Вам поставили диагноз: сахарный диабет

Рекомендации психолога

Сахарный диабет — это состояние, при котором в крови повышается уровень глюкозы.

Длительно повышенный уровень глюкозы крови оказывает разрушающее действие на сосуды, нервы и внутренние органы, приводя к развитию осложнений, снижающих качество Вашей жизни и даже угрожающих ей. Поэтому стратегической целью является максимально длительная компенсация заболевания, то есть поддержание нормального уровня глюкозы в крови. Однако, на этот уровень влияют не только режим и характер питания, но и такие факторы, как физические нагрузки, стрессы, инфекционные заболевания, табакокурение, алкоголь и многие другие моменты, и от них ни один врач не сможет оградить Вас, если Вы этого сами не захотите. Поэтому все тактические решения в процессе контроля за диабетом ложатся на Ваши плечи. Для этого Вам необходимо иметь представление о сути своего заболевания, уметь правильно организовать питание, «корректировать» физические нагрузки и дозу сахароснижающих препаратов, знать как предупредить гипогликемию. То есть, Вам придется многое изменить в Ваших привычках, питании. Другими словами, диабет должен стать не болезнью, а образом жизни. И тогда Вы сможете сохранить свое здоровье и жить полноценной жизнью.

Эта брошюра — для людей, которым был поставлен диагноз «сахарный диабет», а также для их родственников.

Она поможет Вам научиться жить с этим заболеванием полноценной жизнью, несмотря на диагноз.

Узнав о своем заболевании, прежде всего не поддавайтесь панике

Несмотря на то, что, к сожалению, до сих пор сахарный диабет входит в разряд хронических и неизлечимых заболеваний, его можно вполне успешно контролировать и компенсировать. С диабетом можно прожить полноценную жизнь до глубокой старости, а осложнения, которыми так пугает народная молва, могут вообще не наступить, если Вы приложите определенные усилия и научитесь жить с диабетом.

Примите новую реальность

Сахарный диабет — это заболевание, которое потребует от вас существенно изменить привычный образ жизни. Это очень трудно! Боязнь изменений, сопротивление переменам — это нормально для большинства людей. Более того, часто мы пытаемся обмануть себя: «врачи ошиблись», «этого не может быть!» или поддаемся искушению поверить в «новые эффективные методы лечения», «особые диеты», в «народных целителей, чудесным образом излечивающих от диабета» и т.д. Все это — варианты естественной психологической защиты от стресса, но в то же время — опасные иллюзии. Вероятность врачебной ошибки ничтожно мала, а излечиться от диабета в настоящее время невозможно, можно только научиться с ним жить.

Поэтому найдите мужество сказать себе: «Моя жизнь изменилась, и это — навсегда».

Дайте себе время на принятие диагноза и адаптацию к болезни

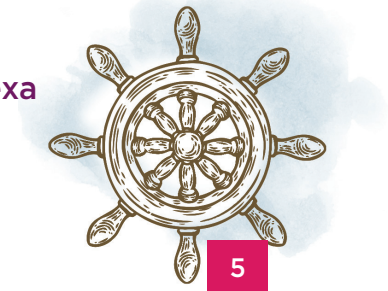
Чем быстрее Вы осознаете факт диагноза и научитесь жить с диабетом, тем благоприятнее будет его течение, тем меньше будет риск серьезных осложнений, больше психологических и социальных проблем Вы избежите, и тем быстрее диабет перестанет быть самым главным в Вашей жизни, а превратится в нечто второстепенное, в ее «фон». Однако, специалисты давно доказали, что это не происходит мгновенно. Необходимо время, чтобы принять болезнь. И совершенно естественно, если на этом пути Вы будете испытывать различные и зачастую очень сильные эмоции: отчаяние, раздражение, гнев, печаль, обиду и даже чувство вины. Эти эмоции тоже выполняют временную защитную функцию, поэтому их надо пережить, ни в коем случае не пытаться спрятать у себя внутри...

ПОЭТОМУ:

Не замыкайтесь в себе. Ищите поддержку

Рядом с Вами обязательно должны быть люди, которые Вас поддержат, с которыми Вы можете поделиться своими мыслями и чувствами. Конечно, в первую очередь это — Ваш лечащий врач. Но также очень важно, насколько вовлечены в процесс лечения Ваши родные и близкие. «Психологической опорой» могут также стать Ваши друзья, другие пациенты и конечно, если Вы верующий человек, — Ваш духовник. Обязательно обратитесь за помощью к психологу (или к психотерапевту, или даже к психиатру), если Вы чувствуете такую необходимость. Знайте, что с серьезными психологическими проблемами еще никому не удавалось справиться самостоятельно, без помощи профессионалов. И не бойтесь показаться слабым, ведь только по-настоящему сильный человек может признать, что у него есть проблемы и попросить помощи.

Помните — управление диабетом это работа в команде, и добиться успеха можно только объединив усилия!



«Предупрежден, значит вооружен». Изучайте диабет.

Среди эндокринологов существует выражение, что «диабет не столько болезнь, сколько образ жизни». Эта формула — не выдумка врачей, чтобы утешить пациентов. Это так и есть! Пожалуй, это единственное заболевание, при котором именно знание, как жить с этим заболеванием и умение управлять им настолько сильно влияют на его течение и последствия.

Существует масса литературы (в т.ч. и в интернете) для людей с диабетом, проконсультируйтесь у своего врача по этому поводу.

Ни в коем случае не пренебрегайте обучением в Школе диабета (кстати, там Вы сможете получить не только необходимые знания и навыки, но и психологическую поддержку со стороны других пациентов!). Обязательно поддерживайте контакт со своим лечащим врачом, не стесняйтесь задавать вопросы, интересуйтесь новой информацией о лечении диабета — медицинская наука не стоит на месте.

Это — Ваша жизнь,
и Вы должны стать в ней ЭКСПЕРТОМ!

Верьте в себя. Сохраняйте оптимизм

Для верящего в свои силы человека нет невозможного! И есть многочисленные подтверждения этому в реальной жизни. Наверняка Вы знаете эти вдохновляющие истории, когда люди, преодолевая тяжелые болезни и немыслимые трудности, достигали фантастических целей. «Когда одна дверь закрывается, нам открывается другая». В этом смысле можно считать, что диабет — это подарок, шанс. Очень многие Ваши «коллеги по диагнозу» часто делятся, что «диабет пошел на пользу», что они стали более сознательными, ответственными и дисциплинированными, более сильными и..., как результат, — более успешными и более счастливыми. Многие нашли свое призвание, реализовали себя в творчестве, науке и даже в спорте.

Только позитивный настрой и вера в будущее приведет Вас к цели — жить долго и счастливо. Вы справитесь!

Разрешите себе быть счастливым

Когда Вы полностью научитесь жить с диабетом, когда все «премудрости» управления им войдут у Вас в привычку, контроль за ним будет «на автомате», Вы обнаружите, что чем дальше, тем меньше Вы о нем думаете. И однажды наступит время, когда в обыденной жизни Вы вообще не будете помнить, что Вы больны диабетом. Скорее всего, Вы вообще перестанете чувствовать себя больным. Поверьте, это так и будет. Так устроена наша психика!

И когда диабет перестанет являться единственным содержанием Вашей жизни, — он станет ее «фоном». **А ведь жизнь прекрасна во многих проявлениях! Посвятите себя семье, работе, хобби, творчеству... чему-нибудь Возвышенному! Разрешите себе быть счастливым!**

И ОБЯЗАТЕЛЬНО:

Делитесь своим опытом и знаниями

Ваш опыт поистине бесценен. И он действительно может кому-то очень помочь. Делитесь им с другими! Ведь отдавать — не менее приятно, чем брать!

Сахарный диабет — это возможность изменить многое в своей жизни к лучшему

Список используемой литературы:

1. Настольная книга диабетика/ Х. Астамирова, М. Ахманов. Издательский дом: Эксмо, 2007.
2. Оказание психологической помощи детям с СД 1 типа/ Е. Свистунова, Москва, 2015/ http://alfa-endo.ru/publications/psihologicheskaya-pomoshh

ENDO-MP-3685-2017-11-27

Больше информации о сахарном диабете и о том, как его контролировать Вы можете получить в «Школе для больных сахарным диабетом» и у Вашего лечащего врача.

ООО «Лилли Фарма»
123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10
тел.: (495) 799-55-75, факс: (495) 258-52-42
e-mail: moscow_reception@lilly.com
www.lilly.ru

Lilly