

Программа сеанса психологической разгрузки при сахарном диабете



Особенности психоэмоционального состояния 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 требуют внимания (не только самопомощи, но и психологической помощи со стороны психологов, психотерапевтов).

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;
- укреплять рациональный (с опорой на логику) тип реагирования на внешние/внутренние ситуации;
- усилить чувство принятия (принятие изменений в состоянии своего здоровья, принятие образа жизни, связанного с сахарным диабетом).

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, а также посещать «Школу диабета».

"Хронизация" болезни может питать психологию инвалидности и психопатизировать человека. Во избежание этих тенденций рекомендуется обращаться за помощью к специалистам-психологам, врачам психотерапевтам. Беседа со специалистами – это возможность решить психологические проблемы и предупредить психологическое неблагополучие. Психологические беседы также способствуют личностному росту и развитию. На психологических занятиях пациенты с сахарным диабетом в том числе имеют возможность обучиться приемам снятия нервно-мышечного напряжения, освоить простейшие методы психической саморегуляции. Психологические консультации могут носить не только коррекционный, но и поддерживающий характер.

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 сонстройтесь 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»