



Poročilo o izvedbi spletne psihološke delavnice za mlade

Mateja Saje organizacijska in izvedbena vodja spletne psihološke delavnice

Tjaša Draškovič predsednica Mladinske sekcije

V ponedeljek, 15. decembra 2025, je v okviru mladinske sekcije Društva za kronično vnetno črevesno bolezen potekala spletna psihološka delavnica z naslovom »Strategije za lažje soočanje s KVČB«. Delavnico je vodila Tina Šubic Metlikovič, dr. med., specialistka psihiatrije. Srečanja se je udeležilo šest članov Mladinske sekcije.

Delavnica je bila namenjena mladim osebam s KVČB in je potekala v varnem, podporno naravnem spletnem okolju z načelom zaupnosti. Osrednji poudarek je bil namenjen duševnemu zdravju mladih ter razumevanju psiholoških izzivov, s katerimi se soočajo ob življenju s kronično boleznijo - KVČB. Izpostavljeno je bilo, da se duševne motnje pojavljajo pri približno 30 % bolnikov s KVČB, kar je približno dvakrat pogostejše kot v splošni populaciji. Predstavljena je bila tudi pomembna povezava osi možgani - črevesje, ki pojasnjuje medsebojni vpliv psihološkega stanja in telesnih simptomov.

Udeleženci so se seznanili z najpogostejšimi duševnimi stiskami in motnjami, povezanimi s KVČB, ter z različnimi oblikami pomoči in podpore. Poseben poudarek je bil namenjen razlagi povezave med mislimi, čustvi in vedenjem skozi kognitivno-vedenjski (VKT) model, ki je bil predstavljen na razumljiv in praktičen način.

Poseben del delavnice je bil namenjen razumevanju psihičnih stisk, pri čemer so udeleženci spoznali njihov potek in možne začetke ter vpliv stisk na vsakodnevno funkcioniranje in samopodobo posameznika. Dotaknili so se tudi tabujev, povezanih z življenjem s KVČB, zlasti tabuja biti bolan, govorjenja o duševnih stiskah ter odprtega soočanja s simptomi bolezni. Poudarjeno je bilo, da stigma in molk pogosto poglobljata občutke osamljenosti in nerazumljenosti.

V nadaljevanju je bila predstavljena strokovna pomoč pri obravnavi duševnih stisk, vključno z osnovnimi informacijami o zdravilih iz skupine SSRI in SNRI, vlogi psihologa in psihoterapevta ter pomenu sodelovanja različnih specialistov v okviru celostne obravnave.

Pomemben del delavnice je bil namenjen tudi drugim oblikam pomoči, kot so samopomoč in vpliv misli na počutje, uporaba praktičnih tehnik za obvladovanje stresa ter vloga svojcev, socialnega kroga in društev. Predstavljene so bile tudi digitalne aplikacije kot dodatno orodje za podporo duševnemu zdravju.

Delavnica je vključevala tudi praktične vaje, med drugim beleženje misli, sprostitvene tehnike, vizualizacijo, čuječnost in preusmerjanje pozornosti. Udeleženci so aktivno sodelovali ter pridobili konkretna orodja, ki jih lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju.

Poseben poudarek je bil namenjen tudi razumevanju vpliva različnih življenjskih situacij na posameznikove misli in posledično na čustveno počutje ter vedenje. Udeleženci so spoznali, kako lahko način razmišljanja ob bolezni pomembno vpliva na doživljanje simptomov, raven stiske in vsakodnevno funkcioniranje. V tem kontekstu je bilo izpostavljeno, kdaj in zakaj je smiselno poiskati strokovno pomoč ter kako lahko samopomoč in zavestno delo z mislimi predstavljata pomembno dopolnilo strokovni obravnavi.

Delavnica je bila med udeleženci dobro sprejeta in ocenjena kot zelo koristna ter spodbudna, saj je prispevala k večjemu razumevanju pomena skrbi za duševno zdravje pri mladih s KVČB ter k razbijanju tabujev, povezanih z boleznijo.