

MOJA STRATEGIJA ZA SAMOPOMOČ

Bolnik s Crohnovo boleznijo si želi preživeti dan - kolikor je mogoče - brez stresa in tesnobe. Da bi to dosegli, potrebujete pogum in načrt, kako premagati bolezen.

Vsi stremimo k vsakdanu, nad katerim se ne bomo pritoževali. Tudi s Crohnovo boleznijo si želite preživeti dan - kolikor je mogoče - brez stresa in strahu. K temu spadajo še pogum in načrt za premagovanje bolezni. Načrt si morate narediti sami, s svojim partnerjem, družino ali prijatelji, skupino za samopomoč ali s pomočjo strokovnega terapevta.

Pridružite se lokalnim organizacijam, podpornim skupinam oz. društvom bolnikov. Tukaj lahko preverite seznam lokalnih podpornih skupin za bolnike.

Vsak začetek je težak; po določenem času - večinoma pod strokovnim vodstvom - ljudje s kroničnim vnetjem črevesja razvijejo potrebne strategije, da sprejmejo svojo bolezen in jo vključijo v vsakdan - znebiti se morajo strahu. Prizadevajte si za dolgotrajne pozitivne učinke in se ne zadovoljite le s kratkotrajnimi uspehi.

Da boste ohranili psihično in telesno kondicijo, si lahko pomagata z različnimi tehnikami sproščanja in telesnimi aktivnostmi ali pa si poiščite skupino za pogovor z drugimi bolniki, ki imajo podobne težave. Pri osebnih težavah vam lahko pomaga psihoterapevt. Poiščite lastno pot za spopad z boleznijo.

Pri tem vam je lahko v pomoč naslednje:

- poskusite sprejeti svojo bolezen;
- prepoznajte izvore svojega stresa, probleme in strahove;
- poiščite aktivnosti, s katerimi boste zmanjšali stres;
- poiščite si strokovno pomoč, če je to potrebno;
- dovolite si pokazati čustva, vendar pa se oddaljite od problemov.

References

<https://www.healthline.com/health/crohns-disease/management-tips-flare-ups#3>

<https://www.everydayhealth.com/hs/crohns-disease-treatment-management/depression-emotions-crohns/>

<https://crohnsandcolitis.org.nz/coping+emotionally>

EM-12321 / GAE-SLO-014-060919

[/si/bolezni/crohnova-bolezen/podpora/psiholoske-posledice/moja-strategija-za-samopomoc](#)