

Д-р Дора Пачова:

# БОРЕТЕ СЕ СЪС СТРЕСА ВСЕКИ ДЕН!

**По повод Световната седмица на хомеопатията се срещаме с г-р Дора Пачова, председател на Асоциацията на лекарите хомеопати у нас. В рамките на инициативата от 2 до 9 април в четири български града се организират безплатни образователни лекции за проблемите на стреса и влиянието му върху щитовидната жлеза.**

Д-р Пачова, Седмицата на хомеопатията е световна инициатива. Какво ще бъде нейното българско лице? С радост мога да кажа, че Седмицата на хомеопатията е вече традиция у нас. В световен мащаб се включват повече от 45 страни, като идеята е да информираме хората за възможностите на хомеопатията като метод. Всяка година насочваме усилията си към конкретна тема или проблем, който засяга много български пациенти. Тази година ще посветим дните на седмицата на срещи както с колеги лекари, така и с пациенти, които се вълнуват от профилактиката и лечението на тиреоидните заболявания. Пациентите ще очакваме на 2 април в Пловдив, на 3 април във Варна, на 4 април в Бургас и на 9 април в София. На нашия сайт има подробна информация за тези срещи.

**А защо точно стресът е един от акцентите?**

Истината е, че при състояние на внезапен стрес нашите тела разполагат с много механизми да се справят. Взаимодействието между хормоните както на щитовидната, така и на другите жлези се осъществява ефективно. По-сериозният проблем обаче е хроничният стрес, в който живеем. Той може да бъде провокиран от загуба на близък, загуба на работа, развод и много други житейски ситуации. В началото организмът успява да поеме тежестта. Действително трябва време и почивка, за да преминем през различните фази на възстановяване. Но има хора, които така и не успяват да се справят. Имам пациенти, които 10-20 или повече години не са успели да преживеят лошите моменти. Не са намерили начин, подкрепа, не са споделили...

**Какви са рисковете на тези ситуации?**

Ние сме едно цяло от 3 нива - емоционално, умствено, физическо. Ако има дисбаланс дори само в едно от тях, то влияе на останалите. Така че една негативна емоция, свържана с години, рано или късно намира физическо проявление. Едно от големите предимства на хомеопатията е начинът, по който общуваме с пациентите. Правим така наречената биопамография. Представете си една таблица - в едната колона записваме кога се появява даден проблем или симптом, а в другата кореспондиращите моменти от живота на човека - стресове, остри заболявания, важни събития и т.н. Правим и задълбочен анализ на заболяванията на роднините. Така пациентът сам си дава сметка за последователността от събития, довели до сериозно страдание, и осъзнава, че през цялото време тялото му е давало сигнали. Ние използваме тази информация за избор на конституционално лекарство, а пациентът често „разбира“ миналите събития по нов начин и променя отношението си към тях. Това променя и отношението му към някои от настоящите или бъдещите събития. Живеем ли дълго в скръб, неудовлетвореност или други негативни емоции, здравето ни се влошава със сигурност - при едни по-бързо, при други

**Добре е стресът да бъде изведен от тялото ежедневно с почивка, движение, приятни занимания, качествен сън и балансирано хранене.**



Д-р Дора Пачова

по-бавно. Първите сигнали може да бъдат много различни - например безсъние, раздразнителност, главоболие...

**Защо щитовидната жлеза е толкова уязвима при хроничен стрес?**

Опитвам се да обясня на всеки пациент по подходящ за него начин колко е важно да обръща внимание на чувствата и емоциите си и да се научи да ги извежда от тялото по различен начин - споделяне, дишане, творчество, пеене и т.н. Например щитовидната жлеза е свързана с петата чакра (гърлената), тя освен за всичко останало „отговаря“ и за комуникацията. Неслучайно в повечето случаи от проблеми с нея страдат хората, които преглъщат чувства си и не ги изказват - скръб, възмущение, унижение, гняв и др. Те сякаш засягат като буца в гърлото.

**Има ли хомеопатични лекарства, които помагат в подобни ситуации?**

Да, има много хомеопатични лекарства, които помагат на човек да се освободи от задържаната и ненужна енергия на скръбта, разочароваността, възмущението и други. Хомеопатът ги подбира индивидуално след задълбочен разговор с пациента и след вглеждане във всички детайли, довели до състоянието на човека като цяло и до конкретния проблем.

**А какво да направим, за да бъдем в баланс със себе си?**

Добре е стресът да бъде изведен от тялото ежедневно. Трябва да се отделя време за почивка, възстановяване, движение, приятни занимания. Качественият сън и балансираното хранене са от огромно значение. Трябва да анализираме факторите, които ни причиняват дискомфорт. Ако са прекалено силни за нас - да ги ограничим; ако не можем да ги ограничим - да ги приемем. Ако не можем да ги приемем - самите ние да се преместим „встрани от ситуацията“. Не бива да се заблуждаваме, че тялото ще търпи една враждебна среда прекалено дълго време. По този път на справяне със стреса може да ни погнат хомеопатичните медикаменти, есенциите на г-р Бах, Шулсеровата терапия, психологичното консултиране, източни техники за релаксация и осъзнаване... Природата ни е дала множество начини за поддържане и възстановяване.