



Poročilo srečanja Sekcije LGN regije

Zarja Klun Likovnik&Mateja Saje

Izvedba tretje regijske psihološke delavnice z naslovom «Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo» je bila organizirana 13. aprila 2022 v Hotelu M hotelu v Ljubljani.

Na delavnico smo povabili člane Sekcije LGN regije. Člani sekcije so se vabilu na delavnico odzvali v lepem številu. Delavnica je bila namenjena temu, da smo s pomočjo zdravnic specialistk raziskali in se pogovorili kako psihološko plat naše bolezni vidita strokovnjakinji.

Na delavnici sta nam predavali psihiatrinja, asist. dr. Polona Rus Prelog, ki nam je predstavila pogled psihiatra na duševno zdravje pri KVČB, ter gastroenterologinja dr. Nataša Smrekar, ki nam je predavala na temo KVČB in duševnih stisk. V uvodnem delu nas je pozdravila predsednica Društva za KVČB in predsednica Sekcije LGN regije Mateja Saje in povedala s kakšnim namenom smo se zbrali na delavnici.

Dr. Rus Prelogova se je na začetku dotaknila psihološkega zdravja na splošno in kako lahko psihološki dejavniki vplivajo na potek KVČB kot tudi na kakovost življenja oseb s KVČB. Izvedeli smo, da sta depresija in anksioznost psihološki motnji, ki sta pri osebah s KVČB pogosti ter vplivata na slabšo kvaliteto življenja, lahko pa sta povezani tudi z več zagoni bolezni. Povedala nam je tudi, da je dušeno zdravje oseb s KVČB enako pomembno kot fizično zdravje, saj poslabšanje bolezni vodi v večjo stisko in stres, kar posledično pelje tudi do slabše simptomatske slike in potencialnega poslabšanja bolezni. Iskati pomoč pri terapevtu ali psihologu lahko pozitivno vpliva na naše počutje, kjer se naučimo obvladovanja stresnih situacij in kjer lahko odložimo svoje stiske. Izpostavila je tudi stres, ki ni direktn sprožitelj KVČB, lahko pa pripomore k slabšemu počutju in slabšim simptomom bolezni.

Del bolezni, ki ga osebe s KVČB dobro poznajo, je menjavanje obdobjev remisij in zagonov, kar je psihično naporno in zahteva od človeka izredno hitro menjavanje telesne in čustvene zmožnosti – vse to lahko poveča psihološke stiske in zmanjša kakovost življenja. Zato je pomembno, da se naučimo pozitivnih strategij spoprijemanja z boleznijo. Omenili smo tudi os možgani-črevesje, kjer so ugotovili, da odziv na stres vodi v poslabšanje simptomov, to pa v večjo stopnjo depresije in anksioznosti. Zdravnica nam je predstavila različne pristope terapij, ki nam lahko pomagajo – kognitivno-vedenjska, hipnoterapija, biofeedback (spremljanje telesnega odziva na stres), različne aplikacije na telefonih za umirjanje ipd. Izvedeli smo tudi, da obstaja poklic gastropsiholog, ki je specializiran za skrb za duševno zdravje ljudi s telesnimi boleznimi.

Predstavila nam je tudi načine obvladovanja stresa, tesnobe in depresije – vaje za sproščanje in dihanje, joga, tai chi, lahka aerobna vadba (plavanje, hoja), čuječnost, meditacija, obiskovanje podpornih skupin, branje knjig, poslušanje posnetkov, pisanje dnevnika, ustvarjanje podporne mreže, vključevanje v društva, ukvarjanje s hobiji, ki nas osrečujejo, obiskovanje različnih oblik pomoči (terapija), pozitivne afirmacije, pozitivno vrednotenje našega početja in delovanja, načrtovanje vnaprej, trdni odnosi, življenje z namero (odločitev za sebe, za pozitivno, za mir in srečo), urejena spanec in prehrana, redna telesna aktivnost, najti način za obvladovanje stresa, izboljšati samopodobo, pravočasno iskanje pomoči. Kot zelo pomembno pa je izpostavila tudi, da omejimo čas, ki ga preživimo na družabnih omrežjih. Ta lahko zelo negativno vplivajo na počutje in samopodobo, kar posledično lahko vodi v večji stres in tudi bolezen.

Dotaknili smo se tudi razlik med depresijo (stanje, ki traja, je globoko in onemogoča normalno funkcioniranje) in žalostjo (normalno čustvo, ki ga doživljamo vsi) ter kako prepoznamo anksioznost, ki ni le navaden občutek tesnobe, ko npr. počnemo kaj novega, ampak je vztrajajoča izkušnja, ki nas popolnoma ohromi. Na koncu nam je predstavila tudi kam po pomoč (psihološke ambulante, psihoterapija, psihiatrične ambulante, svetovalni telefon, osebni zdravnik).

Dr. Smrekarjeva nam je na začetku predstavila, kaj KVČB je, kako se razvije in kakšni so njeni simptomi. Prav tako nam je povedala, da obstaja os možgani-črevesje, po kateri potujejo signali, a da se ne ve, ali KVČB vpliva na psihološko zdravje, ali je ravno obratno. Izpostavila je, da se depresija, anksioznost in bipolarna motnja pojavljajo v večji meri pri osebah s KVČB kot pri zdravih osebah, in da so te bolj pogoste pri tistih v aktivni fazi bolezni. Ko dosežemo remisijo, se tudi psihološki simptomi umirijo. Kot zanimivost je povedala, da se osebe z UK boljše odzivajo na zdravljenje z zdravili, na osebe s CB pa bolj vplivajo psihološki dejavniki. Razvoj psiholoških simptomov znatno spremeni kakovost življenja oseb s KVČB in pomembno je, da razvijemo zavedanje o tem, kaj nam povzroča stres, ter se naučimo, kako se spopadati s stresorji.

Povedala nam je tudi, da težji potek bolezni z več zunajčrevesnimi manifestacijami negativno vpliva na psihološko počutje oseb s KVČB in da se pri takih večkrat pojavita sočasno z zagoni bolezni tudi depresija in anksioznost. Problem je, ker pri osebah s KVČB psihološke stiske velikokrat niso prepoznane ali so podcenjene, kar stisko le povečuje. Kot faktorje, ki negativno vplivajo na pojav psiholoških stisk, dr. Smrekarjeva navaja posebne okoliščine oseb s KVČB, kot so: postavitve diagnoze, odpoved zdravljenja, ponavljanje zagonov, stranski učinki zdravil, operacije, posebej še stome, in pa življenje z nevidnimi spremljevalci KVČB (bolečina in utrujenost).

Izpostavila je tudi cikličnost tega, da ko bolezen miruje, se boljše počutimo, dalj kot se počutimo dobro, lažje vzdržujemo remisijo. Zato je pomembno vzdrževati dobro telesno kondicijo kot tudi dobro psihično počutje, saj eno direktno vpliva na drugo, kar nam lahko pomaga pri daljšem vzdrževanju remisij in pripomore k višji kakovosti življenja.

Na koncu smo imeli še vprašanja oz. splošno debato na temo psihološkega zdravljenja, nato pa še pogostitev.