

## כיצד הומיאופתיה קלאסית יכולה לסייע בתהליך הריפוי בגיל ההתבגרות: תמיכה עדינה במצבים נפשיים מורכבים

### מאת נופית אהרונסון, הומיאופתית קלאסית R.C.Hom

גיל ההתבגרות הוא אחת התקופות המורכבות ביותר בחיים. הגוף משתנה, המוח מתעצב מחדש, והרגשות הפוכים עוצמתיים יותר. אני פוגשת בקליניקה מתבגרים שמתמודדים עם דיכאון, חרדות, OCD, מצבי הצפה רגשית, ולעיתים גם הפרעות אכילה כמו אנורקסיה. הטיפול ההומיאופתי מאפשר לי להציע להם מרחב עדין, אישי ולא שיפוטי — כזה שמחזיק אותם בדיוק במקום שבו הם נמצאים.

אני לא מטפלת ב"אבחנה", אלא במתבגר עצמו. אני מקשיבה למה שמפחיד אותו, למה שמכאיב לו, למה שמפעיל אותו. לכל אחד יש סיפור אחר, דפוס אחר, רגישות אחרת — והטיפול ההומיאופתי מותאם בדיוק למקום הזה. כשאני בוחרת ברמדי ההומיאופתית (בתרופה), אני מתייחסת לא רק לסימפטומים, אלא לאופי החוויה: איך החרדה מרגישה בגוף, מה קורה לפני התפרצות, מה קורה אחרי, מה מחמיר, מה מרגיע, ואיך הוא או היא תופסים את עצמם בתוך העולם.

### איך הטיפול ההומיאופתי יכול להקל?

במהלך הטיפול אני רואה שוב ושוב שינויים עדינים אך משמעותיים:

- ירידה בעוצמת החרדה
- פחות מחשבות טורדניות
- שיפור בשינה
- פחות דריכות
- יותר יציבות רגשית
- יכולת טובה יותר להתמודד עם עומס
- פחות התפרצויות או הצפות

ההשפעה היא הדרגתית, טבעית, ומאפשרת למתבגר להרגיש שהוא חוזר להיות בשליטה על החיים שלו — לא ההפך.

### הומיאופתיה והפרעות אכילה

גם באנורקסיה וגם בהפרעות אכילה נוספות זהו מצב מורכב ורב־שכבתי, הדורש ליווי מקצועי צמוד. הטיפול ההומיאופתי אינו מחליף טיפול פסיכולוגי, תזונתי או רפואי — אבל הוא יכול לתמוך בנקודות העמוקות ביותר:

- הפחתת חרדה סביב אוכל
- שיפור דימוי עצמי
- חיזוק תחושת ערך

- הפחתת מחשבות אובססיביות
- תמיכה במערכת העיכול
- שיפור מצב הרוח

אני רואה איך טיפול עדין ומדויק יכול לעזור למתבגר או למתבגרת להרגיש פחות לבד בתוך המאבק.

### הומיאופתיה לצד תרופות פסיכיאטריות

אחד הדברים שאני מדגישה להורים ולמתבגרים הוא שהומיאופתיה יכולה להשתלב מצוין עם טיפול תרופתי פסיכיאטרי. הרמדי ההומיאופתית לא מתנגשת בתרופות, לא מבטלת אותן, ולא מחליפה טיפול רפואי — אבל היא יכולה:

- להקל על עומס רגשי
- לשפר שינה
- להפחית רגישות יתר
- לחזק תחושת יציבות
- לתמוך בתהליך הטיפולי כולו

ולעיתים, אני רואה גם הקלה בתופעות הלוואי של התרופות — פחות עייפות, פחות עצבנות, פחות תחושת "ערפול", ושיפור באנרגיה הכללית.

הטיפול ההומיאופתי מאפשר להתחיל שינוי בלי לחץ ובלי צורך "לפתוח הכול", בקצב שמתאים למתבגרים. הוא יכול להשתלב מצוין לצד טיפול רגשי או תרופות פסיכיאטריות, להקל על עומס נפשי, לשפר שינה, להפחית רגישות יתר, ולעזור למתבגר להרגיש יציב יותר, רגוע יותר ופנוי להתמודד עם מה שהחיים מביאים.

נפית אהרונסון היא הומיאופתית קלאסית המתמחה בטיפול בילדים ובני נוער, ומלווה אותם ברגישות ובדיוק בתקופות של שינוי, הצפה ואתגר רגשי.

**R.C.Hom | נפית אהרונסון**

הומיאופתיה קלאסית

054-8005430 📞

<https://www.craniotherapy.co.il> 🌐



