

Jak radzić sobie z uczuciami?

Na huśtawce emocji

„Bardzo się wstydę, kiedy muszę zrobić sobie zastrzyk w obecności innych osób. Zdarzyło mi się, że czekając na pociąg, musiałam przyjąć insulinę w dworcowej łazience. Zobaczyła mnie jakaś kobieta i spojrzała na mnie, jakbym była narkomanką. Było to bardzo upokarzające”.

„Dlaczego muszę to wszystko znosić, a moi znajomi żyją na luzie? Nie muszę utrzymywać diety, badać poziomu cukru we krwi i robić zastrzyków”.

„Martwię się, że jestem dla mojej rodziny ciężarem. Mam poczucie winy, że ojciec musi wozić mnie do lekarza i jeszcze za to wszystko płacić”.

„Czasami jestem zły na mamę. Wiem, że się o mnie martwi, ale bez przerwy suszy mi głowę w sprawach jedzenia i tym podobnych. Moja siostra to ma dobrze”.

„Czasami czuję się tak, jakbym sobie czymś na to wszystko zasłużyła”.

Czy ty też zadajesz sobie czasami pytanie: „Dlaczego ja?” Życie z cukrzycą to ogromne wyzwanie, niezależnie od tego, czy dopiero ją u siebie zdiagnozowano, czy masz ją już od jakiegoś czasu.

Właśnie dowiedziałeś się, że masz cukrzycę

Gdy ludzie dowiadują się, że są chorzy, mogą się denerwować na samą myśl o zastrzykach, testach i wpływie choroby na ich przyszłość.

Na początku praktycznie wszystkim wydaje się, że nigdy nie przyzwyczają się do badania poziomu cukru we krwi i zastrzyków, które są niezbędne, by zachować zdrowie. Kiedy jednak porozmawiają z lekarzem i lepiej poznają chorobę, czynności te wydają się dużo łatwiejsze. Z czasem staną się częścią codziennego życia, jak mycie zębów czy codzienna kąpiel. Niektórzy spośród chorych zaczynają po pewnym czasie odczuwać dumę z faktu, że potrafią radzić sobie z cukrzycą bez niczyjej pomocy.

Uczucia smutku, złości, zakłopotania, wstydu, a nawet zazdrości to w przypadku osób chorych na cukrzycę rzecz

normalna. Są to w końcu całkiem zwyczajne emocje, których od czasu do czasu doświadcza każdy człowiek.

Jak radzić sobie z uczuciami

Oto kilka sposobów radzenia sobie z emocjonalną stroną cukrzycy:

Otwórz się na ludzi, którym ufasz

Jeśli odczuwasz smutek, złość, wstyd, lub coś cię martwi, porozmawiaj z bliskim znajomym, rodzicami albo z lekarzem. Możliwe, że początkowo trudno ci będzie się otworzyć i znaleźć słowa, które pomogą ci wyrazić to, co czujesz. Spróbuj nazwać swoje uczucia i powiedz skąd się biorą. W wielu przypadkach sam fakt opowiedzenia komuś o swoich problemach sprawi, że poczujesz się lepiej, a złe emocje znikną. Z czasem postaraj się zauważać i mówić także o uczuciach pozytywnych.

Jeśli trzeba, poszukaj wsparcia

Jeżeli jest ci naprawdę ciężko albo sądzisz, że możesz mieć depresję, daj o tym znać dorosłym. (Oznaki depresji to między innymi ciągła senność, nadmierny apetyt, długotrwały smutek

lub złość). Czasami ludzie potrzebują dodatkowego wsparcia, którego może im udzielić lekarz lub psycholog. Twój lekarz, rodzic lub inna zaufana osoba może skontaktować cię ze specjalistą. Pamiętaj, że zasługujesz na pomoc i nie wahaj się z niej skorzystać.

Naucz się dbać o siebie

Jeśli będziesz o siebie dbać, twoje samopoczucie będzie znacznie lepsze, a może nawet okaże się, że rzadziej musisz brać zastrzyki i badać poziom cukru we krwi. Kiedy uznasz, że pora samemu wziąć za siebie odpowiedzialność – badać poziom cukru we krwi, robić zastrzyki i przygotowywać posiłki czy kanapki – porozmawiaj na ten temat z rodzicami i lekarzem. Przyjęcie na siebie takiej odpowiedzialności da ci poczucie kontroli nad chorobą. Być może pojawi się nawet uczucie dumy z tego, że umiesz już robić to, co wcześniej wydawało ci się poza twoim zasięgiem.

Powiedz nauczycielom o swojej chorobie

Poinformowanie nauczycieli o tym, że chorujesz na cukrzycę, może ułatwić ci życie – możesz na przykład powiedzieć nauczycielowi, że codziennie, o danej godzinie, musisz robić sobie zastrzyki lub jeść. Dzięki temu, będziesz mógł wyjść po prostu z klasy, bez zwracania na siebie niepotrzebnej uwagi. Jeśli twój nauczyciel wie, że masz cukrzycę, może także obserwować, czy nie pojawiają się u ciebie jakiegokolwiek niepokojące symptomy i w razie czego wezwać pomoc lekarską.

Jeśli nie wiesz, jak powiedzieć nauczycielowi o swojej chorobie, poproś lekarza, żeby dał ci list zawierający podstawowe informacje na temat choroby. Od takiej notatki możesz zacząć rozmowę ze swoim nauczycielem.

Zorganizuj się

Gdy masz cukrzycę, musisz zwracać uwagę na wiele rzeczy. Ile insuliny wstrzyknąłeś sobie rano? Co jadłeś w szkole? Czy masz przy sobie wszyst-

ko, co potrzebne? Jeśli odpowiednio się zorganizujesz, nie będziesz aż tak bardzo się martwić. Co wieczór sprawdzaj, czy masz wszystko, co niezbędne na następny dzień. Poczujesz się tak, jakbyś to ty trzymał chorobę w garści, a nie odwrotnie.

Skup się na swoich mocnych stronach

Łatwo jest poczuć się przytłoczonym przez negatywny wpływ cukrzycy na twój świat. Jeśli czujesz, że cukrzyca zbyt mocno wpływa na twoje życie, spróbuj zrobić listę rzeczy, które lubisz i swoich mocnych stron. Kim jesteś? Lubisz czytać, grać w piłkę, słuchać muzyki? Jesteś doskonałym matematykiem? Mistrzynią ortografii? Synem, córką, bratem, siostrą, wnukiem, uczniem, przyjacielem? Przyszłym astronomem, nauczycielem, lekarzem albo poetą? Cukrzyca to ledwie ułamek tego, kim

tak naprawdę jesteś. Pamiętaj o swoich marzeniach i nadziejach. Znajdź czas dla ludzi i rzeczy, które lubisz.

Trzymaj się planu

Wielu chorych na cukrzycę ma jej od czasu do czasu dosyć. Czują się tak dobrze, że zaczynają się zastanawiać, czy nadal muszą tak bardzo się pilnować. Należy pamiętać, że odstawienie insuliny i ignorowanie nakazów diety – choćby nawet na krótko – może mieć fatalne skutki dla twego zdrowia. Jeśli masz dosyć cukrzycy, porozmawiaj z lekarzem. Pomoże ci znaleźć rozwiązania, które lepiej pasować będą do twego stylu życia i pozwolą ci zachować zdrowie.

Nie spiesz się

Twoje uczucia względem cukrzycy będą się zmieniać – jednego dnia możesz martwić się o przyszłość i czuć się

pokrzywdzonym, by następnego zastanawiać się, skąd brały się te wczorajsze nerwy. Ucz się radzić sobie z cukrzycą i przyjmij bardziej aktywną rolę, a w końcu okaże się, że coraz lepiej radzisz sobie ze związanymi z chorobą „dołkami”.

Uczucia twojej rodziny

Emocje związane z cukrzycą odczuwasz nie tylko ty, ale także twoi rodzice oraz inni członkowie rodziny. Widzieć denerwującego się rodzica to ciężkie przeżycie. Pamiętaj jednak, że chorujesz nie z własnej winy, ani z winy rodziców. Rodzice, podobnie jak ty, mają prawo się od czasu do czasu zdenerwować. To naturalne.

Kiedy mama, tato czy inni członkowie rodziny się martwią, może się to objawiać na różne sposoby. Rodzic może na przykład nakrzyczeć na lekarza. Może nieustannie pytać cię,

Z ostatniej chwili

Jak wynika z raportu opublikowanego na łamach tygodnika JAMA („Journal of the American Medical Association”), terapia polegająca na transplantacji komórek macierzystych doprowadziła do niezależnienia od insuliny grupy pacjentów z cukrzycą typu 1.

Dr n. med. Julio C. Voltarelli z Uniwersytetu Sao Paulo, we współpracy z dr. Richardem Burtem z Feinberg School of Medicine chicagowskiego Uniwersytetu Northwestern oraz z grupą współpracowników, przeprowadził badania mające na celu zbadanie skutków immunosupresji połączonej z transplantacją krwiotwórczych komórek macierzystych (AHST) w celu zachowania funkcjonalności komórek beta u 15 chorych z niedawno zdiagnozowaną chorobą.

W okresie od 7 do 36 miesięcy po zabiegu 14 chorych mogło rozstać się z igłą (jeden na 35 miesięcy, czterech na 21 miesięcy, siedmiu na pół roku, a dwóch – u których reakcja na terapię okazała się najsłabsza – odpowiednio na pięć i jeden miesiąc).

Jedynie poważniejsze skutki uboczne terapii to zapalenie płuc u jednego pacjenta oraz problemy endokrynologiczne u dwóch innych.

Autorzy artykułu w JAMA piszą: „Jest to pierwszy znany nam raport na temat terapii cukrzycy, polegającej na silnej immunoterapii, a następnie transplantacji komórek macierzystych. Wyniki leczenia pacjentów z niedawno zdiagnozowaną chorobą okazały się bardzo zachęcające – 93 proc. pacjentów mogło na różne okresy czasu odstawić insulinę, skutki uboczne leczenia były nieznaczne, nie pojawiło się zagrożenie życia.

Niezbędne są dalsze badania – ich celem powinno być określenie czasu trwania insulinoniezależności wywołanej terapią oraz dopracowanie całej procedury.

Oprócz tego konieczne jest prowadzenie losowych kontrolowanych testów oraz badań biologicznych, które pozwoliłyby potwierdzić znaczenie terapii w leczeniu cukrzycy typu 1 oraz dokładniej zbadać

rolę, jaką odgrywają w niej komórki macierzyste”.

W tym samym numerze JAMA opublikowany został artykuł dr. Jaya S. Skylera z Instytutu Badań nad Cukrzycą Uniwersytetu w Miami. Autor pisze: „Badania prowadzone przez Julio C. Voltarelliego to pierwsza z wielu – jak można przypuszczać – prób leczenia cukrzycy typu 1 za pomocą terapii komórkowej. Inne rozpatrywane przez naukowców metody wiążą się z wykorzystaniem komórek dendrytycznych, limfocytów regulacyjnych T, komórek krwi pępowinowej, embrionalnych, dojrzałych komórek macierzystych oraz autoprzeszczepów szpiku kostnego.

W ciągu kilku najbliższych lat możemy spodziewać się prawdziwej eksplozji tego typu badań. Jeśli potwierdzą i rozwiją one rezultaty pracy Voltarelliego oraz jego współpracowników, być może uda się wreszcie opracować metody skutecznego leczenia i zapobiegania cukrzycy typu 1”.

jak się czujesz, czy jesz, co trzeba, czy przyjmujesz insulinę. Rozumiesz z pewnością, że postępuje tak, bo cię kocha. Warto jednak wyjaśnić rodzicom, jak wpływa na ciebie takie zachowanie. Mów ciepło i otwarcie. Czasami w trudnych sytuacjach pomoc może wizyta całej rodziny u psychologa.

Inni członkowie rodziny – tacy jak dziadkowie, ciotki czy wujowie – także mogą interesować się tym, jak się czujesz. Może to być męczące, szczególnie gdy chcesz, by traktowano cię jak wszystkich innych.

Jeśli dana osoba jest ci bliska, porozmawiaj z nią na ten temat. Jeśli nie, daj sobie spokój, pamiętając jednak, że krewni – choć mogą robić to niezdarne – starają się tylko okazać ci zainteresowanie.

Być może masz brata lub siostrę, którym zazdrościsz tego, że nie chorują na cukrzycę. On lub ona może z kolei zazdrościć ci faktu, że rodzice poświęcają twoim sprawom tyle uwagi. I znowu – najlepiej o tym otwarcie porozmawiać i pamiętać, że swe uczucia rodzeństwo może okazywać w dziwny sposób, np. krzycząc na ciebie.

Twoi przyjaciele

To, czy powiesz o swojej chorobie przyjacielom, a także kolegom i koleżankom z klasy, zależy tylko od ciebie. Niektóre osoby odczuwają mniejszy wstyd, gdy otworzą się przed innymi. Nie muszą się wtedy martwić, co pomyślą sobie koledzy, gdy zobaczą pompę insulinową czy glukometr.

Jeśli zdecydujesz się powiedzieć przyjacielom o swojej cukrzycy, przygotuj się na to, że mogą mieć na jej temat pytania. Niektóre mogą ci się wydać głupie lub śmieszne, ale pamiętaj, że przyjaciele, którzy wiedzą o twoich problemach, będą ci później mogli służyć wsparciem. Świadomość posiadania przyjaciół, którzy zechcą cię wysłuchać, gdy jest ci smutno lub gdy się złościš, z pewnością sprawi, że poczujesz się lepiej.

Warto wiedzieć, co na temat twojej choroby sądzą przyjaciele i rodzina, ale najważniejsze jest to, jak radzisz sobie ze swymi własnymi emocjami. Lata dzieciństwa i młodości bywają trudne nawet bez cukrzycy, a co dopiero z nią.

Nerwy to rzecz naturalna, szczególnie, gdy trzeba sobie radzić z chorobą, a łączą się z nią przecież silne uczucia.

Jeśli uznasz, że emocje biorą górę, jeśli jesteś w depresji albo ogarnia cię złość, jeśli nie umiesz poradzić sobie z chorobą – powiedz o tym lekarzowi. Razem opracujecie plan odzyskania kontroli nad sytuacją.

Nie ma określonego momentu, po którym dana osoba zaczyna akceptować swoją chorobę – u jednych następuje to szybko, inni potrzebują więcej czasu. Jedno jest pewne – nawet ludzie, którzy chorują od wielu lat, mogą od czasu do czasu odczuwać silne emocje, takie jak strach, smutek czy bezsilność. To naturalne.

Pokonanie okresu dostosowawczego ułatwić mogą pozytywne emocje. Niech nie zaskoczy cię to, że po pewnym czasie życia z cukrzycą zaczniesz czuć dumę, pewność siebie, nadzieję, zainteresowanie, ulgę, wsparcie i – tak – nawet szczęście. Z czasem możesz się stać ekspertem od rozpoznawania i radzenia sobie ze swymi emocjami, a także od dbania o swoje zdrowie. Cukrzyca może cię przygotować do trudów życia w sposób, o jakim inne nastolatki mogą tylko pomarzyć.

Michał Iwańczuk



Fot. Marek Dolecki