

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa - i często związana z tym aleksytymia, czyli nieumiejętność nazywania swoich emocji - mają istotny związek z przebiegiem zespołu

## **jelita drażliwego (IBS) - pokazały badania polskich naukowców.**

Zespół jelita drażliwego (ang. Irritable Bowel Syndrome - IBS) to przewlekłe schorzenie układu pokarmowego, objawiające się m.in. wzdęciami, biegunką lub zaparciami i nawracającym bólem brzucha. Dolegliwości są związane z procesem wypróżniania, jego częstotliwością czy konsystencją kału. Wiadomo, że objawy nie mają bezpośrednio związku z żadną patologią układu pokarmowego, którą można zdiagnozować w badaniach, a mają często podłoże psychosomatyczne. IBS dotyka 5-20 proc. populacji, przy czym o wiele częściej - kobiet.

Badania opublikowane w Journal of Psychosomatic Research wskazują na istotny związek między niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa (ACEs) a przebiegiem zespołu jelita drażliwego (IBS).

Niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa (adverse childhood experiences, ACEs), definiowane są jako potencjalnie traumatyczne lub silnie stresujące wydarzenia w okresie dorastania, takie jak przemoc, zaniedbanie, uzależnienia i choroby w najbliższej rodzinie, skrajne ubóstwo czy doświadczenie wojny. W Polsce z ACEs miało do czynienia 53 proc. badanych.

"Nasze wyniki wskazują na potrzebę indywidualnego podejścia do leczenia IBS, uwzględniającego zdrowie psychiczne. U pacjentów z IBS często występują traumy z dzieciństwa, co z kolei jest ważną informacją o tym, jaki może być przebieg choroby i skuteczność terapii. Dlatego warto w ramach diagnozy i leczenia wprowadzić kwestionariusze przesiewowe dotyczące traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa. Dzięki temu można lepiej dopasować leczenie łącząc np. leki, konsultacje dietetyczne i wsparcie psychologiczne" - tłumaczy w rozmowie z PAP prof. Marcin Rzeszutek, kierownik Laboratorium Badań nad Traumą z Wydziału Psychologii UW.

Współautorka badania dietetyk dr Małgorzata Desmond podaje przykład młodej pacjentki, która zgłosiła się do niej z silnymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego. Dietetyk nie znalazła w wywiadzie żadnych fizjologicznych przyczyn tych problemów. "Zajęłam się więc czynnikami wczesnodziecięcymi i okazało się, że pacjentka przeszła silną traumę w dzieciństwie - m.in. doświadczyła przemocy ze strony ojca, co potem wywołało m.in. zaburzenia odżywiania. To z kolei doprowadziło do rozregulowania mikrobiomu i w rezultacie bardzo silnych dolegliwości ze strony jelit. Poprawa stanu pacjentki była wspólnym wysiłkiem psychologa i dietetyka" - opowiada.

Badacze podkreślają, że wczesnodziecięce traumy mogą wpływać na rozwój IBS poprzez dwa mechanizmy neurobiologiczne. Jest to albo deregulacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, prowadzącą m.in. do rozregulowania motoryki jelit i dysbiozy jelitowej albo zaburzenia w osi mózg-jelita, skutkujące choćby błędnym przetwarzaniem informacji z jelit, nadwrażliwością i niskim progiem bólu.

Naukowcy z Laboratorium Badań nad Traumą sprawdzili też, czy łącząca się czasem z ACEs aleksytymia - nieumiejętność nazywania emocji - może nasilać objawy IBS.

Aleksytymia to nieumiejętność nazywania i rozpoznawania emocji. I tak człowiek z aleksytymią pobudzenie emocjonalne interpretuje często jako pobudzenie fizjologiczne. Jeśli ktoś więc trzęsie się ze strachu - może interpretować, że jest mu za zimno. Jeśli cieszy się na widok jakiejś osoby - zastanawia się, dlaczego pocą się ręce i bije szybciej serce. Wykształcenie aleksytymii może być jednym ze sposobów na odcięcie się od trudnych emocji i może powstawać jako metoda radzenia sobie z dziecięcymi traumami. Aleksytymia dotyka ok. 10 proc. społeczeństwa. Naukowcy próbowali sprawdzić, czy dolegliwości jelitowe też mogą być powiązane z nieumiejętnością rozpoznania u siebie emocji pod postacią aleksytymii.

W grupie 245 pacjentów z IBS obserwowanych trzykrotnie przez prawie dwa miesiące zauważono

wyraźne różnice: "Niektórzy pacjenci przez cały okres obserwacji nie deklarowali żadnych istotnych objawów IBS, lęku czy depresji, a inni czuli się bardzo źle. I to właśnie osoby z tej ostatniej grupy doświadczyły najwięcej niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa, jak również charakteryzowały się najwyższym poziomem aleksytymii" - podsumowuje prof. Rzeszutek.

"Diagnostyka i leczenie IBS wymaga kompleksowych strategii leczenia skoncentrowanych na wielu współwystępujących objawach, a nie skupiania się wyłącznie na objawach związanych z przewodem pokarmowym. Wierzimy, że wyniki tego badania mają ważne implikacje kliniczne" - podsumowuje psycholog.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32339.html>



15-06-2026

## [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

# Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

## **Partnerzy**