



## **Psihološka delavnica »Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo«**

Mateja Saje

Izvedba prve regijske psihološke delavnice z naslovom «Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo» je bila organizirana 16.marca 2022 v Hotelu City Maribor.

Na delavnico smo povabili člane Sekcije štajerske regije in pomurske regije. Delavnica je bila namenjena temu, da smo s pomočjo strokovnjakinj raziskali in se pogovorili kako psihološko plat naše bolezni vidita gastroenteologinja in psihologinja.

Po uvodnem pozdravu predsednice društva je sledilo prvo predavanje z diskusijo, ki ga je imela prim. dr. Cvetka Pernat Drobež dr. med. specialistka gastroenterologije. Njeno predavanje se je dotikalo teme ali lahko KVČB poveča duševno stisko obolelih. V svojem predavanju je poudarila, da zbolevalo večino mlajši ljudje in imajo zato moteno poklicno in zasebno življenje in okrnjeno kvaliteto življenja. Splošna družbena pravila nam narekujejo, da moramo imeti popoln nadzor nad telesnimi funkcijami v odrasli dobi. Pri KVČB, ko nas pogosto spremljajo driska, nujni pozivi na blato in inkontinenca pa pomeni pri obolelemu slab nadzor nad telesnimi funkcijami, ki lahko vodijo v stigmatizacijo. Prim. Pernatova je svoje predavanje zaključila, da KVČB ter duševna stiska (anksioznost in depresija) vplivata drug na drugega, zato nekateri oboleli rabijo psihološko podporo. Za njo kot zdravnico pa je obvladovanje KVČB je še bolj zahtevno, če so bolniki anksiozni in depresivni. Po njenem predavanju je bila odprta razprava. Po odmoru je sledil drugi del srečanja s predavanjem asist. Sanja Roškar mag. psihologije. V njenem predavanju smo se seznanili s pridruženimi psihološkimi vidiki bolezni in spoznali načine pomoči. V svoji predstavitvi je povedala, da diagnoza kronične bolezni poraja različna vprašanja »Zakaj jaz, kaj sem storil narobe, ali bom zmožel, kako naprej, kakšno bo zdravljenje, kaj bo z mano, kaj bo z mojo družino?...« Vsi, ki smo zboleli se srečamo z občutki strahu, tesnobe, žalosti, jeze, potrnosti, sramu, obupa,... Predstavila nam je, da so čustvena stiska, doživljanje žalosti in potrnosti ter strahu normalni odzivi na boleče življenjske dogodke kot je diagnoza kronične bolezni.

Predavateljica je pripravila tudi » Pregled opornih kartic za spoprijemanje s stresom«, ki smo jih razdelili med udeležence. Kartice smo skupaj pregledali in se pogovorili o tem kakšen pogled imamo na to svoja doživljanja. V aktivni razpravi smo imeli možnost spregovoriti o bolezni, svojih občutjih in načinih spoprijemanja z njo, kar predstavlja tudi začetni terapevtski del razbremenitve. V skupini smo podelili "dobre" strani spoprijemanja z boleznijo, podelili koristne nasvete in se medsebojno podprli.

Udeleženci srečanja so bili z izvedbo delavnice zelo zadovoljni.