

Kaja var utbrent og nedstemt

# Depresjonen forsvant med akupunktur

Mye stress og ansvar både på jobb og hjemme gjorde Kaja syk. Akupunktur har hjulpet henne på rett vei.

TEKST HANNE BORGEN VASSNES • FOTO ERIK M SUNDT

**Å VÆRE SLITEN** er helt normalt når man er alene med barn og er i full jobb. Det var det Kaja Jamtli (31) fra Oslo fikk høre fra alle, og hun trodde at den utmattende følelsen hun konstant gikk med, var helt normal. I perioder orket hun ikke mer enn bare å gå på jobb og være hjemme og ta seg av datteren sin.

– Det var da jeg ikke lenger hadde lyst til å leke med henne og ikke orket å treffe andre mennesker

at jeg begynte å forstå at jeg ikke var frisk, forteller hun.

Helt siden hun fødte datteren sin i 2007, har hun følt seg sliten. Hun er utdannet designer og jobber som lærer for unge som skal bli mote-konsulenter. Jobben og hverdagene er vanligvis veldig travle.

– Jeg hadde tatt valget om at jeg skulle klare å være alenemor. Da ville jeg ikke bry verken venner, familie eller jobben med min livssituasjon, forteller Kaja.

Etter hvert kom smertene. Det verket i muskler og ledd. Hun utviklet psoriasis og slet med en musearm. Hun sov dårlig. Likevel skjøv hun bare kroppens signaler til side.

– I et familieselskap var jeg så sliten at jeg nesten ikke klarte å holde meg våken. Da moren min spurte hvordan det egentlig sto til med meg, klarte jeg ikke å holde på gråten.

Kaja gikk til fastlegen, som mente at Kaja var deprimert og utbrent og trengte sykmelding en dag i uka. Hun ble også henvist til psykolog. Det hjalp henne over det verste. Men det var ikke før hun fikk akupunktur at hun virkelig kjente bedring.

**KAJA LIGGER PÅ BENKEN** hos akupunktør Trond Johannessen

i Oslo. Her har hun vært regelmessig gjennom det siste året. Før behandlingen kjenner akupunktøren blant annet på pulsen hennes. Denne gangen setter han nåler i føttene og hendene. Behandlingen kan påvirke stemningsleie og gi avspenning og en følelse av velvære.

*«Jeg ville klare meg best mulig uten hjelp fra andre.»*

Kaja Jamtli

En norsk gjennomgang av 30 vitenskapelige studier, publisert i European Journal of Integrative Medicine, viser at akupunkturbehandling kan virke mot nedstemthet og depresjon. Studiene viste også at akupunktur kan virke like godt som medisiner. Uten bivirkninger.

En forklaring på hvorfor det virker, kan være at akupunktur fører til utskillelse av hormonene serotonin og endorfin i kroppen. Serotonin er et hormon som gjør at du føler deg bedre og lettere til sinns. Endorfiner gjør at kroppen slapper av og demper smerter.

– Mange pasienter kommer til meg, slik som Kaja gjorde, fordi de har fysiske smerter i ledd og muskler. Når jeg snakker med dem, viser det seg at de egentlig ikke har det så bra psykisk heller. Og mange har fått god hjelp med både smertene og de psykiske problemene de sliter med. Behandlingen gir dem et lite puff i riktig retning og overskudd til å ta tak i problemene sine selv, forteller akupunktør Trond Johannessen.

Det var egentlig psoriasis og smertene som gjorde at Kaja begynte med akupunktur. Siden forsto hun at disse plagene hadde sammenheng med psyken.

– En akupunktør tar flere ting i betraktning enn bare et konkret helseproblem. De ser helheten, sier Kaja.

Etter at hun hadde gått til behandling i noen måneder, forsvant psoriasis. Siden merket hun at hun sov bedre. Og etter hver behandling har hun opplevd at smertene er blitt svakere. Nå føler hun seg mindre stresset, har mer energi og har lettere og mer avslappet pust.

– Men jeg må passe meg, for jeg blir fort sliten. Og jeg er blitt flinkere til ikke å være så «flink», sier Kaja med et smil.

@redaksjonen@allers.no



**SMÅ NÅLESTIKK:** Akupunktør Trond Johannessen ved Phoenix Klinikken i Oslo har behandlet Kaja Jamtli i et år.



**GLADERE:** Kaja Jamtli (31) var sliten, fikk verking i muskler og ledd og var plaget med utslett. Behandlingsformen akupunktur har gjort henne bedre.



## Deprimert uten å vite det

Mange går med en depresjon over lengre tid uten å vite at det er det de har. Smerter og søvnproblemer kan være typiske symptomer på depresjon. Gjør man ikke noe med depresjonen, kan de fysiske smertene bare bli verre.

– Det er heller regelen enn unntaket at folk blir gående med dette. Helsevesenet må bli flinkere til å spørre hvordan folk har det, sier Torkil Berge, spesialist i klinisk psykologi. Han har skrevet flere bøker om depresjon og angst.

Symptomene på depresjon er nedstemthet og manglende energi. Mange sover for mye, andre for lite. Man får mange negative tanker og en følelse av håpløshet og pessimisme.

– Relasjonen mellom pasient og behandler er veldig viktig. Hvis du får akupunkturbehandling, kan det godt hende at det er opplevelsen av at du får hjelp som gjør at du også blir bedre, sier Berge. Han tror at det er mye som kan hjelpe mot depresjon, særlig hvis det er snakk om en mild form for depresjon.