



**dłuższe**  
życie z cukrzycą

# PSYCHOLOG RADZI

## - pytania i odpowiedzi

dr n.med. Mariola Kosowicz  
- psycholog kliniczny, psychoonkolog



[facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca](https://facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca)

[www.dluzszezyciezukrzyca.pl](http://www.dluzszezyciezukrzyca.pl)

# 1. Jakie reakcje może powodować diagnoza cukrzycy?

*„Człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego – ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi.”*

*Viktor Frankl. Człowiek w poszukiwaniu sensu.*

Potrzeba bezpieczeństwa jest jedną z głównych potrzeb człowieka i towarzyszy każdemu z nas od narodzin aż do śmierci. Każdego dnia dbamy o zapewnienie sobie komfortu życia i naruszenie równowagi fizycznej lub psychicznej wprowadza niepokój i chęć odzyskania natychmiastowej kontroli. Są jednak sytuacje w życiu, które w istotny sposób wpływają na dotychczasowe funkcjonowanie i zapewne taką sytuacją jest diagnoza choroby przewlekłej, jaką jest cukrzyca. W pierwszej chwili informacja o cukrzycy może wywołać silny niepokój i poczucie niedowierzania. Przeważający wpływ na silne emocje mają nasze skojarzenia dotyczące cukrzycy. Nasz mózg przywołuje obrazy ludzi chorych na cukrzycę, szczątkowe informacje dotyczące samej choroby, które nierzadko nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości, a na pewno nie muszą dotyczyć naszego chorowania. Czym więcej niedopowiedzeń, braku cierpliwości w oswojeniu się z nową rzeczywistością i dążenia do szybkiego powrotu do codzienności sprzed diagnozy, tym większe prawdopodobieństwo przeżywania niezgody na to, co nas spotkało, złości, braku akceptacji, a nawet zachowań autodestrukcyjnych (m.in. unikania leczenia, nadużywania alkoholu lub środków psychoaktywnych, lekceważenie diety). Dlatego drogą do akceptacji trudnej sytuacji życiowej i uniknięcia zachowań, które utrudniają radzenie sobie w chorobie i nierzadko przestaniają to, co najważniejsze w życiu, powinna być większa świadomość, tego co nam pomaga, co szkodzi i szukanie nowych możliwości w radzeniu sobie z przeciwnościami.

## 2. Co utrudnia akceptację choroby i stosowanie się do leczenia?

*„Usuń ze swojego słownika słowo problem i zastąp je słowem wyzwanie. Twoje życie stanie się nagle bardziej interesujące.”*

*Albert Camus*

To, w jaki sposób ludzie reagują na sytuacje trudne, jest bardzo złożone. Każdy człowiek inaczej reaguje na fakt choroby: jedni bardziej akceptują ten stan, inni — nie mogą pogodzić się z tą sytuacją. Niemniej jednak wśród licznych czynników, które mogą utrudniać adaptację do choroby, wymienia się:

- brak zrozumienia istoty choroby, leczenia i prognozy na przyszłość,
- zaawansowanie choroby,
- poczucie stygmatyzacji chorobą,
- cechy osobowości, m in. neurotyczność, która charakteryzuje się nadmiernym zamartwianiem się, częstymi obawami, skłonnościami do przygnębienia, a także nadmiernym przeżywaniem i kładzeniem nacisku na negatywne doświadczenia, przez co zwiększa podatność na doświadczanie lęku, agresji, a nawet depresji,
- niezdolność do zmiany zachowania lub przekonań, które powodują problemy,
- styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu – osoby charakteryzujące się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do unikania konfrontacji z problemami,
- niska wiara w umiejętności radzenia sobie z kontrolą choroby,
- konflikty w rodzinie,
- samotność,
- zła relacja z lekarzem - lęk przed otwartą rozmową z lekarzem na temat niepokojących objawów, jak również o ewentualnych zaniedbaniach w stosowaniu się do zaleceń,
- nieleczona depresja,
- brak akceptacji choroby i zmęczenie ciągłym myśleniem o konieczności kontroli poziomu glikemii.

Warto jednak pamiętać, że większość problemów z brakiem akceptacji choroby można omówić lub przepracować z lekarzem, psychologiem lub inną życzliwą osobą i dzięki temu zwiększyć osobiste zasoby w radzeniu sobie z chorobą. Wszystko jednak zależy od tego, czy pozwolimy sobie pomóc!

### 3. Co pomaga w akceptacji choroby i stosowaniu się do leczenia?

*„Nigdy nie zmieniasz rzeczy, walcząc z istniejącą rzeczywistością. Aby coś zmienić, zbuduj nowy model, który sprawi, że istniejący model stanie się przestarzały”*

*Buckminster Fuller*

Akceptacja choroby nie oznacza stanu bez napięcia, zmęczenia lub złości, że jesteśmy chorzy. Osoby, które potrafią zaakceptować swoją chorobę, z większym zaangażowaniem i sumiennością podchodzą do wyzwań, jakie niesie za sobą choroba i doświadczają mniej negatywnych emocji. Wśród zachowań, które mogą sprzyjać lepszemu adaptacji do choroby wyróżnia się:

- uświadomienie sobie, że istnieją zdarzenia, na które nie mamy do końca wpływu i zaakceptowanie siebie w nowej sytuacji,

- akceptacja, że choroba będzie z nami przez całe życie i uczenie się jej każdego dnia,
- akceptacja, że nie zawsze można znaleźć rozwiązanie wszystkich problemów zdrowotnych. Człowiek to ciało i dusza, uczucia oraz emocje. Organizm, to skomplikowana struktura, w której współgrają ze sobą poszczególne układy, naczynia i komórki. Oddziałują na siebie, bez względu na to, czy to się nam podoba, czy też nie. Jeśli jeden system zawodzi, gorzej pracują pozostałe. Warto o tym pamiętać kiedy czujemy się gorzej i nie wpadać w panikę,
- szukanie rzetelnych źródeł na temat cukrzycy. Rzetelna wiedza o chorobie daje poczucie kontroli nad zdarzeniami i wprowadza ład w myśleniu i podejmowanych działaniach,
- zapoznanie się z ewentualnymi skutkami ubocznymi leczenia, co nie jest jednoznaczne, że wszystko, co trudne wydarzy się w naszym życiu. Wiedza ma pomóc radzić sobie w sytuacji trudnej, a nie generować poczucie zagrożenia zanim cokolwiek się stanie,
- odpowiedzialność za swoje postępowanie z chorobą. Uczyni zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną częścią codziennego życia. Utrzymuj zdrową wagę,
- poczucie odpowiedzialności za relacje z lekarzem. Nie obrażaj się kiedy nie otrzymujesz tego czego oczekujesz, ale jasno powiedz, czego potrzebujesz i dlaczego „potrzebuję, żeby pan mi to wyjaśnił. Wtedy będę bardziej spokojny”,
- realny obraz swojej osoby, gdzie choroba nie stanowi o tym, czy jesteśmy wartościowi i atrakcyjni,
- niezrzucanie wszystkich problemów w życiu na chorobę,
- realne planowanie swoich aktywności życiowych,
- nadawanie życiu poczucia sensu,
- budowanie oparcia w rodzinie,
- umiejętność proszenia o pomoc i przyjmowania wsparcia. Obecność innych ludzi wpływa na naszą percepcję w trudnych sytuacjach. Trzymanie kogoś za rękę podczas trudnego doświadczenia może zmniejszyć ból fizyczny i psychiczny,
- otaczanie się ludźmi, którzy wnoszą do naszego życia pozytywne emocje,
- styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu – styl ten charakteryzuje osoby, które w sytuacjach stresowych mają tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu, planowania działań, które bez względu na okoliczności, mają na celu możliwość realizowania realnych planów,
- otwartość na doświadczenie - szukanie rozwiązań,
- dbanie o regularny sen, regularne posiłki i regularną aktywność fizyczną,
- poważne podejście do stresu przez rozpoznanie obszarów, które wprowadzają napięcie i szukanie redukcji napięcia, np. poprzez rozmowę, sport, medytację, Jeżeli jesteśmy zestresowani, to łatwo zaniedbujemy dbanie o swoje zdrowie,
- poszukiwanie powodu do tego, żeby się chciało żyć.

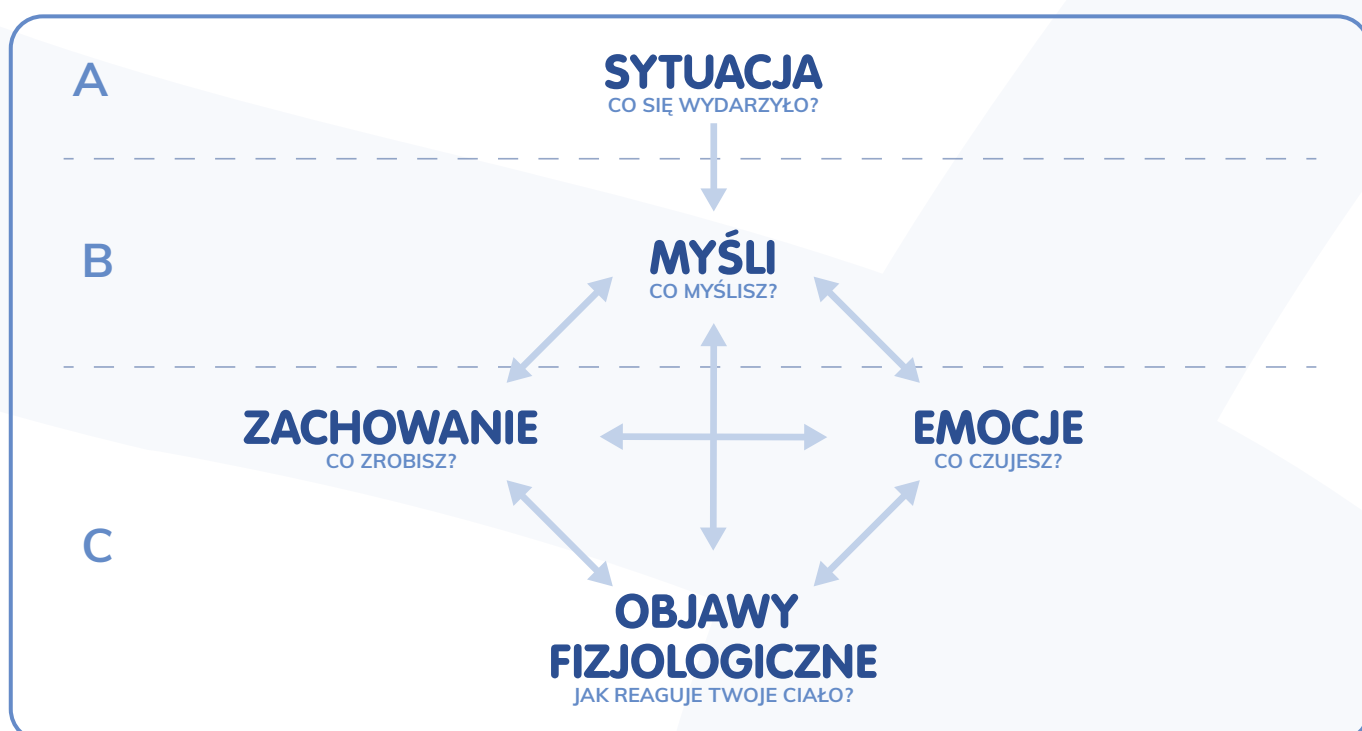
## 4. Jak radzić sobie z trudnymi myślami, emocjami w trakcie leczenia?

*„Nasze życie jest takim, jakim uczyniły je nasze myśli.”*

**Marek Aureliusz**

Myśli, to nasze idee, opinie i przekonania na temat nas samych, innych ludzi i otaczającego świata. Każdy z nas posiada indywidualną mapę przekonań i schematów, dzięki którym bardzo szybko podejmujemy działania, oceniamy, co dla nas jest dobre, złe, korzystne, niekorzystne, bezpieczne lub zagrażające. Myśli tworzą perspektywę, którą wnosimy do każdej sytuacji lub doświadczenia i determinują nasz punkt widzenia. Nasze myśli nie tylko wpływają na postrzeganie świata, podejmowane decyzje, ale również na nasze emocje. Dlatego myśli i emocje mają na siebie głęboki wpływ. I tak np. myślenie o czymś trudnym wzbudza emocje niepokoju, lęku, a w niektórych sytuacjach panikę, natomiast myśl o czymś dobrym wzbudza emocje spokoju, radości. Czym więcej trudnych emocji, tym więcej trudnych myśli. Myśli o podłożu lękowym skupiają całą percepcję na zagrożeniu, tworząc dziesiątki, setki negatywnych scenariuszy. I tak koło się zamyka. Dlatego warto zapamiętać, że nie ma negatywnych emocji. Każda emocja stanowi dla nas bardzo ważną informację, że coś się z nami dzieje. Bez tego bylibyśmy bardzo ubodzy w wiedzę o nas samych i nie moglibyśmy wpływać na to, jak się czujemy. Niestety, często nasz sposób oceny różnych zdarzeń opiera się na szczątkowych informacjach, często niesprawdzonych, wyolbrzymionych lub niedocenionych. Dlatego warto pamiętać, że nie każda myśl jest dla nas adaptacyjna. Dla mózgu nie ma znaczenia, czy nasze oceny są rzeczywiste, czy wydumane.

Wszystko, co ocenimy negatywnie pobudza cały organizm do walki lub ucieczki.



**Przedłużający się stan myślenia o czymś trudnym, zagrażającym zmienia się w lęk uogólniony, który wpływa negatywnie na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.**

Dlatego warto zapamiętać, że:

- zanim odczujemy emocje mózg sprawdza, w jaki sposób bodziec, którego doświadczamy (widzimy, słyszymy, czujemy) wpływa na realizację naszych osobistych celów. Jeśli tak się dzieje, to powstaje emocja. Nie reagujemy na zdarzenia, które są dla nas w danym momencie nieistotne,
- kiedy odczuwamy silne, przykre emocje zadajmy sobie pytanie o czym myślimy, jakie scenariusze układamy sobie w głowie i czy są one oparte na faktach,
- uważajmy na sytuacje kiedy dostrzegamy tylko to, co potwierdza naszą tezę, bez wzięcia pod uwagę innych możliwości. Warto zadać sobie pytania, czy na pewno mam rację, czy też tak bardzo się boję, że widzę tylko negatywne scenariusze,
- zadajmy sobie pytanie, czy sposób naszego myślenia przynosi nam spokój, mobilizuje do działania, czy wręcz przeciwnie wprowadza napięcie, rozregulowuje nasz organizm, prowadzi do poczucia osamotnienia, konfliktów i zachowań autodestrukcyjnych,
- najlepiej wziąć kartkę i wypisać na niej myśli, które nas dręczą i poddać je obróbce racjonalności. I tak np. myśl „czeka mnie ciężkie życie z chorobą” wprowadzi zapewne silne emocje lęku, natomiast myśl „moje życie może być bardzo udane. To ja dokonuję wyborów. To ja mogę dbać o swoje zdrowie, relacje z ludźmi i nadawać życiu sens” wprowadzi więcej spokoju i aktywizuje nas do sensownego działania,
- warto pamiętać, że oczekując czegoś złego, niekorzystnego, podważając swoje możliwości zachodzi duże prawdopodobieństwo, że sami swoim zachowaniem sprowokujemy to, czego się obawialiśmy. To jest tzw. samospełniające się proroctwo.

**Chcąc nie poddawać się bezwolnie swoim myślom, których czasami nie jesteśmy świadomi warto zadać sobie pytania?**

1. Czy to, o czym teraz myślę istnieje naprawdę, czy mój mózg tworzy scenariusze, których jeszcze nie ma?
2. Czy to, o czym teraz myślę wprowadza w moje życie spokój, czy też żyję w ciągłym stresie?
3. Czy to, o czym teraz myślę wpływa pozytywnie na moje zdrowie?
4. Czy to, o czym teraz myślę pozwala mi się cieszyć życiem, które mam tu i teraz?

# 5. Co mogę zrobić żeby mieć realny wpływ na relacje z lekarzem i swoje leczenie?

*„Być człowiekiem to właśnie być odpowiedzialnym.”*

*Antoine de Saint Exupery*

Dobra relacja z lekarzem, to wyzwanie dla obydwu stron - lekarza i osoby chorej. Nie jest prawdą, że nie mamy wpływu na tę relację i jesteśmy skazani na to, w jaki sposób lekarz poprowadzi z nami rozmowę. Czasy paternalistycznej relacji lekarza z pacjentem już minęły, a każda osoba chora ma swoje prawa, jak również obowiązki.

## **Dlatego:**

- zastanów się z jakim nastawieniem idziesz na wizytę do lekarza. Pamiętaj o samospełniającym się proroctwie!
- pamiętaj, że masz prawo do szacunku i sam okazuj szacunek,
- zamiast wprowadzać niezdrową atmosferę lepiej powiedzieć, że masz gorszy dzień, że odczuwasz niepokój, że choroba Cię przytłacza,
- ponieważ nie wiesz w jaki sposób komunikuje się Twój lekarz, to jasno określ, czy potrzebujesz dużo szczegółowych informacji, czy bardziej ogólnych,
- przed wizytą zapisz na kartce najważniejsze pytania, które chcesz zadać lekarzowi,
- w trakcie spotkania z lekarzem rób notatki i dopytuj, jeśli czegoś nie rozumiesz,
- jeżeli to możliwe, przyjdź na wizytę z bliską osobą, ale pamiętaj, że nie musisz się godzić, aby mówiła za Ciebie,
- weryfikuj z lekarzem swoją wiedzę o chorobie,
- informuj lekarza o tym, co Cię niepokoi i nie lekceważ swojego złego samopoczucia. Nie decyduj, które objawy są ważne, a które nie. Otwartość w rozmowie, to gwarancja, że czegoś nie pominiemy. Lepiej uczciwie powiedzieć lekarzowi o ewentualnym zaniedbaniu z naszej strony, niż nie mówić prawdy i stawiać się w pozycji złęczonego dziecka,
- prowadź dziennik, w którym będziesz zapisywać to, co się z Tobą dzieje w trakcie choroby i leczenia,
- nie biegaj od lekarza do lekarza. Wybierz jednego lekarza, z którym będziesz czuł się bezpiecznie,
- pamiętaj, że zawsze masz prawo zmienić lekarza.

## 6. Jak budować poczucie własnej skuteczności?

*„Ludzie, którzy wierzą, że mają moc sprawowania pewnej kontroli nad swoim życiem, są zdrowsi, skuteczniejsi i bardziej skuteczni niż ci, którzy nie mają wiary w swoją zdolność do dokonywania zmian w swoim życiu.”*

*Albert Bandura*

Poczucie własnej skuteczności, to przekonanie, że jest się w stanie realizować zadania o różnym stopniu trudności i w różnych okolicznościach. Poczucie własnej skuteczności koreluje dodatnio z takimi umiejętnościami, jak: odraczanie gratyfikacji, koncentracja na zadaniu i wytrwałość w dążeniu do celu.

### Osoby o niskim poczuciu skuteczności:

- uważają, że wszystko to, co im się zdarzyło lub zdarzy nie zależy od nich czy od ich postępowania lecz od czynników zewnętrznych,
- nie mają poczucia odpowiedzialności za skutki swoich poczynań, gdyż są przekonane, że zdarzenia są konsekwencją działania sił zewnętrznych,
- podważają swoje umiejętności „nie dam rady”, „to nie na moje siły”, „jestem do niczego”,
- szukają winnych na zewnątrz „gdyby nie choroba, to mógłbym być szczęśliwy”, „świat jest niesprawiedliwy i nie wierzę, że coś dobrego mnie spotka”,
- unikają trudnych zadań,
- koncentrują się na osobistych niepowodzeniach i negatywnych skutkach,
- uważają, że angażowanie się w czynności i podejmowanie wysiłków związanych z nimi nie ma większego sensu, gdyż wszystko jest sprawą przypadku lub losu,
- szybko się poddają,
- często myślą, że nie można zmienić swoich zachowań.

### Osoby z wysokim poczuciem własnej skuteczności:

- są świadome swoich umiejętności,
- jasno określają swój cel i konsekwentnie do niego dążą,
- są konsekwentne i nie zrażają się niepowodzeniami, szukają nowych rozwiązań,
- chętnie uczą się nowych zachowań,
- nie zrzucają odpowiedzialności za swoje decyzje, samopoczucie na czynniki zewnętrzne,
- biorą na siebie odpowiedzialność za „dobre” i „złe” rzeczy, które się im przytrafiają, a ich przyczyn upatrują w swoich wystarczających lub niewystarczających staraniach,
- fakt, że realnie podchodzą do życia powoduje, że doceniają to, co mają.



### Jak zwiększyć poczucie własnej skuteczności?:

- uświadomić sobie swoje silne strony w radzeniu sobie z przeciwnościami losu - w czym jesteśmy skuteczni, co robimy dobrze, gdzie szukamy wsparcia,
- doceniać swoje wysiłki,
- uważać na negatywne przekonania dotyczące swoich umiejętności i poddawać je obróbce racjonalnego myślenia,
- nie pozwalać, żeby mózg utrwał w nas przekonanie, że jesteśmy bezradni,
- nie zniechęcać się kiedy coś nie idzie po naszej myśli i realnie ocenić na co mamy wpływ,
- otworzyć się na nowe doświadczenia.

## 7. Jak redukować stres?

*„Pomiędzy bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni jest nasza moc wyboru odpowiedzi.”*

*Viktor Frankl*

Stres można zdefiniować jako dowolny rodzaj zmiany, który powoduje napięcie fizyczne, emocjonalne i psychiczne. Stres, to reakcja biologiczna naszego organizmu na wszystko, co wymaga uwagi lub działania. Stres dzielimy na dobry i zły. Dobry stres (eustres) odnosi się do okoliczności, w których coś stresującego wpływa na nas inspirująco, motywująco, np. żeby skonfrontować się z problemem w chorobie. W rzeczywistości doświadczanie dobrego stresu jest niezbędne, abyśmy mogli się rozwijać. Jeżeli z jakichś przyczyn nie możemy zredukować stresu, przywrócić równowagi psychicznej i żyjemy w przewlekłym napięciu, to mamy do czynienia ze stresem przewlekłym (dystresem). Przewlekły stres prowadzi do wielu problemów natury fizycznej i psychicznej. Fizjologiczne objawy przedłużającego się stresu to m.in.: problemy ze strony układu pokarmowego (mdłości, biegunka), nagła potrzeba oddania moczu, silne napięcie mięśni, nawet drżenia oraz suchość w ustach. Natomiast psychiczne symptomy stresu to np.: negatywne myślenie, utrata pewności siebie, zawężenie uwagi, pogorszenie umiejętności koncentracji, upośledzenie zdolności radzenia sobie z problemami, spadek energii związany z roztargnieniem, odczuwaniem lęku, frustracji, obniżenie efektywności pracy, trudności z podejmowaniem decyzji, znużenie i utrata zadowolenia z pracy, interpretowanie sytuacji jako wyzwania i zagrożenia, depresja.

### Przykłady radzenia sobie ze stresem:

- uświadomić sobie, że istnieją zdarzenia, na które nie mamy do końca wpływu i zaakceptować swoje ograniczenia,
- skupiać się na realnych działaniach,
- zachować umiar we wszystkim, co się robi,

- zapisywać rzeczy, które chciałoby się zrobić i na bieżąco weryfikować realność ich realizacji,
- świadomie planować swój dzień, a przynajmniej kilka czynności, które sprawią, że będziesz czuć się dobrze,
- dbać o regularny sen i posiłki,
- odstawić używki- alkohol i papierosy,
- podejmować aktywność fizyczną,
- nie koncentrować się tylko na powracających i stresujących myślach. Nie zadręczać się problemem, którego w danym czasie nie jesteśmy w stanie rozwiązać,
- otaczać się przyjaznymi ludźmi. Silne więzi społeczne mogą pomóc nam przetrwać stresujące chwile i zmniejszyć ryzyko lęku,
- zadbać o bliskość. Pozytywny dotyk, przytulenie, całowanie i seks mogą pomóc w obniżeniu stresu poprzez uwolnienie oksytocyny i obniżenie ciśnienia krwi,
- zapisywać za co jesteśmy wdzięczni,
- szukać powodu do śmiechu. Na dłuższą metę śmiech może również pomóc w pracy układu odpornościowego i poprawie nastroju,
- uważać na swoje automatyczne myśli, które wprowadzają napięcie i niszczą dzień,
- świadomie znajdować powody, żeby pokonywać trudności,
- nie obrażać się na ludzi, kiedy nie myślą jak my lub nie czytają w naszych myślach. Mówmy, prosimy, tłumaczmy, co dla nas jest ważne,
- nauczyć się mówić „nie”. Starajmy się nie brać na siebie więcej, niż jesteśmy w stanie znieść. Mówienie „nie” to jeden ze sposobów kontrolowania stresorów,
- nie odkładać na długo rzeczy, które powinniśmy zrobić. Nabierzmy nawyku tworzenia listy rzeczy do zrobienia uporządkowanej według priorytetów. Wyznaczmy sobie realistyczne terminy,
- spróbować wizualizacji tych sytuacji, które chcielibyśmy, żeby miały miejsce w naszym życiu,
- spróbować ćwiczeń oddechowych. Wstań i wciągnij brzuch, a potem zrób 10 głębokich oddechów. Zaczepnij jak najwięcej powietrza i powoli je wypuszczaj. Myśl tylko o oddychaniu, to skuteczny sposób na pokonanie stresu,
- słuchać relaksacyjnej muzyki. Muzyka instrumentalna w zwolnionym tempie może wywołać reakcję relaksacyjną, pomagając obniżyć ciśnienie krwi i tętno, a także hormony stresu.

## 8. Jak rodzina może przeżywać i radzić sobie z chorobą osoby bliskiej?

*„Rodzina to silnik umożliwiający podbój świata, a zarazem bunkier, w którym można się schronić.”*

*Maxime Chattam*

Każdy członek rodziny na swój sposób przeżywa chorobę osoby bliskiej i potrzebuje czasu na adaptację do nowej sytuacji. Jednak to, w jaki sposób rodzina poradzi sobie z wyzwaniami wynikającymi z choroby osoby bliskiej jest problemem bardzo złożonym. Przede wszystkim każda rodzina ma swój indywidualny system wartości, sposób komunikacji, wsparcia i radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Są rodziny, które żyją w ciągłym pośpiechu, komunikują się pobieżnie, dużo sobie obiecują „*musimy więcej ze sobą rozmawiać*”, „*pomogę ci z dietą*”, a w ostateczności każdy pozostaje ze swoim problemem sam. Są też rodziny, gdzie unika się konfrontacji z trudnymi problemami i pomniejsza się ich znaczenie „*nie ty pierwszy masz cukrzycę*” „*nie róbmy z tego wielkiej sprawy. Będziesz dbał o dietę i będzie dobrze.*” Są rodziny, gdzie osoba chora jeszcze przed diagnozą stosowała przemoc psychiczną lub fizyczną i cała rodzina odczuwa poważny dysonans i nie wie, jak postępować wobec chorego kata. Są rodziny gdzie bliscy przyjmują wobec osoby chorej postawę nadopiekuńczą, a wręcz obezwładniającą, narzucając jej sposób funkcjonowania. Na szczęście są też rodziny, gdzie osoby bliskie potrafią się wspierać, otwarcie się komunikują, w sytuacjach trudnych działają proaktywnie i szukają rozwiązania. Wsparcie osób bliskich stanowi bardzo ważny aspekt radzenia sobie w chorobach przewlekłych. Osoby, które czują obecność rodziny mają większą motywację do przestrzegania zaleceń lekarskich i widzą głęboki sens w leczeniu.

## 9. Jak budować porozumienie w rodzinie?

*„Rodzina to zespół, drużyna, samodzielne państwo, jedyna część tożsamości, która pozostaje niezmienną przez resztę życia.”*

*Laura Lippman*

**Przede wszystkim warto pamiętać, że:**

- każda osoba w rodzinie jest odpowiedzialna za swoje zachowanie i budowanie porozumienia.
- choroba nie zwalnia z odpowiedzialności za swoje zachowania,

- każdy członek rodziny ma prawo mówić o swoich potrzebach, emocjach, które nie podlegają ocenie. Otwarte, bezpośrednie wyrażanie swoich lęków, obaw, irytacji czy złości zmniejsza natężenie przeżywanych emocji,
- należy unikać oceniania rozmówcy „*Ty jak zwykle nie interesujesz się moimi problemami*” i zamiast tego powiedzieć „*brakuje mi twojego zainteresowania. Czy moglibyśmy porozmawiać o czymś, co jest dla mnie ważne?*”,
- w budowaniu porozumienia należy wystrzegać się myślenia, że bliscy powinni się domyślać czego potrzebujemy. Jeżeli czegoś potrzebujemy, to mówmy o tym wprost,
- bliscy mają prawo do odpoczynku i prywatności,
- za każdym razem kiedy tylko możemy, wzmacniamy się pozytywnie: „*dziękuję, że dbasz o moją dietę*”, „*to miłe, że przypominasz mi o ruchu*”, itp.,
- odnośmy się z szacunkiem do faktu, że jesteśmy różni,
- nie należy obrażać bliskich swoim zachowaniem, tłumacząc to zmęczeniem lub chorobą,
- częściej myślimy o tym, co nas łączy,
- w sytuacji poważnych problemów w rodzinie warto szukać pomocy na zewnątrz np. u psychologa lub innych życzliwych ludzi.

## 10. Jak bliscy mogą wspierać osobę chorą?

*„Nie możemy zmienić kierunku wiatru, ale możemy inaczej postawić żagle.”*  
*Andreas Pfluger*

Pamiętajmy, że nie należy traktować osoby chorej jakby straciła prawo do samostanowienia i nie mogła podejmować decyzji. Narzucanie swojego zdania budzi u ludzi złość i poczucie uprzedmiotowienia. Nierzadko nadmierna opieka pozwala osobie wspierającej czuć się potrzebną i niezastąpioną, tracąc z oczu autonomię i realne potrzeby osoby chorej.

### **Ważne, żeby:**

- razem ustalać, działania związane ze zdrowiem osoby chorej,
- skupiać się na tym co dobre i pozytywne,
- nie moralizować, nie straszyć, nie manipulować w celu przekonania osoby chorującej na cukrzycę do zmiany np. nawyków jedzeniowych,
- słuchać i nie oceniać.

Choroba przewlekła ma różną dynamikę dlatego też warto rozmawiać i sprawdzać, czy ustalone wcześniej zasady funkcjonowania są adekwatne do obecnej sytuacji, czy też wymagają wprowadzenia zmian, Osoba wspierająca ma prawo do swoich emocji i potrzeb. Nie może zajmować się tylko życiem innych!

## 11. Jak sobie radzić kiedy czujemy się samotni?

*„Samotność albo sprawia, że się odnajdujemy, albo się gubimy.”*

*Roberto Gervaso*

Samotność nie ma wieku i dotyczy nie tylko osób starszych, nieśmiałych czy chorych. Poczucie osamotnienia wiąże się nie tylko z faktem, że ktoś z nas jest sam, ale przede wszystkim z brakiem relacji z ludźmi, z którymi czujemy się bezpiecznie. Ludzie mogą być sami i nie czuć się samotni, albo mogą mieć kontakt z ludźmi i nadal odczuwać poczucie izolacji i osamotnienia. Nawet będąc w rodzinie, może doskwierać nam poczucie niezrozumienia i samotności. Naukowcy sugerują, że samotność wiąże się z izolacją społeczną, słabymi umiejętnościami społecznymi, introwersją i depresją. Samotność można również przypisać czynnikom wewnętrznym, takim jak niska samoocena. Osoby, którym brakuje pewności siebie, często uważają, że są niegodne uwagi lub szacunku innych ludzi, co może prowadzić do izolacji i chronicznej samotności. Nierzadko samotność wynika z naszego podejścia do relacji międzyludzkich. Obrażamy się na ludzi, którzy nie spełniają naszych oczekiwań, kodujemy w mózgu przeświadczenie, że nikt nas nie rozumie i jesteśmy skazani na samotność. Czym dłużej trwamy w takim stanie, tym bardziej ugruntowujemy w sobie przekonanie, że nic się już nie zmieni, ignorując fakt, że niczego nie robimy, żeby ten stan zmienić. Długotrwałe poczucie samotności wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Przeżywany stan samotności może podnieść poziom kortyzolu (hormonu stresu) w organizmie. Wysoki poziom kortyzolu może prowadzić do stanów zapalnych, nadmiernego przyrostu masy ciała, insulinooporności, problemów z koncentracją, a nawet uniemożliwić prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Badania wskazują, że przewlekła samotność może mieć znaczący wpływ również na zdrowie mózgu – zwiększa się ryzyko rozwoju demencji i choroby Alzheimera.

### Jak przeciwdziałać samotności?:

- najważniejsze, to uświadomić sobie z jakiego powodu odczuwamy samotność i podjąć decyzję, czy chcemy coś z tym zrobić,
- bezwzględnie należy uważać na myśli, które zawierają treści „i tak to nic nie zmieni”, „nie będę się narzucał”, „wszyscy mają swoje życie i nie potrzebują zajmować się mną”,
- należy wziąć odpowiedzialność za relacje z ludźmi i samemu odezwać się do osób, które są dla nas ważne,
- jeżeli czujemy się samotni wśród bliskich, to warto o tym porozmawiać, ale nie w tonie zarzutów,
- planować, co chcemy robić danego dnia, uwzględniając relacje z ludźmi,
- znaleźć sobie hobby. Nuda dodaje ciężaru samotności,

- rozpocząć rozmowy z sąsiadami,
- korzystać z mediów społecznościowych, aby połączyć się z osobami, z którymi straciliśmy kontakt np. z powodu pandemii lub odległości, jaka nas dzieli,
- dołączyć do grupy lub klubu o wspólnych zainteresowaniach,
- skontaktować się z psychologiem, nawet online. Zawsze, gdy poczujemy się przygnębieni, będziemy mieli się do kogo zwrócić. Największym błędem, jaki możemy popełnić jest założenie, że musimy stawić czoła życiu w pojedynkę. Zawsze znajdują się ludzie, którzy będą chcieli nam pomóc,
- zwróćmy uwagę na swój stan psychiczny i zwróćmy się po pomoc do lekarza psychiatry. Depresja zabiera radość życia i izoluje od reszty świata,
- nie obrażajmy się na życie i ludzi. Nie dajmy zabrać sobie ani chwili z naszego życia i sami szukajmy sposobu żeby nie czuć samotności.

## 12. Kiedy warto skonsultować się z psychologiem?

*„Możemy pędzić na drugi koniec świata z prędkością 200 kilometrów na godzinę, by uciec od problemu, ale on będzie już tam na nas czekał. Będzie wracał pod nową nazwą, nową postacią - dopóki nie nauczymy się tego, czego ma on nas nauczyć.”*

*Pema Chödrön*


Kontakt z psychologiem nie jest obowiązkowy. Ludzie w różny sposób radzą sobie z problemami. Są jednak sytuacje kiedy czujemy się przytłoczeni walką o odzyskanie równowagi psychicznej i wówczas można rozważyć kontakt z psychologiem. Wśród problemów, z którymi możemy się zgłosić do psychologa wymienia się:

- uczucie przytłoczenia lub zmęczenia radzeniem sobie z cukrzycą (np. wprowadzanie zmian w diecie, monitorowanie, utrzymywanie odpowiedniego poziomu glukozy),
- unikanie konfrontacji z chorobą, ignorowanie swojego stanu zdrowia,
- utrzymujący się niski nastrój lub niepokój,
- poczucie niezadowolenia z życia w ogóle,
- niska pewność siebie lub poczucie własnej wartości,
- problemy z jedzeniem,
- problemy w związku lub życiem seksualnym,
- uczucie samotności lub izolacji,
- przejście przez poważną zmianę życiową lub stresującą sytuację (np. rodzicielstwo, obowiązki opiekuńcze, stres w pracy, utrata bliskiej osoby), każdy problem, z którym sobie nie radzimy.

Możliwość wypowiedzenia swoich myśli i emocji pozwala spojrzeć na problemy bardziej racjonalnie i wprowadzić w swoje życie więcej zachowań prowadzących do równowagi psychofizycznej i lepszej jakości życia.



**dłuższe**  
życie z cukrzycą

 [facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca](https://facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca)  
[www.dluzszezyciezukrzyca.pl](http://www.dluzszezyciezukrzyca.pl)