

AKUPUNKTIORYHMÄ

Päivätoiminnan tiloissa (Ruumentie 6) aloittaa 24.1. 2013 akupunktioryhmä, joka kokoontuu aina torstaiamuisin klo 8:30. 5-pisteen korva-akupunktiota on käytetty suomalaisessa päihdehoidossa 1990-luvun alusta lähtien. Korva-akupunktio tukee niin päihteistä vieroittautumista kuin myöhempää kuntoutumisprosessia, ja sitä voidaan käyttää myös masennus- ja ahdistustilojen tukihoidtona. Hoito kannattaa liittää muuhun psykososiaaliseen hoitoon/kuntoutukseen.

Vaikutukset:

- lievittää akuutteja ja pitkittyneitä vieroitusoireita
- hillitsee päihdemielitekoja
- lievittää stressiä ja ahdistuneisuutta
- parantaa yöunta

Hoidon kulku

Akupunktiohoito annetaan ryhmässä. Kyseessä on hiljainen ryhmä, jossa ei tarvitse eikä ole suotavaa keskustella, vaan keskittyä omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Molempiin korvalehtiin laitetaan 5 ohutta neulaa tiettyihin akupunktiopisteisiin. Hoitoon täytyy varata aikaa 20-45 minuuttia. Hoidon teho paranee toistuvien hoitokertojen myötä, eli johtopäätöksiä hoidon tehosta omalle kohdalle kannattaa tehdä vasta 3-5 hoitokerran jälkeen. Ryhmä on avoin, eli aloittamaan pääsee koska tahansa.

Ryhmän toiminnasta vastaa 5-pisteen korva-akupunktiokoulutuksen saanut sh Marika Sinkkonen, joka on antanut korva-akupunktiota vuodesta 2004.