



Poročilo - psihološka delavnica »Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo«

Andreja Lamprecht & Mateja Saje

Zbor in pričetek strokovnega srečanja

Izvedba četrte regijske psihološke delavnice z naslovom «Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo» je bila organizirana v sredo 7.9.2022 na Dolenjskem v hotelu Dolenjc v Novem mestu. Namenjena je bila vsem članom Sekcije dolenjske regije ter članom Sekcije zasavske regije. Vseh skupaj se nas je zbralo trinajst.

Člani smo se pričeli zbirati ob 17:45 uri v hotelu Dolenjc v Novem mestu. Sledil je kratek pozdrav in nagovor predsednice društva za KVČB Mateje Saje, ki je bila z nami tudi v vlogi organizatorke in moderatorke.

Strokovna predavanja in delavnica

Prvo strokovno predavanje je pripravila dr. Nataša Smrekar, dr.med. spec. gastroenterologije z naslovom Ali lahko KVČB poveča duševno stisko obolelih? V predavanju nam je predstavila nekaj temeljnih značilnosti bolezni KVČB in kako le-ta vpliva na vsakodnevno življenje posameznika, na njegovo doživljanje bolezni in sveta okoli sebe. Beseda je tekla tudi o stresu kot sprožilcu zagonov bolezni ter povezavi med možgani in črevesjem. Za os možgani-črevesje, po kateri potujejo signali, raziskovalci ne vedo, 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. Dotaknila se je vpliva predhodnih psiholoških stanj in dogodkovna sam razvoj ali potek bolezni. Predstavila je povečano incidenco (pojavnost) različnih duševnih motenj ter pojavnost duševnih stisk pri bolnikih s KVČB. Poudarila je pomen aktivnega zdravljenja same bolezni KVČB kot tudi aktivno obravnavo stresa, duševnih stisk in motenj. Podala nam je tudi svoj pogled in izkušnje gastroenterologa pri prepoznavanju kakovosti duševnega zdravlja med kliničnimi pregledi in posvetovanji z bolniki.

Drugo strokovno predavanje in delavnico je pripravila in vodila asist. Sanja Roškar, mag. psihologije iz UKC Maribor z naslovom Psihološka plat KVČB. V svojem predavanju nam je predstavila povezavo med kronično boleznijo in doživljanjem stresa, tesnobe in depresije. V svoji predstavitvi je povedala, da diagnoza kronične bolezni poraja različna vprašanja »Zakaj sem zbolel, kako bom zmogel, kaj mi bo bolezen prinesla? Ob tem pa se srečamo z občutki nemoči, strahu, tesnobe, žalosti, jeze, potrnosti, sramu, obupa,... Pripravila je delavnico Spoprijemanje s stresom in nam predstavila vaje čuječnosti ter oporne kartončke za prepoznavanje stresa in iskanje aktivnih rešitev pri doživljanju stresa ali tesnobe.

Vprašanja udeležencev, razprava in druženje ob zaključku

Ob koncu predavanj je bil čas namenjen vsem vprašanjem udeležencev in razpravi s predavateljicama, ki sta nam razkrili marsikatero pomembno informacijo. Sledilo je druženje ob pogostitvi, ki se je zaključilo ob 21:00.