



## Šola za osebe s KVČB

V času od 22. do 25. marca je v Roagaški Slatini v hotelu Sava potekala šola 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. Novica, da se bomo lahko udeležili šole z najavljeno tematiko tudi tisti, ki se nam ni uspelo vključiti v skupino v januarju, je bila resnično dobro sprejeta in smo prišli v Rogaško Slatino, kraj dobrih energij.

### Četrtek

#### **Pozdrav s spoznavanjem**

V četrtek popoldne smo se zbrali na uvodnem srečanju. Večina obrazov je bilo znanih že iz prejšnjih srečanj in topel objem ob snidenju je bil res lepa dobrodošlica. Z novimi udeleženci smo kar hitro postali prijatelji. Da je vse skupaj potekalo v prijetnem vzdušju, je poskrbela Mira. Vsakega od nas je pozdravila in sprejela v prijateljski krog s šopkom pomladanskega cvetja. Hvala Mira, res si čudovita.

#### **Strokovne vsebine na temo spoprijemanje s stresom**

Po uvodnem srečanju smo poslušali predavanje na temo Stres pri kronično vnetni črevesni bolezni. Gradivo nam je predstavil Miha Rutar, uni. dipl. psih., ki je prav tako bolnik s kvčb. Tako kot mi vsi tudi Miha ve, da stres ni zaveznik nešim težavam. In če se ga ne znamo lotiti na pravi način, se lahko neprestano vrtimo v krogu belezen – remisija. Seznanil nas je tudi z možnostjo, da se lahko vključimo v delavnice, kjer dobimo s strani stroke še dodatno pomoč.

### Petek

V petek smo se dokončno pred zajtrkom zbudili pri sproščanju z jogo. Po zajtrku smo poslušali predavanje Melite Kovšak, dipl. uni. psih.. Naslov delavnice je bil Čuječnost. Vsi smo pazljivo sledili razlagi, kajti s tem pojmom se je večina izmed nas srečala prvič. Povedala nam je, da je praksa čuječnosti ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa. Ko smo čuječi, se zavedamo svojega trenutnega življenja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. Svojega življenja se zavedamo z odprtostjo, sprejemanjem in radovednostjo. Program za celotno obvladovanje je dokaj obsežen, skuša pa na nek način celostno vplivati na kvaliteto posameznikovega življenja. To pomeni, da imamo več energije, entuziazma in višje vrednote življenja, višjo samozavest in boljšo sposobnost obvladovanja kratkoročnih kot dolgoročnih stresnih situacij. Seznanila nas je tudi s sprostitvenimi tehnikami, ki so samo kamečki v poti, ki vodi do znanja, kako premagati stres.

V tem dnevu smo se vključili še v eno delavnico, ki je bila slišati ko znanstvena fantastika, naslov delavnice je bil Asertivnost v vsakdanjem življenju. Predavateljica je bila Darja Kodrun uni. dipl. psih. Asertivnost je pravzaprav najbolj zdrava komunikacija med jaz in ljudmi, ki so z mano v stiku. Bistveno je, da razlikuješ dejstva od mnenja, da si neposreden in da si pripravljen na pogajanja. Skozi predavanje sem prišla do spoznanja, da bi morali asertivnosti učiti že otroke v vrtcu, šoli in tako bi imeli kot odrasli ljudje manj problemov pri komunikaciji doma, na delovnem mestu, pravzaprav povsod. Priznam, da sem bila potem, ko smo z delavnico zaključili, kar pošteno utrujena.

### Sobota

Kot pozdrav novemu dnevu – sproščanje z jogo. Težko mi je šlo in še marsikomu drugemu.

Po zajtrku je sledilo predavanje Pike Bensa, delovne terapevtke, ki nam je predavala na temo Mišična relaksacija in sproščanje. S pomočjo sprostitvenih tehnik preusmerimo pozornost od neprijetnih misli, sprostim mišice in umirimo dihanje. S tem dosežemo psihično sprostitev in ublažimo telesne znake tesnobe. Terapevtka nas je opozorila, da bo samo redna vadba tista, s katero bomo dosegli sprostitev, ko se bomo srečali s tesnobo, jezo, paniko, stisko. Ob koncu predavanja smo prejeli tudi mini skripto z vajami sprostitvenih tehnik. Zelo dobrodošlo za izvajanje vaj doma.

Popoldan nas je Zmaga Dvornik uni. dipl. psih. seznanila z avtogenim treningom. Avtogeni trening je dobra vendar zahtevna metoda sproščanja. Postopek učenja je vezan na daljše obdobje in na taki delavnici, ki traja 2 uri, je kar težko osvojiti metodo, po kateri bi lahko vaje izvajali doma.

### Nedelja

Za zadnji dan je bilo predvideno še predavanje Božidarja Grilca: Hipnoza in hipnotiziranje. Ker je predavatelj prišel dokaj pozno, nas je poslušala to predavanje zelo okrnjena skupina, pa še to ne v celoti. Želimo si, da bi se naslednjič ta tema ponovila.



## Zaključek

Za konec še moja izkušnja, katero me je naučila moja bolezen. Ko zabredete v probleme, ne obupajte, pojdite v naravo, hodite in hodite, z vsakim korakom boste lažji, spočiti možgani bodo našli rešitev, pa če bo še tako majhna in življenje bo dobivalo novo energijo. V paniki, jezi, s polno glavo črnih misli, se nikoli ne najde ustrezne rešitve. Vzemite si čas samo zase in vsak dan bo lepši. Zapomnila sem si tole misel, ne vem sicer kateri predavatelj jo je izrekel, ampak sliši se takole – delati isto in pričakovati drugačne rezultate, to je resnično norost. Mislim, da nam pove vse.

Delavnice so bile dobro pripravljene. Med posameznimi predavanji je bilo zadosti časa za sprehod, za klepet, izmenjavo mnenj. Zares čudovito.

Ob zaključku je sledilo seveda obvezno fotografiranje in podelitev diplom. Razšli smo se z iskrkami sreče v očeh in dobrimi željami in seveda v upanju na skorajšnje srečanje.

Evgenija Škrlec