

# CHOCK & OVERSANSNING

- når verden er voldsom

**Når verden virker ind i mennesket kan vi nogle gange miste fodfæstet for en stund og andre gange blive slået ud af kurs. Homøopatisk medicin kan hjælpe børn og voksne til at blive sig selv igen efter voldsomme begivenheder.**

Af Heidi Hansen, heilpraktiker

## Oversansning

Oversansning sker når de fysiske og følelsesmæssige sanseindtryk fra verden omkring os er for voldsomme for mennesket. De fysiske sanseindtryk kommer ind i mennesket via sanseorganerne, hvor især ører og øjne spiller en stor betydning for oplevelsen af verden. Det er fx en belastning for de fleste mennesker at færdes i trafikken i myldretiden eller at købe ind på et tidspunkt, hvor der er mange mennesker i butikkerne. Her bliver vi bombarderet med sanseindtryk, samtidig med at vi selv skal orientere os fysisk i rummet og træffe beslutninger.

Der findes et lægefagligt anerkendt fænomen, der kaldes for "Firenze-syndrom" efter byen Firenze, som kan have så stærk virkning på besøgende, at de kolliderer og må indlægges på hospitalet. Man kan simpelt hen blive overvældet af al den kunst og alle de sanseindtryk, at man bryder sammen. Det betyder, at vi skal være opmærksomme på, at vi byder os selv meget, når vi fx i den varmeste periode af året begiver os ud på kulturejser eller ind i storbyer med mange sanseindtryk. Nogle mennesker kan slet ikke tåle en sådan påvirkning, og mange har det svært ved det.

Følelsesmæssige sanseindtryk fornemmer vi mere gennem hjertet og blodbanen. Her er vi hele tiden i forbindelse med, hvad der lever i verden omkring os på et mere intuitivt plan. Her fornemmer vi stemningen omkring et andet menneske, og særligt når mennesker bærer rundt på meget kraftfulde følelser som fx vrede, sorg eller angst.

### Børn og oversansning

Børn står mere åbne over for indtryk fra verden end voksne almindeligvis gør. Det skyldes, at barnets organer ikke er fuldt udviklede og tager mere form af det, som foregår i verden omkring barnet. Når organerne og hjernen er færdigudviklet omkring 21-årsalderen har mennesket også udviklet forskellige forsvarsmekanismer som gør, at vi er bedre til at fordøje indtryk. Fx har voksne mulighed for at tænke over en oplevelse på andre måder, fordi voksne kan adskille sig selv mere tydeligt fra omgivelserne og kan bedømme og analysere hændelser på andre måder end et barn.

Børn medoplever således i langt højere grad hvad der foregår i omgivelserne. Et barn kan ikke adskille sig selv fra de hændelser og stemninger, som foregår lige omkring dem. Et barn kan heller ikke bearbejde sanseindtryk med sin bevidsthed bagefter.

Mange børn er i dag meget udfordrede af, at det daglige liv stiller krav til dem om at kunne omstille sig fra flere forskellige miljøer, og bearbejde sanseindtryk som opstår på den daglige tur rundt i verden. Disse faktorer gør at mange børn lider under for stor sansemæssig belastning. Det viser sig ved indre uro, at barnet har svært ved at falde til ro, svært ved at falde i søvn og i det hele taget har svært ved at mærke sig selv.

### Behandling af oversansning

Når man har svært ved at adskille sig fra verden og har svært ved at opretholde sine sociale grænser er der udviklet et homøopatisk middel Oxalis Comp., som især virker ved at lukke af for solar plexus. Den underbevidste sansning af andre mennesker foregår i meget vidt omfang via det parasympatiske nervesystem, som sanser verden gennem nerveenderne i solar plexus. Det kan være en stor hjælp for både børn og voksne at indtage dette middel som gør, at man i højere grad kan afgrænse sig selv og lukke af for de sanseindtryk, som kommer fra verden og fra andre mennesker.

Oxalis (skovsyre) fås også i form af en salve (Oxalis, Folium 10% salve), som smøres på huden ud for solar plexus og har samme virkning som Oxalis Comp. Denne salve er især god til børn, som har brug for noget beskyttelse til at klare at stille sig ind i en hverdag med mange sanseindtryk. Salven smøres på om morgenen og kan suppleres efter behov i løbet af dagen. Salven er også rigtig god til at have med på rejse ud i verden, hvor både børn og voksne kan have behov for at lukke lidt af for sanseindtrykkene. Læs også om nødhjælpsdråber i forhold til at behandle børn.

Kommer det så vidt, at man har svært ved at holde sammen på sig selv som det er tilfældet ved Firenze-syndromet, kan det behandles med Arsenicum Album D6, som får astrallegemet (menneskets bevidsthed) til at gribe rigtigt ind i fordøjelsessystemet. Det betyder, at man får mere jordforbindelse og kan holde ud at være i det miljø som ellers har virket så kraftfuldt, at mennesket ekskarnerer (trækker sin bevidsthed ud af kroppen). Arsenicum Album D6 er i øvrigt også et glimrende middel til at

behandle diarré, som kan være en anden uønsket sideeffekt af rejselivet.

### Chokreaktioner

Chok opstår almindeligvis, når verden meget pludseligt og ofte også voldsomt virker ind i mennesket, eller når vi er vidne til voldsomme, uventede begivenheder. Der er stadig tale om en oversansning, men den sker ofte over meget kort tid og helt uforudset.

### Behandling med homøopati

Se altid efter dosis på flasken og vær opmærksom på at dosis til børn afhænger af barnets alder. Kontakt evt. en behandler for at få anvist dosis. Find fx en behandler via [www.danskheilpraktikerforening.dk](http://www.danskheilpraktikerforening.dk). Foreningen Alma oplyser om antroposofisk homøopatisk medicin [www.alma-info.com](http://www.alma-info.com).

### Behandling med Bachs blomstermedicin

Læs mere om Bachs blomstermedicin i Metchild Scheffer: "Den originale Bach Blomsterterapi – den samlede teoretiske og praktiske viden om Bachs blomster", Wibolts Forlag 2008. Find evt. en Bachterapeut via [www.casu.dk](http://www.casu.dk)

### Salver

De medicinske salver fra Weleda forhandles ikke længere i Danmark, men kan købes over nettet hos tyske apoteker. Oxalis salven kan fx bestilles via [www.apo-rot.de](http://www.apo-rot.de).



**Eksempler på situationer, som kan udløse chok, er:**

- at leve i en krigszone,
- trafikulykker,
- fysisk vold/overfald,
- naturkatastrofer,
- sygdom,
- dødsfald,
- fødsler,
- operationer.

Fysiologisk set udløser chok produktion af adrenalin, som er et hormon der produceres af binyrerne. Dette hormon kaldes også for kamp-hormonet, fordi det sætter en reaktion i gang hvor al energi i kroppen går til musklerne, sådan at man kan flytte sig væk fra det, som man bliver bange for. Adrenalin får mennesket til at reagere instinktivt uden at tænke og formå en hel masse, som ellers ikke kan lade sig gøre. Reaktionen på øget adrenalinproduktion er blandt andet øget puls, øget blodtryk, øget åndedræt, større årvågenhed, og øget sveddannelse.

Sjæleligt er et chok udtryk for, at det menneskets bevidsthed trækker sig lidt ud af

kroppen, og der derved opstår det som med et fint ord kaldes for en ekskarnation. Det betyder, at mennesket ikke er helt til stede i sin krop og i det, der foregår. Det føles som om at man oplever sig selv udefra eller som at se sig selv i en film. Og nogle gange taber mennesket helt bevidstheden eller besvimer i disse situationer.

**Akut chokbehandling**

I forhold til chokoplevelser er det godt at have et akut beredskab ved hånden. Her kan det anbefales altid at have Bachs nødhjælpsdråber (Bach Rescue remedy) i sin taske, i bilen og i hjemmet. Bachs nødhjælpsdråber består af forskellige plantetinkture (Fuglemælk, Kirsebærblomme, Soløje, Klematis, Balsamin) som almindeligvis har en akut indvirkning på chok, angstanfald og stress. Kan også bruges til at behandle reaktioner på oversansning af verden.

Virningen af nødhjælpsdråberne indtræder stort set med det samme. Det føles, som om at man kan samle sig og være mere til stede uden at miste fodfæstet helt, og reaktioner som svimmelhed, tendens til at besvime,

kvalme, angst og utryghed forsvinder. De fleste mennesker har meget stor hjælp af at have dette middel ved hånden.

### Kronisk chok

Mennesker reagerer forskelligt på chok, og det er ikke altid til at forudsige, hvem der får en kronisk reaktion på chok. Tegn på kronisk chokreaktion er, at man efter den akutte krise har svært ved at finde fodfæste i livet, at man er udmattet og har svært ved at falde til ro, at tankerne kredser om at forstå hvad der skete uden at finde ro, en følelse af tyndhudethed og sårbarhed over for verden, at man ikke orker andre mennesker og ret meget i livet. Fysiske reaktioner kan fx være træthed, problemer med at sove, hjertebanken og indre uro.

Denne tilstand kan behandles med midlet Rebalance, som netop er sammensat så det løser choktilstanden ved at hjælpe bevidstheden til at komme ind i kroppen igen (at inkarnere i den fysiske krop), sådan at der kan opstå en ny og mere rigtig balance mellem krop, sjæl og ånd. Reaktionen på dette middel er, at man oplever at kunne ånde ud igen, efter i lang tid at have holdt sig selv tilbage på alle måder. Og så oplever de fleste at vende tilbage til at kunne genkende og mærke sig selv på en mere velkendt og tryk måde. Ofte er dette middel med til at man kan finde fodfæste i livet igen og begynde at leve livet frem for alene at overleve.

Rebalance kan bruges både af børn og voksne. Det anbefales at opsøge en behandler for at finde frem til den rette dosis. Ved behandling

af akut chok kan det fx være nødvendigt med øget dosis.

### Ro, varme og omsorg

De oplevede følelser og sanseindtryk fra verden fordøjes og udskilles i løbet af natten. Det foregår gennem nyrenes rensning af blodet. Fysiologisk set består nyrenes funktion i at filtrere og rense blodet for affaldsstoffer fra kroppens stofskifte, opretholde væskebalancen og udlede overskydende væsker som urin. Oversanseligt set er nyrenes funktion også at udskille de sanseindtryk, som præger sig ind i mennesket i løbet af dagen. Denne udskillelse foregår via blæren.

Det er altså vigtigt med en god nattesøvn af en række grunde, men ikke mindst for at kroppen får en chance for at fordøje dagens indtryk. Et vigtigt element i at bearbejde oversansning og chok er således at acceptere, at kroppen har brug for ro, og for mere ro end sædvanligt. Dette gælder både for børn og voksne. Efter en periode med stor belastning eller chok er det nødvendigt med en mere vegetativ og afdæmpet periode, for voksnes vedkommende med plads til refleksion over, hvad der skete. Og både børn og voksne har brug for mere omsorg og nænsomhed fra andre.

Nogle mennesker og særligt børn reagerer på for mange sanseindtryk med at få blærebetændelse. Dvs. at blæren virker som en slags følelsesmæssig ventil, som tager overtrykket fra andre funktioner i kroppen. Akut blærebetændelse behandles med Cantharon i akut dosis, varmedunk og varme tæpper over nyrer eller blære, varme fodbade og urtete som fx nyre/blærete.



Heidi Hansen er antroposofisk heilpraktiker og arbejder med irisanalyse, antroposofisk medicin og samtalerapi. Klinik i København S og på Midtjylland. Kontakt mandag-torsdag på 51 49 07 05 (bedst kl. 8-9) eller [heidi@helsepraksis.dk](mailto:heidi@helsepraksis.dk). Læs mere på [www.helsepraksis.dk](http://www.helsepraksis.dk).

Foreningen Alma oplyser om antroposofisk homøopati. Læs mere på [www.alma-info.com](http://www.alma-info.com).