



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

Mateja Saje

Izvedba regijske psihološke delavnice z naslovom »Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo« je bila za člane Sekcije goriške in primorske regije organizirana 19. oktobra v Štanjelu.

Delavnica je bila namenjena temu, da smo s pomočjo strokovnjakov raziskali in se pogovorili kako psihološko plat naše bolezni vidita gastroenterolog in psihiatrinja. Strokovni del delavnice sta vodila Blaž Berger dr. med., specialist gastroenterolog in Anica Gorjanc Vitez dr. med., spec. psihiatrije. Srečanja se je udeležilo 24 udeležencev.

Po mojem uvodnem pozdravu je sledilo prvo predavanje. Blaž Berger dr. med., specialist gastroenterolog je na začetku povedal nekaj o bolezni, preiskavah in zdravljenju. V nadaljevanju je poudaril, da KVČB s težavami, ki jih povzroča obolelim, gotovo vpliva tudi na naše duševno stanje in močno poslabša našo kvaliteto življenja. Pomembno je dobro sodelovanje in zaupanje med zdravnikom in bolnikom. Povedal je da velikokrat vidi, kako osebe s KVČB žarijo, ko uspejo bolezen zazdraviti. Hkrati kot specialist v svoji ambulanti opaža, da pogosto, ko se življenje obolelega na različnih nivojih (družinskem, službenem) umiri, se umiri tudi črevesna bolezen. Na koncu se je dotaknil še tega, da določena zdravila - kortikosteridi močno vplivajo na razpoloženje, spanje delovno storilnost. Po njenem predavanju je bila odprta razprava udeleženci pa so predavatelju zastavili tudi nekaj vprašanj.

Sledil je drugi del delavnice s predavanjem Anica Gorjanc Vitez dr. med., spec. psihiatrije. V svoji predstavitvi je povedala, da je diagnoza kronične bolezni velika izguba. Izgubo zdravja moramo boleli na nek način od žalovati. Ob tem se srečujemo z različnimi čustvi kot so šok, krivda, jeza, strah, tesnoba, žalost, potrnost, sram, obup... Na plan pridejo vprašanja »Zakaj jaz, kaj sem storil narobe, ali bom zmogel, kako naprej, zakaj nisem?...«Vse to pa lahko vodi v anksioznost in depresijo. Razložila je tudi znake ansioznosti in depresije. Poudarila je, da moramo osebe s KVČB dobro razmisliti po postavitvi diagnoze kronične bolezni kaj še zmoremo in česa ne . Pri premagovanju duševnih težav pa si je dobro pomagati z različnimi relaksacijskimi tehnikami kot so trebušno dihanje; počasen vdih-zadržimo- izdih (ponovimo 5x) progresivno mišično relaksacijo; napenjanje in sproščanje mišic, čuječnostjo (mindfulness) kjer se osredotočimo se na občutke "tukaj in sedaj"; Kaj vidim? Kaj slišim? Kaj vonjam? Kaj okušam? Kaj tipam?. Pomembno vlogo pa ima tudi izvajanje psihoterapije. Sledila so vprašanja in razprava. Po končanem srečanju smo se podružili v bližni pizzeriji ob hrani pijači in prijetnem klepetu. Udeleženci srečanja so bili z izvedbo delavnice zelo zadovoljni.