

Poročilo športno psihološkega vikenda z delavnicami Pokljuka 23.3. – 25.3.2018

Marjan Jenko, Dunja Les

PSIHOLOŠKA PLAT KRONIČNE VNETE ČREVESNE BOLEZNI IN SPOPADANJE Z NJO

Petek, 23.3.2018

V petek, 23.3., smo okrog 17. ure vsi prispeli do hotela, kjer nas je pozdravila in sprejela predsednica društva za KVČB in organizacijski vodja športno psihološkega vikenda Mateja Saje. Po namestitvi v udobne sobe in okusni večerji smo imeli predstavitvene igre, preko katerih smo na sproščen in zabaven način opisali sebe in druge. S tem smo "prebili led" v združevanju skupine tudi pri najbolj zadržanih udeležencih, ki so se prvič udeležili organiziranega srečanja KVČB in se dodobra spoznali.

Sobota, 24.3.2018

V soboto smo imeli po okusnem zajtrku 2 delavnici, ki jih je vodila doc. dr. Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih., terapevtka medicinske hipnoze in športna psihologinja.

Dopoldan je potekala 1. delavnica na temo:

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

Neustrezen način spoprijemanja z vsakdanjimi življenjskimi problemi in nezmožnost ustreznega predelovanja spremljajoče čustvene napetosti se odraža, da psihosomatski bolniki večino svojih konfliktov prenesejo v telo.

Učili smo se prepoznavati in izražati svoja čustva ter jih preko vaje tudi praktično preizkusili.

Stres, stresni odziv in njegove posledice je bila tema, ki je bila deležna velike pozornosti. Pogovarjali smo se o tem kaj je stres, kako ga doživljamo in da nanj gledamo kot na nekaj koristnega, da se bo telesni odziv spremenil in postal bolj zdrav.

Predavateljica nas je podučila tudi o uporabi "JAZ stavkov" namesto "TI stavkov", ki pripomorejo k boljši komunikaciji z bližnjimi. Na praktičnih primerih smo prikazali, da je boljše komunicirati na ta način, saj obsojanje z uporabo "TI stavkov" večinoma naleti na obrambo in posledično konfliktne situacije.

Dopoldanski del smo zaključili v telovadnici kjer smo vadili tehniko trebušnega dihanja in sproščanja. Predavateljica nas je spomnila na pravilno dihanje in vsi smo se strinjali, da temu posvečamo premalo časa. Zanimivo je bilo, kako se aktivirajo prebavni organi ob dihanju skozi trebušno prepono. Vsekakor dobrodošla veščina, ki bi jo morali uporabljati vsakodnevno in resnično pomagati.

Popoldan je potekala 2. delavnica na temo:

“Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje ob kronični vnetni črevesni bolezni. Tehnike sproščanja in vaje iz obvladovanja stresa.”

Tudi v popoldanski delavnici smo naredili med samim izvajanjem nekaj vaj.

Na delavnicah nam je vodja Mateja Saje razdelila tudi gradivo (priročnike) za bolnike s KVČB, kar je bilo dobrodošlo predvsem nam, novim članom.

Potem je bil čas za tek na smučeh, savno in sprehod, vse po želji posameznika.

Po slastni večerji je bil čas za prijetno druženje. S strani hotelskih delavcev je bil organiziran sprehod z baklami po zasneženi Pokljuki. Po prihodu nazaj v hotel, smo udeleženci delavnic organizirali turnir v namiznem tenisu (ping-pong), namiznem nogometu in biljardu. Bilo je nadvse zabavno in sproščujoče.

Nedelja, 25.3.2018

Po zajtrku smo se zbrali v telovadnici, kjer smo se pod vodstvom animatorke igrali različne družabne igre. Razdelili smo se v dve skupini in tekmovali med seboj. Presenečeni smo bili nad tem, koliko tekmovalnosti in energije se skriva v nas, potrebno pa je bilo tudi kar nekaj zbranosti.

Po igrah je sledila evalvacija ter anketa. Mateja Saje nam je predstavila nekaj dogodkov v bližnji prihodnosti, ki jih bo organiziralo društvo za KVČB, ter pomen udeležbe na teh dogodkih. Vsi se namreč zavedamo, da je v poplavi vseh bolezni težko pridobiti sponzorje in hvaležni smo za vsak dogodek, ki koristno pripomore k spopadanju z našo boleznijo.

Po evalvaciji smo se še zadnjič družili ob kavi in prigrizkih. Ob tem smo analizirali dogajanje našega srečanja ter izmenjali kontakte. Vsi smo se strinjali, da so tovrstna srečanja in dogodki koristni tako iz psihološkega kot tudi znanstvenega vidika, saj prijetnega druženja s sotrpini ter koristnih informacij ni nikoli dovolj.

Hvala, se vidimo kmalu☺