



## Šola za osebe s KVČB

Andreja Breznik

### Nadaljevalna šola - Spoprijemanje s stresom

Med 26. in 29. januarjem je Društvo za KVČB organiziralo nadaljevalno izobraževanje za odrasle osebe s KVČB na temo - Spoprijemanje s stresom. Delavnica je bila organizirana kot nadaljevalna šola za tiste, ki so že obiskovali začetno izobraževanje. Šola je potekala v Rogaški Slatini v hotelu Sava – Zagreb.

#### Pozdrav s spoznavanjem

V četrtek popoldne smo se po namestitvah v sobe in opravljenih formalnostih zbrali na uvodnem srečanju. Ponovno snidenje s sošolci začetne šole je bilo prijetno, prav tako smo se hitro ujeli med sabo s tistimi, ki smo se prvič srečali. Vedeli smo, da bomo ponovno preživeli lep in zanimiv vikend. Vsa dobre volje nas je pozdravila Mira, ki nas je s podajanjem žogice izzvala, da smo se predstavili svoji novi skupini. Skupen čas v Rogaški smo izkoristili za sproščanje z jogo, za sprehode, plavanje v bazenu, plesanje, ki ga je bilo obilo in še več. Tudi vreme nam je bilo naklonjeno, bilo je lepo sončno in tudi hladno, primerno letnemu času. Toliko stvari smo hoteli narediti, da je bil dan napolnjen do zadnje minute.

#### Strokovne vsebine na temo spoprijemanje s stresom

Prvo predavanje na temo Stres pri kronično vnetni črevesni bolezni je imel Miha Rutar, uni. dipl. psih., ki je tudi sam član društva. Kot pobudnik izvedbe delavnice na to temo, nam je skozi prisposodbo jadrnice na mirnem morju do raztrganih jader in razburkanega morja, predstavil spoprijemanje s problemi v življenju in možnostmi reševanja le teh. Predavanje je zaključil z predstavitvijo vsebin delavnic, ki so organizirane v okviru šole.

Naslednji dan smo pričeli s predavanjem Melite Kovšak, dipl. uni. psih.. Naslov delavnice je bil Čuječnost. Verjetno se je večina v skupini prvič srečala z dojetjem stvari na način, ki ga nam je predstavila predavateljica. Skozi opazovanje enega samega drobnega predmeta smo doživljali vse čute. Otip, okus, vonj, sluh. Predstavila nam je način, kako v stresni situaciji, s preusmeritvijo pozornosti na stvari v okolici, stres zmanjšaš. Pomembno je, da se naučiš opazovati in poslušati lepe stvari, ki te obdajajo in svojo negativno doživljanje preusmeriti v pozitivno doživljanje malenkosti okoli sebe.

V nadaljevanju nam je Darja Kodrun uni. dipl. psih. predavala na temo Asertivnost v vsakdanjem življenju. Pojem asertivnost je bil za razumevanje precej težak, vendar smo skozi vaje nekako dojeli pomen asertivnosti. Asertivnost izraža stanje oz. odnos v katerem se vsi dobro počutimo. V okviru delavnice smo spoznali tipe vedenja in možnosti komuniciranja med njimi. Spoznali smo, da je asertivnost najbolj zdrava komunikacija. Skozi zanimivo predavanje in predvsem s praktičnimi prikazi smo prišli do zaključka, da si asertiven če poveš kaj čutiš, da si jasen in iskren, da poveš kaj hočeš, da razlikuješ dejstva od mnenja, da si neposreden in da si pripravljen na pogajanja.

Program smo nadaljevali s predavanjem Pike Bensa, delovne terapevtke, ki nam je predavala na temo Mišična relaksacija in sproščanje. S pomočjo sprostitvenih tehnik preusmerimo pozornost od neprijetnih misli, sprostimo mišice in umirimo dihanje. S tem dosežemo psihično sprostitev in ublažimo telesne znake tesnobe. Vaje so navidezno preproste vendar je potrebno kar nekaj časa, da jih toliko obvladamo, da jih lahko uporabljamo kjerkoli kadar smo v stiski.

Zmaga Dvornik uni. dipl. psih. nas je seznanila z avtogenim treningom. Avtogeni trening je dobra vendar zahtevna metoda sproščanja, ki zahteva ogromno discipline in učenja. Postopek učenja je vezan na daljše obdobje, mi smo se le seznanili s to metodo. Predavateljica nam je skozi praktičen prikaz predstavila, kako naj bi potekal avtogeni trening.

Kot zadnje predavanje je bilo predavanje Božidarja Grilca: Hipnoza in hipnotiziranje. Seznanili smo se s tem kaj je hipnoza, kako do samohipnoze, kje nam lahko hipnoza pomaga. S pomočjo prostovoljke nam je predavatelj predstavil proces hipnotiziranja in hipnotično stanje. Prepričal nas je, da je hipnoza, in uporaba le te popolnoma v nasprotju s tem kar je nas večina do sedaj vedela o njej, saj smo jo večina poznana s predstavljanjem po odrih.



### **Zaključek**

Dnevi ki smo jih preživeli skupaj so bili pozitivno naravnani, preživljali smo jih aktivno, zapolnjeni so bili do zadnje minute. Delavnice oz. izobraževanje na temo stres je bilo verjetno za večino nekaj novega. Do sedaj smo se v šolah srečevali z temami, ki so nam blizu. Prehrana, šport, zdrav način življenja, oblika boleznin način zdravljenja. Stres pa je nekaj neotipljivega. Takšne so bile tudi delavnice. Zahtevne zaradi popolnega sodelovanja, ne v smislu telesnega ampak v smislu duhovnega. Verjetno nisem bila edina, ki sem bila konec dneva psihično izžeta. Vedno znova se spomnim besed Dušana Barage, ko mi je na moje začudenje kako sem po končanih dnevih popolnoma na tleh dejal, da je tudi posledica napornega treninga bolečine v mišicah. Vendar je za razliko to telesna bolečina, ki je vsem bolj ali manj poznana, s to primerjavo je najbolj preprosto povedal kaj so nam te delavnice dale. Dale so nam namreč zdrs samih vase, srečanje samih s seboj. Mislim, da smo bili prva skupina, ki se je udeležila šole na to temo. Toplo jo priporočam vsem.

Ob zaključku je sledilo obvezno skupinsko fotografiranje in seveda podelitev diplom. Z dobrimi željami so sme razšli v upanju na skorajšnje snidenje.

Andreja Breznik