der påvirkes af nikotin, er meget lang tid om at lukke sig. Der kan gå helt op til fire uger, før receptorerne lukker sig.

En receptor er en struktur, der sidder enten på dine celler eller inden i dine celler. De er enten åbne eller lukkede. Når nikotin aktiverer en receptor (tænder den), så giver receptoren signal til udskillelse af dopamin, der giver en følelse af lykke og opstemthed.

NADA-behandlinger kan dæmpe de abstinenser, du måtte opleve i forbindelse med et rygestop - eller stop af nikotinprodukter som plastre eller tyggegummi.

NADA-behandlingen igangsættes før det egentlige rygestop. Kontakt mig gerne for at høre mere om dette.

Du skal være opmærksom på, at du kan opleve senabstinenser helt op til tre måneder efter dit rygestop.

SIDEGEVINSTER

Selvom NADA-metoden ikke specifikt behandler lidelser, så har NADA vist sig at have en gavnlig effekt på hovedpine, migræne og hedeture.

HER BRUGES NADA-METODEN

Fordi alle fra 7 år og opefter kan få gavn af NADA, og fordi NADA kan gives alle steder og i de fleste situationer, er NADA-metoden kendt i det meste af verdenen og brugt til at hjælpe i et utal af situationer. Nedenfor ses en liste over nogle de situationer, udfordringer eller diagnoser, hvor NADA bruges.

- På arbejdspladser (ved arbejdsrelaterede traumatiske hændelser efter chok) fx blandt redere, politifolk, pædagoger, socialarbejdere og ansatte i psykiatrien
- Til stressramte personer
- Til personer med ADHD, OCD (Obsessive Compulsive Disorder), Tourette syndrom og Borderline personlighedsforstyrrelse og diagnoser under autismspektret
- Til personer med angst, fobier og PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder)
- Til alkohol-, hash- og stofmisbrugere og folk med medicinafhængighed
- Til torturofre og på krisecentre
- Ved terrorhandlinger og naturkatastrofer
- Som akut krisehjælp
- I psykiatrien og på forsorgshjem og væresteder
- På hospicer til både patienter og pårørende
- På plejehjem og -centre, især til folk med Huntington Syndrom (demenssygdom, der er domineret af ufrivillige bevægelser og rystelser) eller andre demensramte, der ofte oplever uro
- I arrester og i fængsler
- Til senhjerneskedede borgere
- Til udviklingshæmmede borger
- Til folk med depression, psykoser og bipolar lidelse
- Til folk med spiseforstyrelser, selvskadende adfærd og forebyggelse af selvmord
- Til folk med søvnproblemer
- Til folk med aggressiv og voldelig adfærd
- Mod eksamensangst på efterskoler og i folkeskoler
- På produktionsskoler og specialskoler
- På jobcentre og i mentorordninger
- På arbejdspladser (forebygger udbrændthed og stress)
- Til sportsudøvere (fokus og koncentrationsevne)