



Poročilo psihološkega vikenda z delavnicami Pokljuka 10.3. – 12.3.2017

PSIHOLOŠKA PLAT KRONIČNE VNETE ČREVESNE BOLEZNI IN SPOPADANJE Z NJO

Psihološki vikend je potekal od 10.3. do 12.3.2017 v hotelu Center na Pokljuki. Izobraževanja se je udeležilo 20 članov – bolnikov s KVČB.

Potem ko smo se namestili po sobah smo se ob 18. uri zbrali na spoznavnem srečanju v naši učilnici. Naša predsednica društva Mateja Saje nam je predstavila potek dela na delavnici. Mateji in Dušanu smo se zahvalili, da nam organizirata ta zanimiva in strokovno kvalitetna srečanja. Ker je naša Mira zbolela je njeno nalogo prevzela naša članica Metka Škraba. Vsi sošolci smo se spoznali med seboj, Metka pa nam je pripravila še pozitivne misli, ki smo jih glasno prebrali in se vanje poglobili. Po večerji smo še poklepetali med seboj, šli v savno ali pa kar počivat.

V soboto smo imeli 2 delavnici, ki jih je vodila Sanela Banović dr. med., specializantka gastroenterologije na UKC Ljubljana.

Dopoldan je potekala 1. delavnica na temo:

PSIHOLOŠKA PLAT KRONIČNE VNETE ČREVESNE BOLEZNI IN SPOPADANJE Z NJO.

Predavateljica nam je na sproščen način predstavila kako psihične težave vplivajo na telesno zdravje človeka. Premalo se posvečamo sebi in svojim potrebam, česar se pogosto zavemo šele ko zbolimo. Zaradi naglice med seboj slabo komuniciramo, ne poslušamo drug drugega, se ne znamo ustaviti in uživati v malenkostih. Zelo je pomembno, da pozorno poslušamo in se osredotočimo na dani trenutek. Ljudje smo pogosto zaskrbljeni, se ne znamo umiriti in občutiti vse lepo okrog nas. Ravno ta občutja lepih trenutkov nam povzročajo sproščanje dobrih hormonov- endofrinov.

Mi se večkrat spominjamo in podoživljamo slabe trenutke, kar slabo vpliva na naše zdravje. Napotek: slabo izkušnjo povejmo enkrat, potem se z njo ne ukvarjajmo več. Naša bolezen je zelo povezana s čustvi, zato se zavestno odločimo za pozitivno razmišljanje. Najprej je misel, nato delo, navada in sčasoma to postane naš karakter. Žalostno je, da nas mora bolezen ustaviti in nam povedati, da delamo nekaj narobe. Pogosto preveč delamo, premalo počivamo, pozabimo na svoje potrebe, želje in šele ko zbolimo in trpimo, znamo prisluhniti sebi in našim željam v življenju. V medsebojnih odnosih si določimo pravila, naučimo se postaviti zase, reči ne.

Na življenskih primerih nam je opisala pomen odnosov v družini, da preprečimo odtujitev med njenimi člani. Med predavanjem smo se sproščali ob gledanju slik z našega otroštva. Dr. Banovičeva nam je opisala še pomen različnih obdobij v odraščanju in opisala razvoj otroka do odrasle osebe.

Po predavanju smo imeli ob kavi in sproščenem klepetu polurni odmor pred kosilom.

Popoldan smo poslušali 2. delavnico na temo:

KAKO LAHKO IZOBRAŽEVANJE Z LASTNIMI MOČMI POMAGA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE s KVČB

Predavateljica nam je razložila kako delujejo možgani. Kot že vemo, je njihov izkoristek le 10%. Njihovo delovanje je v 70% odvisno od nas samih, okolje ima le 30% vpliv. Pri snemanju možganov so ugotovili, da se svetijo, če se imamo radi in se obarvajo temneje, kadar se prepiramo.

V določenih predelih možganov se skladiščijo toksične misli, nerazrešeni konflikti, odnosi na delovnem mestu, družini. Videli smo, da zavzema skrb za družino le majhen del možganov. Zato pogosto najbolj zanemarjamo naše družinske člane. Dokazano je, da družinskim članom tudi najbolj pogosto rečemo stvari, ki jih ne bi smeli. Grde besede, ki nam jih izrečejo se uskladiščijo v določenem delu možganov in nas spremljajo. Naši možgani so tudi bolj aktivni, če nas ima nekdo rad, smo v lepem odnosu. Za ohranjanje dobrih odnosov pa je pomembno upoštevanje malih želja in spoštovanje dogovorov.

V pogovoru izrečemo kar 70% stvari avtomatično, zato je pomembno, da se sogovorniku posvetimo in pazimo, da nam misli ne uhajajo drugam. Ljudje postajamo danes vse bolj anksiozni, vsega nas je strah. Imamo svojo rutino, v življenju se bojimo sprememb. Ravno vsakdanja rutina pa ni dobra za delovanje naših možganov.

Predavateljica je poudarila, da imajo tudi v intimnih odnosih možgani največjo vlogo. Vse lepe besede, spoštovanje in skrb za partnerja pripomorejo k dobrim intimnim odnosom. Tekom živahnega predavanja smo slišali še veliko koristnih nasvetov in dobili odgovore na svoja vprašanja kako si lahko kljub bolezni izboljšamo življenje.

Po predavanju smo povečerjali in nato v učilnici preživeli zelo sproščen in aktiven večer. Razdelili smo se v 2 skupini. Sošolka Nataša nam je pripravila besede, ki smo jih morali uganiti s pantomimo, risanjem in opisovanjem. Naši možgani so zelo aktivno razmišljali, ves čas smo bili osredotočeni na dogajanje in se imenitno zabavali.

V nedeljo smo odšli na dvo in polurni rekreativni pohod v okolico. V čudoviti beli naravi smo se še sprostili in napolnili baterije ob energetskih točkah.

Vikend delavnico smo zaključili z evalvacijo, anketo in nato smo se zgodaj popoldne poslovili in odšli domov. Vsi smo hvaležni našemu društvu, ki nam ob pomoči naših sponzorjev omogoča nam zelo koristna izobraževanja.