

# IBD PSZICHOLÓGIAI VONATKOZÁSAI

Dr. Bai-Nagy Katalin



**SEMMELWEIS EGYETEM**

Általános Orvostudományi Kar

Magatartástudományi Intézet

<http://semmelweis.hu>

# Vázlat

- Adaptáció meghatározó tényezői
- Pszichiátriai tünetek
- Pszichológiai befolyásoló tényezők
- Mit tehetünk

# Adaptációt befolyásoló tényezők

- Betegség
- Szocioökonómikus faktor
- Remissziós státusz
- Fájdalom súlyossága
- Relapszusok gyakorisága
- Kezelések
- Bélrendszeri manifesztáció
- Nem

# Nagy stresszel jár

- A betegek általában megbélyegzőnek élik meg
  - Sürgető WC használat
  - Párkapcsolat-kezdemenyezési nehézségek (kamasz-fiatal felnőtt)
- Fájdalom
- Kiszámíthatatlanság
- Szigorú higiénias szabályok betartása
- Félelem a rossz prognózistól

Testképpel való  
elégedetlenség

Szorongás 30-50%

Depresszió 20-40%

IBS 38-59%

Járulékos  
szexuális zavarok

Evészavar,  
kóros evési viselkedés

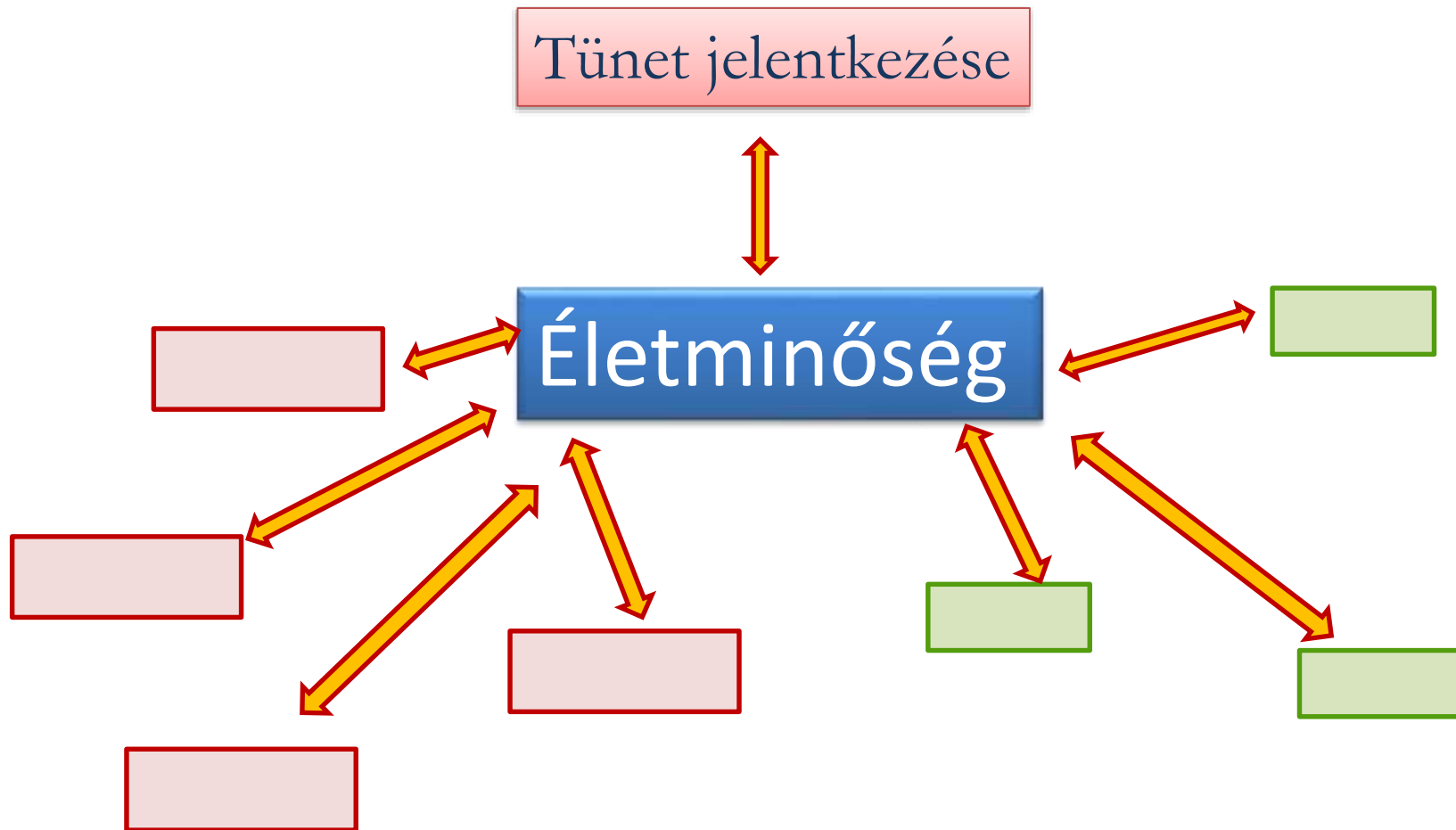


<https://health.usnews.com/health-care/patient-advice/slideshows/things-you-should-know-about-anxiety-medicine>

# Adaptációt befolyásoló tényezők

- Betegség
- Szocioökonómikus faktor
- Remissziós státusz
- Fájdalom súlyossága
- Relapszusok gyakorisága
- Kezelések
- Bélrendszeri manifesztáció
- Nem

# Betegség lefolyását befolyásoló tényezők



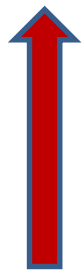
# Negatívan befolyásoló tényezők

- Személyiségjegyek, Interperszonális jegyek
- **Érzelmi fókuszú coping stratégia, észlelt stressz**
  - Célja megváltoztatni a stresszkeltő helyzetekhez kapcsolódó érzelmi reakciót.
  - Panaszkodás, figyelemelterelés, humor, tagadás, szerhasználat



# Ibd-vel kapcsolatos negatív kogníciók

- Stigmatizáltság több szinten
- Szociális korlátozottság
- A betegség érzelmi reprezentációja, és az a meggyőződés, a hogy a betegségnek súlyos következményei lesznek



**Pszichológiai distressz  
csökkent életminőség**

# Nem IBD-vel kapcsolatos negatív kogníciók

- Reménytelenség érzése



**Pszichológiai distressz  
csökkent életminőség**

Szorongás 30-50%

# PROGRESSZIÓ

Életminőség ↓

<https://health.usnews.com/health-care/patient-advice/slideshows/things-you-should-know-about-anxiety-medicine>

# Pozitívan befolyásoló tényezők

- Szociális támogatottság
- Megoldásközpontú coping
- Pozitív önbecsülés
- Érzelmek aktív kontrollja **BETEGEDUKÁCIÓ**
- Magabiztosság érzése
- Elfogadás

# Megoldásközpontú coping

- a tünetekkel szembeni **elfogadás**
- a tünetek ellenére az **értékes** tevékenységekbe való bekapcsolódás



**érzelmi és szociális működés  
csökkent pszichológiai distressz**

# Megoldásközpontúság

- Ötletbörze / „Merjünk rosszat mondani”
- „Egyszer sikerült csak...” Vannak-e kivételes pillanatok, amikor a probléma nem áll fenn...?  
Kivételek keresése a jelenben, a múltban stb.
- Megoldásközpontú átkeretezés

# Megoldásközpontú átkeretezés... a **MIÉRT?**... helyett

Problémaközpontú megközelítés:	Megoldásközpontú megközelítés:
- Úgy érzem, nem én kontrollálom ami körülöttem történik, ezért nem is tudok mit tenni	- Volt-e ehhez hasonló helyzet a múltban? Hogyan oldódott az meg? Mit tett akkoriban ön a megoldásért?
- Nagyon szégyellem magam, de rettegek ettől a helyzettől... Legszívesebben elhalasztanám?	- Volt-e olyan helyzet, amikor le tudtam győzni a félelmemet valamilyen cél érdekében?
- Nem tudom összeszedni magam és leülni dolgozni...	- Volt-e olyan helyzet, amikor képes volt rá? - Mit csinált akkor másképp? Hogy törte át a belső gátat?

# Leghatékonyabb megbirkózási eszközök

- „Can't wait” kártya
- Önsegítő programok
- Stresszkezelési módszerek megtanulása
- Mindfulness/éber figyelem/tudatos jelenlét
  
- Elhúzódóbb **pszichológiai zavarok esetén** **mielőbb kérjünk segítséget!**
  - alvási problémák 1 hónap után,
  - hangulati tünetek 2 hét után, súlyos negatív gondolatok azonnal



# Komplex támogató program

- Belgyógyászati gondozás
- (Vezetett) Önsegítő csoportokban való részvétel
- Diétás tanácsadás
- Pszichológiai tanácsadás
- Iskolai/munkahelyi/szociális helyzetekben konkrét segítség
- Rövid egyéni/csoportos pszichoterápiás ülés

# www.mccbe.hu

- **Fiatalok/gyermekek toborzása (nyári táborok szervezése)** - fiatalokért felelős „segítők” támogatásával
- **IBD algoritmus kidolgozása háziorvosok részére**
- **Beteg edukáció fejlesztése**
- **Tanfolyamok, képzések támogatása a megváltozott munkaképességű tagoknak, átképzések támogatása IBD betegeknek (preferált otthonról végezhető munka)**
- **Aktív/dolgozó betegek vizsgálatra járásának támogatása kormány részéről (plusz szabadság a diagnosztizált IBD betegeknek)**
- **Nemzetközileg működő "WC-kártya"** (ingyenes WC használat országosan)
- **Kezdőcsomag IBD betegeknek ("Kisokos"; receptfüzet; gyógyszer-tudor; honlapcímek; IBD centrumok elérhetősége)**
- **Tartalmas programok, rendezvények minden korosztály számára**

# Pszichoterápia

- Kognitív viselkedésterápia
  - Félelmek oldása
  - Elakadások kezelése (Hogy mondjam el, hogy IBD-m van? Vállalhatok-e gyereket? Bevállalhatok-e olyan új munkát, ami sok utazással jár?)
- Komorbid mentális zavarok terápiája (pl. IBS, depresszió)
- Családterápia

**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**