

«БОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ – ВСЕ РАВНО, ЧТО ВЕСТИ МАШИНУ ПО ОЖИВЛЕННОЙ ТРАССЕ, НАДО ПРОСТО ЗНАТЬ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ»

(М. Бергер)

Человек, заболевший сахарным диабетом, вынужден постоянно следить за состоянием своего здоровья, проявлять незаурядную психологическую выдержку и самодисциплину – это особая психологическая нагрузка.

Одна из причин возникновения сахарного диабета – это длительный эмоциональный стресс: нарушение нормального течения процессов возбуждения и торможения в головном мозге. У человека формируется очаг застойного возбуждения в нервных образованиях центра гипоталламуса, что влечет за собой повышение концентрации сахара в крови, вызывая спазмы сосудов поджелудочной железы. Нарушение окислительных процессов, приводит к гипоксии бета-клеток поджелудочной железы, далее к нарушению образования инсулина и развитию диабета.

Причины психических заболеваний при сахарном диабете.

Любое нарушение в организме человека отражается на его психике, диабет не исключение. Стрессы, эмоциональная неустойчивость, (скрытый внутренний гнев, не высыпание и негативные факторы окружающей среды и т.д.), способны ускорить развитие диабета.

Для людей с сахарным диабетом характерно:

- повышенная требовательность к себе и окружающим; неустойчивая самооценка;
- им свойственно чувство незащищенности и эмоциональной заброшенности; чувство вины и неполноценности, тревоги, гнева, зависти и тому подобное; постоянная неуверенность в себе; может усилиться или появиться враждебность; ощущение безысходности.
- Человек осознает, что отныне не все под его контролем. Он испытывает страх.

Что же делать людям больных диабетом?

В первую очередь важно «разобраться» со своими желаниями, чувствами и потребностями. Старайтесь относиться к себе и своим чувствам с интересом, уважением. И злость, и обида, и гнев, и зависть - это просто чувства-маркеры каких-то Ваших неудовлетворенных потребностей.

Медикаментозная терапия, конечно, является необходимой для диабетиков и существенно помогает повысить качество жизни людей, столкнувшихся с данной проблемой, но не решает психологических проблем таких людей.

Формирование и соблюдение того самого необходимого при диабете образа жизни является:

Требование, чтобы человек относился к диабету с уважением.

Осознал свои ограничения.

Принял и полюбил себя нового, с этими ограничениями.

В противодействии хроническому заболеванию существуют две стратегии поведения - пассивная и активная.

К пассивному поведению относятся защитные механизмы: Это может быть преуменьшение серьезности болезни: человек пытается игнорировать симптомы болезни; или рационализация, сверхконтроль.

Активное поведение: Вы должны адекватно оценивать неприятные события и факты и приспосабливаться к ним, поддерживать свой собственный положительный образ.

Сохраняйте эмоциональное равновесие. Будьте спокойнее, поддерживайте нормальные отношения с окружающими.

Очень важно, что бы человек стремился получать и усваивать необходимую информацию о болезни; искал и находил совет и эмоциональную поддержку у специалистов, знакомых или товарищей по несчастью. Для этого и создаются группы взаимопомощи.

Психологическая помощь в группе - это выработка в себе способности поддерживать свою собственную позитивную самооценку, сохранять эмоциональное равновесие, поддерживать спокойные, нормальные отношения с окружающими. Развивает умение и возможность разделить свои чувства и переживания. В группе человек учится, и делится своей историей. Задает вопросы, и работает с психологом. Главное для него - быть увиденным и услышанным. Приобрести навыки самообслуживания в определенные моменты болезни и тем самым избежать излишней зависимости, ставить перед собой новые, цели и пытаться поэтапно их достигать.

Терапевтические и профилактические меры

Лечение психических расстройств у больных сахарным диабетом осуществляется при помощи психотерапевта, психолога.

После сбора анамнеза разрабатывается индивидуальная методика для конкретного пациента. Во время коррекционных или психотерапевтических сеансов, пациенту помогают по-новому воспринимать мир. Он прорабатывает свои комплексы и страхи, а также осознает и устраняет проблемы. Лечение психосоматических заболеваний, должно иметь поддерживающий характер.

Главная профилактическая мера расстройства психики у больного диабетом заключается в исключении негативной психологической обстановки.