

Dr.sc. Sanda Pletikosić Tončić

Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Odsjek za psihologiju

Što je sindrom iritabilnog crijeva? Koji su mogući uzorci tog poremećaja?

Sindrom iritabilnog crijeva (IBS, engl. *Irritable Bowel Syndrome*) među najčešćim je funkcionalnim poremećajima crijeva, a oboljeli pate od značajnog smanjenja kvalitete života. IBS je karakteriziran kombinacijom trajne ili ponavljajuće boli u abdomenu i promijenjene crijevne funkcije (dijareja, konstipacija ili oboje). Drugi se simptomi odnose na nadutost, sluz u stolici i osjećaj nepotpunog pražnjenja.

Simptomi IBS-a nisu povezani s vidljivim promjenama u probavnom sustavu (poput ulkusa ili drugih nepravilnosti koje se otkrivaju rendgenskim ili endoskopskim pretragama) ili biokemijskim odstupanjima vidljivima u krvnoj slici. IBS se stoga smatra poremećajem regulacije probavne funkcije, koja dovodi do promjena u pokretljivosti ili motilitetu crijeva (uzrokuje proljev, konstipaciju ili kombinaciju dijareje i konstipacije) i povećane osjetljivosti na intestinalne senzacije što se naziva visceralnom hiper-osjetljivošću. Također postoji poremećena regulacija osi mozak-crijevo (npr. pretjerana reakcija crijeva na psihološki stres) i u nekim slučajevima promijenjena crijevna mikrobiota (promjene u zastupljenosti određenih bakterija u crijevima).

Koji faktori doprinose njegovom razvoju ili pogoršanju simptoma?

1. Žene su pod većim rizikom za razvoj IBS-a nego muškarci, otprilike dva puta više žena obolijeva u usporedbi s muškarcima.
2. Povećani stres može pogoršati simptome IBS-a. Također, velik broj osoba s IBS-om su tijekom ranog djetinjstva doživjeli neki traumatski događaj, uključujući fizičko ili seksualno zlostavljanje.
3. Simptomi IBS-a mogu biti uzrokom psihološkog stresa. Dakle, s jedne strane stres može utjecati na simptome, ali, s druge strane, i simptomi IBS-a mogu prouzročiti emocionalni stres – rezultat je „začarani krug“ sve izraženijih simptoma koji potom povećavaju anksioznost i frustraciju te mogu voditi i depresiji.
4. Infekcija probavnog sustava može izazvati ili pogoršati simptome IBS-a. Taj se oblik bolesti naziva post-infektivnim IBS-om.

Uloga psihologa

Psiholozi jesu ili bi trebali biti dio kliničkog tima jer psihološki tretmani poboljšavaju učinak drugih tretmana. Već smo naveli da stres, prateća anksioznost i drugi psihološki faktori (npr. nemogućnost suočavanja sa stresom), pogoršavaju simptome IBS-a. Psihološki tretmani su učinkoviti u kontroli simptoma i u odsutnosti stresa. Primjenjuju se tehnike upravljanja stresom, relaksacijske tehnike, hipnoza, kognitivno-bihevioralna terapija i drugo. Kratki pregled ovih terapija nalazi se u članku „Psihoterapija u tretmanu sindroma iritabilnoga crijeva“.

Izvor:

The UNC Center for Functional GI & Motility Disorders (www.med.unc.edu/ibs)