

Agata Rudnik

Cały ten seks **w nieswoistych chorobach** **zapalnych jelit**

**Poradnik dla wszystkich,
którzy chcą wiedzieć więcej**



Cały ten seks w nieswoistych chorobach zapalnych jelit

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania informacji i transmitowanie w jakiegokolwiek postaci za pomocą jakichkolwiek metod elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestracyjnych i innych zabronione bez uprzedniej pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej. Ani wydawca, ani autorzy nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji.

Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy lub grantodawcy.

© ITEM Publishing Sp. z o.o. Warszawa 2022

ISBN: 978-83-66097-78-0

Autor: dr Agata Rudnik, Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia, Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego UG oraz Szpital MSWiA w Gdańsku



Wydawca:
ITEM Publishing Sp. z o.o.
ul. Tużycka 12
03-683 Warszawa
e-mail: biuro@itempublishing.com

**Poradnik dla wszystkich,
którzy chcą wiedzieć więcej**

Agata Rudnik





Poradnik powstał na zlecenie firmy Takeda,
która pokryła koszty jego przygotowania i dystrybucji.

Materiał przeznaczony dla pacjentów
i szerokiej publiczności.

Przedstawionych informacji nie należy traktować
jako porady medycznej.

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości
należy skontaktować się z lekarzem.

Takeda Pharma Sp. z o.o.
ul. Prosta 68
00-838 Warszawa
www.takeda.com.pl

Spis treści

Nieswoiste choroby zapalne jelit a życie intymne – co mówią badania?	6
---	---

Słowem wstępu	9
---------------	---

Dlaczego o seksie nie mówimy?	
Z czego może to wynikać?	10

Temat pierwszy: objawy i leczenie nieswoistych chorób zapalnych jelit – jak wpływają na seks?	13
--	----

Ból	14
Dolegliwości jelit	15
Zmęczenie	16
Obniżony nastrój i czynniki psychologiczne	16
Wpływ leczenia	18
Zabiegi chirurgiczne	18
Seks a stomia	19

Temat drugi: nieswoiste choroby zapalne jelit a związek – jak rozmawiać, jak się kochać?	23
---	----

Jak rozmawiać?	24
Jak się kochać?	28
Seks	28
Seks w pojedynkę	30
Płodność	30

Temat trzeci: z Waszego doświadczenia	31
--	----

Głosy osób mierzących się z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit	32
Jak sobie radzić?	41
Szybkie fakty	42

Nie mam wątpliwości, że nieswoiste choroby zapalne jelit (ang. *inflammatory bowel diseases*, IBD), takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna (ang. *Crohn's disease*, CD) i wrzodziejące zapalenie jelita grubego (ang. *ulcerative colitis*, UC), oraz ich objawy wpływają zarówno na nastrój, jakość funkcjonowania i satysfakcję z życia, jak również na zdrowie seksualne pacjentów i pacjentek. Potwierdzają to także liczne badania. Często towarzyszące CD i UC zaburzenia lękowe, depresja, zmęczenie czy obniżona samoocena, i to nie tylko w aktywnej fazie choroby, dodatkowo pogłębiają problem.

” Blisko 70% chorych w chwili rozpoznania IBD jest w wieku poniżej 35 lat, co oznacza, że w większości przypadków choroba dotyka osoby młode, dopiero wchodzące w dorosłe życie¹

Biorąc pod uwagę, że blisko 70% chorych w chwili rozpoznania jest w wieku poniżej 35 lat, można stwierdzić, że w większości przypadków IBD dotyka osoby młode, rozpoczynające dorosłe życie, aktywne zawodowo i rozpoczynające intymne relacje z innymi. To czas, kiedy kształtuje się nasza seksualność, kiedy eksperymentujemy, uczymy się siebie nawzajem, i to niezależnie od tego, czy mierzymy się z chorobą, czy nie.

1. https://www.pexps.pl/files/upload/files/PEX_KosztyPosrednieChorobaCrohna_20180626.pdf
[dostęp: 16.08.2021 r.]



IBD a życie intymne – co mówią badania²⁻⁴?



**10–15 tys. osób w Polsce
zмага się z CD**
wg danych Polskiego Towarzystwa
Gastroenterologii²



**35–45 tys. osób
choruje na UC³**



**liczba pacjentów
z IBD stale rośnie**



**IBD może się ujawnić
w każdym momencie
życia⁴**



**70% pacjentów w chwili
rozpoznania ma mniej
niż 35 lat⁴**

**„ Nikogo nie trzeba przekonywać,
jak ważnym tematem jest seks, który wpływa
na ogólną jakość życia pacjentów z IBD**

2. Łodyga M, Eder P, Barńnik W i wsp. Wytyczne Grupy Roboczej Konsultanta Krajowego w dziedzinie Gastroenterologii i Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii dotyczące postępowania z pacjentem z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Prz Gastroenterol 2012; 7 (6): 317–338.
3. Gacek L, Bączyk G, Skokowska B, Bielawska A, Brzezińska R. Poziom wiedzy chorych z nieswoistymi zapaleniami jelit o chorobie i stylu życia. Pielęgniarstwo Polskie. 2017; 63 (1): 20–27.
4. Eluri S, Cross RK, Martin Ch, Weinfurt KP, Flynn KE, Long MD, et al. Inflammatory bowel diseases can adversely impact domains of sexual function such as satisfaction with sex life. Digestive Diseases and Sciences. 2018; 63 (6): 1572–1582.



>50%
chorych z IBD deklaruje
zadowolenie ze swojego życia
intymnego*



20%
pacjentów z IBD
jest **niezadowolonych**
z życia intymnego*

Choroby jelit
nie mają wpływu
na życie seksualne



Choroby jelit
mają wpływ na życie
seksualne



Tyle samo osób przyznało, że choroby jelit mają wpływ
na życie seksualne, i jednocześnie tyle samo osób uznało,
że UC czy CD nie wywierają wpływu na tę sferę życia*.

40%

Trudno powiedzieć, czy jest jakaś zależność
między życiem intymnym a IBD.



40% badanych deklarowało, że trudno im powiedzieć,
czy widzą zależności między IBD a intymną sferą życia*.



Zainteresowanie seksem
u osób z nieswoistymi chorobami jelit
jest na podobnym poziomie jak w całej populacji,
ale ich satysfakcja z życia intymnego jest niższa*.

Niniejszy poradnik powstał m.in. na podstawie
autentycznych wypowiedzi pacjentów
i pacjentek, a także osób piszących na forach,
portalach internetowych i w mediach
społecznościowych. Całość ma charakter
informacyjny i edukacyjny.

* Badanie przeprowadzono w Polsce na grupie blisko 70 osób z IBD. ** Badanie opublikowała grupa naukowców Uniwersytetu Karoliny Północnej (USA).

Słowem wstępu

Już sam moment diagnozy nieswoistej choroby zapalnej jelit może się wiązać z różnymi emocjami. Często jest to wybuchowa mieszanka szoku, niedowierzania, niepewności, a czasem również ulgi, że „wreszcie wiadomo, co mi jest”. Życie z IBD przepełnione jest wieloma próbami, błędami, ale też niejednokrotnie sukcesami. Tę codzienną walkę z IBD pacjenci i pacjentki porównują do układania puzzli, bo wybór metod leczenia, diet, kolejnych specjalistów, grup wsparcia czy odpowiednich ćwiczeń przypomina szukanie pasujących do siebie elementów. To wszystko może męczyć, a w którejś chwili prawdopodobnie sprawi, że nasza cierpliwość się skończy. W dodatku nawet to, co powinno być przyjemne, nie zawsze takie jest. Zmagając się z chorobą przewlekłą, doświadczamy wzlotów i upadków. Warto jednak pamiętać, że problemy związane z życiem seksualnym, takie jak utrata pożądania czy spadek aktywności, mogą dotknąć każdego, niezależnie od jego stanu zdrowia.

”

O seksie mówimy... mało, zdecydowanie za mało



O seksie mówimy... mało, zdecydowanie za mało, a w zasadzie w ogóle.

Lekarze podkreślają, że podczas rozmów z osobami zmagającymi się z IBD temat seksualności pada bardzo rzadko.



”

Temat seksu jako przyjemności często w ogóle nie istnieje

– Choć mam wieloletnią praktykę, to tak naprawdę nie przypominam sobie, by kiedykolwiek pacjenci pytali mnie o to, jak poprawić jakość seksu czy jak kochać się bez bólu – mówi dr n. med. Grażyna Piotrowicz, kierownik Oddziału Gastroenterologicznego w szpitalu MSWiA w Gdańsku. – Znacznie częściej padają pytania dotyczące płodności. Osoby z IBD często obawiają się, że nie będą mogły mieć dzieci ze względu na stosowane metody leczenia lub z powodu ciągłej fazy aktywnej choroby. Temat seksu jako przyjemności, tak bardzo nam przecież potrzebnej, często w ogóle nie istnieje – dodaje gastroenterolog.



Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2002) zdrowie seksualne obejmuje nasz stan fizyczny, emocjonalny, psychiczny oraz społeczny dobrostan związany z seksualnością

Dlaczego o seksie nie mówimy? Z czego może to wynikać?

Wydaje się, że problem leży już w samym języku. Określenia infantylne, wulgarne czy medyczne nie sprzyjają rozmawianiu o tym, co dla nas najbardziej wstydlive i intymne. Dlatego mężczyźni nie mówią o zaburzeniach erekcji, a kobiety nie dzielą się trudnościami w osiągnięciu orgazmu.

Żyjemy, kochamy, tworzymy związki, część z nas decyduje się na posiadanie dzieci. Potrzebujemy drugiego człowieka, bliskości, seksu.

Czy ciągle słyszysz, że komunikacja i rozmowy są najważniejsze? To prawda! Znacznie łatwiej żyłoby się nam wszystkim, gdybyśmy potrafili ze sobą rozmawiać. Łatwo powiedzieć...



Zdrowie seksualne nie sprowadza się jedynie do braku choroby czy dysfunkcji

To, jak IBD wpływa na Ciebie, Twoje życie (nie tylko seksualne) i otaczające Cię osoby, zależy od wielu czynników:

- jak długo zmagasz się z chorobą;
- jaki rodzaj leczenia stosujesz;
- jakich symptomów doświadczasz;
- czy obecnie jesteś w fazie remisji choroby, czy w fazie aktywnej⁵.

Do najczęściej zgłaszanych problemów w sferze seksualnej należą:

- brak zainteresowania seksem,
- brak popędu,
- ból w trakcie stosunku,
- trudność w osiągnięciu orgazmu,
- problemy z erekcją,
- obniżona samoocena związana z postrzeganiem siebie, swojej cielesności i seksualności⁶.

5. Miklas N, Szostkowska M, Zdrojewicz Z. Seksualność kobiet z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit – badania własne. Seksuologia Polska. 2015; 13 (2): 45–52.

6. <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/about-crohns-and-colitis/publications/sexual-relationships-and-ibd> [dostęp: 16.08.2021 r.].

Seks – korzyści dla zdrowia



wpływa na naszą
odporność



działa
przeciwbólowo



dodaje nam sił
i napędza do działania



pozwała zadbać
o relację



poprawia
nastroj



umożliwia nam
powiększenie rodziny



wpływa na jakość
związku



relaksuje



pogłębia
nasze więzi



daje nam także
przyjemność



pozwała lepiej radzić
sobie z chorobą

Choroba może wpływać na pożądanie, poczucie atrakcyjności, częstość aktywności seksualnej oraz satysfakcję z życia seksualnego zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Możesz czuć obawy przed tym, że właśnie WTĘDY pojawi się nieprzyjemny zapach, nie zapanujesz nad stolcem, coś pobrudzisz. Obawa przed takimi wpadkami na pewno nie sprzyja relaksowi i romantycznej atmosferze. Czasem też możesz się czuć po prostu zbyt zmęczony lub zmęczona na seks, a do tego Twoja partnerka lub Twój partner mogą odczuwać własne obawy i lęki, by nie sprawić Ci bólu czy przykrości.

Temat pierwszy

Objawy i leczenie nieswoistych chorób zapalnych jelit – jak wpływają na seks?





Komunikacja jest kluczowa dla naszego zdrowia seksualnego w ogóle! Rozmawiajcie ze sobą, dzielcie się tym, co sprawia, że czujecie się komfortowo, mówcie o tym, co daje Wam przyjemność

Jak już ustaliliśmy na samym początku, bardzo mało mówi się o seksualności – o seksualności w ogóle, a już szczególnie u osób zmagających się z chorobami przewlekłymi. Tymczasem ludzie z IBD często doświadczają bólu, lęku, dyskomfortu i nieustannego zmęczenia. Stosowane leczenie nierzadko wiąże się ze skutkami ubocznymi, które także nie pozostają bez znaczenia dla poczucia atrakcyjności. Popęd seksualny spada lub całkiem zanika, i to zarówno ze względu na objawy towarzyszące IBD, jak i w wyniku stosowanego leczenia.

Ból

Ból w nieswoistych chorobach zapalnych jelit może przyjmować różną postać i także wpływać na nasze życie seksualne.

Ból brzucha

Ból brzucha powoduje, że odbycie stosunku jest znacznie utrudnione lub nawet całkowicie niemożliwe. Istnieją szczególnie rekomendowane przy bólach brzucha pozycje seksualne, które nie wywołują ucisku na tę część ciała. Najważniejsze jest to, aby przekonać się, która pozycja najlepiej sprawdza się w naszym przypadku. Bardzo ważna jest komunikacja – a jak za chwilę się okaże, to ona jest kluczowa dla naszego zdrowia seksualnego w ogóle! Rozmawiajcie ze sobą, dzielcie się tym, co sprawia, że czujecie się komfortowo, mówcie o tym, co daje Wam przyjemność.

Inne dolegliwości bólowe

Poza dolegliwościami jelit pacjenci i pacjentki z IBD zmagają się z innymi problemami, w tym z bólem stawów. Wówczas wszelkie igraszki mogą się wiązać z bólem. W tym wypadku warto korzystać z ćwiczeń i fizjoterapii, które mogą podnieść sprawność i zminimalizować dyskomfort. Niektóre komplikacje towarzyszące IBD bywają szczególnie kłopotliwe, np. rozwój przetok, przede wszystkim przetok odbytniczo-pochwowych, występujący u niewielkiego odsetka kobiet z CD, może znacznie utrudniać seks. Przetoki wymagają wizyty u lekarza i rozpoczęcia leczenia, w kontaktach seksualnych zaś może pomóc lubrykant,

który przyniesie ulgę w czasie stosunku waginalnego. Jeśli masz przetokę okołodbytniczą, raczej powstrzymaj się od seksu analnego. Dodatkowo stosunek analny może zaostrzyć schorzenia w okolicy odbytu (np. objawy jego szczeliny), więc zachowaj wyjątkową ostrożność. Pamiętaj również, że seks analny wiąże się z ryzykiem zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową – stosuj prezerwatywy i kochaj się bezpiecznie.

UWAGA

W zasadzie nie ma przeciwwskazań do seksu analnego z udziałem czy to penisa, czy to palca, czy to gadżetów erotycznych. Ważne jest tylko zachowanie ostrożności. Powstrzymaj się jednak od tego typu aktywności tuż po zabiegach operacyjnych, a także wtedy, gdy zmagasz się z przetoką okołodbytniczą. Pamiętaj, że seks analny wiąże się również z ryzykiem chorób przenoszonych drogą płciową – stosuj prezerwatywy.

Jak sobie radzić z bólem?

Czasem sprawdzi się po prostu lek przeciwbólowy, jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań do jego stosowania, ale pamiętaj, że powinien to być raczej wyjątek niż reguła. Przyjmowanie wszelkich leków należy konsultować z lekarzem.

Dolegliwości jelit

Pacjenci i pacjentki z IBD podczas wizyty lekarskiej niechętnie rozmawiają o seksie. Jak pokazują badania, dużo łatwiej im podjąć ten trudny temat, gdy lekarz sam zainicjuje taką rozmowę. Tymczasem wielu osobom cierpiącym na choroby jelit stale towarzyszą poczucie wstydu i obawa, że coś nieplanowanego przydarzy się przed seksem lub podczas seksu, co znacznie utrudnia relaks i czerpanie satysfakcji ze zbliżenia. Czy jest szansa, by uporać się z tym lękiem?

”

**Osoby z IBD
nierzadko
zmagają się
z depresją,
która
dodatkowo
utrudnia
współżycie
i pogłębia
problemy
w życiu
seksualnym**

Gazy, parcie, biegunki, nietrzymanie kału, brzydki zapach, które mogą pojawić się podczas seksu... Trudno w pełni się zrelaksować i dać się ponieść miłosnym uniesieniom, jeśli czujemy, że nasze jelita są w ciągłym ruchu i mogą nas zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie.

- Postaraj się skorzystać z toalety przed samym stosunkiem, co zmniejszy ryzyko wypadki i choć trochę zwiększy poczucie komfortu.
- Pomóc mogą także leki działające przeciwbiegunkowo, ale jest to rozwiązanie krótkoterminowe, którego stosowanie również powinno zostać skonsultowane z lekarzem.

Zmęczenie

Biegunki, ból brzucha, anemia, słaby apetyt czy uciążliwe metody leczenia oraz działania niepożądane leków – wszystko to może wywoływać zmęczenie. A to właśnie przewlekłe zmęczenie jest jednym z głównych wrogów naszego życia seksualnego.

Czujesz wyczerpanie i brak energii? Gdzie w tym wszystkim znaleźć miejsce na czułość i bliskość?

Zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, wpływa na nasze libido. Brak energii powoduje, że nie mamy ochoty na seks. Warto pomyśleć, czy jesteś w stanie podjąć aktywność o takiej porze dnia, kiedy tych sił masz więcej, np. z samego rana. A może dzisiaj poprzytulacie się i będziecie się ze sobą całować, ot tak, po prostu?

Rozmawiajcie ze sobą! Jesteś zmęczony, zmęczona? Powiedz o tym, a jednocześnie podkreśl, że nie jest to wina Twojej partnerki lub Twojego partnera.



Zajrzyj do części poświęconej komunikacji w związku i alternatywom dla stosunku (str. 24).

Obniżony nastrój i czynniki psychologiczne

Poczucie smutku, samotności i tego, że już nic dobrego się nie wydarzy, to myśli, które często pojawiają się u pacjentów i pacjentek z CD lub UC. Częste wypróżnienia czy drenujące przetoki powodują, że jest im wstyd, czują się nieatrakcyjni, gorsi...

Choroba niejednokrotnie układa całe ich funkcjonowanie, a do tego osoby z IBD zmagają się z nieustannymi obawami o swoje zdrowie i życie. Martwią się np. tym, że ryzyko zachorowania na nowotwór jest większe, mają obawy dotyczące płodności. Obniżony nastrój to jedno z największych wyzwań. Wiele osób uważa, że choroba absolutnie uniemożliwia im nawiązywanie relacji intymnych, a dla niektórych oznacza wręcz zakończenie związku.

Osoby z IBD nierzadko zmagają się z depresją, która dodatkowo utrudnia współżycie i pogłębia problemy w życiu seksualnym. Jednym z jej objawów jest spadek zainteresowania seksem. Mężczyźni z depresją cierpią ponadto na zaburzenia erekcji, kobiety zaś – na zaburzenia orgazmu. To niestety częste działania niepożądane stosowanych leków przeciwdepresyjnych. Warto jednak pamiętać, że leki te u wielu pacjentów w ogóle nie wywołują takich reakcji niepożądanych, a u niektórych wręcz powodują poprawę życia seksualnego.



Zajrzyj do części poświęconej sposobom radzenia sobie w trudnych sytuacjach i temu, gdzie szukać pomocy (str. 28).

”

**Zmęczenie, brak energii...
Jak znaleźć miejsce
na bliskość?**

”

Twój wygląd to tylko część Ciebie, część całości, która nie definiuje Ciebie jako osoby

Wpływ leczenia

Część leków stosowanych podczas IBD w ogóle nie wpływa na nasze życie seksualne, lecz niektóre nie pozostają bez znaczenia dla libido. W tej drugiej grupie są kortykosteroidy, a do działań niepożądanych wynikających z ich przyjmowania należą również zaburzenia nastroju, w tym wspomniana wcześniej depresja. Stąd tak ważne jest omówienie z lekarzem sposobów leczenia i ich znaczenia dla naszego codziennego życia.

Niektóre leki w terapii IBD mogą powodować u kobiet zwiększone ryzyko infekcji, którym towarzyszą nieprzyjemne objawy, takie jak swędzenie i suchość pochwy. Należy wówczas zgłosić się do lekarza i podjąć leczenie (może się również okazać, że osoba, z którą jesteś w relacji, wymaga leczenia).

Nieswoiste choroby zapalne jelit mogą też wpływać na wygląd fizyczny. W takiej sytuacji wyzwaniem są m.in. zmiany w wyglądzie wywołane przyjmowanymi lekami (tzw. twarz księżycowata po stosowaniu kortykosteroidów) czy zabiegami (blizny).



Jak pielęgnować poczucie własnej wartości? Co zrobić, żeby czuć się atrakcyjnie? Zjrzyj do części poświęconej sposobom radzenia sobie w trudnych sytuacjach i temu, gdzie szukać pomocy (str. 28).

Zabiegi chirurgiczne

Przed operacją zapewne otrzymasz wytyczne od specjalistów, jak o siebie odpowiednio zadbać i przygotować się fizycznie i psychicznie do zabiegu. Dobrze jest powstrzymać się od aktywności seksualnych przed operacją. Z kolei po operacji należy zrezygnować ze zbliżeń na mniej więcej dwa miesiące. Do aktywności seksualnej można wrócić dopiero w momencie, gdy lekarz potwierdzi prawidłowe gojenie się rany. Pamiętaj, że najważniejsza jest ostrożność.

Seks a stomia

Posiadanie worka stomijnego oznacza pewne zmiany w codziennym życiu, ale nie musi być przeszkodą dla satysfakcjonującego seksu. Mimo wszystko obawy, że coś się wyleje, że pojawi się nieprzyjemny zapach, towarzyszą wielu pacjentom i pacjentkom. Nawet ze stomią możesz jednak czuć się naprawdę seksownie. Dostępna jest bielizna pozwalająca nam ukryć to, co sprawia, że nie czujemy się komfortowo.

UWAGA

Prawidłowo założony worek stomijny nie powinien się uszkodzić podczas stosunku, nawet jeśli eksperymentujecie. Prawdopodobieństwo, że pęknie, jest znikome. Obecnie stosowane materiały i technologie skutecznie chronią przed takimi wpadkami. W razie wątpliwości skorzystaj z porady pielęgniarki stomijnej.

Blizny po zabiegach często wpływają na to, jak siebie postrzegamy. Jeśli wziąć pod uwagę otaczające nas w mediach społecznościowych idealne ciała, trudno się temu dziwić. Tymczasem chociażby na Instagramie powstaje coraz więcej kont pokazujących, że wygląd ciała nie powinien mieć dla nas aż tak wielkiego znaczenia, bo liczy się przede wszystkim zdrowie! Ciało pozytywność to kierunek, który ma służyć akceptowaniu siebie i swoich niedoskonałości.

Pamiętaj, że każda blizna to tylko dowód na to, że walczyłeś! A to nie zawsze równa walka. To też dowód na to, jak silne jest tak naprawdę Twoje ciało!

UWAGA

Spójrz na swoje ciało z szerszej perspektywy. Twój wygląd to tylko część Ciebie, część całości, która nie definiuje Ciebie jako osoby. To, co postrzegasz jako nieatrakcyjne, np. blizny, powiększony przez wzdęcia brzuch czy ciągłe korzystanie z toalety, może nie mieć żadnego znaczenia dla bliskiej Ci osoby.



”

**Co Ci się w Tobie podoba?
Co uważasz za atrakcyjne?
Jak siebie polubić? Co zrobić,
żeby zacząć się sobie podobać?**

**Jak siebie polubić? Co zrobić,
żeby zacząć się sobie podobać?**

Czasem warto obserwować w mediach społecznościowych profile osób, które akceptują swoje ciało pomimo... no właśnie. Wszystko zależy od tego, jak to „pomimo” definiujesz. Docień siłę swojego ciała i to, co dla Ciebie robi. Każdego dnia.

**Co Ci się w Tobie podoba?
Co uważasz za atrakcyjne?**

Skup się na tej części ciała i podkreślaj ją, dzięki czemu podniesiesz swoją pewność siebie. To, jak siebie postrzegasz, wynika z tego, co siedzi w Twojej głowie! Postaraj się zrelaksować, rozluźnić, co pozwoli Ci lepiej wyrazić siebie, doda Ci pewności i sprawi, że w oczach innych staniesz się bardziej atrakcyjny, atrakcyjna.

”

**To, jak siebie postrzegasz,
wynika z tego, co siedzi
w Twojej głowie!**



”

**Każda osoba,
nawet
najbardziej
doskonała
w Twoich
oczach, miewa
gorsze dni.
Pamiętaj
jednak, że choć
teraz czujesz
się źle, ten
stan nie będzie
trwać wiecznie**

Co czujesz, gdy patrzysz na siebie w lustrze?
Jak mówisz o sobie i swoim ciele?
Jakich słów używasz?

Od tego zacznijmy. Pamiętaj, że KAŻDA osoba, nawet najbardziej doskonała w Twoich oczach, miewa gorsze dni. Ważne, aby pamiętać, że ta sytuacja się zmieni, że nawet jeśli teraz Ci źle, to nie oznacza, że tak będzie zawsze. Twoje ciało to dom, w którym mieszkasz całe życie i który pozwolił Ci pokonać wiele przeszkód napotkanych na drodze. Doceń to!

Wszyscy porównujemy się z innymi. To normalne i bardzo trudno tego uniknąć. Czy to w ogóle możliwe? Pomyśl, co ma dla Ciebie większe znaczenie niż to, jak wyglądasz. Jakie masz cele? Jakie są Twoje marzenia? Ile rzeczy udało Ci się już zrealizować w tym ciele?

Temat drugi

Nieswoiste choroby zapalne jelit a związek

- 1 Jak rozmawiać?
- 2 Jak się kochać?



1

Jak rozmawiać?

W związku liczy się przede wszystkim komunikacja.

Znów łatwo powiedzieć...

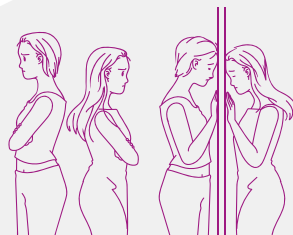
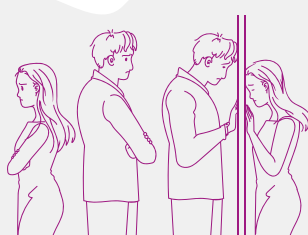
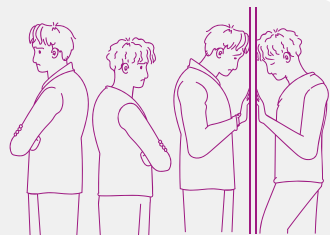
Bo jak tu rozmawiać o czymś, co jest dla mnie trudne i bolesne?

Niezależnie od tego – próbujcie, rozmawiajcie.

Najlepiej, jeśli podzielisz się swoimi obawami jak najszybciej – im dłużej zwlekasz, tym trudniej podjąć taki temat. Pamiętaj, że nie ma idealnego momentu, zrób to po prostu wtedy, kiedy będziesz się czuł, czuła bezpiecznie.

Zwykle najtrudniej jest zacząć. Wiele osób z IBD mówi, że nikt ich nie rozumie. Akcja In Their Shoes („Postaw się na ich miejscu”), zorganizowana w maju 2020 r. przez towarzystwo J-elita oraz firmę Takeda, pozwalała osobom zdrowym, poprzez aplikację i różne zadania, przez jeden dzień doświadczyć tego, z czym zmagają się pacjenci z UC lub CD. Z pewnością akcja ta pozwoliła choć trochę zrozumieć potrzeby chorych i ich nietłową codzienność.

Ogólna świadomość dotycząca IBD wciąż jest niska. Do tego nietłowo wyobrazić sobie prawdziwe życie z nieswoistą chorobą jelit. Stąd tak ważne jest, żeby rozmawiać, po prostu. Opowiedz bliskim, co jest dla Ciebie trudne, co stanowi wyzwanie (np. to, że kiedy mówisz, że musisz iść do toalety, to NAPRAWDĘ MUSISZ). Często chcieliby oni Ci pomóc, ale zwyczajnie nie wiedzą jak. Takie rozmowy, szczególnie na początku relacji, nie należą do najłatwiejszych, lecz warto się przemóc.



”

Bo jak tu rozmawiać o czymś, co jest dla mnie trudne i bolesne?

3 składniki miłości



zaangażowanie

to pewnego rodzaju decyzja – czy kochamy drugą osobę i czy chcemy tę miłość podtrzymywać



intymność

uczucie bliskości i więzi



namiętność

opiera się na pociągu fizycznym



Róbcie razem różne rzeczy – od tych całkiem banalnych i codziennych do tych złożonych, szalonych

Pamiętaj, że reakcje są uzależnione od różnych czynników psychologicznych, w tym od typu osobowości czy wcześniejszych doświadczeń. Miej to na uwadze, kiedy zaskoczy Cię (niemile) reakcja drugiej osoby. Może ona wynikać np. ze strachu, a nie z braku uczuć do Ciebie.

Nieswoiste choroby jelit powodują szereg wstydliwych objawów i już samo opowiadanie o nich może być mało komfortowe.

Jeśli mówienie o dolegliwościach przychodzi

Ci z trudnością, przekaz bliskiej Ci osobie, partnerowi lub partnerce np. artykuł z internetu albo ten poradnik, w którym będzie mógł lub mogła znaleźć

informacje na temat IBD i wyzwań, jakie stawia codzienna

walka z chorobą. Jeśli jesteście ze sobą dłużej, wybierzcie się

wspólnie na wizytę do lekarza i poproście o wyjaśnienie, z czym wiąże się

Twoja choroba.

Ważne są przede wszystkim szczerść i otwartość – na tyle, na ile czujesz się z tym komfortowo. Mów o chorobie w sposób zrozumiały, unikaj medycznych zwrotów i sformułowań, powiedz np., że masz problem z jelitami, który sprawia, że nagle musisz skorzystać z toalety i musisz to zrobić bardzo szybko, albo że ta choroba powoduje u Ciebie zmęczenie i częściej musisz odpoczywać.

Twój partner lub Twoja partnerka będą mogli Ci udzielić lepszego wsparcia, jeśli dowiedzą się, co czujesz.

Rozmawiajcie o swoich potrzebach, marzeniach, ale też oczekiwaniach. Im lepiej siebie poznacie, tym silniejsza będzie więź między Wami. Już w latach 80. ubiegłego wieku Robert Sternberg wskazał trzy składniki miłości: intymność, namiętność i zaangażowanie. Gdy jesteśmy w związku, zmienia się stopień ich natężenia, one same także ulegają różnym przemianom, ale wszystkie są potrzebne do tego, aby było nam razem po prostu dobrze.

Trzy składniki to niby niedużo, a jednak całkiem sporo. Ponadto każdy z nich stanowi nie lada wyzwanie. Najtrudniejsza wydaje się intymność. Możemy ją jednak budować na wiele różnych sposobów. Ważne są wspólnie spędzony czas, rozmowy (a jakże!), po prostu doświadczanie siebie nawzajem.

Czego unikać w rozmowach?

Przed wszystkim oceniania. Gdy druga osoba dzieli się tym, co dla niej ważne, nie komentuj tego śmiechem ani ironiczną uwagą, bo to prawdopodobnie skutecznie popsuje nastrój, a ten magiczny moment może szybko nie wrócić.

Przytulajcie się!

Im więcej się przytulacie, tym więcej oksytocyny, zwanej hormonem przywiązania i miłości, wytwarzają Wasze organizmy. Tulenie się do siebie daje poczucie bezpieczeństwa, spokój i wyciszenie.

Dbajcie o siebie nawzajem

Ot tak, po prostu. Liczą się drobne gesty, rytuały, które są ważne dla Was, które istnieją w Waszym wspólnym świecie i o których tylko Wy wiecie. Róbcie razem różne rzeczy – od tych całkiem banalnych i codziennych, jak gotowanie, aż do tych bardziej złożonych, szalonych. Relacji sprzyja także zaangażowanie się razem w jakąś ważną inicjatywę, wspólny cel zawsze zbliża, podobnie jak wspólne robienie czegoś po raz pierwszy.

Sekrety pomagają budować bliskość

Podziel się czymś, czego Twoja partnerka lub Twój partner o Tobie nie wiedzą, czego być może nikomu jeszcze nie mówiłaś, nie mówiłaś. Może to dobry moment, by opowiedzieć więcej o chorobie, z którą się zmagasz?



W związku liczy się przede wszystkim komunikacja. Łatwo powiedzieć... Niezależnie od tego, jak trudne to jest – próbujcie i rozmawiajcie



2

Jak się kochać?

Seks

Pamiętajcie, że seks to nie tylko stosunek. Istnieje wiele alternatyw, a ograniczają Was tylko wyobrażenia i obopólne poczucie bezpieczeństwa. Częste przytulanie się i całowanie podnosi w organizmie poziom tych hormonów, które odpowiadają za poczucie przywiązania, co również ma znaczenie dla pożądania i libido.

Masaż i dotykanie ciała w zmysłowy sposób mogą doskonale wpłynąć na Waszą relację. Zapach olejków, odpowiednia muzyka, świece – wszystko to pozwoli Wam stworzyć wyjątkową atmosferę, która rozluźni Was oboje.

Spędzajcie ze sobą czas, nie tylko w trakcie romantycznych kolacji, ale też podczas zwykłego spaceru po okolicy. Angażujcie się w różne aktywności, bo bycie ze sobą, bez presji, sprzyja związkowi. Rozmawiajcie o swoich uczuciach, fantazjach. Już samo mówienie o seksie potrafi podgrzać nastrój. Po raz kolejny ważna jest szczerza rozmowa o tym, co sprawia Wam przyjemność, chodzi o wspólne szukanie sposobów zaspokajania potrzeb seksualnych, gdy macie gorszy czas, czujecie ból czy jesteście zmęczeni.

Seks to nie tylko penetracja, warto skupić się na byciu ze sobą, intymności, czułości. A czasami wystarczy pofantazjować, poflirtować... Nie zawsze musi dojść do zbliżenia, niekiedy wystarczy pocałunki, tulenie się do siebie. Są sposoby, by okazywać sobie bliskość, intymność, i niekoniecznie muszą one kończyć się stosunkiem.



Angażujcie wszystkie zmysły, liczą się słuch, smak, zapach, dotyk... Nie wszystkie aktywności muszą prowadzić do seksu! Jeśli czujecie się gorzej wieczorem, warto pomyśleć o zmianie pory na seks. Może wspólny poranny prysznic? Wiele zależy od pozycji i kontroli ruchu podczas stosunku. Bezpieczniejsze jest przyjęcie pozycji na górze. Eksperymentujcie!



Spędzajcie razem czas, wygłupiajcie się, cieszcie się sobą! Znajdźcie też chwilę na relaksację, która pomoże Wam obojgu. Wyciszenie oraz wszelkie ćwiczenia oddechowe nie tylko pozwalają się odprężyć, ale także świetnie działają na nasze jelita.



Bezpieczeństwo ponad wszystko! Osłabiony układ odpornościowy i stosowane metody leczenia mogą powodować rozwój różnego rodzaju infekcji intymnych, dlatego nie rezygnujcie z prezerwatywy. Pamiętajcie, że już samo jej zakładanie może być dobrym wstępem do dalszego ciągu.

Pamiętacie swój pierwszy raz? A dlaczego go nie powtórzyć? Zróbcie razem coś, czego nigdy wcześniej nie próbowaliście, co jest dla Was czymś zupełnie nowym.



Jeżeli zmagasz się z problemami psychicznymi, skorzystaj z pomocy specjalisty. W wielu miastach w Polsce z pomocy psychologa można skorzystać także w ramach ośrodków interwencji kryzysowej przez całą dobę.

”

W przypadku zarówno metod antykoncepcji, jak i planowania ciąży decyzje muszą być podejmowane indywidualnie, zawsze we współpracy ze specjalistami

Seks w pojedynkę

Tak, tak, choć to nadal temat tabu, warto pamiętać, że masturbacja pomaga nam się odprężyć i uspokoić, a także lepiej poznać swoje ciało. Z pomocą przyjdą nam akcesoria i gadzety erotyczne. Warto pamiętać, że one również są częścią zdrowego życia seksualnego, a jednocześnie mogą przynieść sporo zabawy i przygód w naszej sypialni.

Płodność

U pacjentek z IBD mogą się pojawić zaburzenia cyklu miesięczkowego, a dodatkowo wpływ na cykl mogą mieć zaostrzenie objawów choroby i ich konsekwencje, np. niedożywienie. Choć płodność parń zmagających się z CD lub UC niewiele odbiega od tej u osób zdrowych, to wiele z nich mimo wszystko podejmuje decyzję o rezygnacji z macierzyństwa. Boją się m.in. konsekwencji zajścia w ciążę oraz tego, jak sobie poradzą po porodzie, gdy ich stan zdrowia nie pozwoli im w pełni opiekować się dzieckiem. Nie bez znaczenia są również leki, które mogą okresowo oddziaływać na płodność kobiet i mężczyzn. Stosowane leczenie czasem wpływa na skuteczność tabletek antykoncepcyjnych, dlatego koniecznie powiadom swojego lekarza o wszystkich lekach, które przyjmujesz. W przypadku zarówno metod antykoncepcji, jak i planowania ciąży pamiętaj, że takie decyzje muszą być podejmowane indywidualnie, zawsze we współpracy ze specjalistami.

Temat trzeci

Z Waszego doświadczenia





Głosy osób mierzących się z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit*



Julia Caban, która prowadzi kanał na YouTube, często opowiada o swoich doświadczeniach i walce z chorobą Leśniowskiego–Crohna. Jeden z odcinków vlogerka poświęciła właśnie komunikacji, i to nie tylko w związku.



Nie można zmienić tego, jak inne osoby reagują na nas czy też na nasze dolegliwości. (...) Można oczywiście próbować (...), ale to, na co mamy wpływ, to oczywiście nasze nastawienie, w jaki sposób myślimy o danej rzeczy. Więc nad tym próbowałam pracować (...). Później, gdy już wykryto u mnie chorobę Crohna i postawiono mi diagnozę, to, co bardzo mi pomogło, to przede wszystkim dzielenie się tą informacją z bliskimi czy w szkole z nauczycielami, czy ze znajomymi z klasy (...), informowanie ich o tym problemie.

Próbowałam na początku się z tym kryć. Nie mówiłam nikomu. Nie wiem dlaczego. Po prostu tak czułam, że nie powinnam się tym dzielić, wstydiłam się tak naprawdę. To był główny problem; jako że miałam te dolegliwości, to ukrywanie tego było kompletnie bez sensu, bo inni widzieli, że coś jest nie w porządku.

”

Nie można zmienić tego, jak inne osoby reagują na nas czy też na nasze dolegliwości. (...) Można oczywiście próbować (...), ale to, na co mamy wpływ, to nasze nastawienie (...)

I w końcu, jak zaczęłam się dzielić tymi informacjami, powiedziałam znajomym, to – o dziwo – spotkałam się ze zrozumieniem i kamień spadł mi z serca. W końcu przestałam kryć tę tajemnicę. Wszyscy byli naprawdę wyrozumiali. Wiedzieli, że mam problemy ze zdrowiem, z układem trawiennym. Ja sama zaczęłam już zupełnie inaczej na to patrzeć. Zamiast się tego wstydić, zaczęłam się z tego śmiać. Nie dość, że obniżyło mi to poziom stresu, to po prostu zaczęłam czuć się z tym komfortowo.

Jak poznałam swojego partnera, to pamiętam, że też mocno się stresowałam, ale już zdecydowanie mniej niż po tym, jak wykryto u mnie chorobę, nadal miałam takie obawy, czy on zaakceptuje moje problemy zdrowotne, moje dolegliwości (...), chyba na początku nawet mu powiedziałam. Kompletnie się tym nie przejął,

* Wszystkie wypowiedzi w tym rozdziale są oryginalne, poprawiono jedynie ortografię i interpunkcję.



”

On tak naprawdę sprawił, że ja czuję się o wiele, o wiele bardziej komfortowo niż kiedykolwiek w moim życiu

bo chyba nawet nie za bardzo wiedział, o co chodzi i na czym polega ta choroba, ale przynajmniej wiedział. Nie był za bardzo zainteresowany. Jakoś nie wdrażał się w te tematy. Jak miałam wzdęcia czy te wszystkie dolegliwości, to pamiętam, że starałam się z tym chować. On co prawda wiedział, więc to nie było czymś zaskakującym. Jeśli miałam jakieś dolegliwości, to coś, zdarza się. Jeśli musiałam co chwilę latać do toalety, to on zdawał sobie sprawę z tego, że to faktycznie... no jest taki problem. Więc starałam się tym nie stresować, ale nadal jak gdyby było to tam gdzieś z tyłu głowy (...), starałam się minimalizować ten stres przez tłumaczenie sobie: „O, to jest fizjologia, jestem chora, nie mam nad tym kontroli”. Jeśli ktoś mnie ocenia przez ten pryzmat, to jest to wyłącznie jego problem, nie mój (...), nie powinnam zamartwiać się, że ktoś mnie ocenia w ten sposób.

Starałam się to sobie cały czas tłumaczyć i to mi bardzo pomagało. I aktualnie, jeśli chodzi o mojego męża, to jest zabawne, ponieważ on tak naprawdę sprawił, że ja czuję się o wiele, o wiele bardziej komfortowo niż kiedykolwiek w moim życiu. On sprawił nawet, że jeszcze bardziej zaakceptowałam siebie, swoją chorobę, swoje dolegliwości. Teraz to dla mnie kompletnie nie jest problemem; jeśli mam wzdęcia, to już się tak bardzo tego nie wstydzę jak wcześniej. To dla mnie po prostu

jest coś, co jest. I jeśli ktoś to ocenia, wytyka mnie palcami przez to, to kompletnie to ignoruję. Teraz aktualnie, jeśli chodzi o moje dolegliwości, to kompletnie nie mam z tym problemu. Jestem w stanie się z tego śmiać i się kompletnie tym nie przejmować. Naprawdę. I to jest ogromna zasługa mojego męża i tego, w jaki sposób on mnie wspiera, i to jest niesamowite. (...)

Najważniejsze to przede wszystkim akceptacja problemu i także zrozumienie, że jeśli ktoś nas ocenia przez pryzmat naszych dolegliwości, jest to tylko i wyłącznie jego problem i my nie powinniśmy się obwiniać w żaden sposób, jeśli faktycznie to ma miejsce. Lepiej od takich osób toksycznych się uwolnić, lepiej trzymać się od nich z daleka.

No i kolejna rzecz to szukanie wsparcia w bliskich, w rodzinie, rozmawianie na ten temat, a nie unikanie go, bo on istnieje, jest problem, są dolegliwości i nie ma sensu próbować ich ignorować. Warto rozmawiać na ten temat, bo możecie być zaskoczeni, jak bardzo inne osoby są w stanie was zrozumieć, i przez to jeszcze bardziej jesteście w stanie zaakceptować ten problem i po prostu czuć się normalnie, czuć się jak zdrowi ludzie, pomimo dolegliwości.

”

Kolejna rzecz to szukanie wsparcia w bliskich, w rodzinie, rozmawianie na ten temat, a nie unikanie go





Jeden z komentarzy pod materiałem

Myślę, że w miłości nie ma miejsca na wstyd. Szczególnie w takich chorobach potrzebne jest uczucie komfortu i akceptacji ze strony partnera. Mój mąż ma wrzodziejące zapalenie jelita grubego od 4 lat. W formie zaawansowanej nie schodził z ubikacji i łazienka była jego sypialnią. Myślę, że w tym momencie jako ukochana osoba powinniśmy się upewnić, że do tego dochodzi jak najmniej stresu. Ja w takich momentach specjalnie jadłam więcej żywności, która powodowała gazy, by nie czuł się aż tak skrępowany i samotny w tym. Może niezbyt mądre, ale działało. Żarty i delikatne masowanie brzucha również pomagały.

A ile ciepła rozmowa daje...

Jest masa sposobów, by partner czuł się spokojny. Jeśli chodzi o wypadki poza domem, wyjazdy, to moim zdaniem czasami lepiej odpuścić i odmówić sobie wakacji czy też, jak kto woli, imprezy. Dobro partnera powinno być na pierwszym miejscu i myślę, że takie poczucie bycia kimś ważnym i kochanym przez kogoś na pewno poprawi samopoczucie takiej osoby, jak i uspokoi.

Wypowiedź jednej z użytkowniczek profilu na Facebooku wspierającego osoby zmagające się z IBD

Mam 39 lat. Najpierw pojawiły się biegunki. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego zdiagnozowano u mnie dwa lata później. Od tego czasu przeszłam leczenie farmakologiczne, a dwa lata temu przeszłam zabieg proktokolektomii odtwórczej z wytworzeniem J-poucha. Był to zabieg dwuetapowy. Przez 8 tyg. miałam ileostomię. Biegunka i leki doodbytnicze były i są dla mnie dużym problemem. Przy nasilonych objawach bólu brzucha w ogóle nie mam ochoty na seks. Stąd częstotliwość współżycia ogranicza się tylko do lepszych dni. Dodatkowo musiałam odpowiednio zaplanować współżycie, aby było przed wzięciem leków doodbytniczych. No i nie rano, bo wtedy pędem do WC. To w zasadzie zamykało temat spontaniczności współżycia.



Przy nasilonych objawach bólu brzucha w ogóle nie mam ochoty na seks. Stąd częstotliwość współżycia ogranicza się tylko do lepszych dni

Jest to trudny temat w naszym małżeństwie (pobraliśmy się tuż przed diagnozą). Blokuje mnie strach przed popuszczeniem stolca podczas seksu (zdarza mi się popuszczać w nocy, przez sen), a także wygląd odbytu (hemoroidy), więc mąż nie ma opcji zaglądania tam czy dotykania. Zapewnienia, że dla niego to żaden problem, niczego nie zmieniają. Mimo to bez problemu zaszłam w pierwszą ciążę. Miałam trochę problemów ze znalezieniem ginekologa, który poprowadziłby ciążę. Niestety chwilę po tym, jak trafiłam na właściwego, to poroniłam w 9. tygodniu ciąży. Niedługo później zaszłam w drugą ciążę. Szczęśliwie donoszona. Od początku była zagrożona (...). Miałam również sporą anemię, ale przy wsparciu mojej p. gastrolog udało się opanować sytuację.

Urodziłam siłami natury zdrowego chłopczyka. Połóg wspominam koszmarne. Krocze bardzo długo się goiło. Karmiłam piersią. Pół roku po porodzie stan jelit tak bardzo się pogorszył, że musiałam odstawić dziecko od piersi i brać antybiotyki i sterydy. W tym czasie o seksie w ogóle nie było mowy. Później ze względu na przyjmowane leki (doszły antydepresanty) moje libido spadło dramatycznie. W tej chwili sporadycznie mam ochotę na seks. Myślę, że częstotliwość współżycia w naszym małżeństwie to średnio raz w miesiącu, i często jest to tylko przez wzgląd na potrzeby męża. Choroba i leki bardzo wpłynęły na moją seksualność, choć myślę, że osoby o silniejszej psychice, bardziej pewne siebie (o ile takie są w gronie chorych na IBD) mogą cieszyć się seksem mimo IBD.



Wypowiedź jednego z użytkowników forum internetowego dla pacjentek i pacjentów z IBD

Moja partnerka od ponad roku zmagą się z Crohnem, diagnoza przyszła niedługo po tym, jak się poznaliśmy. Nauczyliśmy się żartować z jej dolegliwości. Wiem, że nie jest jej łatwo, ale nie chcę jej dokładać kolejnych zmartwień. Próbuje na wszystko spojrzeć z dystansem, nie tylko na chorobę. Ustaliliśmy, że będziemy sobie nawzajem szczerze mówić, gdy nie będziemy mieli ochoty czy siły na seks, ja też przecież miewam gorsze dni.

”

Ustaliliśmy, że będziemy sobie nawzajem szczerze mówić, gdy nie będziemy mieli ochoty czy siły na seks, ja też przecież miewam gorsze dni





Jestem cały czas zmęczony, nie mam na nic ochoty, a już tym bardziej na seks. Boję się, że się rozstaniemy.



Czuję zawstydzenie za każdym razem, gdy muszę skorzystać z toalety.



Jak mam się komukolwiek podobać, gdy sterydy sprawiają, że mam wielką i opuchniętą twarz?



Długo nie uprawiałem seksu z moim partnerem, ale myślę sobie, że musi mnie kochać, skoro to wszystko znosi.



Gdy dowiedziałam się, że wytonię mi stonię, pomyślałam: „Nigdy już nie włożę sukienki”. To był dla mnie symbol seksapilu, kobiecości, które – jak mi się wydawało – stracę bezpowrotnie. Sześć miesięcy od zabiegu noszę sukienki i nareszcie nic mnie nie boli, wreszcie nie biegam do łazienki jak oszalała, moje życie nie kręci się tylko wokół toalety.



”

Szukaj wsparcia, nie jesteś w tym wszystkim sam czy sama

Jak sobie radzić?

Pozwól sobie na wyrażanie emocji. Jest Ci źle, smutno – mów o tym! Jesteś szczęśliwy, szczęśliwa – podziel się tym! Czy na pytanie „Jak się czujesz, jak ci jest?” odpowiadasz: „Dobrze, jest OK, w porządku”, choć Twoje ciało i wewnątrz krzyczą, że wcale nie jest OK?!

Potrzebujesz czasu w samotności? To też jest w porządku. **Czas dla siebie nie jest czasem straconym.** Jest nam wszystkim bardzo potrzebny, pozwala побыć samemu ze swoimi myślami i ułożyć je. Jeśli chcesz zwyczajnie popłakać, płacz!

Zapisuj swoje emocje, i te złe, i te dobre. Formułowanie myśli również pomaga nam je opanować. Słuchaj muzyki, zgodnie z nastrojem, w którym jesteś. Emocje warto też przeżywać, a nie tylko je maskować.

Zgłoś się do specjalisty. **Korzystaj z porad psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry** – to nie oznaka słabości, wręcz przeciwnie: to dowód na to, że dbasz o siebie i swoje zdrowie psychiczne, że walczysz. Coraz więcej osób, w tym tych, które widzimy na pierwszych stronach gazet, głośno mówi, że zmagają się lub nadal zmagają się z depresją.

Szukaj wsparcia, nie jesteś w tym wszystkim sam czy sama. Z pomocą przychodzą też fora i grupy w mediach społecznościowych, na których inne osoby z IBD dzielą się swoimi doświadczeniami. Koniecznie odwiedź portal Polskiego Towarzystwa Wspierania Osób z Nieswoistymi Zapaleniami Jelita „J-elita”, na którym znajdziesz wszystkie najbardziej aktualne i ważne dla pacjentów informacje i materiały edukacyjne oraz dowiesz się więcej o realizowanych inicjatywach. Bardzo ważne jest, aby wiedzieć jak najwięcej o chorobie, na którą cierpisz, ale pamiętaj, by korzystać ze sprawdzonych źródeł informacji!

Dbaj o siebie. Nie wpędzaj się w wyrzuty sumienia, gdy czujesz się gorzej, walczysz z bólem i zmęczeniem. **Czasem trzeba odpuścić, zwolnić, zebrać siły**, zarówno te fizyczne, jak i psychiczne. Cierpisz na chorobę przewlekłą, więc **daj sobie przyzwolenie na odpoczynek.**

”

Potrzebujesz czasu w samotności? Czas dla siebie nie jest czasem straconym. Jest nam wszystkim bardzo potrzebny, pozwala побыć samemu ze swoim myślami i ułożyć je

Jeśli chcesz zwyczajnie popłakać, płacz!



Mówienie o trudnościach pozwala je oswoić. Personel medyczny zobowiązany jest do zachowania tajemnicy, a wszystkie informacje, którymi się z nim dzielisz, pozostają poufne

Szybkie fakty



Zdrowie seksualne to integralna część naszego życia.



To naturalne, że czujesz zawstydzenie, mówiąc o seksie i intymności.



Postaw na szczerość – otwarte mówienie o swoich obawach pomoże Ci się z nimi zmierzyć.



Możesz poprawić swoje życie seksualne także m.in. dzięki odpowiedniemu wsparciu specjalistów.

To naturalne, że nie czujesz się komfortowo, rozmawiając z lekarzem o swoich problemach i obawach dotyczących życia seksualnego. Potraktuj to jednak również jako coś naturalnego, co w większym lub mniejszym stopniu dotyczy każdego. Mówienie o trudnościach pozwala je oswoić i zaakceptować. Pamiętaj też, że personel medyczny zobowiązany jest do zachowania tajemnicy, a wszystkie informacje, którymi się z nim dzielisz, pozostają poufne. Jeśli masz taką możliwość, porozmawiaj o swoich problemach w towarzystwie partnera lub partnerki – dzięki temu może Ci być łatwiej zagłębiać się w intymne szczegóły.

Poradnik powstał na zlecenie firmy Takeda, która pokryła koszty jego przygotowania i dystrybucji. Materiał przeznaczony dla pacjentów i szerokiej publiczności. Przedstawionych informacji nie należy traktować jako porady medycznej. W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.



Takeda Pharma Sp. z o.o., ul. Prosta 68, 00-838 Warszawa, www.takeda.com.pl
Copyright © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.

Piśmiennictwo:

1. Bulut EA, Törüner M. The influence of disease type and activity to sexual life and health quality in inflammatory bowel disease. The Turkish Journal of Gastroenterology. 2019; 30 (1): 33–39.
2. Eluri S, Cross RK, Martin Ch, Weinfurt KP, Flynn KE, Long MD, et al. Inflammatory bowel diseases can adversely impact domains of sexual function such as satisfaction with sex life. Digestive Diseases and Sciences. 2018; 63 (6): 1572–1582..
3. Gacek L, Bączyk G, Skokowska B, Bielawska A, Brzezińska R. Poziom wiedzy chorych z nieswoistymi zapaleniami jelit o chorobie i stylu życia. Pielęgniarstwo Polskie. 2017; 63 (1): 20–27..
4. Koszty bezpośrednie i pośrednie ponoszone przez pacjentów z chorobą Leśniowskiego–Crohna. Raport Pex PharmaSequenze, Warszawa, 22.05.2018.
5. Łodyga M, Eder P, Bartnik W i wsp. Wytyczne Grupy Roboczej Konsultanta Krajowego
6. w dziedzinie Gastroenterologii i Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii dotyczące postępowania z pacjentem z chorobą Leśniowskiego–Crohna. Prz Gastroenterol 2012; 7 (6): 317–338.
7. Miklas N, Szostkowska M, Zdrojewicz Z. Seksualność kobiet z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit – badania własne. Seksuologia Polska. 2015; 13 (2): 45–52..
8. Rudnik A. Jelita – mózg – jelita. Zasoby psychologiczne a jakość życia pacjentów z chorobami przewodu pokarmowego. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego; 2019.
9. Sternberg RJ. A triangular theory of love. Psychological Review. 1986; 93 (2): 119–135.

Źródła internetowe:

- <https://j-elita.org.pl/> [dostęp: 16.08.2021 r.]
- <https://www.crohnsandcolitis.org.uk/about-crohns-and-colitis/publications/sexual-relationships-and-ibd> [dostęp: 16.08.2021 r.]
- <https://www.healthline.com/health/ibd/what-to-do-when-youre-feeling-defeated-by-ibd> [dostęp: 16.08.2021 r.]
- <https://www.buckshealthcare.nhs.uk/> [dostęp: 16.08.2021 r.]
- https://www.pexps.pl/files/upload/files/PEX_KosztyPosrednieChorobaCrohna_20180626.pdf [dostęp: 16.08.2021 r.]
- <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research> [dostęp: 16.08.2021 r.]
- <https://ibdpodcast.pl/odcinki/sex-i-nchzj-16/> [dostęp: 16.08.2021 r.]

jelitowe.pl

Nowy portal dla pacjentów

zmagających się
z nieswoistą chorobą zapalną jelit
oraz ich bliskich

Zapraszamy!



Copyright © 2021 Takeda Pharmaceutical Company Limited.
Wszystkie prawa zastrzeżone. Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.
Portal jelitowe.pl powstał z inicjatywy i na zlecenie firmy Takeda. Strona ma charakter informacyjno-edukacyjny. Jest przeznaczona dla pacjentów, lekarzy oraz szerokiej publiczności. Firma Takeda dokłada wszelkich starań, aby podane na stronie informacje były rzetelne oraz aktualne. Informacje zamieszczone na tej stronie nie wyczerpują jednak poruszanej tematyki i nie należy traktować ich jako porady medycznej. W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.