

Podpora krepitvi duševnega zdravja

PSIHOSOMATIKA oz. PSIHOSOMATSKE MOTNJE

dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA
Ksenja Kos, psihoterapevka TA, supervizorka

UVOD

Psihosomatske motnje ali bolezni so stanje, ko ima človek enega ali več telesnih simptomov, ki so nastali kot posledica stresa ali težkih življenjskih okoliščin. Gre za telesne bolečine oz. bolezni, ki nimajo zdravstvenega vzroka, a vplivajo na telo. Ob previsokem stresu za posameznika (najpogosteje je to stanje visoke napetosti in nizke energije) se izloča visoka količina stresnega hormona kortizola, ki na daljši rok oslabi imunski sistem.

Pogosta zmotna predstava je, da so psihosomatske motnje namišljene (da je »vse samo v glavi«). Gre za resno simptomatiko, ki zahteva takojšnje ukrepanje.

Ko se s svojim notranjim doživljanjem (mislimi, čustvi) spoprijemamo manj učinkovito, pomeni, da jih bodisi ne prepoznavamo bodisi jih ne znamo izkazati. Ti občutki najdejo svojo pot in se začnejo sproščati skozi telo. Najpogostejše oblike psihosomatskih motenj so:

- bolečine v trebuhu,
- križu,
- glavoboli,
- mišične bolečine, ki so lahko lokalizirane ali razširjene po celem telesu, in
- splošno slabo počutje.

Ti znaki oz. simptomi so intenzivneje prisotni v obdobjih in situacijah, ko je prisotnega več stresa, s katerim se učenci ne zmorejo ali ne znajo spoprijeti.

Primer: Ana je šestošolka. Šolske obveznosti ji predstavljajo obremenitev, saj ves čas dvomi v svoje sposobnosti. Po glavi se ji podijo grozljive misli, npr.: Zagotovo bom dobila slabo oceno! Vsi me bodo grdo gledali. Vse me boli in se ne morem učiti. Joj, ne zmorem se učiti, kaj bo zdaj? Ko se približujejo testi, jo boli glava, včasih ji je slabo. Poseda pred knjigami in zvezki, a se zaradi bolečin ne zmore zbrati in učiti, zato ostane doma. Snov ponavlja, utrjuje ter se z učitelji dogovarja za druge termine. Tako se ujame v svoj začaran krog. Nelagodja, ki ga ob ocenjevanjih doživlja, sama niti ne prepozna. Ta občutja se krepijo in njihovi učinki na telo ostajajo prisotni tudi takrat, ko neposredni sprožilci (testi in čas priprave nanje) niso prisotni.

Učitelji ste tisti, ki z učenci preživite veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, tudi če učenci še niso strokovno obravnavani. Pomembno je tudi, da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

PREPOZNAVA

Psihosomatski odzivi so obširni in raznoliki. Kažejo se na biološkem in psihološkem nivoju.

Na biološkem nivoju so odzivi naslednji:

- povišan srčni utrip in nestabilen krvni tlak;
- mišične bolečine in krči;

- glavoboli;
- tresenje in vrtoglavica;
- prebavne motnje in slabost;
- težave s spanjem (težko zaspijo in ponoči se zbudajo);
- pogosti prehladi (dalj časa trajajoča smrkavost in/ali kašljanje in/ali dalj časa trajajoča povišana telesna temperatura);
- pogosto zbolevanje za virusi (kronično oslabiljen imunski sistem) ...

Na psihološkem nivoju pa lahko prepoznamo naslednje odzive:

- pričakovanje, da se bo zgodilo nekaj slabega (strah pred prihodnostjo, strah pred gibanjem, strah pred šolo, prisotnih je mnogo skrbi ...);
- katastrofično doživljanje bolečine (zelo močan strah povezan z bolečino oz. bolečinami);
- odvisnost od drugih;
- večja dovzetnost za dražljaje iz okolja (nizka frustracijska toleranca);
- slabše razpoloženje;
- nerednost v dnevni navadah;
- šibkejša usmerjenost na naloge (znižana zmožnost sodelovanja pri šolskem delu ter aktivnostih, težave s pozornostjo in koncentracijo, spoznavnih sposobnosti in spomina ...).

V primeru psihosomatskih motenj je priporočljiva čim prejšnja pomoč oz. obravnava. Če psihosomatski odziv traja dolgo, pride do t. i. bolezenskih koristi, ki zelo otežijo ali celo onemogočijo zdravljenje. Pomemben del psihosomatskih težav je anksioznost, ki prispeva tudi k razvoju t. i. izogibalnega vedenja.

RAVNANJE

PRIPRAVI SI potrebne informacije, prostor in čas za pogovor, opravi premislek, katere besede boste izbrali, ideje o tem, s čim oz. s katerimi gradivi in aktivnostmi za učenca si lahko pomagata.

Pomembno je zavedanje, da so pretirani oz. dlje časa trajajoči psihosomatski odzivi resen izziv. Ker telesna bolečina ni vidna, lahko učenci dobijo izkušnjo, da njihovih sporočil nihče ne razume. Zato z učencem, za katerega menite, da se mu to dogaja, že med poukom ustvarjajte varen odnos. To naredite z izražanjem podpore, npr. s spodbudnim izrazom na obrazu, med razlago oz. aktivnostmi se večkrat približate, ga občasno podprete taktilno (dotik na hrbtu, trepljaj po rami, če učenec to dopusti) in glede na učenčev odziv to sproti prilagajate ...

Premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj, npr. se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem ipd. Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

Učenca lahko tudi spodbudite, da s seboj pripelje vrstnika. Če se izkaže, da učenec dobro sprejema pogovor(e) oz. da mu koristi(jo), se dogovorite za nadaljevanje. Oblikujete strukturo pomoči (npr. vsak ponedeljek in četrtek po pouku v kabinetu imata kratko nekajminutno »javljanje oz. t. i. check in«, na katerem zastavita cilj opazovanja in evalvirata učenje ene tehnike pomirjanja).

VPRAŠAJ: Povprašajte učenca o tem, kako je potekal dan, o prijateljih/prijateljicah, o učenju (a tako, da ne prispevate k povečanju neprijetnih občutij), o tem, kako se počuti in kako mu uspe poskrbeti zase. Nevsiljivo se pozanimajte o tem, kako zaznava sebe, druge in svet. Pridobivajte informacije, da ga začutite, brez vašega lastnega komentiranja. Uglášeno samo sledite

odgovorom, pripovedovanju. Tako lahko gradite podlago za zaupanje in začutite njegovo stisko. Povprašajte tudi, kaj ga najbolj skrbi, kakšne občutke in čustva ima ob tem in podobno.

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO

- Kako se odzovemo v odnosu z učencem?

Ko učenec poroča o slabem počutju, postojte, počakajte in se usmerite na lastno dihanje. Če pri sebi čutite vzgibe za obtoževanje in zmanjševanje (npr. Joj, spet pretirava!/Samo malo bi pa lahko zdržal! ipd.) ali pomilovanje (npr. Ubožček!/To je grozno! ipd.), to samo opazite in se usmerite nazaj na lastno dihanje. S takšnim odzivom souravnavate in dajete prostor za pomirjanje telesnega stanja tudi v učencu. Lahko ponudite topel čaj, odejo in intimen prostor za počitek (ograjen kotiček, poseben prostor na šoli ...). Razmišljajte, kako ga pristno podpreti in negovati. Proslavljate izboljšanje in ponovno vključitev v pouk.

Pomembno je, da dajete sporočila, da čutite z učencem in da verjamete, da mu je neprijetno, ni pa nevarno.

Če je učenec kritičen do sebe glede na simptome, ki jih ima, spodbujajte pri njem sočutje do sebe in prepoznavanje lastnih močnih področij. Vzpodbujajte ga k iskanju načinov skrbi zase (npr. s prostočasnimi aktivnostmi, negovanjem interesov, sproščanjem ...).

- Kako zaključimo pogovor?

Za zaključevanje pogovora z otrokom (in po potrebi s starši) lahko rečete: »Zdaj se bližamo koncu pogovora. Je še kar koli, kar bi želel/-i povedati?«

Nato se usmerite v razbremenitev, npr.:

»Ni nam potrebno narediti vsega, ne vse naenkrat. Počasi, korak za korakom raziskujemo in to je najbolj pomembno. Koliko (na lestvici) od 1 do 10 si želiš/-te, da bi se _____ uresničilo? Skupaj bomo poskrbeli za to, verjeli v to in mislili na to.«

Že sama telesna drža, obrazni izraz oz. mimika vam povedo, ali je napetost popustila ali je še prisotna. Stanje se izboljša, ko je telo bolj mehko, očesni kontakt vzpostavljen in obraz bolj sproščen.

Če ne dosežete stanja izboljšanja, omogočite nekaj tišine in z mehkim pogledom rečete, npr.:

»Zdaj sva tu. Bova še naprej raziskovala, dokler ne najdeva nečesa, kar bo ustrezalo tvojemu telesu.«

Če dosežete stanje izboljšanja, usmerite na opazovanje spremembe, npr.: »Kako ti/vam je zdaj? Kako ti/vam je bilo prej? Samo opazuj/-te! Vsak korak je pomemben!«

Spodbudite tudi, da poišče kakšno prijetno aktivnost, ki bo učenca bo sprostila.

- Kako se odzovemo v razredu?

Če sošolci opažajo, kaj se dogaja, jih povabite k sočutju, podpori, sprejemanju in spodbujanju. Spontane odzive sošolcev oz. razreda sprejmite in jih konstruktivno preokvirite (normalizirajte).

Primer:

Učenec reče: »Spet se dela, samo da ne bi pisal testa!«

Učitelj: »Hvala za tvoje mnenje, Miha. Slišim, da ne zmoreš verjeti sošolkinemu slabemu počutju, ker se ji to dogaja tako pogosto. Kako pa vidite to ostali?«

Razred je zelo pomemben za krepitev psihične odpornosti učenca s psihosomatskimi motnjami. Počasi, s spremljanjem tega, koliko in kaj zmorejo, razred vodimo v sočutje in spodbujanje vrstnika.

- Kako s starši?

Starše spodbujajte k sodelovanju. Pomembno je, da se ne osamijo in da raziskujejo, kako krepijo psihično odpornost svojega otroka. Lahko organizirate timski sestanek s šolsko svetovalno službo, pediatrom in starši, da se dogovarjate o malih korakih, ko identificirate pomembno težavo, kot je na primer *previsoko število ur odsotnosti od pouka*:

»Naredili bomo enomesečni eksperiment, kaj se zgodi, če ob bolečini pošljete svojega otroka v šolo. Morda bo bolje, morda slabše. Bodimo pogumni in samo verjemimo, da ob naši podpori na šoli vaš otrok uspe počasi okrepiti svojo odpornost in naredi prvi korak iz svojega začaranega kroga. Če vam bo težko, se spriti slišimo.«

Ustvarite varen prostor, da starši upajo podeliti svoje občutke nemoči in stiske (ni pa potrebno razreševati njihove stiske ali jim svetovati). Dajajte jim vedeti, da se trudijo po svojih najboljših močeh in zbujate zaupanje, da bo v šoli poskrbljeno za otroka. Lahko jih usmerite na zunanjo terapevtsko pomoč.

- **Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?**

Pomembno je, da se psihosomatskih težav pri učencih zavedamo na nivoju celotne šole in iščemo občutljivo ravnovesje med podporo oz. negovanjem in izpostavljanjem. Tej tematiki naj se nameni prostor na konferencah, po aktivih in drugih oblikah strokovnega sodelovanja, da se je možno pogovarjati o razmišljanjih o tem, prepričanjih, pa tudi predsodkih ali skrbeh. Temu se posvetite spontano tudi v razredih z učenci, ko se srečajo z vrstnikom s psihosomatskimi izzivi, lahko pa uporabite tudi delavnice iz preventivnih programov.

Psihosomatske stiske se ukoreninijo globoko in jih navadno ne rešimo z enim pogovorom. Pomembno je iskati skupaj z učencem, kdo vse mu bo lahko v podporo in koga bi si izbral za sogovornika, s katerim bi sodeloval po določeni strukturi. Oblikujte podporno mrežo in načrtujte presojo, kako deluje.

Pomembno je, da se v kolektivu držite etične odgovornosti molčečnosti, zato se o učencu ne pogovarjajte na hodnikih in drugih javnih prostorih, temveč pogovore izvedite v varnih prostorih, kjer je zagotovljen kodeks etične molčečnosti.

SKRB ZASE

Zavedanje, da v odnosu s človekom, ki se spopada s težavami, porablja lastno energijo, je pomembno. Skrb zase je podlaga za skrb za drugega. Opazujte, ali vam po intenzivnem ukvarjanju z učencem ustreza pogovor s kolegi ali tih prostor, kjer ste sami s sabo, da predihate napetost v prezračnem prostoru. Morda se boste lotili razteznih vaj, kratke vodene meditacije, vizualizacije, preden stopite v zbornico. Lahko si privoščite sprehod ali kakšno drugo obliko sprostitve, ki vam ustreza.

VIRI STROKOVNE POMOČI

- Gordon, A., Ziv, A. (2021). *Odrešitev*. Založba Mladinska knjiga, Ljubljana.
- Kent J. (2020). *Zmaji pa že ne obstajajo*. Založba Družina, Ljubljana.