



Poročilo psihološkega vikenda z delavnicami Pokljuka 24.11. – 26.11.2017

Tina Kotlica

Psihološki vikend je potekal od 24.11. do 26.11.2017 v Šport hotelu Pokljuka. Izobraževanja se je udeležilo 19 članov – bolnikov s KVČB.

Zbrali smo se v petek, 24.11. okoli 17. ure. Nekateri od nas, smo se delavnic udeležili prvič, zato morda z rahlim zadržkom, drugi pa z večjim pričakovanjem. Že ob vstopu v hotel pa je bil tu za vse enako topel sprejem in objem predsednice društva, Mateje Saje.

Po namestitvi v sobah in okusni večerji, je sledilo spoznavanje udeležencev ter predstavitev Sanele Banovič dr. med., specializantke gastroenterologije na UKC Ljubljana. Pričeli smo s 1. delavnico na temo "Psihološka plat kronične vnetne črevesne bolezni in spopadanje z njo". Predavateljica je na svoj enkrat, izredno sproščen način, s kančkom balkanskega humorja, a podprto z dejstvi in znanstvenimi raziskavami, pričela debato in imela ob tem celotno pozornost vseh nas.

Spoznali smo, kako pomembno je, da vsak posameznik prevzame kontrolo za svoje zdravje. Do podobno negativnih rezultatov lahko pridemo če zanemarjamo fizično skrb za zdravje (kadimo, se slabo prehranjujemo, ne gibamo...) ali če zanemarjamo psihološko skrb za zdravje (se ne sprostimo, kopičimo skrbi, strahove...), saj je v obeh primerih rezultat bolezni. Poudarjeno je bilo, kako pomembni so socialni odnosi za slehernega posameznika. Danes jih je žal vse manj, a ravno socialni odnosi, druženje, človeški dotik... je tisto, kar je pri zdravju človeka izredno pomembno. Dr. Baničeva nam je na življenjskih primerih opisala pomen odnosov v družini.

Po delavnici je sledilo sproščeno večerno druženje. Nekateri so si privoščili savno, drugim je prijal kar večerni počitek, spet tretji pa so klepetali do pozne noči in doživeli še nenapovedan obisk fantov iz sosednje kočice ter z njimi uživali ob kitari in petju.

V soboto je po zajtrku sledila druga delavnica na temo "Kako lahko izobraževanje z lastnimi močmi pomaga za boljše življenje s KVČB". Predavanja so se od prejšnjega dne nadaljevala v smeri zavedanja pomembnosti naših dejanj in načina komunikacije. Slišali smo, kako pomembna je komunikacija in kako lahko slaba komunikacija ali pomanjkanje le-te, privede do slabe volje, nezadovoljstva... Znanstveno dokazano naj bi bilo, da je toksična beseda enako škodljiva za človeški organizem kot grizljaj rdeče mušnice. Vse grde besede, ki so nam izrečene, vsi nerazrešeni konflikti, slabi odnosi doma, na delovnem mestu... se kopičijo v določenem predelu možganov in nas spremljajo. Če tega nikoli ne razrešimo, se ne pomirimo, se bo to odrazilo nekje v telesu.

V spomin se mi je vtisnila izjava, da je napačno razmišljati, da se človek ne more spremeniti. Zavestno lahko spremenimo misel, iz misli postane delo, če vztrajamo iz dela postane navada in iz navade se razvije naš karakter. Torej, ob pravi disciplini in motivaciji, se lahko tudi karakter spremeni.

Zavedati se moramo, da ima genetika in njene predispozicije pri človeku le 40% vpliv na avtoimuno bolezen, ostalih 60% pa je odvisnih od "biokemičnega koktajla", torej od stopnje zadovoljstva v življenju posameznika. To zadovoljstvo pa nam na dolgi rok prinašajo socialni odnosi, druženje, objemi, dotiki, telesna aktivnost in komunikacija. S temi elementi dobi človek največ pozitivnih hormonov – endorfinov, kateri so poglaviti za dobro življenje.

Celotno predavanje je bilo podprto z raziskavami in začinjeno s humorom in življenjskimi izkušnjami. Res, pravo zadovoljstvo za poslušalce.

Po predavanju je sledilo kosilo ter popoldanski počitek. Nato pa smo šli poleg možganov, razmigati tudi naše telo. Prijeten mladenič Peter nas je v telovadnici spodbudil k razgibalnim vajam in preizkusil naš tekmovalni duh. Razdelili smo se v dve skupini in se pomerili v igrah motorike, zaupanja in timskega sodelovanja. Na koncu smo bili zmagovalci prav vsi.

Po zadnji večerji je spet sledilo sproščeno druženje, tokrat ob biljardu, pikadu, namiznem nogometu, badmintonu ter klepetu in smehu ob zelo prijetni družbi.

V nedeljo smo se prebudili v pravo zimsko idilo, saj je napadlo kakšnih 30 cm snega. Kljub sneženju in mrazu pa smo se odločili, da je tako lepo pokrajino treba izkoristiti. Po zajtrku smo imeli zaključni sestanek z evalvacijo, anketo in zadnjimi pozitivnimi mislimi, nato pa smo se primerno pripravljeno odpravili na 9 – kilometrski pohod po čudovito zasneženi Pokljuki. Na polovici smo si privoščili še prijeten čaj na toplem. Po prihodu nazaj v hotel smo se še segreli ob okusnih rogljičkih in kavici ter se polni novega znanja, prijetnih spominov, novih prijateljev in predvsem napolnjeni s pozitivnimi hormoni, odpravili proti domu.

Prav vsi smo zelo hvaležni društvu KVČB, z Matejo na čelu, da imamo možnost tako prijetnih izobraževanj in druženj. Saj so ravno take reči, kot smo se naučili, ene najpomembnejših pri zadovoljstvu in vplivu na psihično zdravje posameznika.

Se že veselim naslednjega snidenja...