



PSIHOLOGIJA CELIAKIJE

Polona Jančar, univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MOJA IZKUŠNJA...

- ▶ Začelo se je leta 2018...
- ▶ Maj - celiakija (testiranje ostalih družinskih članov)
- ▶ Avgust - SBT1



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





KAJ PRAVIJO RAZISKAVE?

- ▶ Celiakija vpliva tako na fizično počutje kot tudi na socialno in čustveno področje.
- ▶ Povezana je z občutkom zmanjšane kvalitete življenja, anksioznostjo, depresijo in kronično utrujenostjo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DEPRESIJA

- ▶ Višja stopnja v primerjavi s splošno populacijo ob diagnozi.
- ▶ Višje tveganje, če so pridružene še druge avtoimune bolezni (ščitnica, SBT1...).
- ▶ Nekatere študije kažejo poslabšanje, nekatere pa izboljšanje ob BG dieti.
- ▶ Simptomi: občutek praznine, nesmisla, obupa, nemoči, izguba veselja ob aktivnostih, ki so nas prej veselile...



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DEPRESIJA

Pred diagnozo:

Pomanjkanje vitaminov,
slabo splošno počutje,
slabša prehranjenost,
slabokrvnost,
sproščanje citokinov.



Po diagnozi:

Omejitve pri prehrani,
spremenjeni socialni stiki (v šoli
sedijo stran od drugih, vrstniki jih
vidijo kot drugačne, se ne
udeležujejo zabav...).



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KRONIČNA UTRUJENOST

- ▶ Znaki: utrujenost skozi celoten dan, kljub dobremu/dovolj dolgemu nočnemu spancu, občutek šibkosti v mišicah kljub dobri fizični kondiciji...
- ▶ 72,4% poročalo o izboljšanju po več kot petih letih stroge BG diete.
- ▶ L-karnitin.

Zingone, F., Swift, G., Card, T., Sanders, D., Ludvigsson, J. in Bai, J. (2015). Psychological morbidity of celiac disease: A review of the literature. United European Gastroenterology Journal, Vol. 3(2) 136-145.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



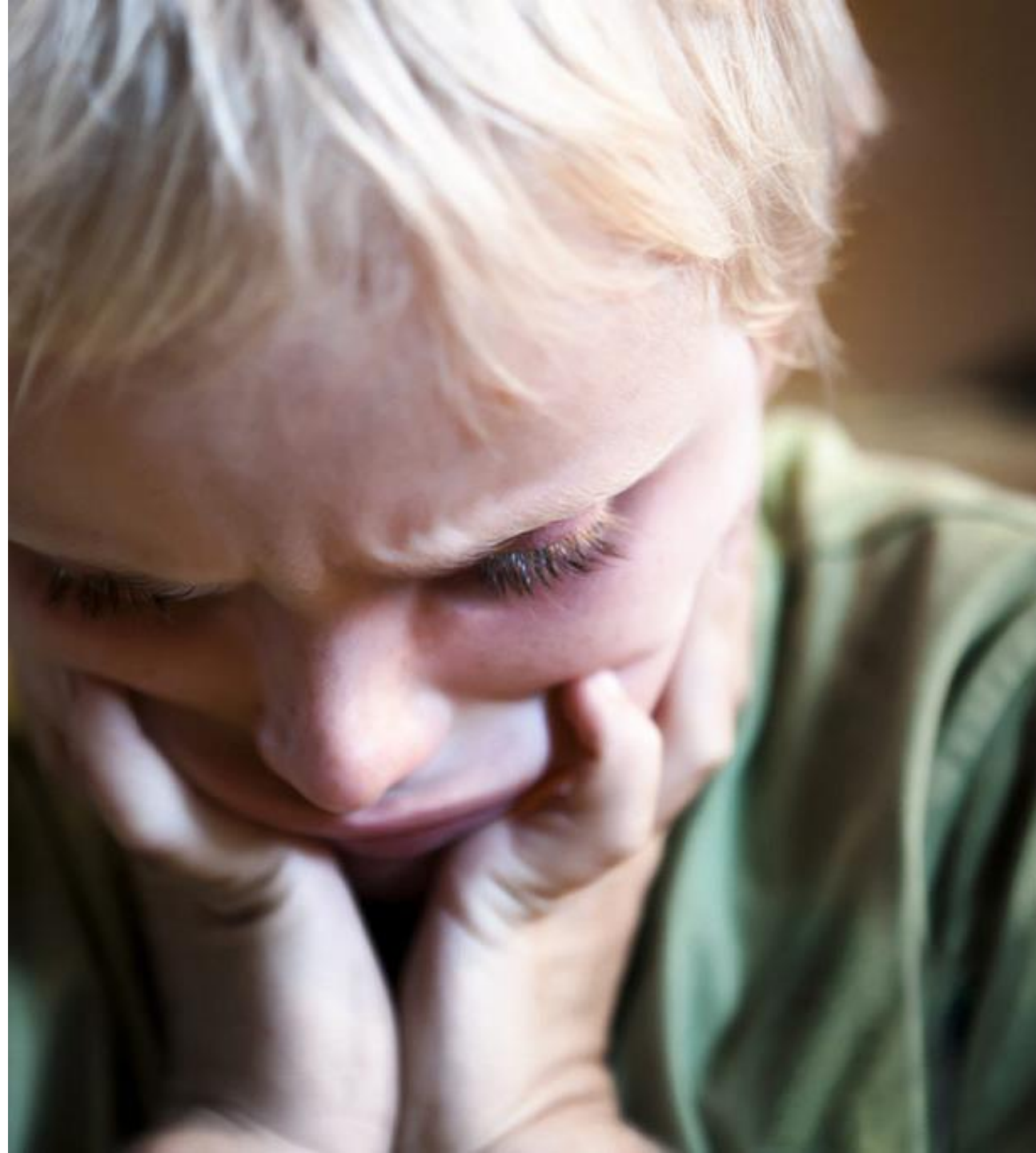
OTROCI

- ▶ Mame 3,5 let starih otrok, ki se niso zavedale diagnoze, so poročale o višji stopnji depresivnosti, anksioznosti in agresivnosti, motnjah spanja in motnjah pozornosti.
- ▶ Mame, ki so se diagnoze zavedale, so te simptome pripisale telesnemu neugodju
→ POMEMBNOST HITREGA ODKRIVANJA CELIAKIJE!

Smith LB, Lynch KF, Kurppa K, et al. Psychological manifestations of celiac disease autoimmunity in young children. *Pediatrics*. 2017;139(3):e20162848.



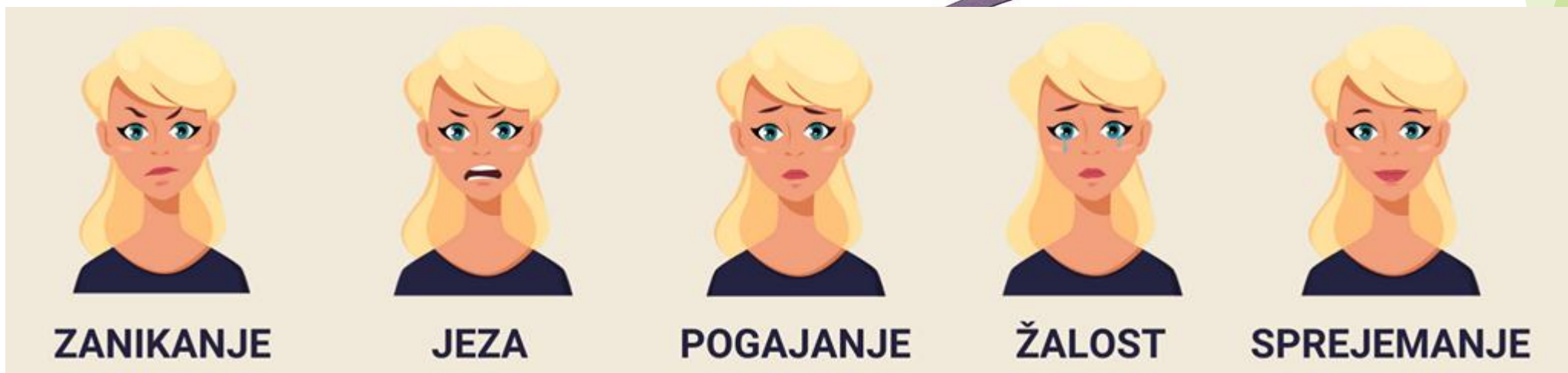
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DIAGNOZA

▶ ŽALOVANJE

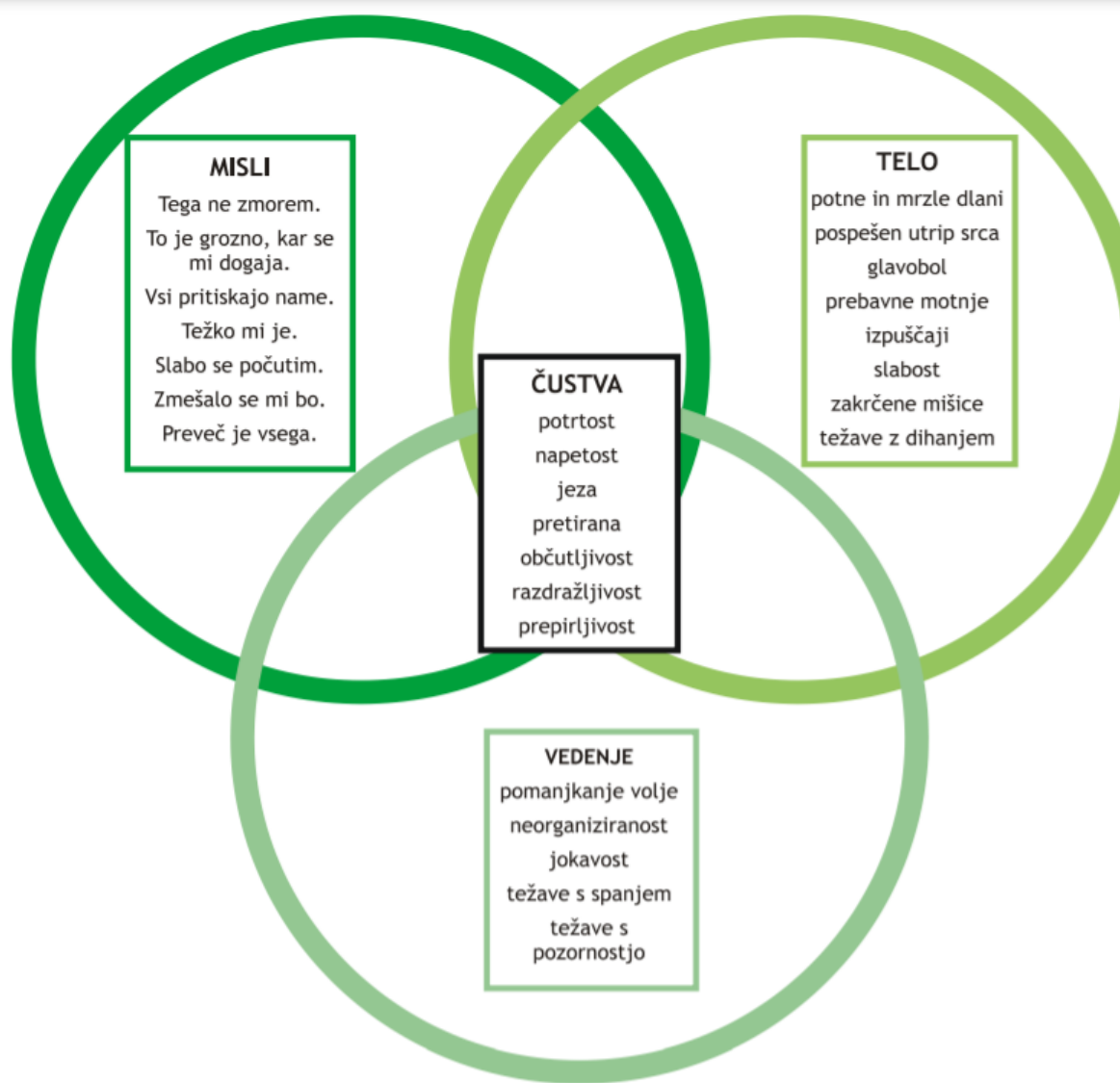
- ▶ Diagnoza pomeni izgubo: lastne identitete (zdrav → bolan), življenjskega sloga, prehranjevalnih navad, načrtov za prihodnost itd.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



© image copyright babipur



DIAGNOZA

- ▶ **STRES**
- ▶ Je vzorec odgovorov organizma na situacije, ki porušijo naše notranje ravnotežje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



KAJ ZDAJ?

- **Prijaznost do sebe** - potrebno si je dati čas za soočanje, izlovanje in reorganizacijo življenja.
- **Prijaznost do drugih** - tako kot mi, tudi naša okolica potrebuje čas in ozaveščanje. Celiakija postaja vse bolj prepoznana in to tudi po naši zaslugi. Ne kompliciramo, ampak ozaveščamo!
- **Čas zase** - hobiji, glasba, meditacija, joga, spreheci v naravi, druženje, pogovori s prijatelji, partnerjem, tudi psihoterapija... (karkoli, kar vas sprošča in napolni baterije) - velja tudi za otroke!



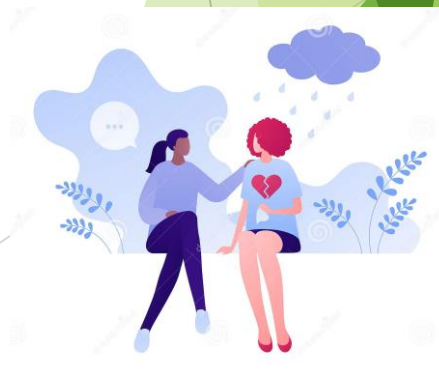
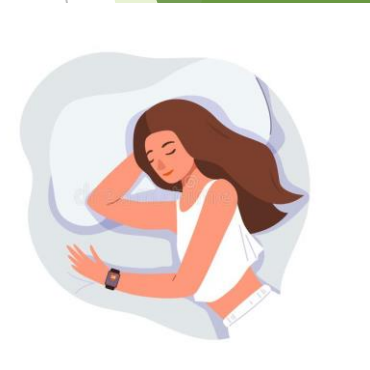


POLONA JANČAR, EMU® DZL, RSI, INTEGR. PSIHOT.

Polona Jančar, univ. dipl. psih, integr. psihot.

KAJ ZDAJ?

- ▶ **Prijaznost do sebe** - potrebno si je dati čas za soočanje, žalovanje in reorganizacijo življenja.
- ▶ **Prijaznost do drugih** - tako kot mi, tudi naša okolica potrebuje čas in ozaveščanje. Celiakija postaja vse bolj prepoznana in to tudi po naši zaslugi. Ne kompliciramo, ampak ozaveščamo!
- ▶ **Čas zase** - hobiji, glasba, meditacija, joga, sprehodi v naravi, druženje, pogovori s prijatelji, partnerjem, tudi psihoterapija... (karkoli, kar vas sprošča in napolni baterije) - velja tudi za otroke!





DIAGNOZA

- ▶ Manjša svoboda prehranjevanja (gostilne, mešana prehrana doma).
- ▶ Višji stroški za prehrano.
- ▶ Več načrtovanja prehrane.
- ▶ Negativni odzivi znancev in prijateljev.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



MOŽNE REŠITVE

- Vsi v družini jemo BG, kolikor je to le mogoče.
- Čim manj kupovanja gotovih BG izdelkov; hrana, ki je naravno BG.
- Opomniki, načrtovanje dovolj zgodaj.
- Bodimo potrpežljivi, a vztrajni, izobražujmo, prinesimo s sabo, dajmo otroku s sabo čim bolj podobno, kot bodo imeli ostali.

STRES → pomembna je socialna podpora (širše) družine, zdravnikov, društev, gostincev, dobre strategije spoprijemanja s stresom, samozavest



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ZA ZAKLJUČEK...

- ▶ Kako se bomo s celiakijo soočali, je še najbolj odvisno od tega, kako jo dojemamo.
- ▶ Nekateri narodi tradicionalno uživajo brezglutensko prehrano (Kostarika, Vietnam, Mehika, J Indija...).
- ▶ Celiakija je način življenja.
- ▶ BG prehrana + socialna podpora + sprejemanje + učinkovite tehnike spoprijemanja s stresom = USPEH 😊





HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

WWW.MOJA-TERAPIJA.SI

INFO@MOJA-TERAPIJA.SI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

