

ДИАБЕТ И ЭМОЦИИ

Когда вы впервые узнали, что у вас диабет, вы, вероятно, почувствовали широкий спектр эмоций, таких как шок, гнев, грусть и страх. Это нормально и нужно пройти через несколько эмоциональных этапов, когда вы сталкиваетесь с хроническим заболеванием. Вы можете чувствовать себя подавленным, смущенным и, возможно, немного онемевшим от вашего диагноза. Вы даже можете притвориться, что диагноз неверен и отказываться предпринимать какие-либо шаги для борьбы с этим заболеванием. Признание того, что диабет будет играть важную роль в вашей жизни, является важным шагом на пути к принятию вашего состояния. Вы можете также испытывать чувство страха, потому что вы мало знаете о диабете, и вы не знаете, что произойдет дальше. Или вы можете опасаться осложнений диабета.

Вы можете уменьшить чувство беспокойства, если возьмете на себя ответственность за свое здоровье, узнав о диабете как можно больше и понимая, как вы можете предотвратить развитие осложнений сахарного диабета. Вы можете почувствовать, что это несправедливо, что вам приходится иметь дело с диабетом; вы можете возмущаться необходимости изменить свой образ жизни. Гнев также может быть вызван гипогликемическими состояниями (низким уровнем глюкозы в крови). Вы также можете испытывать чувство горя, подобное тому, когда уходит из жизни любимый человек. Вы можете почувствовать, что ваша жизнь изменилась навсегда, и вы «скорбите» о потере прежнего образа жизни (до установления диагноза). Наличие диабета может сделать вас уязвимыми или слабыми, особенно если у вас есть осложнения заболевания.

Разговор с кем-то, кто понимает эти чувства - возможно, другой человек с диабетом или медицинский работник - поможет облегчить ваши страдания.

Хотя период скорби является нормальным для любого человека с хроническим заболеванием, но если этот период затягивается - это может быть признаком депрессии. Депрессия в два раза чаще встречается у людей с диабетом, чем у населения в целом, и может быть связана с гипогликемиями, осложнениями и снижением качества жизни. Обратитесь к своему врачу, если вы отмечаете ухудшение своего психологического состояния по сравнению с первыми месяцами после установления диагноза или если у вас есть другие признаки депрессии, в том числе длительное и не проходящее чувство усталости, расстройство сна, чувство безнадежности или беспомощности. Депрессию можно эффективно лечить с помощью лекарств, психотерапии. Принятие (признание) реалий диабета не произойдет в одночасье, сразу. Самое главное помнить, что вы не одиноки. Говоря с вашим супругом, другом, другим человеком с диабетом или медицинским работником, вы сможете справиться со взлетами и падениями вашей новой жизни с диабетом. Как только вы примете свой диагноз, будет легче изменить образ жизни (более активно заниматься спортом, правильно питаться и т.д.).