



KVČB poročilo nadaljevalne šole - »Spoprijemanje s stresom« Rogaška Slatina od 11.10.2018 od 14.10.2018

Saša Vidmar

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen je tudi letos organiziralo delavnico z naslovom Spoprijemanje s stresom. Delavnice so potekale v Rogaški Slatini od 11.10.2018 od 14.10.2018.

Četrtek, 11.10.2018

Malo po 16 uri smo se udeleženci začeli zbirati v avli hotela. Nekateri smo se med sabo že poznali, nekateri smo se videli prvič. Ko je bila ura pol pet, smo že vsi nestrpnost čakali v predavalnici. Najprej sta nas pozdravili ga. Mateja in ga. Mira, nato pa nas je pozdravila še doc. dr. Tjaša Dimec Časar iz terapevtsko izobraževalnega centra Ahil. Da smo lažje prebili led, nas je razdelila v dvojice, kjer smo se na hitro spoznali in potem predstavili drug drugega. Nadaljevali smo s predavanjem o vplivu psiholoških dejavnikov na vpliv in potek bolezni, naredili vajo JAZ in TI sporočil ter izvedli test čuječnosti, kjer smo ugotovili, da smo vsi »dokaj čuječi«. Za zaključek četrtkovih predavanj smo v sklopu čuječnosti izvedli še vajo z brusnico. Po predavanjih je sledila večerja, ki smo jo vsi nestrpnost pričakovali. Po večerji smo se zbrali in uživali v skupnem druženju.

Petek, 12.10.2018

Po zajtrku smo se ob deveti uri znova zbrali v predavalnici, kjer nas je ga. Mira presenetila z ročno izdelanimi okraski, ki smo jih obesili na »drevo«. Tudi v petek je bila z nami doc. dr. Tjaša Dimec Časar, ki nam je malce več povedala o stresu, kako ga prepoznati in kako ga obvladati. Spoznali smo tudi globoke tehnike sproščanja in pod njenim vodstvom izvedli progresivno mišično relaksacijo. Po odmoru za kosilo smo se podali v naravo, kjer smo se znova predali Tjašinemu glasu in izvedli avtogeni trening. Nekateri je glas tako prevzel, da so med vajo malce zadremali 😊. Ko smo se znova vrnili v predavalnico, smo izvedli še nekaj o izgorelosti, kaj je, kako jo prepoznati in kako obvladati. V okviru osnovnih tehnik sproščanja smo spoznali in izvedli različne tehnike dihanja (trebušno dihanje, ritmično dihanje, tehnika 5-ih vdihov, barvno dihanje, dihalna tehnika 4:7:8). Kaj kmalu je bila ura sedem in znova je bil čas za večerjo. Po večerji smo se znova družili. Eni so večer preživeli v družbi dobre glasbe, drugi pa v hotelskem bazenu in savni.

Sobota, 13.10.2018

V soboto po obilnem zajtrku smo po navzkrižnem objemanju prisluhnili nizu predavanj o zasvojenosti, čustvih ter deloholizmu kot obliki zasvojenosti, najbolje oblečeni težavi 21.stoletja predavatelja Petra Topića, univ.dipl.soc.del., CSAT iz Inštituta za zasvojenosti in travme.

Izvedli smo, da imajo ljudje, ki jim primanjkuje dopamina, težave z doživljanjem užitka in radosti. To se imenuje možganska nevrokemija. Droge vplivajo (amfetamin, kokain, nikotin, etanol) na raven dopamina.

Poslušali smo o sestavi in delovanju možganov. Izvedli smo, da naš partner vpliva na naš krvni tlak, srčni utrip, dihanje in celo raven hormonov v krvi, ter da ko sta dva človeka v partnerski zvezi, uravnava dorobit drug drugega na biološki, psihološki in čustveni ravni.

Pri čustvih je pomemben dotik. To smo izvedli že na Začetni šoli KVČB, zato se sošolci zjutraj pozdravimo z objemom.

Na področju strahov je bilo predstavljeno več vrst/stopenj strahov. Osnovni strah nastopi, ko se ne moremo zoperstaviti, a se lahko umaknemo, pri paniki ne vemo, ali se lahko umaknemo, pri grozi ne vidimo izhoda. Druge vrste strahov so trema, ko ocenjujemo, da situacija presega naše zmožnosti, tesnoba, ko cela naša življenjska situacija presega naše sposobnosti ter separacijska tesnoba, ki pomeni zametke čustva tesnobe.

Oseba čuti jezo, kadar oceni, da se druga oseba neupravičeno vede tako, da ogroža neko njeno vrednoto. Je zahteva, da druga oseba spremeni vedenje. Namen jeze je sprememba vedenja in ne le izražanje. Bes je stopnjevana jeza, afekt jeze. Jeza je lahko odraz potlačene žalosti, pogosteje pri moških, ker so jih v mladosti učili, da fantje ne jokajo. Razlikujemo jezo nasilja, ki je vezana na bes ter destruktivno jezo, ki je vezana na prezir in sovražstvo.

Pri navezovanju odnosov smo spoznali, da obstajajo varni, tesnobni, izogibajoči ter kombinirani slog. Tesnobni slog se odziva na grožnjo z aktivacijo sistema za navezovanje odnosov- več bližine, izogibajoči pa z deaktivacijo sistema in odmik od partnerja. Zato kombinacija tesnobni/izogibajoči ne deluje. V tem odnosu je težko povečati občutek varnosti v odnosu, saj drug drugemu povečujeta negotovosti.

Deloholizem psihiatrična stroka opredeljuje kot simptom obsesivno - kompulzivne osebnostne motnje. Izčrpanost nastopi brez notranjih prisil, s počitkom si odpočijemo ter nabereemo novih moči. Nihče ni varen pred izgorelostjo. Do izgorelosti pridemo, ko preskočimo odmor, nujen počitek. Notranje prisile, ki vodijo v izgorelost so: delati bolje (nikoli dovolj dobro), delati več - stalno, biti močan in biti popoln.

Popoldan smo različno izkoristili sončen dan - s pohodom na bližnjo Janino ter postanek na Bellevue, peš do sv. Eme, s kolesom do Podčetrka, izletom do Jelenovega grebena ter v čokoladnico Olimje ali pa sproščenim klepetom na soncu v bližnji kavarni. Po večerji smo se sošolci zbrali v hotelski kavarni, kjer smo se družili, klepetali, nasmejali ter plesali.

Nedelja, 14.10.2018

Na predavanju o vplivu digitalnih tehnologij predavatelja Petra Topića smo dobili nekaj napotkov, priporočil za uravnoteženo uporabo digitalnih tehnologij. Pomemben je čas in prostor, ko smo brez digitalne tehnologije. Čas brez digitalnih tehnologij mora biti večji del socialne interakcije. Digitalna tehnologija v zmernih količinah je nepogrešljiv in pozitiven sestavni del življenja.

Grozijo nam različne internetne zasvojenosti: zasvojenost z igranjem računalniških igrice, z igranjem iger na srečo na internetu, z internetnim seksom/pornografijo, z družabnimi omrežji, z nakupovanjem ter z branjem novic. Največja težava pri mladostnikih je, ker jih večina nima postavljenih jasnih meja pri uporabi. Otroci so danes digitalno zahtevni.

Sledila je evalvacija, kjer smo se vsi strinjali, da je delavnica izpolnila naša pričakovanja, podelitev spričeval - vsi smo izdelali razred z odliko, zahvala 'ravnateljici' Mateji ter 'učiteljici' Miri za vodenje, organizacijo ter izpeljavo KVČB šole, skupinsko fotografiranje, objemi ter slovo do naslednje KVČB šole.