

## ЖИТЬ — ТЫ БУДЕШЬ ЖИТЬ

Ко мне на консультацию часто приходят люди, для которых диабет стал приговором, а известная фраза «Диабет не приговор, а образ жизни» вызывает раздражение, злость, обиду, стыд, грусть — уж точно не равнодушие или принятие. Чаще всего уходит одна встреча на то, чтобы человек смог хоть немного с другой стороны посмотреть на свой диагноз. Всего одна встреча! Но как много людей на нее не пришли, а горюют дома, не рассказывая никому о своей болезни, переживая, умирая душой еще до осложнений, до смерти тела. А ведь достаточно услышать диагноз другими словами, своевременно получить помощь квалифицированного психолога или почувствовать поддержку родственников — не напуганных известием и мифами о заболевании, а обладающих достоверной качественной информацией.

Чаще всего заболевший ощущает: страх будущего — «как я буду жить в новых условиях?», обиду «почему я?», отрицание болезни — «со мной все в порядке», желание встретить спасителя-врача или волшебный метод, чтобы «исцелиться от диабета» и «уйти от инсулина».

Все эти мысли и чувства по очереди сменяют друг друга, затмевая способность логически мыслить, принимать важные решения, искать информацию.

Да, есть люди, способные быстро взять себя в руки и разобраться, смириться и продолжить жить, и жить хорошо. Но все-таки большинство людей в течение некоторого времени находится в очень тяжелом психологическом состоянии.

Что меняет отношение к диабету и всему происходящему? Идея, что человек **БУДЕТ ЖИТЬ**. Это означает, что он не

умрет прямо сейчас и даже через год. Даже через тридцать лет он может жить точно так же, как люди без диабета, а, по исследованиям, даже здоровее и дольше обычного (потому что будет лучше следить за собой).

«Будет жить» — это значит будет учиться, встречаться с людьми, рожать детей, выходить замуж и жениться, работать, ходить к врачу, заниматься спортом и сексом, принимать решения, дружить, любить, радоваться и плакать. Испытывать всю гамму чувств и красок, как и другие люди без диабета, а возможно, даже ярче и сильнее — именно благодаря тому, что человек однажды испугался за свою жизнь, осознал ее красоту и смысл по-новому.

Я за такой подход.

Дорогой человек с диабетом, если ты сейчас находишься в отчаянии, страхе, грусти и унынии — тебе очень не просто. И ты не виноват в этом. Страх смерти встроен в человеческую природу. Страх помогает нам избежать опасности и сберечь себя от ненужных рисков. Открой глаза и посмотри на ситуацию с другой стороны. Пойми, что ты будешь жить. А поскольку это так, то проживи свою жизнь, единственную и прекрасную, пусть и с особенностями в виде диабета.

# МНЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ДИАБЕТ». 10 ВОПРОСОВ ПОСЛЕ

## 1. «Это навсегда? Он не пройдет?»

На данный момент — да. Пока что нет лекарства, излечивающего диабет полностью. Но наука идет вперед.

## 2. «О, Боже! Я скоро умру?»

Нет. Ты будешь жить. Более осознанно, чем раньше. И умрешь, как и все, когда придет срок.

## 3. «Я теперь не смогу нормально есть сладкое?»

Сможешь, просто будешь знать, сколько в нем содержится углеводов и сколько инсулина на это потребуется.

## 4. «Меня никто теперь не полюбит?»

Полюбят. И будут ценить, заботиться и оберегать.

## 5. «А мне можно рожать детей? Я смогу?»

Да, делай это с удовольствием и сознательно, ведь дети, рожденные осознанно и после подготовки, заведомо счастливее.

## **6. «У моих детей тоже будет диабет?»**

Вероятность рождения ребенка с диабетом у здоровой женщины ниже на два процента. Поэтому не отказывай себе, рожай детей, и все будет в порядке.

## **7. «А мне можно заниматься спортом?»**

Нужно! Спорт — твой классный друг!

## **8. «Мне теперь всегда придется колоться?»**

Да. Но с регулярной заменой иглол это будет почти не больно. А еще ты можешь попробовать помпу, с ней укол происходит раз в три дня.

## **9. «Я ослепну?»**

Это зависит от тебя. Хороший контроль и осознанность помогут тебе быть даже здоровее людей без диабета. Ведь ты будешь знать о своем организме больше и внимательнее относиться к нему.

## **10. «За что мне это?»**

Ни за что. Ты ни в чем не виноват. С тобой все в порядке. Просто в жизни иногда так бывает. Живи. И делай то, что хочешь.

## СТАДИИ ПРИНЯТИЯ ДИАБЕТА

Диабет, как и любое другое непростое заболевание, — это большой стресс. Человек жил, строил планы, и вдруг неожиданно эти планы должны быть отложены, прерваны, отменены или, как минимум, скорректированы.

Чтобы сжиться, свыкнуться с этим вмешательством судьбы, человеку нужно принять свое новое положение, новый образ жизни, информацию о том, что жизнь больше не будет прежней и что-то придется поменять.

Большинство людей проходят путь, созданный нашей психикой как механизм защиты от сильного переживания. Он состоит из пяти стадий, которые в психологии называются стадиями принятия.

Вот эти стадии: отрицание, агрессия, депрессия, торг. В моей работе я еще замечаю достаточно длительную стадию шока. Только после них приходит принятие. Принятие — это примирение с новой ситуацией, понимание того, что жизнь изменилась, это способность, учитывая эти изменения, действовать по-новому в новых обстоятельствах.

Интересно, что через эти стадии могут проходить не только сами заболевшие, но их родственники и партнеры. Стадии могут сменять друг друга: по порядку или в обратном направлении. Стадии могут протекать неравномерно у родственников и членов семьи. Это зависит от особенностей психики и стратегии проживания трудностей у конкретного человека.

Как определить, на какой стадии вы находитесь, и что делать?

## Шок

В результате сильного стресса после постановки диагноза приходит состояние оглушения, паники, потерянности. Эта стадия проходит со слезами или с ощущением, что ударили по голове. Тишина внутри, все как в замедленной съемке. Или наоборот, хочется кричать от неожиданности и острой боли. Каждый справляется со стрессовой ситуацией по-своему. Кто-то мобилизуется и способен свернуть горы, кто-то теряет почву, опору и ориентацию. Поскольку одновременно человеческий мозг может сосредоточиться только на одной мысли или на одном чувстве, обучение и усвоение информации на этой стадии затруднено или практически невозможно.

Что делать? Если вы находитесь на этой стадии, важно найти людей, которые смогут вас поддержать, важно иметь возможность выговориться, выплакаться, обрести опору. Вам обязательно помогут близкие люди, лечащий врач, психолог, друзья.

## Отрицание

«У меня все хорошо», «Я здоров/-а», «Жизнь не меняется». Человек как будто не замечает, что заболел. Он продолжает жить по-прежнему, игнорируя предписания врачей, хлопоты родственников, ему не хочется ни верить в болезнь, ни уделять ей хоть малейшее внимание. Поскольку болезнь не принимают в расчет, то обучение и восприятие информации так же, как и на предыдущей стадии, очень неэффективно.

Что делать? Внешняя помощь родных и психолога очень важна. Постепенно возвращать себя в реальность, разговаривать о своем новом состоянии, замечать других

людей с диабетом непросто. Это будет возможно, только если выразить все эмоции, которые вызывает у вас диабет. Постепенно у вас получится смотреть на жизнь более реалистично.

## Агрессия

«Это все из-за того, что мне сделали прививку в детстве», «Родители долго поили меня молоком, поэтому я заболел сейчас», «Моя бабушка болела диабетом, это из-за нее» — начинается поиск виноватых, обвинения в адрес других людей и обстоятельств. Когда вы находитесь на этой стадии, вам хочется найти того, кого можно обвинить в заболевании. Но это не в ваших силах. Да и нет виноватых. Так произошло. Никто не виноват. Восприятие информации на этой стадии неравномерное, во время усиления агрессии обучение затруднено.

Что делать? Увидеть и выместить обиду и злость: проговорить их на приеме у психолога, выгрузить их в боксерскую грушу в спортзале, выписать на лист бумаги все свои претензии к диабету и причастным к его появлению и с чувством скомкать, разорвать и выбросить. А потом постараться уделять все больше своего внимания поиску решений и лечению, не тратя его на проклятия в адрес внешних сил.

## Депрессия

Это не депрессия в клиническом понимании. Скорее, состояние подавленности, усталости, грусти, уныния, печали. Вы можете много печалиться и плакать, жалеть себя: «За что мне это?», «Почему никто не болеет, а только я?» Обучение на этой стадии очень затруднено, информация воспринимается медленно и урывками.

Что делать? Плачьте. Это разрешено и помогает. Делитесь своими переживаниями с близкими. Позвольте себе погрузиться в эти чувства и найдите силы выразить их: друзьям, психологу, в прогулках или просто глубоком сне. Эта стадия пройдет, и станет легче. Вы не виноваты.

## Торг

Эта стадия уже более легко переносимая, но также достаточно легко уводящая человека в сторону альтернативных путей лечения — иных, чем предписал врач. На данной стадии у человека обычно появляется больше сил, чем на стадии депрессии, он начинает тратить их на поиск травников, бабушек-колдуний, волшебных чаев, таблеток, верований и других методов лечения, которые в большом количестве предлагают интернет, печатные издания и окружающие люди. Я тоже испробовала более 10 различных народных средств в поисках возможности не колоть инсулин. Мне не помогло.

Что делать? Ищите достоверные источники информации. Тем более, в отличие от предыдущих стадий, сейчас у вас есть на это силы, а эмоции уже не перекрывают способность думать и воспринимать информацию.

## Принятие

Наконец, после всех переживаний, которые мешали увидеть ситуацию реалистично, без драматизации, чувства отступают. Появляется возможность воспринимать и мнение врача, и информацию, которая на протяжении прошлых стадий казалась абсурдной и угрожающей. Приходит принятие, то есть примирение с новыми условиями жизни. Это очень конструктивное состояние, при котором вы видите все за и против, трудности и бонусы, возможности

и ограничения, можете эффективно мыслить, проходить обучение и заботиться о себе.

Стадии принятия хороши как механизм защиты психики от экстремальных переживаний. Но зачастую самостоятельно пройти их трудно или прохождение происходит гораздо медленнее, чем с помощью извне. Поэтому будет здорово, если вы найдете психолога, работающего с людьми с диабетом. Если в вашем окружении такого специалиста нет, обратитесь к любому психологу, который специализируется на поддержке людей, переживающих горе или утрату. Объясните ему, что вам нужна помощь в принятии диагноза. Большинство психологов этому обучены и знают, как работать с такими темами.