ЦЕНТЪР ЗА ОБУЧЕНИЕ И ПРАКТИКУВАНЕ НА ХОМЕОПАТИЯ

www.homeopath.bg

ХОМЕОПАТИЧЕН КОМПАС

информационен бюлетин за хомеопатия и интегративна медицина

Година XII • 2024 • ноември • брой 130, разпространява се безплатно

© Всички права запазени

Терапевтично досие

ХОМЕОПАТИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НА ПСИХОСОЦИАЛНИ РАЗСТРОЙСТВА ПРИ ДЕЦА И ЮНОШИ

Д-р Мари-Елен Рибро Кадан, Д-р Патрик Вашет, Франция

Ще обсъдим психосоциалните разстройства при деца и юноши от гледна точка на два комплементарни подхода. Тези патологии са проблем за общественото здраве, тъй като честотата им непрекъснато нараства.



Авторите: **Патрик Вашет** е лекар хомеопат, специалист по когнитивно-поведенческа терапия (КПТ). Трите клинични случая, представени в настоящата статия, са лекувани с хомеопатия и КПТ. **Мари-Елен Рибро Кадан** е лекар хомеопат, който дава информация за избора на лекарства. Тя доказва, че хомеопатичната терапия има превантивно значение и в конкретните три случая помага на пациентите да избегнат прехода към инвалидизиращи поведенчески патологии.

1. Клиничен случай 1

Кристоф наскоро постъпи в 9-ти клас. Всяка година той идва на консултация няколко дни след началото на учебната година и го прави откакто беше в 6 клас. В момента той е в учебно заведение, където често има конфликти поради проблеми с расизма и трафик на наркотици. Кристоф се страхува от заобикалящото го насилие. Септември е, боли го коремът и отказва да се върне в час.

АНАМНЕЗА

• Бременността на майка му протекла добре, но раждането му било много дълго. Кристоф получил пристъп на брадикардия, което наложило хоспитализация в интензивно неонатологично отделение за четири дни. Поради това той бил отделен от майка си.

• Кристоф страдал от атопичен дерматит на чийто фон, след навършване на една годинка, развил астма.

• Алергологичната анамнеза разкрива алергия към яйца.

В БРОЯ ЧЕТЕТЕ:

Терапевтично досие

ХОМЕОПАТИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НА ПСИХОСОЦИАЛНИ РАЗСТРОЙСТВА ПРИ ДЕЦА И ЮНОШИ

Д-р Мари-Елен Рибро Кадан, Д-р Патрик Вашет, Франция

СТР.1

Немски хомеопатичен съюз

ИНФЛУЦИД

СТР.5

В помощ на практиката

ХОМЕОПАТИЯ ПРИ БЕЗСЪНИЕ

Д-р Фернандес Кирога, Испания

СТР.8

• Този дермо-респираторен синдром бива добре регулиран с хомеопатично лечение. Пациентът вече няма клинични прояви на астма и е развил добър дихателен капацитет благодарение на редовните спортни тренировки.

• Той остава с атопична кожа, която изисква ежедневно нанасяне на хидратант (емолиент).

• Докато е ученик в началното училище, в началото на всяка учебната година, след завръщането си от ваканция, той се оплаквал от болки в корема с диария. Чувствал се потиснат.

КЛИНИЧЕН ПРЕГЛЕД

Палпацията на корема е болезнена. Кристоф се оплаква от внезапни спазми, които се подобряват, ако заеме кучешка поза. Получава диария, *„само като си помисли, че трябва да влезе в час"*. Яде малко, казва, че бързо се засища. Останалата част от клиничния преглед е без особености.

ДИАГНОЗА

Диагнозата е двойна:
- безпокойство с пикове на тревожност;
- начало на училищна фобия.

ХОМЕОПАТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

ПРИЧИНИ ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛНА РЕАКЦИЯ НА ПАЦИЕНТА (ИРП)

• ***Magnesia phosphorica*** 9 CH, по 5 гранули при всеки епизод на коремна болка.
• ***Ignatia amara*** 15 CH, по 5 гранули сутрин и следобед в продължение на един месец.

ЕТИОЛОГИЯ (ВСЛЕДСТВИЕ НА ПРЕЖИВЯН СТРАХ)

• ***Gelsemium sempervirens*** 15 CH, по 5 гранули вечер преди лягане в продължение на един месец.

ХРОНИЧЕН МОДУС НА РЕАКЦИЯ (ХМР): ПСОРА

Екзема, подуване на корема, бързо утоляване на глада:

• ***Lycopodium clavatum*** 15 CH, по една доза, всяка втора неделя.

ЧУВСТВИТЕЛЕН ТИП

Екзема, астма, диария, суха кожа при преглед, тревожност при раздяла:

• ***Arsenicum album*** 15 CH, по една доза всяка втора неделя.

> Договаряме се да се виждаме на всеки 15 дни.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ДЕЙНОСТ

Психотерапевтичната дейност има две насоки:

• управление на стреса чрез обучение за релаксация,
• академична ремотивация, с опорна точка, която можем да развием.

Кристоф има силно желание да премине към професионално обучение по градинарството след 9-ти клас. Тъй като е роден през септември е много интересно да се отбележи съответствието на рождената му дата с болестите от раждането му?! Дали тревожността му не се дължи на раздялата с майка му, когато е поставен в кувьоз? Ние го подчертахме, вербализирахме го и логично го включихме отново в неговата история.

ЕВОЛЮЦИЯ

• Съчетанието от стриктно следваното хомеопатично лечение (което е характерно за пациентите ***Arsenicum album***) и десетте психотерапевтични сеанса, разпределени в няколко месеца, успокоиха Кристоф.
• Спазматичният колит изчезна.
• Междувременно е сменен директорът на колежа. Конфликтите се управляват по-добре: по-малко бой между съученици, по-малко наркотици, следователно по-малко стрес.
• Училищната справка на Кристоф е по-добра и перспективата за професионално обучение по градинарството го мотивира положително.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всички здравни специалисти констатират, че училищните фобии нарастват. Основната причина са конфликтите в учебните заведения, поради което е необходимо бързо да се разкриват профилите на децата в риск.

Директор на изданието: д-р Иван Несторов
Главен редактор: Мария Джамбова
Редакционна колегия: д-р Валя Грудева, д-р Ерна Хаджолян, д-р Иван Несторов, д-р Кирил Добрев, Мария Джамбова

Издава: ЦОПХ ЕООД
София 1618, ул. „Иван Сусанин" № 53
тел.: 02 999 51 05
e-mail: info@homeopath.bg

Предпечат и електронно оформление: OFF | THE | WALL Studio

Отговорност за статиите носят техните автори !
Съветите в бюлетина дават представа и общи понятия за лечение с методите и средствата на интегративната медицина.

Arsenicum album е добър пример за дете в риск. Симптоматичните медикаменти, фокусирани върху изпреварващата тревожност (***Gelsemium***, ***Ignatia***), допълнени с тези за абдоминална соматизация като спазматичен колит (***Magnesia phosphorica***), вероятно са довели до предотвратяване на прехода към хронифициране, което на един следващ етап би станало причина за отказ от училище и преминаване към домашно обучение. Откриването и разнищването на повтарящата се поява на психосоматичните разстройства на Кристоф при всяко начало на учебната година, със символичното напомняне за неговата тревожност при раздялата с майка му при раждането, позволи на пациента да открие смисъла на своите симптоми и следователно да намери известно спокойствие.

Патологията на Кристоф е с очевидна причина (училищна фобия), закотвена в личността на дете, което е станало уязвимо поради неразрешен проблем вследствие на появила се тревожност от раздяла.

2. Клиничен случай 2

Тиберий е на 12 години и е в 5-ти клас. Грижа се за него от раждането му. Двамата много разговаряме още откакто беше в много ранна възраст. Връзката ни винаги е била много силна, а майка му ми вярваше „абсолютно“. Когато се срещнахме за пръв път, тя току-що се беше преместила от родната си Савоя. Беше сама и бременна с Тиберий, тъй-като бащата не беше успял да се премести.

АНАМНЕЗА

• Тиберий винаги е бил своенравен, самотник, малко встрани, както физически, така и интелектуално, от своите връстници. Той е израснал в „своя ъгъл“, със своите книги и своите „занимания“.
• Много бързо открих, че Тиберий е прекален перфекционист в общото си поведение. Той не приемаше, че може да сгреши и често обсъждахме тревогите му за неговото бъдеще. Още докато беше на 8 години се колебаеше дали да стане търговец или пилот на боен самолет и водихме безкрайни дискусии по темата. Той редовно молеше майка си да му уговори среща с мен, за да „говорим за моето бъдеще“. Той добавяше: „Не искам да влизаш в кабинета. Искам да говоря с него насаме“.
• Често си говорехме за кошмарите му: страх от крадци, страх някой да не дойде да го убие през нощта. Трябва да знаете, че бащата на Тиберий пътуваше напред-назад между Савоя и Авиньон и нямаше функция на човек, който го успокоява. Държеше се по-скоро като баща- приятел. Тиберий също ми казваше: „Баща ми ми е едновременно и брат.“
• Притесних се за Тиберий, когато майка му ме предупреди за появата на мания за чистене (обсесивно-компулсивно разстройство), главно у дома. Това се случи след като постъпи в 6 –ти клас. Когато повдигнах проблема по време на сеанс, той ми обясни: „В училище е много мръсно, затова никога не си мия ръцете там. Виждам мръсотия навсякъде. Когато се прибера вкъщи и веднага щом се почувствам чист, се чувствам по-добре.“
• Тиберий е сам вкъщи след училище. Майка му работи и не се притеснява, тъй като той е много самостоятелен и отговорен.
• Като имах предвид неговите удивителните академични резултати, но пълната му незаинтересованост към определени предмети, въпреки нивото му на успех, потърсих съвет от психолог.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ТЕСТ

Резултатът от WISC* 3 е красноречив:
• общ резултат = 139
• вербална скала: IQ = 145
• скала на представяне: IQ = 117. Тиберий попада в категорията на интелектуално преждевременно развитите деца. Той разработва стратегии (много сложни математически разсъждения), обича изследванията и откритията.

ОТЛИЧНА ВЕРБАЛНА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ.

Най-неуспешният въпрос се отнася до перцептивния анализ на пространствените модели. Този тест показва чувствителността към стрес. Често е по-неуспешен при интелектуално развити деца, защото те притежават увереност в способността си да боравят и оформят инертни материали, но външните обекти генерират у тях тревожност от фобичен тип.

ПСИХОЛОГИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ.

Сънищата му са много организирани и показателни. Тиберий се нуждае от репери, защото има нужда от увереност. Тези сънища (кошмари) имат катарзисен ефект (ликвидация).

ХОМЕОПАТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

ПРИЧИНИ ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛНА РЕАКЦИЯ НА ПАЦИЕНТА

• ***Ambra grisea*** 15 CH, по 5 гранули сутрин в продължение на един месец.
• ***Aconitum napellus*** 15 CH, по 5 гранули преди лягане за един месец.

ЧУВСТВИТЕЛЕН ТИП - самотен, тревожен, страхува се от крадци:

• ***Natrum muriaticum*** 15 CH, по 5 гранули на ден, след това по една доза седмично в продължение на един месец.

Безпокойство, страх от микроби, болест, смърт, педантичност:
• ***Arsenicum album*** 15 CH, по 5 гранули на ден, след това по една доза седмично в продължение на един месец.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ

Поставихме си две цели: да разрешим проблемите му с обсесивно-компулсивното разстройство, свързано с миене и страховете му от раздяла.

ОБСЕСИВНО-КОМПУЛСИВНО РАЗСТРОЙСТВО (ОКР), СВЪРЗАНО С МИЕНЕ

При пациенти на тази възраст трябва да практикуваме чист бихейвиоризъм. Това означава да поставим малкия пациент в ситуация по време на сеанс. В случая го накарахме да докосне предмет и го помолихме да не мие ръцете си. След това работихме върху физическите симптоми (Какво чувстваш в тялото си?) и върху емоциите (Как се чувстваш?). Тиберий почувства сърцебиене. Затова използвахме метода на торако-абдоминална релаксация, който му позволи сам да успокои сърдечните си симптоми и следователно да намали тревожността си. Това укрепва неговата автономия.

ТРЕВОЖНОСТ ОТ РАЗДЯЛА

Проблемът на Тиберий се криеше в тревожността му от раздяла, която се изразяваше в неговите компулсивно-обсесивни разстройства и нощни тревоги. Наистина, Тиберий често е сам и отглеждан от майка, затрупана от професионални ангажименти. Трябваше да поставя родителите му на правилното им място. Отсъстващият баща се държеше като приятел на сина си и не му вдъхваше достатъчно увереност. Срещах се с двамата родители поотделно, после провеждахме общи срещи, като целта беше да преодолем този проблем.

ЕВОЛЮЦИЯ

След шест месеца лечение с две психотерапевтични сесии на месец, Тиберий вече не страда от обсесивно-компулсивно разстройство. Сънят му се нормализира и кошмарите му изчезнаха. Освен това баща му получи преместване му в Авиньон и разбира се възвърна вертикалността в отношението със сина си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съгласуването на хомеопатичното лечение с когнитивно-поведенческата терапия и завръщането на бащата обясняват подобрението в поведението на Тиберий. Остана един поносим терен на тревожност, който вече не генерира обсесивно-компулсивно разстройство. Тиберий е обичаен пример за тревожност. След поставяне на диагнозата от детски психиатър, благодарение на хомеопатичното лечение и когнитивно-поведенческата терапия, бе предотвратено предписването на анксиолитици и антидепресанти за обсесивно-компулсивното разстройство.

3. Клиничен случай 3

Проследявах детайлно Никола в периода между 1998 и 2004 год. Неговият лекуващ лекар го беше насочил към мен, за да му помогна да овладее стреса при наближаването на изпитите му за матурата за средно политехническо образование.

АНАМНЕЗА

• Никола е роден от майка шведка и баща американец. Той почти не познава баща си, който се върнал да живее в САЩ след развода с майка му, след като я изоставил с едно дете и второ, което било на път да се роди.
• Никола научава за смъртта на баща си, чиято причина така и не била изяснена, когато е на 6 години. След това живее в Швеция при баба си и дядо си по майчина линия.

20 години Инфлуцид в България

Ретроспективно проучване на профилактичната ефективност на Инфлуцид в условия на висока респираторна заболеваемост (септември- декември 2023)[1]

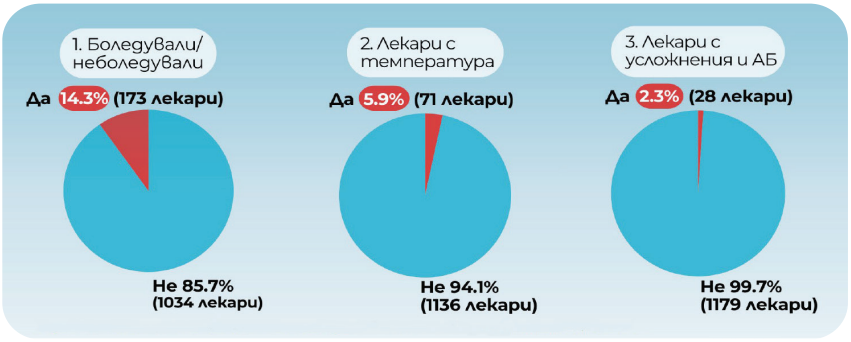
Период на провеждане – септември – декември 2023.
Обхванати лекари (завършили профилактиката) – 1207 - ОПЛ и специалисти педиатри от цяла България.
Дизайн:

- Всеки лекар получава по 2 опаковки Инфлуцид и го прилага 1 месец за лична профилактика
- Приема продукта 1 месец в доза 3х1 таблетка дневно
- Проследяване - след 1-ви, 2-ри, 3-ти месец чрез анкета / въпросник (в печатна или дигитална форма)

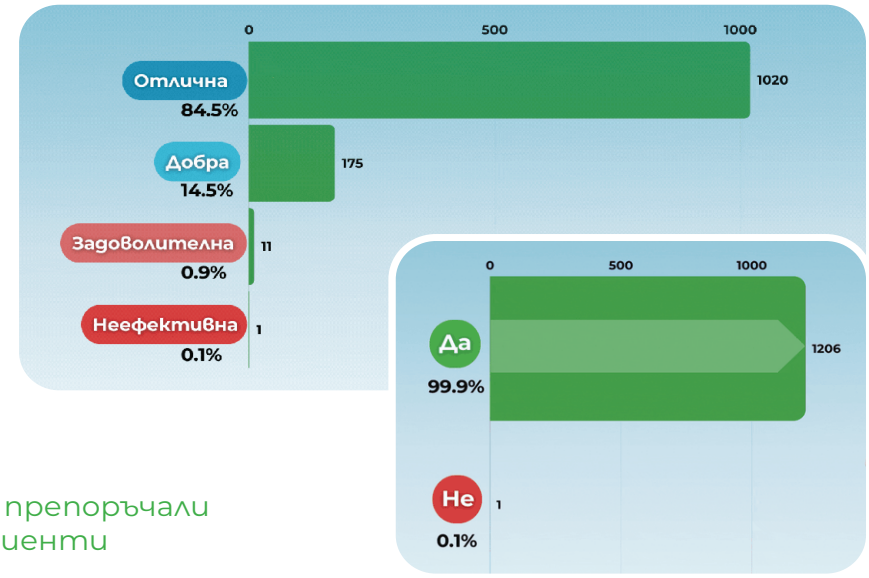
РЕЗУЛТАТИ

3 месеца след профилактиката –

2,5 пъти по-ниска заболеваемост от ОРВИ през този зимен сезон **при 1207 лекари**, защото се довериха на **Инфлуцид**



85% от лекарите оценяват **Инфлуцид** като **отлично** средство за предпазване от респираторни вируси



99,9% от лекарите биха препоръчали **Инфлуцид** на своите пациенти

1. Ретроспективно проучване на профилактичната ефективност на Инфлуцид при общопрактикуващи лекари в България в условия на висока грипна заболеваемост (септември – декември 2023), G.Popov

• По това време, по професионални причини, майка му се установява в малко селце в Прованс. Никола се премества при майка си.
• Никола развива прекомерна срамежливост, подсилена от осъждането и подигравките на новите му съученици в първи клас, поради акцента му и способността му да говори три езика свободно.
• Разликата с другите деца продължава да се задълбочава през цялото му обучение, тъй като той успява да завърши успешно едновременно средното си образование и музикалната консерватория. Това може да обясни защо този юноша развива особена социална тревожност, до степен да се чувства неразбран и различен от другите, но с чувство за интелектуално превъзходство. С голямо неудобство той, самият, го формулира така. Станал е асоциален. Намира утеха само в компанията на един друг ученик, който харесва същите неща като него и с когото са се сприятелили.

ИНТЕРВЮ И КЛИНИЧЕН ПРЕГЛЕД

По време на първото ни интервю ясно си дадох сметка, че зад този страх от провал на матурата е скрита многофакторна уязвимост. При него съществуваше коморбидност между неговата социална тревожност и компулсивно-обсесивно му разстройство, за което по-късно той самият ми разказа:

• Проверява по 10 пъти дали алармата на будилника е активирана.
• Проверява по 10 пъти дали не липсва книга в училищната му чанта.
• Оправя леглото си толкова пъти, колкото е необходимо, докато се увери, че по долния чаршаф няма никакви гънки.
• Обсесия за симетрия. Освен всичко друго Никола не се харесва физически, намира се за грозен, твърде висок. Чувства се зле в тялото си: *„Наричат ме хомосексуалист,защото слушам само класическа музика и харесвам танци и поезия.“* Соматичният статус и клиничният преглед са нормални, с изключение на алергията към кипарисов прашец и наличието на суха, „ихтиозна“ кожа.

ХОМЕОПАТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

ПРИЧИНИ ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ИНДИВИДУАЛНА РЕАКЦИЯ НА ПАЦИЕНТА

• ***Kalium phosphoricum*** : 9 CH, по 5 гранули сутрин и следобед за един месец.

• ***Gelsemium sempervirens*** 15 CH, по 5 гранули вечер преди лягане в продължение на един месец.

ХРОНИЧЕН МОДУС НА РЕАКЦИЯ: ПСОРА

Алергия, суха кожа:
• ***Arsenicum album*** 15 CH, по една доза седмично в продължение на един месец.

ЧУВСТВИТЕЛЕН ТИП

• Педантичен, пленник на реда и симетрията; безпокойство, породено от смъртта на баща му по неизвестна причина:
• ***Arsenicum album*** 15 CH, по една доза седмично в продължение на един месец. Интровертност, трудно създаване на взаимоотношения, дисморфофобия.
• ***Natrum muriaticum*** 15 CH, по една доза седмично в продължение на един месец.

ТЕРАПЕВТИЧНИ ПОВЕДЕНЧЕСКИ ТЕХНИКИ ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ОБСЕСИИТЕ

Обсесивно-компулсивното разстройство се проявява чрез натрапчиви, повтарящи се ритуали, насочени към намаляване на тревожността на пациента. Повторението е контрапродуктивно, защото го поставя в омагьосан кръг и поддържа ритуалите. Затова трябва да го научим да отлага ритуализацията:
• чрез упражнение за релаксация или диафрагмено (коремно) дишане;
• като поставя под съмнение магическото мислене.

„Ако не изпълня обреда, нещо сериозно ще се случи с моите близки или с мен самия.“ След това следва отлагане на ритуала, за да се провери дали без него ще се случи нищо негативно в живота на пациента.

ЗА ТРЕВОЖНОСТТА МУ

Никола има трудности в изграждането на връзки, защото се чувства, а и другите го оценяват като различен. Техниката, която възприех с него, е тази на качествата и недостатъците, които си приписваме. Пациентът трябва спонтанно да направи списък, терапевтът му помага да смекчи негативните си преценки, защото това, което смята за свой недостатък (в конкретния случай: дискретност, интерес към класическа музика и поезия), може да се превърне в качество, когато той стане по-позитивно мислещ. Трагедията на Никола е, че няма приятелка.

Тайно е силно привлечен от Мари, ученичка в неговия клас, но идеята да я покани на среща отключва физически симптоми (сърцебиене, тикове), негативни емоции (страх, тъга, разочарование), автоматични мисли, които провокират безпокойство (*„Тя може би не се интересува от мен,може би не открива никакви добри качества в мен.“*). Никола обобщава преценката си за себе си, като казва:

„Никоя жена никога няма да види нещо положително в мен." В този случай съветвам да се премине от общото към конкретното, тоест предлагам на пациента малки, еднократни релационни упражнения. Малките победи имат положителен укрепващ ефект. Те помагат да се намали интензивността на тревожността и постепенно да се разширят контактите и релационните връзки.

ЕВОЛЮЦИЯ

Никола успешно взе матурата си и попълни досието си с необходимите изисквания за прием в инженерното училище, в което искаше да продължи образованието си. Продължих проследяването му през четирите години докато траеше висшето му образование:

• Неговото обсесивно-компулсивно разстройство намаля, което му позволи да живее нормално.
• Има по-добри междуличностни отношения благодарение на група студенти, които споделят неговите пристрастия.
• Раздялата майка-син се оказа полезна.
• Той има много проблеми при изграждането на връзки с жени и не може да понесе факта, че майка му може да има нов емоционален живот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Никола е представителен случай за това как тревожността еволюира към социална фобия и обсесивно-компулсивни разстройства. Въпреки сериозността на патологиите си, той никога не е приемал анксиолитик или антидепресант. Желателно е наблюдението му от терапевт да продължи, за да може да преодолее трудностите и да постигне пълноценен емоционален и сексуален живот.

4. Синхронизъм на трите клинични случая

• Хомеопатичното лечение и терапевтичното проследяване на тези три случая във времето доведоха до положителната им еволюция на клинично ниво като беше избегната употребата на анксиолитици.
• Когнитивно-поведенческата терапия помогна за подобряване на емоционалното поведение, облекчаване на физическите симптоми и промяна на неадаптивните мисловни модели.
• Благодарение на този мултидисциплинарен подход, пациентът и хората около него придобиват по-добро познаване на ситуации, които провокират тревожност и за начините, по които те се проявяват.
• Когато на пациента бъде обяснено към какъв чувствителен тип принадлежи, това му позволява да бъде по-бдителен, по-автономен и по-реактивен към собственото си функциониране. Понятието за съществуващ чувствителен тип има оневиняващ характер.

ДВАТА ПОДХОДА СА КОМПЛЕМЕНТАРНИ

Те хвърлят светлина върху връзките между тревожността, причините за нея, физическите симптоми, които предизвиква и промените в поведението. Те предлагат решения, като:

• да се приемат по 5 гранули на всеки 5 минути ***Colocynthis*** 9 CH и ***Gelsemium*** 15 CH при болки в корема или при контролно в училище;
• да се използват дихателни техники за успокояване на физическите симптоми и по този начин да се намали тревожността.

ТЕРАПЕВТИЧНО ОБРАЗОВАНИЕ

То позволява пациентът да бъде поставен в центъра на неговото лечение, да стане главно действащо лице и да придобие знания за:

• разпознаване и разбиране на своята патология;
• придобиване на известна независимост в действията и в управлението на своето лечение;
• постигане на по-добро качество на живот в дългосрочен план. Хомеопатията и когнитивно-поведенческата терапия отговарят на тези цели.

5. Заключение

Хомеопатът не просто събира физически и психологически данни. Той е:

• клиницист, способен да идентифицира ситуации, техните нива на сериозност и понякога да търси консултация с психиатър или хоспитализация;
• специалист, който предписва лекарства, действащи върху сомато-психичната цялост. Те нямат странични ефекти и не предизвикват пристрастяване.
• терапевтичен педагог чрез речта си, за пациента и околните, защото обяснява как и защо избира тези лекарства.

Хомеопатията предлага отговор на предизвикателствата на общественото здраве чрез:

• ранното откриване на поведенчески разстройства при деца и юноши;
• предотвратяването на прогресията на патологии като: страх, тревожност, соматизация, избягване, отказ, фобии, обсесивно-компулсивно разстройство, десоциализация;
• предлагането на алтернатива на прекомерната консумация на анксиолитици, които могат да бъдат предписвани в преходни ситуации и за възможно най-кратък период;
• предотвратяването на зависимост от лекарства или други продукти, водещи до пристрастяване (алкохол, канабис, игри, рисково шофиране);
• подпомагането на отказа от тютюнопушене.

* Скалата за интелигентност на Wechsler за деца или WISC е тест за коефициент на интелигентност, разработен през 1949 г. от David Wechsler за деца на възраст от 6 години до 16 години и 11 месеца.

Източник: La revue du CEDH № 54

В помощ на практиката

ХОМЕОПАТИЯ ПРИ БЕЗСЪНИЕ

Д-р Фернандес Кирога, Испания

Спим недостатъчно и зле

Това констатира последната анкета, проведена от *Испанското общество на съня*.

Проблемът е сериозен до степен, че наскоро Конгресът на депутатите одобри предложение за парламентарна инициатива, с която призовава правителството да предприеме мерки срещу безсънието и свързаните с него разтройства.

В тази статия ще разгледаме факторите, които обясняват тези резултати, значението на добрият сън, действията, които можем да предприемем, за да го подобрим и ролята на хомеопатията в този аспект.



Качествен сън

Фактори, които определят качеството на съня:
• **продължителност**, обикновено между 7 -9 часа при възрастни, въпреки че всеки човек има специфични нужди;
• **непрекъснатост**, тъй като сънят трябва да е стабилен и без събуждания;
• **постигане на фази на дълбок сън**, които водят до по-възстановителна почивка.

Лош сън

Резултатите от анкетата показват, че:
• 58 % от испанците спят зле,
• 42 % испанците спят добре,
• 13 % спят много зле.

Освен това сънят на половината не достига до 7 часа.

От друга страна, *Световното общество на съня* изчислява, че до 45% от световното население ще страда от сериозни нарушения на съня в даден момент. Поради това се счита, че това е поредната глобална епидемия, която пряко засяга качеството на живот на хората.

Фактори, които причиняват безсъние

• Стрес (при безработните е определящ фактор)
• Заболявания
• Напреднала възраст
• Лекарства
• Лоша хигиена на съня
• Излагане на екрани

Към всичко това трябва да добавим един типично испански фактор: **късното лягане**.

Освен това пандемията и обстоятелствата, породени около нея, влошиха всички тези фактори и доведоха до увеличаване на безсънието.

Безсъние и болести

Добрият сън е много важен за предотвратяване на рискове за здравето. Всъщност безсънието увеличава риска от сърдечно-съдови и когнитивни разстройства, лоша концентрация с намалена ефективност в училище и при работа, повишени трудови злополуки и др.

Лошият сън също е свързан със заболявания като диабет, затлъстяване или когнитивни заболявания.

Лечение на безсъние

Според данни на консултантската фирма Health Market Research (HMR) през 2021 год. са продадени 11,8 милиона опаковки с лекарства за сън без рецепта (включително и добавки). Това са повече от 800 000 опаковки в сравнение с 2020 г.

В действителност говорим за милионен пазар, с оборот над 130 милиона евро годишно.

Нека да припомним още веднъж, че Испания е страната с **най-високо потребление на бензодиазепини в света**. Бензодиазепините са седативни, мускулни релаксанти, анксиолитични и антиконвулсивни лекарствени средства, които се използват широко при безсъние. Те са показани за временно употреба (2 до 4 седмици), но на практика пациентите ги приемат дълго време или цял живот, защото винаги е по-лесно да се предпише медикамент, отколкото да се анализира по-подробно причината за появата на безсъние. Излишно е да казвам, че настоящата система, с недостатъчното време, което дава за консултация, също не благоприятства лечението на проблемите, които са причина за безсъние.

От друга страна, бензодиазепините са лекарства, които **блокират фазата на дълбокия сън**, което, заедно с потенциала им да генерират зависимост, не ги прави толкова подходящи за лечение на безсъние, колкото е тяхната широка употреба.

Възрастни пациенти и сън

Възрастните хора са онази част от населението, която консумира най-много лекарства за сън. Това ги прави по-застрашени преди всичко от фрактури, но също така и от други проблеми като липса на концентрация или загуба на памет.

Към това се добавя факта, че те обикновено приемат не само едно, а няколко психотропни лекарства, въпреки малкото доказателства, които подкрепят подобна едновременна употреба, а това допълнително увеличава рисковете от неблагоприятни лекарствени реакции.

Препоръки за подобряване на съня

Има серия от основни препоръки, които могат значително да подобрят безсънието и които нямат нито един от недостатъците на лекарствата.

• Физически упражнения, адаптирани към възрастта и обстоятелствата на всеки пациент.
• Ритуали преди лягане. Това кара нашия мозък да се „подготвя" за сън.
• Въздържане от контакт с екрани поне 30 минути преди сън. Без телевизор в стаята, мобилни телефони или други устройства.
• Да се избягват обилните вечери.
• Да се избягват алкохол, тютюн или кофеинови напитки.
• Да се избягват, ако е възможно, лекарства, които могат да причинят нарушения на съня.

Как хомеопатията може да помогне при безсъние

Хомеопатията може да помогне при лечението на безсъние. Както много пъти сме казвали, хомеопатичните медикаменти са безопасни, добре поносими и с малко нежелани реакции.

Първото нещо, което трябва да направим като лекари, е да не лекуваме безсънието, когато то е само симптом на друг процес.

Разполагаме с добри медикаменти за лечение на безсъние като:

• ***Coffea***: сензорна свръхчувствителност към най-малкия стимул. Безсънието, се дължи на възбуда, поток от мисли, активност на ума или въображението, прекомерна радост.
• ***Ignatia***: безсъние, което е причинено от емоционални проблеми като тъга, страх, унижение или се дължи на бременност.
• ***Pulsatilla***: безсъние по време на треска или предизвикано от топлина, фикс идеи, неспокойни ръце или крака...
• ***Cyprepidium***: при деца, които се събуждат щастливи през нощта с желание за игра; при нервни или превъзбудени деца поради хиперстимулация, никнене на зъби и др. с желание за разговор и поток от приятни мисли.
• ***Cocculus***: безсъние поради нощно бдение или грижа за болни за дълги периоди от време.
• ***Arsenicum album***: безсъние след полунощ, след 3 часа, със силно безпокойство, безпокойство, което ви кара да се въртите в леглото, да ставате и да ходите напред назад.

Но ако наистина искаме да помогнем на нашите пациенти, трябва да разберем, колкото е възможно по-добре, причините за този симптом.

Тогава лекарствата могат да варират много и да се предписват такива, които не са в „списъка" на тези за безсъние. Например безсънието поради загуба на любим човек няма да бъде същото като безсънието поради проблем в работата или поради интелектуална хиперактивност.

Всяка от тези ситуации, но най-вече начинът, по който всеки човек преживява дадена ситуация, ще ни даде ключа към изготвянето на добра прескрипция.

Източник:https://www.homeopatiasuma.com/como-puede-ayudar-la-homeopatia-en-el-insomnio/