



## »Spoprijemanje s stresom« marec 2023

Aleš Jeločnik, Renata Kern

### Četrtek. 9.3.2023

Društvo za KVČB je od četrтка, 9.3.2023, do nedelje, 12.3.2023, v Rogaški Slatini organiziralo delavnico z naslovom »Spoprijemanje s stresom«.

V četrtek smo udeleženci v popoldanskih urah prispeli v Grand hotel Sava in se namestili po sobah. Nekaj minut pred 17.00 uro smo se zbrali v predavalnici, kjer je bilo vse pripravljeno za izvedbo delavnice. Predsednica društva Mateja je na kratko predstavila program Šole za osebe s KVČB in druge dejavnosti društva.

Sledilo je spoznavanje udeležencev s pomočjo zemljevida Slovenije in samolepilnih rožic. Vsak udeleženec je po kratki predstavitvi rožico prilepil na zemljevid na kraj, od koder prihaja. Med predstavitvami smo se sprostiti in vzpostavili medsebojno zaupanje. Le-to je namreč zelo pomembno za učinkovito izvedbo delavnice, sproščeno druženje in medsebojno izmenjavo izkušenj povezanih z našimi zdravstvenimi izzivi.

Po predstavitvah nas je presenetil Martin Šmerc iz sekcije Celjsko-koroške regije, ki je vsem damam za dan žena in vsem gospodom za dan mučnikov pripravil sladko presenečenje s prisrčnim posvetilom. Sledila je večerja in počitek oziroma aktivnosti po lastnem izboru.

### Petek 10.3.2023

#### Čuječnost

Jutro smo pričeli z jogo, ki je sprostila naše napete mišice. Zatem smo prisluhnili zvokom tibetanskih skled, ki so harmonizirali ter sprostili našo levo in desno možgansko polovico. Nato smo odšli na zajtrk v jedilnico, kjer smo se bolj podrobno spoznali in si izmenjali osebne izkušnje. Po zajtrku je sledilo prvo predavanje.

Najprej nam je predavateljica Melita Mihajlovič Košak, univ. dipl. psih., predstavila, kako si lahko pri obvladovanju posledic povezanih s KVČB pomagamo s čuječnostjo.

Čuječnost je tehnika, ki izvira iz budistične tradicije. Njen začetnik na zahodu, Jon Kabat-Zinn, je razvijal čuječnost kot tehniko za soočanje s stresom in različnimi zdravstvenimi težavami. Njegova definicija čuječnosti je: »usmerjati pozornost na določen način: namerno, v sedanjem trenutku in brez presojanja«. V Sloveniji je najvidnejši strokovnjak dr. Mihael Črnetič, ki hkrati velja tudi za enega vodilnih svetovnih strokovnjakov na področju čuječnosti.

Bistvo čuječnosti je osredotočenost na opazovanje dogajanja znotraj nas (čustva, misli, telesni občutki) in zunaj nas v sedanjem trenutku brez vrednotenja, sodb in brez poskušanja, da bi karkoli spremenili, ne glede na to ali je to kar zaznavamo dobro ali slabo. Čuječnost je univerzalna in je spretnost, ki jo vsakdo lahko razvije s prakso.

Izvajanje čuječnosti prispeva k:

- zmanjšanju subjektivnih stanj trpljenja,
- zmanjšanju simptomov stresa,
- izboljšanju imunskega delovanja,

- pospešenemu zdravljenju,
- zmanjšanju zanikanja in potlačevanju negativnih čustev,
- boljši psihični adaptaciji na bolezen - ne skušamo česarkoli odpraviti (npr. bolezni),
- povečanemu občutku kontrole,
- izboljšanju medosebnih odnosov in
- splošnemu občutku kvalitete življenja.

Raziskave so pokazale, da obstaja tesna povezava med možgani (živčnim sistemom) in imunskim sistemom. Naše misli, čustva in življenjske okoliščine lahko pod določenimi pogoji vplivajo na našo dovzetnost ali odpornost na bolezni. Stresni življenjski dogodki lahko vplivajo na aktivnost imunskega sistema. Zaradi tega je um bistveni dejavnik pri poteku bolezni ter procesu zdravljenja.

Ob napakah, ki jih naredimo, običajno napačno odreagiramo na primer:

- neprestano razmišljamo, če bi lahko kaj naredili drugače,
- iščemo neracionalne rešitve,
- se obremenjujemo, če je težava v meni,
- težavo držimo v sebi.

Čuječnost lahko v teh primerih pomaga, da naše mišljenje decentriramo, vzpostavimo drugačen odnos do izkustva in namerno usmerimo pozornost v sedanji trenutek. Pri čustvovanju vzdržujemo nepresojajočo pozornost, zmanjšamo čustveno reaktivnost ter sprejemamo namesto, da bi se izognili.

V življenju se vsakodnevno srečujemo z dogodki, ki nam povzročajo stres. Naš odziv je običajno avtomatski in v nas povzroči vznburjenje. V kolikor stres potlačimo oziroma se s stresom neustrezno spoprimemo v sebi ohranjamo kronično vznburjenje. To vpliva na naše šibke točke v telesu. Tako se poleg zunanjega stresa pojavi še dodatni notranji stres oziroma dodatna bolečina (glavobol, bolečine v hrbtu, anksioznost, motnje spanja, ...).

V kolikor se na stres odzovemo čuječno namesto avtomatsko, zavestno izbiramo svoje odzive. Naša pozornost se širi, zato vidimo tudi druge rešitve, lažje najdemo dodatne izhode. Zniža se tudi raven adrenalina.

Za zaključek je predavateljica razložila še tehniko STOP, ki nam lahko pomaga pri obvladovanju stresnih situacij:

S – Stop (prekini svoje trenutno početje),

T – Trenutki za dihanje (dihaj normalno in opazuj svoj dih v nos in iz njega),

O – Opazuj (opazuj svoje misli, čustva, občutja),

P – Pojdi naprej (se prizemljiš in se vprašaš kaj je najbolj pomembno in kaj želim početi v naslednjem trenutku. Ko se pojavi odgovor, nadaljuješ s tistim, kar je ponudil odgovor).

Dopoldanskemu predavanju je sledil odmor za kavo in prosti čas. Izkoristili smo ga za sprehod po okolici, plavanje, savno, kosilo ali počitek.

Mišična relaksacija in sproščanje

Skozi popoldansko druženje na delavnici nas je popeljala Pika Marija Bensa, diplomirana psihoterapevtka.

Za uvod in sprostitev smo se vsi, vključno z moderatorko, na kratko predstavili. Nato je moderatorka na posameznih primerih razložila, kako v določenih situacijah odreagiramo in zakaj zaradi tega v telesu nastanejo stres, tesnoba ali mišična napetost.

Naše reakcije v posameznih stresnih situacijah so različne. Nikoli se ne ustrašimo same situacije, temveč naših predstav, ki naš odziv potencirajo. Hkrati imamo kot posamezniki različna bazična prepričanja, zato v posameznih situacijah različno odreagiramo. Če se vsakodnevno soočamo z enim in istim problemom, nas to dodatno izčrpava. V kolikor rešitve za nastalo težavo ne najdemo in se hkrati s težavo neprestano ukvarjamo, je potrebno misli preusmeriti.

Ga. Bensa je zatem predstavila kar nekaj tehnik, s katerimi lahko misli preusmerimo. Najenostavnejša je tehnika STOP, kjer z dlanema glasno plosknemo in hkrati izrečemo besedo STOP. Za preusmeritev misli lahko uporabimo tudi tehniko z gumico. Gumico si nataknemo na zapestje, nato jo napnemo in spustimo, da zapeče na koži. Bolečina namreč povzroči preusmeritev naše pozornosti. Namesto gumice se lahko uščipnemo na notranjo stran zapestja. Ena izmed tehnik je tudi izvajanje matematičnih operacij kot je na primer odštevanje določenega enakega odštevanca od zmanjševanca ( $100-7=93-7=86-7=79$  ...) ali iskanje besed na določeno črko. Uporabimo lahko tudi bolj zahtevne tehnike, na primer kot bi slepemu opisovali pot po kateri naj hodi.

Tehnike so lahko tudi sproščujoče zabavne. V parih in v skupini smo odbijali balone v zrak in pri tem pazili, da se le-ti niso dotaknili tal. Misli so se nam popolnoma preusmerile, obenem pa smo še razgibali naša telesa.

Nazadnje smo misli preusmerjali s sprostitevni tehniki, kot sta dihanje s trebušno prepono (pri vdihu potisnemo trebuh ven, pri izdihu potegnemo trebuh noter) in progresivna mišična relaksacija oziroma postopno sproščanje vseh mišic v našem telesu (napenjanje in sproščanje). Tehnike dihanja s trebušno prepono se lahko hitro naučimo, medtem ko učenje progresivne mišične relaksacije traja 6 tednov ob redni vadbi 2x na dan. Čeprav nam je bila tehnika progresivne mišične relaksacije le razložena in smo jo z vodenjem moderatorke izvedli le enkrat, je na moje telo delovala izjemno sproščujoče.

Po zaključku predavanj smo se odpravili na večerjo, nato nas je čakalo presenečenje. Vsestranska umetnica Nataša Žagar iz Zasavske sekcije je za dan mučnikov v predavalnici pripravila nepozaben večer orientalskih plesov. Vsi smo občudovali Natašo, predvsem njeno neskončno energijo ter fenomenalno opravo. Obenem smo bili navdušeni tudi nad njenim obvladovanjem plesnih rekvizitov ter odlično koreografijo. Na koncu sta se Nataši pridružili še Mateja Šventner in Tina Golob. Opazili smo, da se tudi v njiju skriva velik plesni potencial za učenje orientalskih plesov.

Večer smo zaključili z druženjem v restavraciji, ob prijetni glasbi smo tudi zaplesali.

### **Sobota, 11. 03. 2023**

Tretji dan se je začel s telovadbo in sprostilnimi vajami, ki so se zaključile z zvoki tibetanskih skled. Miselno smo odplavali, fizično pa smo bili pripravljeni na nove izzive tega dne.

Po zajtrku smo imeli delavnico »Regulacija stresa pri KVČB iz hipnozo in samohipnozo« zakoncev, ga. Darje Škraba Krmelj, dr. med., spec. psih., psihoterapevtke in g. Tomaža Janeza Krmelj, terapevta medicinske hipnoze. Preko preproste vaje osredotočenja smo se povezali s svojimi občutki v telesu, podelili svoje izkušnje in nadaljevali s teoretičnim ozadjem. Predstavila sta nam, da lahko vse, kar smo doživeli in preživeli v življenju, vidimo, čutimo in razumemo kot razvoj, proces prilagoditve, odziv na okolico. Pomirila sta nas s svojim pripovedovanjem, podajanjem izkušenj in sporočil, kar lahko obrnemo v osebni razvoj. Predstavila sta nam pogled na signale in sporočila telesa, kako priti v stik s seboj in svojim telesom. Nekaj sporočil, ki bi jih izpostavila so: spremembe se zgodijo, ko sprejmeš sebe takšnega kot si; vse, kar se je zgodilo do sedaj, smo preživeli; pomembno se je zavedati, kako govorimo sami s seboj.

Pridobili smo nova znanja, načine in veščine, kako se lahko uravnotežimo, pomirimo, kako lahko vzpostavljamo psihofizično stabilnost, še posebej v stresu.

Po podaljšanem zelo zanimivem predavanju smo se v prostem času nekateri posvetili sprehodu v naravi, nekateri bolj položno, drugi v hitrejšem tempu, tretji so se podružili ob klepetu in kavi, marsikdo pa je potreboval tudi individualni počitek pred popoldansko delavnico.

Predavateljica, Ingrid Plankar, doktorantka psihoterapije je delavnico »Varovalni dejavnik stabilnega KVČB – asertivno vedenje« oblikovala s pogovorom, razlago, z vajami, ko smo razmišljali preko vprašalnika, samostojno

in z mnogimi primeri. Predstavila nam je, kaj je asertivnost, kakšno je asertivno vedenje, preko vprašalnika smo spoznavali štiri tipe vedenj: agresivno, pasivno, posredno agresivno, asertivno. Obrazložila je pomembnost »jaz sporočil« in aktivnega poslušanja. Preko pogovora in s primeri je obrazložila trening asertivnosti, ko spoznavamo in se učimo veščin, ki prispevajo k razumevanju samega sebe in drugih. Sprašujemo se: Kdo sem? Kako se vedem? Kako živeti brez pritiskov, vlog, pričakovanj drugih?

Preko delavnice smo spoznali, da asertivno vedenje pomeni spoštovanje samega sebe in drugih, da smo odgovorni za svoje vedenje, odločitve, dejanja, da prepoznavamo lastne potrebe in občutja, se jasno izražamo, kaj si želimo, sprejemamo in priznavamo napake, si dovolimo uživati v dosežkih

znamo jasno in nesporedno prositi, kar želimo, prepoznavamo lastna čustva, pravice. Pomembno je, da znamo in vljudno rečemo ne, brez občutkov krivde, da znamo poslušati druge, verjamemo vase, si zastavljamo realne cilje in ob tem spodbujamo druge k večji asertivnosti, v smislu spodbud: »Kaj ti misliš? Kaj ti želiš? ... Dobili smo potrditev, da sta sproščenost in spontanost ključ do zadovoljnega življenja.

Po predavanju je sledila večerja, marsikdo je svoje vtise delavnic podelil med ostale udeležence.

Dan smo večina zaključili z druženjem ob zvokih harmonike, mnogih znanih in manj znanih pesmi. Sproščanje ob glasbi je bilo aktivno, saj smo veselo zapeli ob melodijah, si popestrili trenutke še s kakšno šalo in ob sproščenih debatah zaključili večer.

### **Nedelja, 12. 03. 2023**

Po zajtrku smo imeli čas za pakiranje oz. odjavo iz sob nato pa smo se pridružili zadnji delavnici in predavanju z naslovom »Stres pri kronični vnetni črevesni bolezni, tehnika avtogenega treninga«. Izvedla ga je ga. Zarja Likovnik Klun, mag. zakonskih družinskih študijev, psihoterapevtka. Predavala nam je o značilnostih stresa, o simptomih stresa, ki se odlikavajo na čustveni in duševni ravni, na telesnem in vedenjskem področju. Marsikaj smo slišali o vrstah stresa, o stresorjih. Fiziološki odziv na stres lahko vpliva na imunski sistem, kar otežuje zdravljenje, kar lahko prispeva tudi k vnetju, ki je značilno za KVČB. Predstavila nam je povezavo z našo boleznijo: kratkotrajni stres nima tako močnega vpliva na razvoj KVČB, dolgotrajni stres pa poveča tveganje za zagone.

Poudarila je pomembnost odzivanja na stres, in sicer po korakih: kako dogodek interpretiram, sledi presojanje, ali se zmorem z dogodkom soočiti, kje so meje mojega soočanja in nato naš odziv na stres. Obrazložila je, če se negativno odzivanje na stres povečuje, ne izzveni, ali postane kritično in kronično, lahko povzroči poškodbe na telesu in vodi v boleznijo. Zanimivo je, da mnogi telesni simptomi KVČB niso posledica resnosti bolezni, ampak so bolj povezani s psihološko stisko in neprilagojenimi odzivanji na stres. Predstavila nam je pozitivno, prilagojeno odzivanje na stres oz. strategije soočanja kot tudi negativno, neprilagojeno spoprijemanje s stresom, ki je izogibajoče ali na čustva osredotočeno reševanje. Zapomniti si je dobro, da izmikanje in ignoriranje stresa, ki ga doživljamo, lahko vodi v krajše remisije in bolj pogoste zagone.

Izmed mnogih načinov obvladovanja stresa (lahka aerobna vadba, na primer hoja ali plavanje, dihalne vaje, pogovor s terapevtom, hipnoterapija, meditacija, čuječnost, obiskovanje podpornih skupin, ustvarjanje podporne mreže prijateljev, družine in zdravstvenih delavcev, ukvarjanje s hobiji, pisanje dnevnika (hvaležnosti), vključitev v društva isto mislečih, joga, tai-chi, gong kopeli, stik z naravo, izogibanje pretirani uporabi socialnih omrežij, urejeno spanje, iskanje virov moči – kaj je v naši moči, s čim si lahko pomagamo) nam je podrobneje predstavila avtogeni trening.

Izvedli smo tudi vajo tega Je tehnika globinskega sproščanja. To je preprosta, a učinkovita oblika samohipnoze oz. pasivne koncentracije. Psihofizično sprostitev dosežemo z avto-sugestivnim vplivanjem uma na telo – s sugestijami, ki jih izgovarjamo v mislih. Z vajo smo sproščeno zaključili delavnico.

Sledila je evalvacija programa šole, kjer smo strnili svoja mnenja najprej ustno in simbolično spletli mrežo prijateljstva. Evalvacijo smo zapisali. Udeleženci smo prejeli potrdila o udeležbi šole in se poslovili z dobrimi vtisi, prijetnimi pozdravi in prijaznimi nasmehi.

Štiridnevna šola nam je vsem dala priložnost za obnovitev nekaj že znanega in za prejemanje novega znanja o načinih spoprijemanja s stresom, s katerimi si bomo lahko pomagali pri lažšanju naših vsakodnevnih težav.

Deljenje in izmenjava izkušenj, izobraževanje, skupno preživljanje prostega časa, sproščeno druženje in gibanje na svežem zraku so ostale naše prioritete. Organizatorjem smo zato vedno znova zelo hvaležni, da smo ponovno dobili priložnost poslušati skrbno izbrana strokovna predavanja ter bili deležni medsebojnega druženja. Z veseljem se vrnemo, sodelujemo, se družimo in skupaj rastemo.