

Jak sobie radzić z Cukrzycową Policją

Są wszędzie i nie sposób ich uniknąć! To funkcjonariusze Cukrzycowej Policji – twoja rodzina, twoi przyjaciele i każdy, kto ma odmienne niż ty spojrzenie na to, jak dbasz o swoje zdrowie. Nie podoba się im, na przykład, co jesz. Zwracają uwagę, że przybywa ci kilogramów. Zawracają głowę, byś zaczął wreszcie ćwiczyć. Wszystkim bardzo na tobie zależy, ale sprawiają, że życie z cukrzycą staje się dużo trudniejsze, gdyż budują napięcie w łączących was związkach.

Oto przykład, jak Cukrzycowa Policja wykonuje swoje obowiązki.

Wyniki badań poziomu cukru we krwi Kuby nie są doskonałe, ale i on, i jego lekarz są zadowoleni. Żona Kuby, Monika, też chce je znać. Jeśli się jej nie spodobają, zacznie go pouczać, zarzucając mu, że je za dużo i nie to co trzeba. Aby uniknąć tych wykładów, Kuba zaczął kłamać, mówiąc jej, że wyniki są doskonałe. Kiedyś Kuba i Monika walczyli z cukrzycą wspólnie, byli zgrani jak mało kto, teraz znaleźli się po przeciwnych stronach barykady.

Życie z cukrzycą nie jest łatwe. Jedni kontrolują chorobę skuteczniej, innym przychodzi to z dużym trudem, wszyscy chorzy muszą być jednak czujni i uważni. Narzekanie, oskarżenia i zrzęczenie tylko wszystko komplikuje. Jeśli bliska ci osoba, tak jak Monika, nie do końca jest przekonana, że właściwie dbasz o swoje zdrowie, jeśli wiele w niej pretensji, spróbuj zastosować poniższe porady.

Dziel się faktami. Zaprosz bliskie ci osoby na spotkanie diabetyków, na wizytę u lekarza lub daj im do przeczytania książkę, o której potem porozmawiacie. Niech jak najwięcej dowiedzą się o istocie twojej choroby, niech ją jak najlepiej poznają.

Stawiaj na otwartość i uczciwość. Mów wprost, jak się czujesz. Okłamywanie bliskich w kwestii stanu twego zdrowia może tylko zaszkodzić.

Niech cię widzą. Zarzucają ci, że nie robisz wszystkiego, co koniecznie robić trzeba, jeśli się choruje na cukrzycę? Działaj więc otwarcie. Niech ci, którzy mówią, że nie badasz regularnie poziomu cukru we krwi, zobaczą, jak to robisz. Niech chodzą z tobą na spacer, niech razem z tobą ćwiczą. Przekonają się, że traktujesz chorobę poważnie i zaczną doceniać twoje starania.

Zmień kierunek waszych relacji. Zamiast wysłuchiwać krytyki bliskich na temat twojej diety, poproś ich, by pomogli ci zmienić ją na lepszą. Spraw, by mieli swój udział w rozwiązywaniu twoich problemów.

Spójrz w lustro. Niektóre z komentarzy, jakie usłyszysz ze strony Cukrzycowej Policji, mogą być niebezpieczne. Czy naprawdę robisz wszystko, by utrzymać się dobrej formie? Czy naprawdę dbasz o swoje zdrowie? Jeśli nie, być może najwyższy czas coś z tym zrobić.

Nie pozwól, by Cukrzycowa Policja zamieniła twoje życie w piekło. Cukrzyca sprawia, że jest już wystarczająco trudne. Wsparcie ze strony partnera czy partnerki może znacznie pomóc w radzeniu sobie z chorobą. Dziel się tym, co cię niepokoi i mów otwarcie o swoich potrzebach.

Nie musisz się poddawać i wywieszać białej flagi. Na początek wystarczy rozejm.

Opr. Michał Iwańczuk

