

## אסתי יוניאן - תרפיסטית במוסיקה M.A. ומטפלת בפרחי באך

במדור זה אציג מדי פעם דרכי טיפול שונות להתמודדות עם מצבים נפשיים והפעם אכתוב

### על: "פרחי באך" ו"רסקיו"

**פרחי באך** הינה שיטת טיפול שפותחה באנגליה על ידי ד"ר אדוארד באך (1886-1936) אשר האמין שלמצב הנפשי תפקיד חשוב בשמירת הבריאות הפיזית והתפקודית של האדם. הוא סיווג 38 מצבים נפשיים/ רגשיים שונים וייצר 38 תמציות המופקות מפרחים המתאימים לכל מצב נפשי/רגשי. באך טען שתמציות הפרחים מובילות לרפוי עצמי בכך שהן עוזרות לסלק רגשות שליליים באופן שתורם לאיזון ושלוות נפשו של האדם. כאשר לוקחים תמצית של הפרח המתאים לתכונה שיצאה מאיזון התמצית תהדהד באופן אנרגטי וכך אט אט התמצית תחזיר את האדם לאיזון, תקל ותרגיע. במהלך החיים יוצאים מאיזון לעיתים כאלו ואחרות ולא חסר סיבות ונסובות. כשיש קושי בהתמודדות הרגשית תמציות של "פרחי באך" יכולות לסייע, להקל, לאזן ולתמוך. יש מצבים שנדרש טיפול תמיכתי קצר ולעיתים יש מצבים הדורשים טיפול תמיכתי ארוך טווח- תלוי בבעיה ובתגובת המטופל.

הטיפול ב"פרחי באך" מתחיל במפגש הכולל תשאול מפורט המקיף את ההיסטוריה האישית של האדם והקושי העכשווי יחד עם המוקדים בהם הוא מבקש עזרה. לאחר מכן המטפל מרכיב בקבוק ובו יהיו עד 7 תמציות המותאמות לתיאור של הסימפטומים הרגשיים אותם מבקשים לאזן. יש בבקבוק טפטפת בעזרתה לוקחים 4 טיפות 4 פעמים ביום, בקבוק מחזיק 3 שבועות. לאחר סיום הבקבוק הראשון נפגשים שוב, עושים הערכה מחדשת של המצב הנפשי/רגשי ובמידת הצורך המטפל מרכיב בקבוק נוסף (ברב המקרים יש צורך בהמשך טיפול). ממשיכים בטיפול עד השגת התוצאות הרצויות. כמו כן בכל פגישה אני משלבת /מלמדת טכניקות טיפוליות נוספות ע"מ לחזק את הפונה בהתמודדותו עם המצב הנתון איתו בא לטיפול.

חשוב לציין שב"פרחי באך" אין חשש להתמכרות. הרעיון הוא שברגע שהתדר האנרגטי - רגשי התאזן האדם לא יבקש המשך טיפול. טיפול ב"פרחי באך" הינו תהליך ולכן אי אפשר לדעת מראש את אורך הטיפול. רק האדם הלוקח את התמציות יוכל לדווח על התחושות שלו תוך כדי התהליך ולפי זה יקבע המשך הטיפול. טיפול ב"פרחי באך" עובד בקצב הטבעי של האדם וביכולת שלו להתמודד ולהכיל שינוי. לשם כך, כמו בכל תהליך טיפולי דרושה סבלנות ואמונה בכוחם של תהליכים נפשיים.

**תמצית הרסקיו** הינה התמצית המוכרת ביותר של "פרחי באך" והיא יעילה מאד ל"עזרה

ראשונה" נפשי. זו תמצית שעוזרת במצבי לחץ כמו פחדים, פאניקה, הלם נפשי או פיזיולוגי, טראומה, תחושת עילפון, בהלה גדולה, לחצים שונים כמו לחץ לפני מבחן, סטס או אירוע גדול. רב הציבור לא מודע לכך שמוותר להשתמש ברסקיו במשך יומיים בלבד ולא יותר. לאחר מספר ימים שבועות ניתן לקחת שוב אך ליומיים בלבד. הסיבה לכך היא שתמצית רסקיו מורכבת מ 5 תמציות הנחשבות לחזקות/קשות לכן הן פועלות מייד, אך לקיחה לאורך זמן שילוב של 5 תמציות אלו רק מגביר את החרדה כיוון שיש להן השפעה חזקה והשילוב ביניהן יעיל למקרים שתוארו מקודם. לכן מי שנוטה להיות אדם לחוץ או סובל מחרדות יכול לפנות למטפל מוסמך שירכיב לו בקבוק המשלב תמציות המתאימות לצרכיו האישיים ואשר יהיו מאוזנות בתמציות נוספות הנחשבות לרכות.

**מבצע החודש: בקבוק רסקיו בכמות של 30 מ"ל התקף לשנה ( בחנויות מוכרים 10 מ"ל) ב 120 ש"ח בלבד.**

**בקצב טבעי - תרפיה במוסיקה ותמציות פרחי באך. לפרטים 054-7002166**

תרפיה במוסיקה ותמציות "פרחי באך" מסייעות בהתמודדות עם מצבי לחץ, חרדה, פחד, דיכאון, כעס, הימנעות, דאגות יתר, ערך עצמי נמוך, אשמה, בדידות, הרטבה, קשיי קשב וריכוז, חולשה פיזית/ נפשית ועוד...

**ניתן לטפל בכל שיטה בנפרד או לשלב אותן ביחד.**