



Диабетическая ярость

Диабетическая ярость — это резкие вспышки гнева, агрессии или повышенной раздражительности, вызванные колебаниями уровня глюкозы в крови (гипогликемия или гипергликемия). При низком уровне глюкозы крови (гипогликемии) мозг недополучает энергию, что приводит к спутанности сознания, раздражительности и резким перепадам настроения. Высокий уровень глюкозы крови вызывает физический дискомфорт и общее нервное напряжение.

Хронический стресс из-за постоянной необходимости контролировать диабет, ограничения в еде, страх осложнений, хроническая усталость, «диабетическое выгорание» также связаны с возникновением диабетической ярости.

Вспышки гнева, агрессии или повышенная раздражительность часто связаны с эмоциональной неустойчивостью как индивидуально-личностной особенностью человека. Диабетическая ярость требует стабилизации уровня сахара, а также психологической поддержки.

Диабетическая ярость проявляется внезапной вспыльчивостью, гневом, у человека усиливается чувство безысходности, нарастает тревога. Человек может жаловаться ощущение «тумана» в голове или чувство усталости. При общении он становится повышенно конфликтным, появляется резкость в общении, возможны неадекватные реакции, человек не желает следовать рекомендациям лечащего врача, нарушается сон.

Как справиться:

Первым делом необходимо проверить уровень глюкозы крови. При гипогликемии важно ее устранить: съесть быстрые углеводы (сахар, сок).

При высоком уровне глюкозы крови следует выполнять рекомендации лечащего врача по введению инсулина.

Если причиной диабетической ярости является диабетическое выгорание, следует обратиться за помощью к психологу.

человеку, страдающему диабетом необходимо регулярно контролировать уровень глюкозы крови.

Во избежание возникновения диабетической ярости вследствие гипо- или гипергликемии, человеку, страдающему диабетом, необходимо на регулярной основе контролировать уровень глюкозы крови.

Близким и окружающим людям, при общении с человеком, страдающим диабетом, важно проявлять терпение. Необходимо помнить, что в состоянии «диабетической ярости» человек может не осознавать своих действий.

Подготовила психолог Орехво О.В.
УЗ «Гродненский ОЭД»