

Dr.sc. Sanda Pletikosić Tončić

Filozofski fakultet Sveučilišta U Rijeci

Odsjek za psihologiju

Psihoterapija u tretmanu sindroma iritabilnoga crijeva

Iako uzroci sindroma iritabilnoga crijeva (IBS, engl. *Irritable Bowel Syndrome*) nisu do kraja poznati, mnoga istraživanja pokazuju da se kod oboljelih osoba primjećuje povišeno negativno raspoloženje, osjećaji tjeskobe i zabrinutosti te narušena kvaliteta života. Ostaje nejasno jesu li navedene psihološke karakteristike uzrok simptoma IBS-a ili su posljedica kronično poremećene kvalitete života i svakodnevnog funkcioniranja. Ono što jest jasno je da terapijsko usmjeravanje na psihološke karakteristike dovodi do poboljšanja psiholoških ishoda, poput kvalitete života, a često i do smanjenja gastrointestinalnih simptoma.

Psihoterapija se kod oboljelih od IBS-a primjenjuje sama ili u kombinaciji s farmakoterapijom, a uspješnom se pokazuju tehnike relaksacije, hipnoterapija, terapija bazirana na meditaciji usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) te različiti oblici kognitivno-bihevioralne terapije.

Tehnike relaksacije služe opuštanju i učinkovitijem nošenju sa stresom, a potrebno ih je uvježbati i redovito koristiti. Neke od vježbi opuštanja uključuju abdominalno disanje, progresivnu mišićnu relaksaciju te pozitivnu vizualizaciju. Hipnoterapija je usmjerena na stjecanje pozitivnijeg stava prema vlastitoj probavi, a koristi metode sugestije i tehnike relaksacije. Terapija bazirana na meditaciji usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) koristi usmjeravanje na vlastito tijelo i simptome te potiče razlikovanje samih osjeta od misli i briga o osjetima. Na taj se način djeluje na katastrofiziranje o simptomima. Ova vrsta terapije usmjerava se na prihvaćanje vlastitih tjelesnih senzacija bez osuđivanja, straha ili iščekivanja, a pri tome se koriste i neke od tehnika relaksacije poput abdominalnog disanja.

Kognitivno-bihevioralne terapije označavaju terapijski pristup koji se bazira na pretpostavci da su naše misli, osjećaji i ponašanja povezani, odnosno da negativne misli mogu dovesti do negativnih osjećaja i promijeniti naše ponašanje. Zauzvrat, neprilagođena ponašanja podržavaju i potiču negativne misli, čime se zatvara krug kojega je teško prekinuti. Kognitivno-bihevioralne terapije mijenjanjem misli i ponašanja djeluju na emocionalna stanja. Neke od tehnika koje se koriste uključuju trening relaksacije, sistematsku desenzitizaciju, trening vještina i asertivnosti, mijenjanje iracionalnih misli ili nelogičnih misaonih shema.

Navedeni psihoterapijski pristupi IBS-u dovode do smanjenja depresivnih simptoma i poboljšanja kvalitete života, a kod određenog dijela oboljelih osoba i do smanjenja boli i drugih gastrointestinalnih simptoma. Najučinkovitijima se pokazuju tretmani bazirani na kognitivno-bihevioralnom pristupu, a posebno ih treba istaknuti i radi kratkoće trajanja psihoterapijskog procesa. Ipak, različite će tehnike odgovarati različitim osobama, stoga prilikom odabira treba uzeti u obzir i osobne preferencije te jedinstvenu kliničku sliku pacijenta.

Izvor:

International Foundation for Gastrointestinal Disorders (www.aboutibs.org)