

12 i 13 października 2019 roku w Krakowie odbyło się jubileuszowe, 20. Europejskie Sympozjum Somatoterapii i Edukacji Psychosomatycznej, którego tytuł brzmiał: „Człowiek w sytuacji zagrożenia zdrowia z perspektywy psychosomatyki i somatoterapii”.

Organizatorem wydarzenia było Towarzystwo Edukacji Psychosomatycznej wraz z Komisją Psychologii Oddziału PAN w Krakowie, przy współudziale Katedry Psychologii Zdrowia Krakowskiej Akademii im. A. Frycza-Modrzewskiego, Instytutu Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Polskiego Stowarzyszenia Balintowskiego. W tym roku mieliśmy przyjemność gościć uczestników w salach konferencyjnych Hotelu Niebieskiego, malowniczo zlokalizowanego na krakowskim Salwatorze. Z tarasów hotelu można było podziwiać panoramę Wisły i Wawelu, czemu sprzyjała październikowa aura – było niezwykle ciepło i słonecznie.



Pani Prezes Towarzystwa Edukacji Psychosomatycznej, a zarazem przewodnicząca Komitetu Naukowego i Organizacyjnego Sympozjum, prof. nadzw. dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka, powitała ponad 60 uczestników wydarzenia, a następnie głos zabrała Prof. zw. dr hab. Maria Kielar-Turska, Przewodnicząca Komisji Psychologii Oddziału PAN w Krakowie. Wśród gości, zainteresowanych tematyką szeroko pojętego zdrowia, znaleźli się praktycy oraz pracownicy znaczących polskich ośrodków naukowych – lekarze, pielęgniarki, psychologowie, psychoterapeuci, fizjoterapeuci oraz badacze wpływu zanieczyszczenia środowiska na zdrowie mieszkańców Małopolski.

Obrady podzielono na obszary tematyczne, będące zarazem tytułami poszczególnych sesji. Sesja plenarna pt. „W poszukiwaniu zdrowia” obejmowała zagadnienia wagi odpowiedniego informowania pacjentów o ich stanie przez lekarzy oraz roli empatycznej komunikacji w praktyce medycznej. Zaprezentowano również model

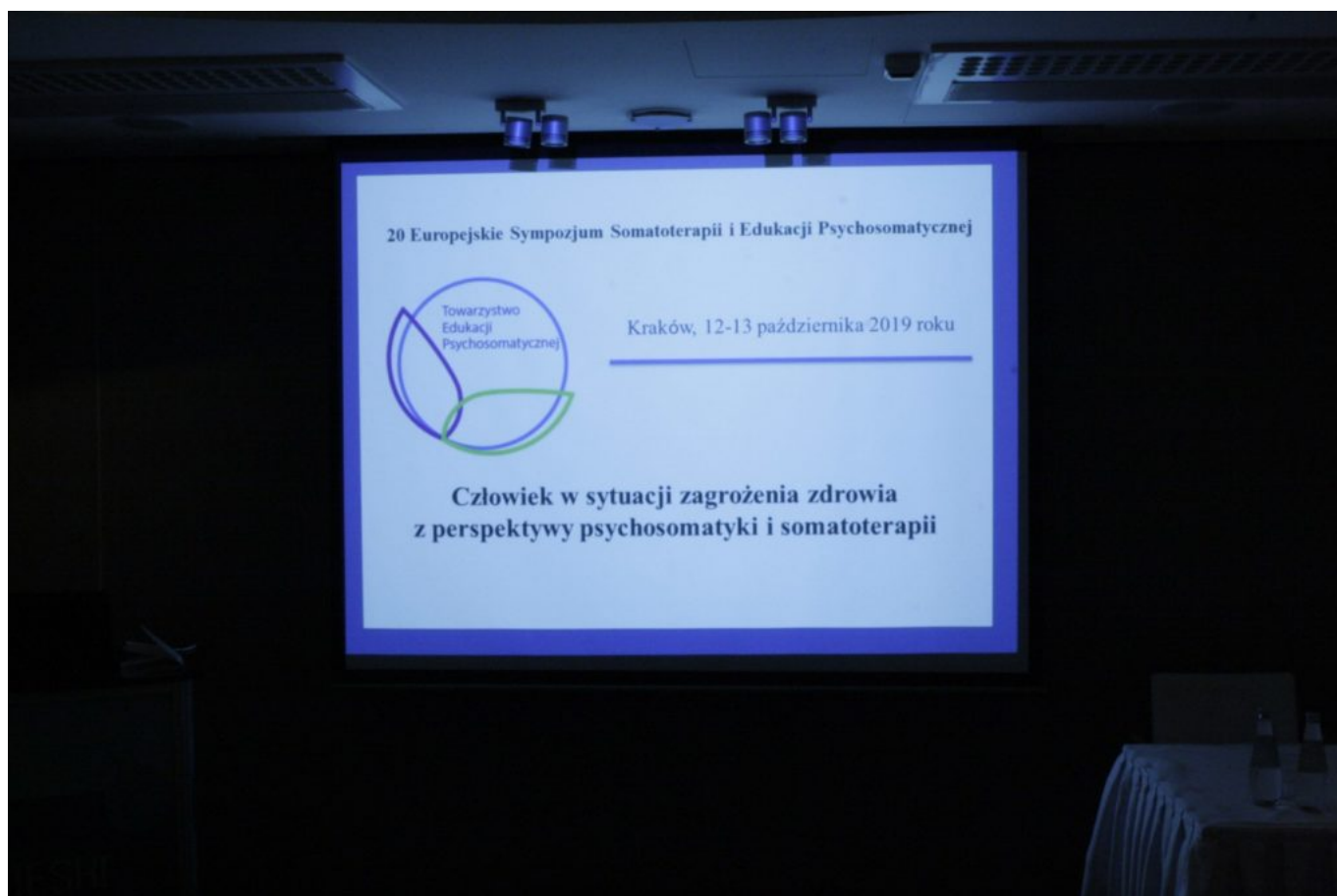
Wyzwanie – Sprężystość Psychiczna – Zasoby i omówiono jego znaczenie w psychoterapii oraz przedstawiono koncepcję instynktów jako biopsychologicznych podstaw natury ludzkiej.

W sesji pierwszej, zatytułowanej „Zdrowie a choroba”, wygłoszone zostały referaty dotyczące zależności między zdrowiem a duchowością, pozytywnej roli nadziei w walce z chorobą nowotworową oraz znaczenia ruminacji u kobiet z diagnozą tej choroby. Uczestnicy Sympozjum mieli też okazję zapoznać się z opisem przypadków klinicznych pacjentów z rozpoznaniem choroby autoimmunologicznej.

Obrady w sesji drugiej, pt. „Stres a zasoby osobiste”, koncentrowały się na tym zagadnieniu w takich kontekstach jak: poczucie koherencji u studentów medycyny, satysfakcja z życia u pielęgniarek, wypalenie zawodowe nauczycieli, wtórny stres traumatyczny i zastępczy stres po traumie oraz emocjonalność.

Duże zainteresowanie uczestników wzbudziła sesja trzecia, pt. „Środowisko a zdrowie”. Autorzy referatów omawiali wyniki swoich badań, w których analizowali negatywny wpływ zanieczyszczenia środowiska w takich aspektach jak: zamulanie małych zbiorników wodnych, obecność w środowisku metali ciężkich oraz szkodliwość pyłów zawieszonych. W tej sesji został również wygłoszony referat na temat wpływu bakterii jelitowych (mikrobiota) na redukcję stresu.

Ostatnim punktem części naukowej pierwszego dnia Sympozjum była sesja posterowa, po której uczestnicy mieli okazję wziąć udział w warsztatach. Wszystkie propozycje warsztatowe cieszyły się dużym powodzeniem – zarówno mindfulness, techniki relaksacyjne, choreoterapia, jak i grupa Balinta. Miłym zakończeniem sobotniego dnia była uroczysta kolacja w restauracji Hotelu Niebieskiego.









Drugi dzień obrad rozpoczął się sesją plenarną pt. „Współczesne problemy psychosomatyki”. Uczestnicy wysłuchali wykładu na temat dwóch aspektów pośredniej ekspozycji na traumę – wtórnego stresu traumatycznego oraz zastępczego wzrostu po traumie. Z uznaniem spotkał się również referat rozwijający idee holistycznego paradygmatu psychosomatycznego w medycynie XXI wieku.

Sesja czwarta, pt. „Doświadczenie ciała poprzez muzykę i ruch”, objęła zagadnienie terapii tańcem, zjawisko integracji strukturalnej oraz muzykoterapeutyczne aspekty pracy z ciałem.

Ostatnia, piąta sesja, pt. „Edukacja psychosomatyczna”, przyniosła ciekawe ujęcia tematów takich jak: Pokolenie „cyfrowych dzieci” w kontekście zagrożeń zdrowia, Uniwersalny Model Komunikacji Terapeutycznej w odniesieniu do zasobów osobistych pacjenta, Model Wystarczająco Dobrego Seksu, a także dwa spojrzenia na zaburzenia psychosomatyczne – jako poddające się leczeniu ćwiczeniami ruchowymi oraz w kontekście objawów u osób w procesie psychoterapii.



W podsumowaniu Sympozjum uczestnicy wysoko ocenili zarówno wybór tematyki, jak i poziom merytoryczny dyskusji naukowych oraz wyrazili opinię o wyjątkowej atmosferze warsztatów. Słowa uznania motywują nas do pracy nad organizacją kolejnych naukowych spotkań z psychosomatyką.