

## NADA på Roskildehjemmet

NADA behandlingen er en standardiseret øreakupunktur metode. NADA akupunktur bygger på en traditionel kinesisk medicin opfattelse. NADA er som udgangspunkt en gruppebehandling og behandlingen varer ca. 40 til 45 min. NADA akupunktur gives i øret, og der sættes fem nåle i hvert øre. Nålene skal sidde i ørerne 30-45 minutter. I den periode er det vigtigt at sidde eller ligge stille og roligt og slappe af, for at behandlingen får den fulde effekt. Filosofien bag er, at øret afspejler hele organismen. Opstår der ubalance i kroppen som f.eks. abstinenser, vil det afspejles i øret, og det behandles gennem øret. NADA er som udgangspunkt en gruppebehandling, men kan tilbydes som ene behandling til sårbare beboere. Nada gives i individuelle forløb Der sættes 5 nåle i hvert øre. Der anvendes sterile engangsnåle. Nålene sidder i ørerne i ca. 45 minutter. Beboerne sidder op, når nålene sættes. NADA-behandling er bivirkningsfri, og der kan ikke overdoseres med NADA. Efter NADA behandlingen tilbydes beboerne NADA te. NADA te virker beroligende og reducerer abstinenser. NADA te består af vestlige urter, som stimulerer nervesystemet, virker beroligende, stimulerer blodcirkulationen og udrenser.

### NADA letter bl.a. følgende psykiske symptomer:

- Stoftrang (alkohol, appetit, nikotin m.m.)
- Psykisk uro og stress
- Tankemylder
- Angst og panikanfald
- Irritabilitet, vrede og aggressive impulser
- Søvnløshed og mareridt
- Depression og sorg
- Selvdestruktiv adfærd

### NADA letter bl.a. følgende fysiske symptomer:

- At dæmpe abstinenser og stoftrang
- At afkorte abstinensbehandlingen og fremme genopbygningen
- At dæmpe angst og stress
- At hjælpe mod søvnløshed
- At lindre fysisk og psykisk uro
- At forebygge tilbagefald

### NADA har især tre virkninger:

- NADA kan behandle eller lindre en række symptomer som abstinenssymptomer, angst, alkohol- og stoftrang, søvnbesvær, fysisk og psykisk uro, irritabilitet og koncentrationsbesvær.
- NADA kan fremme recovery og er et vigtigt supplement til forandring og personlig udvikling.
- NADA kan afbalancere kroppen.