

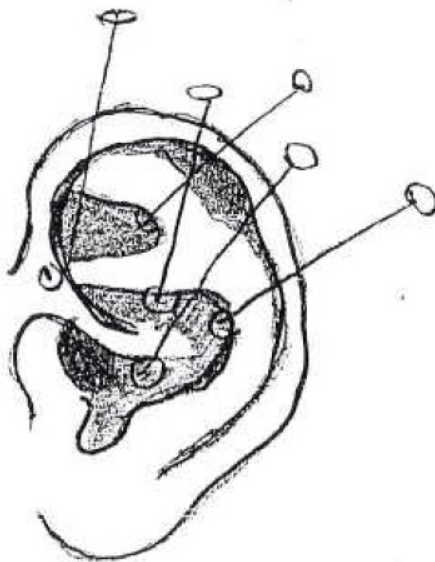
RELAX

Tervetuloa viiden pisteen korva-akupunktioon torstaisin klo 14-14.30!

Viiden korva-akupunktio-pisteen menetelmää voidaan käyttää kaikissa toipumisen vaiheissa niin akuutisti kuin pidempiaikaisessa kuntoutuksessakin. Akupunktiolla voidaan tukea myös raittiina pysymistä, koska sillä voidaan helpottaa päihteiden mielitekoja ja vähentää stressiä. Akupunktiosta on eniten hyötyä silloin, kun se yhdistetään muuhun hoitoon.

Akupunktioneulat laitetaan tiettyihin korvalehden pisteisiin. Korva-akupunktiossa käytettävät neulat ovat pieniä ja ne laitetaan ihoon pinnallisesti. Käytettyjen akupunktio-pisteiden kautta voidaan lievittää kipuja sekä rauhoittaa ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Kyseisillä akupunktio-pisteillä voidaan myös helpottaa uniongelmia ja vähentää jännitystä ja ahdistuneisuutta. Neulojen laitton jälkeen korvalehdissä saattaa tuntua pientä nipistelyä ja ne voivat tuntua lämpimiltä. Jotkut kertovat olevansa hyvin rentoutuneita ja toiset eivät tunne oikeastaan mitään, mutta huomioivat ehkä vaikutuksia myöhemmin.

Hoito toteutetaan useimmiten hiljaisessa, avoimessa ryhmässä. Yhteisötilan ryhmässä neuloja pidetään yleensä noin 20-30 minuuttia.



Marjut Veijalainen, sosiaalihoaja

puh: 09 310 64671

Päihdepalvelujen Jelppi

Ryhmä kokoontuu Malmin yhteisötilassa hyvää hygieniaa noudattaen **to klo 14 alkaen 2.7.2020**. Ovet avataan 13.30. Ethän tule paikalle oireisena.

Paikka: **Malmin yhteisötila, Hietakummuntie 19**