

Сахарный диабет

Психологические задачи

Для пациента с сахарным диабетом одной из первостепенных задач является принятие изменений в состоянии здоровья и адаптация к новому режиму- лечебному и диетическому.

На регулярной основе потребуются также обращать внимание на свое психоэмоциональное состояние. Вообще, в обязанности любого человека входит забота о своем психоэмоциональном состоянии. А для болеющего сахарным диабетом – это еще и лечебно-реабилитационная задача. Дело в том, что острые психогенные факторы (испуг, страх, гнев) или длительные психические переживания, отрицательные эмоции имеют большое значение как в происхождении болезни, так и в ее декомпенсации. Поэтому при сахарном диабете особенно важно создавать положительную психическую обстановку – внутри и вокруг себя. Создание благоприятного психологического климата на

внешнем и внутреннем планах улучшает течение диабета, уменьшает дополнительную потребность в инсулине и других препаратах, создает возможность для расширения диеты.

Специалисты на основании опроса пациентов выделяют ряд особенностей психики при сахарном диабете:

- общая невротичность (характерны раздражительность, порой вспыльчивость);
- неустойчивость настроения (подавленность, апатия может сменяться повышенным настроением, словоохотливостью, болтливостью);
- беспричинное беспокойство, тревога, ощущение несчастья, страх за будущее, отчаяние;
- чувство обиды, жалость к себе, стремление к уединению;
- легкие или длительные депрессивные состояния;
- понижение способности к длительной концентрации внимания, быстрая утомляемость, головная боль, эпизодические приступы повышенного аппетита и жажды, нарушение сна.

Симптомы, возникающие в психике при сахарном диабете, как мы говорили вначале, требуют внимания (самопомощи и психологической поддержки со стороны специалистов). При этом, согласие пациента на получение психологической помощи является важной составляющей лечебно-реабилитационного процесса!

Психологические задачи пациента:

- бороться с астенизацией, ипохондрическим настроением, отказаться от психологии инвалидности (возможность возникновения этих состояний велика);
- смягчать свое психоэмоциональное состояние, делать его фон более уравновешенным;
- войти в умеренность (над аппетитом и жаждой);
- укреплять рациональный (с опорой на логику) тип реагирования на внешние/внутренние ситуации;
- усилить чувство принятия (в первую очередь, принятие событий, связанных с переживаниями чувства безвозвратной потери).

В связи с длительным хроническим течением сахарного диабета, изменения в организме имеют тенденцию к прогрессированию. Во избежание этих негативных тенденций пациенту рекомендуется сотрудничать с врачом-эндокринологом, принимать активное участие в лечебно-реабилитационном процессе.

"Хронизация" болезни может питать психологию инвалидности и психопатизировать человека. Во избежание этих тенденций рекомендуется обращаться за помощью к специалистам-психологам, врачам психотерапевтам.

Для пациентов с сахарным диабетом полезным оказывается участие в групповой терапии. На групповой терапии, под контролем врача-эндокринолога, пациенты научаются подсчитывать, сопоставлять и давать оценку результатам своих глюкозурических и гликемических профилей. В



том числе, пациенты учатся правильному режиму питания, постигают особенности лечебного режима при сахарном диабете.

Благодаря групповой терапии у человека есть возможность углубить свои знания по тематике:

- знакомство с деятельностью и функцией желез внутренней секреции;
- отношение к болезни;
- личность человека, болеющего сахарным диабетом;
- роль личностных установок в преодолении болезни;
- лечебный и диабетический режим;
- возможные осложнения заболевания, его волнообразный характер течения в некоторых случаях;
- методы профилактики осложнений;
- условия, провоцирующие осложнения, угрожающие здоровью, препятствующие здоровью (алкоголь, курение и другие вредные привычки).
- гипноз и его лечебное свойство;

Беседа со специалистами, общение с пациентами на психотерапевтической группе – это возможность напитать себя оптимизмом, взбодриться, побороть стойкое стремление к уединению, освободиться от ощущений несчастья и жалости к себе. Групповой формат психотерапии при сахарном диабете помогает бороться с астенизацией, создает у пациента благоприятный нервно-психический тонус.

На групповых психологических занятиях пациенты с сахарным диабетом обучаются также приемам психической саморегуляции. Психологические занятия имеют также и терапевтический (релаксационный, восстановительный) эффект.

Программа сеанса психологической разгрузки при сахарном диабете

(для самостоятельного применения; с элементами самовнушения):

Цель: расслабление/ восстановление/саморесурсирование

Следуйте за текстом программы:

Устройтесь поудобнее... Закройте глаза... Будьте совершенно пассивны... Не думайте о сне... Направьте свое внимание на себя, на свое тело... Почувствуйте свое тело... Расслабьте каждую группу мышц... Отметьте про себя, как мышцы приятно расслабляются... Веки тяжелеют и слипаются... Дыхание делается ровным и спокойным... Сердце работает ритмично, спокойно... Успокаивается весь ваш организм...

Словите ощущение мышечного покоя... Отметьте, как ваше дыхание становится еще более ровным... спокойным и глубоким... Забываются все тревоги... все волнения... Успокаивается нервная система... В голове мысли постепенно исчезают... Мысли ни о чем...

Тело приятно отяжелело, потеплело... Веки тяжелые... Руки и ноги приятно расслаблены... потеплели... Состояние мышечного покоя... Это лечебный покой...

А теперь сонастройтесь с каждой фразой, произнесите осознанно про себя:

«С каждым днем, с каждым сеансом психологической разгрузки я настраиваюсь на здоровье и психологическое благополучие... Исчезает раздражительность, возвращается психоэмоциональное равновесие... Уходит болезненное чувство голода... Аппетит нормализуется... Появляется желание следовать диетическим предписаниям... Исчезает тяга к вредным продуктам... Возрастает способность с легкостью соблюдать лечебный и диетический режим... Каждый сеанс психологической разгрузки укрепляет мой организм... Укрепляется моя нервная система... Я восстанавливаюсь... Я освобождаюсь от негативных переживаний, страхов, тревог... Я наполняюсь радостью и бодростью!».

... Почувствуйте, как нарастает Ваша внутренняя сила... Появляется радость... бодрость... Голова становится ясной, свежей... Вы можете дать положительную оценку своему настроению и самочувствию... Соединитесь в полной мере с этими ощущениями...

... Напитавшись внутренней силой, радостью, бодростью постепенно возвращайтесь в настоящее время и место. Направьте свое внимание на руки, ноги. Почувствуйте свои руки, ноги. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот и теперь открывайте глаза. Сеанс завершен.

Информацию подготовила: психолог Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»