



ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Постоянные измерения сахара крови, подсчёт хлебных единиц, белков, жиров и углеводов, уколы, ношение помпы, приём сопутствующих препаратов, походы к врачам — все это труд, который сопровождает болеющего диабетом ежедневно без выходных и праздников, днем и ночью.

Усилия, которые требуются от людей с сахарным диабетом, иногда могут приводить к развитию «диабетического выгорания» – состояния, при котором нарастает усталость от ежедневного "диабетического ритуала". Диабетическое выгорание — это состояние эмоционального, физического и ментального истощения, возникающее из-за необходимости постоянного, пожизненного контроля сахара. С выгоранием знакомы не только заболевшие диабетом, но и родителями детей с диабетом.

При выгорании у человека появляется нежелание заботиться о диабете, человек пропускает прием лекарств, отказывается от замеров глюкозы, игнорирует диетический режим; появляются мысли «зачем это все, если сахара все равно скачут», человек жалуется на повышенную раздражительность, усиление тревожности, чувство безнадежности, апатичность, хроническую усталость, нарушение сна.

Важно понимать, что выгорание — это не лень, а реакция на необходимость постоянного, пожизненного контроля глюкозы крови.

Такие индивидуальные особенности как перфекционизм, склонность к избыточному контролю, навешиванию на себя строгих ограничений, слишком эмоциональное отношение к неудачам, страхи, негативные установки, отсутствие поддержки или токсичные люди в окружении, накопление негативных эмоций, чувство зависимости – все это сопутствует диабетическому выгоранию.

Выгорание вызывает резкие скачки уровня глюкозы в крови, способствует ухудшению состояния, существенно повышает риск долгосрочных осложнений (поражение сосудов, глаз, почек, нервов) и поэтому требует внимания во избежание кризиса.

Человек с диабетом, а также родители детей с диабетом нуждаются в психологической поддержке. Важно не бояться помощи специалистов - психологов, психотерапевтов. Человеку с диабетом можно и нужно делиться своими чувствами, эмоциями и давать им выход. Когда негативные эмоции

покидают нас (мы выговорились, поплакали, и т.д.), наступает облегчение и появляются силы на то, чтобы идти дальше. В некоторых случаях потребуются сеансы психотерапии/психокоррекции. Также рекомендуется поговорить с эндокринологом, найти группу поддержки, где понимают специфику диабета.

Как предупредить диабетическое выгорание:

- Чтобы жизнь не превращалась в вечную борьбу с диабетом, важно наполнять ее разными событиями, а не только диабетом: ходите в кино, на концерты, встречайтесь с друзьями, вышивайте, рисуйте, вяжите, играйте в футбол.
- Научитесь готовить вкусную и полезную еду. Приготовление пищи — процесс творческий. Приготовление здоровой пищи — процесс ещё и полезный. Придумывайте новые блюда.
- Чтобы не чувствовать себя в ловушке низкоуглеводной диеты, устраивайте себе «вкусный час» раз в месяц.
- Заботясь о своем здоровье, подмечайте каждый свой положительный опыт — хороший уровень глюкозы крови, хороший гликированный гемоглобин, правильный расчёт. Подмечайте и большие, и маленькие победы. Помните: большие победы складываются из маленьких побед.
- Больше общайтесь с людьми, настроенными на позитивный лад, улыбайтесь. Хорошее общение дает заряд хорошего настроения.
 - Замечайте хорошее в жизни, удивляйтесь.
 - Каждый день, хотя бы один час в день, занимайтесь тем, что нравится. Запитевайте себя положительными впечатлениями.
 - Родителям детей с диабетом важно разрешить себе больше отдыхать, уметь делегировать своему чаду часть обязанностей по дому (с учетом возраста ребенка/подростка), в том числе обязанностей, касающихся диабета. Во-первых, это усиливает самостоятельность ребенка, повышает уровень его ответственности за свое здоровье. Во-вторых, родители в ресурсном состоянии способны создавать и сохранять благоприятный климат в семье, им легче справляться с трудностями и помогать детям.
 - Для снятия нервно-мышечного напряжения освоите приемы релаксации и регулярно занимайтесь релаксационной практикой.
 - С целью предупреждения возникновения диабетического выгорания рекомендуется посещать кабинет психолога.
 - Не забывайте, что индустрия диабетических товаров не стоит на месте и каждый год появляются новые приспособления для облегчения жизни с диабетом.

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