



## **Nadaljevalna šola za osebe s KVČB »Spoprijemanje s stresom«**

Nina Miklavčič, Jasna Rabzelj

Delavnice, ki so se odvijale v sklopu nadaljevalne šole za osebe s KVČB, z naslovom Spoprijemanje s stresom so potekale, na dobro znani lokaciji, v Rogaški Slatini. Delavnice so potekale med 26.-29. januarjem. Udeležilo se nas je 22 oseb s KVČB, kar je skupaj s partnerji naraslo na lepo številko 27.

Že ob prihodu v hotel sem naletela na znane obraze, kjer so že pred samo registracijo v hotel sledili pozdravi in objemi. Po namestitvi v sobi smo imeli uvodno srečanje. Mateja nam je v uvodnem govoru na kratko predstavila program delavnic in nas seznanila z prihajajočimi načrti duštva. Sledilo je uvodno spoznavanje s pomočjo zemljevida Slovenije, kjer so bili tema predstavitve naši hobiji. Sledila je večerja, nekaj druženja ter čas za počitek.

Petkovo jutro smo pričeli z razteznimi vajami in sproščanjem ob zvoku tibetanskih skled, ki so me skoraj ponovno zazibale v spanec. Po zajtrku je sledila prva delavnica, ki jo je vodila prisrčna Pika Marija Bensa, diplomirana psihoterapevtka. Predstavila nam je vedenjsko kognitivno terapijo in nas поблиže spoznala z mišično relaksacijo in sproščanjem. Za konec pa je sledila še terapija z objemi. Ste vedeli, da:

- za preživetje potrebujemo 4 objeme na dan,
- za vzdrževanje 8 objemov na dan in
- za rast 12 objemov na dan.

[Virginia Satn]

Dopoldansko delavnico smo zaključili s sladkim prigrizkom in kavo. Sledila je krajša pavza, ki smo jo posamezniki izkoristili različno. Nekateri so čas izkoristili za kosilo ali plavanje v bazenu oziroma so nadaljevali sproščanje v hotelskih savnah. »Najpogumnejši« pa so se z menoj odpravili na bližnjo vzpetino Janina.

Na popoldanski delavnici z naslovom »Varovani dejavniki stabilnega KVČB – asertivno vedenje« je vodila kognitivno vedenjska terapevtka Darja Potočnik Kodrun. Za začetek smo si razložili pojem asertivnost, ki je bila mnogim neznanka. Asertivnost je sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev, pri čimer hkrati upoštevamo našega sogovornika. Dotaknili smo se asertivne komunikacije in izpolnili vprašalnik, kjer smo s pomočjo lastnih odgovorov dobili vpogled v osebno asertivnost. Sledila je vaja, kjer smo v parih na podlagi značilnosti svojega vedenja reševali problem s tehnike SMART

S – specifično

M – merljivo

A – avtonomno

R – realno

T - time (čas).

Dan smo zaključili z družabnim večerom v sejni sobi. Sergeja in Manja sta nam pripravile zanimive igre, pri katerih smo se sprostili, se smejali in zabavali. Za konec pa nas je Manja naučila še novih plesnih korakov.

Sobotno jutro smo začeli z objemi in nasmehi ter nadaljevali s sproščanjem s pomočjo joge. Ob zvokih tibetanskih skled smo se zazibali v meditacijo. Po zajtrku smo odšli na delavnico na temo Regulacija stresa pri KVČB s hipnozo in samohipnozo, ki sta jo vodila Darja Škraba Krmelj, dr. med., spec. psih., psihoterapevtka ter Tomaž Janez Krmelj, terapevt medicinske hipnoze.

Delavnice so obsegale naslednje sklope: Stres, Povezava psihe in telesa, Hipnoza, Samohipnoza ter vaje. Rdeča nit: Vse kar smo doživeli in preživeli v življenju, proces prilagoditve, odziv na okolico, obrniti v osebni razvoj, učenje stika s seboj in svojim telesom. Stik s sabo in zavedanjem, brez poznavanja sebe ne moremo regulirat našega stanja.

Predavateljica sta nas seznanila z vajami za izboljšanje koncentracije (vodo pod jezik malo zadržat, ušesa pomendrat, prste skupaj obeh rok), kaj narediti, da možgani vedo, da smo varni (8x vdih in izdih na rahlo, roke prekrižat, z rokami objet obraz). Govorili smo o obvladovanju stresa (vrednote, telo, odnosi, čustva), kako pomaga gibanje, da gremo spat s hvaležnostjo. Predstavila sta nam Hipnozo, ki je proces, je uporaba drugačnih stanj zavesti, da se doseže sodelovanje. Sproti smo naredili nekaj vaj .

Po končani delavnici smo imeli čas za sprehod po okolici, druženje, plavanje v bazenu, in sproščanje v hotelskih savnah.

Na popoldanski delavnici, smo se seznanili s Čuječnostjo in KVČB, skozi predavanje nas je vodila Melita Mihajlovič Košak, univ. dipl. psihologinja, ki nam je povedala, da je praksa čuječnosti ena izmed najučinkovitejših metod obvladovanja stresa. Čuječnost pomeni usmerjati svojo pozornost na določen način namerno, v sedanjem trenutku in brez presojanja. Je opazovanje, kaj v tem trenutku doživljamo, brez kritiziranja. Cilj delanja vaj čuječnosti je, da se zavedamo sedanjega trenutka, da bomo bolj pozorni, čuječi. Seznanila nas je tudi s sprostitvenimi tehnikami, ki so samo kamenčki v poti, ki vodi do znanja, kako premagati stres.

Po večerji smo se dobili v hotelski kavarni, kjer je igrala živa glasba. V prijetni družbi članov KVČB smo sproščeno klepetali in tudi zaplesali. Vsi skupaj smo izvedli plesni nastop na country glasbo in pokazali, da smo si odlično zapomnili koreografijo, ki smo jo pridno vadili prejšnji večer pod vodstvom naše Manje.

V nedeljo zjutraj po zajtrku je sledilo naše zadnje predavanje »Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni, tehnika avtogenega treninga«, ki ga je vodila Zarja Likovnik Klun, mag. zakonskih družinskih študijev, psihoterapevtka. Podrobneje nam je predstavila simptome in vrste stresa ter kako z avtogenimi treningi obvladujemo stres. Avtogeni trening ima zelo pozitivne učinke na obvladovanje stresa.

Po končanem predavanju je sledil kratek odmor, nato pa je sledila evalvacija in smo se vsi skupaj zbrali v krogu. Podajali smo si klobčič volne in spletli mrežo prijateljstva ter strnili svoje občutke in vtise. Delavnice so bile dobro pripravljene. Pridobili smo veliko novega znanja in informacij, ki smo jih potrebovali. Vsi smo se strinjali, da smo preživeli čudovit podaljšan konec tedna, pridobili neprecenljive izkušnje, spoznali mnogo novih ljudi, postali prijatelji s katerimi delimo enake izkušnje in razumemo drug drugega ter si znamo in bomo pomagali med sabo. Sledilo je fotografiranje, objemi in nato smo se počasi odpravili domov.

Hvala vsem za krasen konec tedna, obilo smeha, sproščenosti ter vse objeme. Dobro je vedeti, da imamo podporo in oporo. Z roko v roki skupaj smo močnejši.