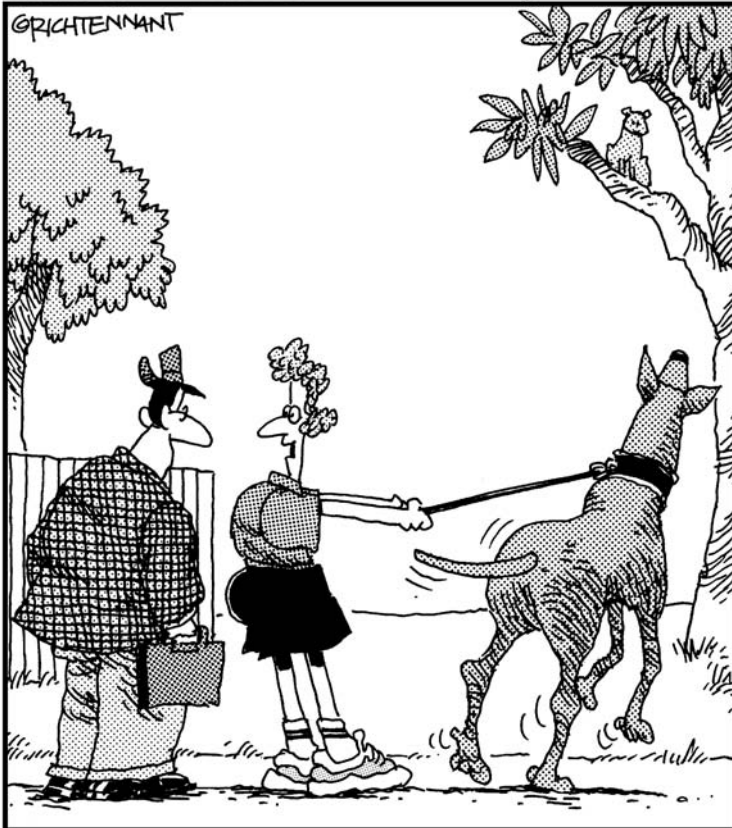


Deo I

Kako se suočiti s dijabetesom

The 5th Wave

By Rich Tennant



„Tepam mu 'šećeru', jer mu treba
svakodnevna kontrola.“

U ovom delu...

Saznali ste da imate dijabetes, ili da ga ima neko vama blizak. Šta vam je činiti? U ovom delu čitaćete o emocionalnoj krizi kroz koju verovatno prolazite i iz koje ćete izaći pripremljeni na život s hroničnom bolešću. Isprva se pitate je li dijagnoza tačna, a onda učite kako da izbegnete komplikacije koje su povezane s dijabetesom. Otkrićete da postoje različite vrste dijabetesa i saznati u koju grupu vi spadate. Objasnjavam i novi koncept *predijabetesa*, te razmatram kako možete predupređiti dijabetes.

Poglavlje 1

Živeti s dijabetesom

U ovom poglavlju

Upoznavanje sa osobama obolelim od dijabetesa

Prvo suočavanje s dijagnozom

Očuvati kvalitet života

Imate dijabetes, ali to ne znači da ste samo zbir nivoa glukoze u krvi. Imate osećanja i svoju životnu priču. Od toga kako ćete odgovoriti na izazove pred koje vas stavlja dijabetes, zavisi hoćete li tu bolest doživeti kao umevenu tegobu ili kao veliku muku.



Pacijentkinja mi je pričala o svom prvom radnom iskustvu. Rođendan svakog zaposlenog u firmi proslavljao se uz tortu. Na prvoj takvoj proslavi, nutkali su je tortom. Uporno je odbijala i na kraju je morala objasniti: „Ne mogu da jedem tortu, imam dijabetes.“ Žena koja joj je nudila tortu odgovorila je: „Hvala bogu. Pomislila sam da imate neverovatno jaku volju.“ I dvadeset godina kasnije moja pacijentkinja živo se sećala tih reči. Druga mi je rekla sledeće: „Kad imate dijabetes najteže je da se izborite s lekarima koji vas ne poštuju.“ Tokom godina, nekoliko puta se desilo da joj rezultati šećera u krvi budu loši i pored toga što se tačno pridržavala lekarskih uputstava. Lekar je smatrao da je sama kriva za to.

Ako ne živite na pustom ostrvu, dijabetes ne pogađa samo vas. Vaš stav prema dijabetesu utiče i na vašu porodicu, prijatelje i saradnike koji žele da vam pomognu. U ovom poglavlju videćete kako da živite s dijabetesom i shvatićete kako to utiče na odnose s vama važnim osobama.

Uspeti u bilo čemu... ili svemu!

Jeste li lepi kao Nikol Džonson, Mis Amerike 1999. godine? Ili ste, možda, zabavni kao Džeki Glison ili Džek Beni? Da li ste inventivni kao Tomas Alva Edison? S tim ljudima sigurno imate nešto zajedničko – dijabetes – a možda i još ponešto. Činjenica je da su mnogi ljudi – od sportista i glumaca, preko političara, do slikara – postali uspešni uprkos tome što su oboleli od dijabetesa. Pročitajte odeljke koji slede. Možda ćete u ličnostima koje se u njima pominju pronaći nadahnuće, ali i prepoznati onu istu veličanstvenost i snagu koji su pokrenuli te uspešne ljude iako su se morali rvati s dijabetesom.

U dobrom društvu

Dijabetes je česta bolest, stoga nije čudno kad od nje obole i neki veoma nadareni ljudi. Pošto je lista osoba s dijabetesom poduža, mogli biste se zapanjiti u kakvom društvu ste se našli. Suština je to da svaka osoba koju ovde pominjem živi s tom hroničnom bolešću (ili je živela u neko davno vreme), i svaka je bila u stanju da postigne nešto izuzetno u svom životu.

Mnogi političari imaju dijabetes – možda su oboleli jer su numereno jeli na brojnim donatorskim večerama na kojima se obilato služio alkohol, hrana bogata ugljenim hidratima i kalorični deserti. (U poglavlju 4 objašnjavam kakvu ulogu ima ishrana u oboljevanju od dijabetesa.) Majk Hakabi, nekadašnji guverner Arkanzasa i predsednički kandidat na nedavnim izborima, pravi je primer uspešnog političara s dijabetesom tipa 2 (T2DM). Još jedan bivši guverner, Čarls „Badi“ Romer, iz Lujzijane, ima isti tip dijabetesa, T2DM. Džejms Lojd, član Kongresa od 1975. do 1981, nije dopuštao da ga T2DM ometa u političkoj karijeri. Merion Beri se izborio ne samo s dijabetesom tipa 2 nego i sa zavisnošću od droge. Bio je gradonačelnik Vašingtona u četiri mandata.

Među glumcima i zabavljačima s dijabetesom, Džeki Glison je čuven po svojoj uzrečici: „Kako je to slatko!“. (Da li je mislio na svoj dijabetes ili na nivo glukoze u krvi?) Džeri Luis, kome godine ne mogu ništa, svake godine prikuplja milione dolara za decu obolelu od mišićne distrofije. Ni on nije dozvolio da mu dijabetes uništi smisao za humor. Elizabet Tejlor, jedna od najlepših glumica svih vremena, nikad nije pustila da je dijabetes odvuče od izvrsnih uloga.

Volt Keli, autor stripa Pogo, pridružuje se Polu Sezanu u kategoriji umetnika s dijabetesom. Pisac Kuma, Mario Puzo, Ernest Hemingvej i H. Dž. Vels, ostavili su trag u književnosti uprkos svojoj bolesti. U poslovnom svetu, Rej Krok je pokrenuo lanac brze hrane Mekdonalds boreći se istovremeno s dijabetesom.

Među pevačima i muzičarima s dijabetesom ima pravih veličina. Bluz pevač B. B. King, soul pevačica Peti Label i džez pevačica Pegi Li, svetli su primeri osoba s dijabetesom koje su sjajni umetnici. Njima se pridružuje i Nil Jang. Njega dijabetes nije omeo da u više decenija muzičke karijere snimi izvrsne albume.

Dijabetes ne sprečava ni sportiste da postizu vrhunске rezultate. Kod sportista se može razviti T2DM kad više ne budu u odličnoj fizičkoj formi, ali ima izuzetaka. I pored toga što je dijabetičar, Majk Sinkler je u jedanaest sezona tri puta bio biran u tim najboljih igrača američke ragbi lige. Malo ko je mogao parirati bokseru Džou Frejzeru iako je imao dijabetes melitus. Bili Džin King je mnogo učinila za ženski tenis kad je pobedila teniseru Bobija Rigsa; dijabetes sigurno nije usporio njen servis. (O važnosti sporta i vežbanja pročitajte u poglavlju 9.) Geri Hol, plivač i dijabetičar, osvojio je deset olimpijskih medalja 2000. i 2004. godine. Adam Morison je profesionalni košarkaš i ima dijabetes.



Prepoznajte svoje mogućnosti

U prethodnim pasusima pomenute su samo neke osobe s dijabetesom koje su uspele u velikim stvarima. Suština je ovo: *Dijabetes ne bi trebalo da vas spreči da učinite u životu ono što hoćete.* Morate poštovati pravila za obolele od dijabetesa, koja opisujem u poglavljima od 7. do 12. Sledite li ta pravila, bićete zdraviji od ljudi koji nemaju dijabetes ali puše, prekomerno jedu i/ili nedovoljno vežbaju.

Mnoge osobe s dijabetesom koje su postigle uspeh u svom poslu, oslanjale su se s podjednakom voljom na sopstvene snage i u nastojanju da prevaziđu prepreke koje im je nametao dijabetes. Ili ih je možda dijabetes naterao da budu snažniji i izdržljiviji, a to je još više doprinelo njihovom profesionalnom uspehu. U poglavlju 15 navodim nekoliko poslova (kao što je pilotiranje putničkog aviona) koje ne mogu obavljati pojedine osobe s dijabetesom (a razlog je neznanje nekih zakonodavaca). Ti ljudi s dijabetesom imaće potpunu slobodu izbora kad pokažu kako bezbedno i kompetentno mogu obavljati sve poslove kao i osobe koje nemaju dijabetes.

Reakcija na dijagnozu

Da li se sećate šta ste radili kad ste saznali da imate dijabetes? Novost vas je sigurno šokirala, ako niste bili sasvim mali pa se ne sećate. Odjednom vas je snašla bolest od koje se umire. Zapravo, osećali ste se upravo kao osoba koja je otkrila da će umreti. U narednim odeljcima opisujem normalne faze reakcije na dijagnozu vrlo ozbiljnog zdravstvenog stanja kakvo je dijabetes.

Poricanje

Prva vaša reakcija verovatno je bilo poricanje da ste oboleli od dijabetesa, i pored svih pokazatelja. Možda ste počeli da tako razmišljate kad je lekar pokušao da ublaži vest o bolesti i rekao vam da je to samo „dijabetes u tragovima“ (što je podjednako neverovatno kao i „trudnoća u tragovima“).

Verovatno ste tražili bilo kakav dokaz koji bi potvrdio da je u pitanju greška.

Možda se čak niste trudili ni da pijete lek, pridržavate se određenog režima ishrane ili radite odgovarajuće vežbe koje su sad vrlo bitne za vaše telo. Na kraju, morali ste da prihvatite dijagnozu i počnete da prikupljate informacije koje su vam bile neophodne kako biste pomogli sami sebi.

Kad ste se pomirili s tim da bolujete od dijabetesa, nadam se da ste vesti saopštili porodici, prijateljima i bliskim osobama. Ne treba se stideti dijabetesa, i tu informaciju svakako ne treba ni od koga da krijete. Potrebna vam je pomoć svih iz vaše okoline: vaših kolega, koji treba da znaju da vam ne nude poslastice koje ne smete jesti; prijatelja, koji treba da nauče kako da vam daju *glukagon*, terapiju radi povećanja nivoa glukoze u krvi, ako se onesvestite usled neodgovarajuće doze insulina (videti poglavlje 4); i članova porodice, koji moraju znati kako da vas podrže i ohrabre da nastavite dalje.





Niste vi krivi što imate dijabetes – to nije guba niti nekakva slična bolest koja bi vas socijalno obeležila. Dijabetes nije zarazan; nikome ga ne možete preneti.

Kad prihvatite i otvoreno priznate da imate dijabetes, shvatićete koliko je mnogo ljudi u istoj situaciji. (Ako mi ne verujete, pročitajte odeljak „U dobrom društvu“, ranije u ovom poglavlju.) Jedna pacijentkinja mi je ispričala o svom iskustvu koje joj je pomoglo da se oseti kao deo zajednice. Kad je jednog jutra došla na posao, zabrinula se jer je shvatila da je zaboravila insulin. Ali se ubrzo umirila jer se setila da može pozajmiti insulin od kolege. Drugom prilikom, bila je na zabavi i povukla se u spavaću sobu domaćina kako bi sebi dala injekciju insulina. U sobi je zatekla muškarca koji je radio to isto. Nije baš dobro pozajmljivati tuđi insulin jer može biti kontaminiran, ali shvatili ste poentu ove priče.

Osećanje gneva

Više ne poričete da imate dijabetes, ali možda osećate gnev zbog te „strašne“ dijagnoze. Ipak, ubrzo ćete otkriti da dijabetes nije tako strašan, i da ne možete učiniti ništa da se otarasite bolesti. Gnev samo pogoršava situaciju, a razgneviti se zbog dijagnoze štetno je iz sledećih razloga:

- ✓ Ako srdžbu usmerite na neku osobu, povredićete je.
- ✓ Možete osetiti krivicu što gnev šteti vama i osobama koje su vam bliske.
- ✓ Gnev vas može omesti u uspešnoj kontroli dijabetesa.



Dokle god ste besni, niste u stanju da rešavate probleme. Potrebno je da budete usredsređeni na dijabetes i posvetite mu pažnju. Pozitivno usmerite svoju energiju kako biste pronašli kreativne načine da držite dijabetes pod kontrolom. (U trećem delu ove knjige biće više reči o tome kako uspostaviti kontrolu nad dijabetesom.)

Trka s vremenom

Iz stanja gneva obično se prelazi u stanje kad postajete svesniji svoje smrtnosti i hteli biste da život traje što duže. Čak i ako verovatno shvatate da ćete poživeti još dugo, možda će vas preplašiti razgovor o komplikacijama, analizama krvi, lekovima ili insulinu. Možete se osetiti depresivno, a u takvom stanju je još teže voditi računa o dijabetesu.

Rezultati studija pokazuju da je depresija među dijabetičarima dva do četiri puta češća nego u opštoj populaciji. Osobe s dijabetesom bore se i sa anksioznošću, i to tri do pet puta češće nego ljudi bez dijabetesa.

Ako patite od depresije, možda osećate kako vam dijabetes pravi probleme zbog kojih ste depresivni. Možda ovako racionalizujete svoju depresiju:

- ✓ Dijabetes vam onemogućava da sklapate prijateljstva.
- ✓ Ne možete izabrati slobodne aktivnosti po sopstvenom nahođenju.

- ✓ Suviše ste umorni da prevazidete teškoće.
- ✓ Možda strahujete od budućnosti i mogućih komplikacija dijabetesa.
- ✓ Ne možete da jedete ono što želite.
- ✓ Stalno vam smetaju sve sitne neugodnosti koje imate zbog dijabetesa.

Sve te navedene bojazni i situacije jesu opravdane, ali i rešive. Kako da se izborite s mnogim strahovima i odagnate depresiju? Evo nekoliko bitnih metoda:

- ✓ Nastojte da uspostavite kontrolu nad nivoom glukoze u krvi (deo III).
- ✓ Počnite da redovno vežbate (poglavlje 9).
- ✓ Razgovarajte s prijateljem ili rođakom o tome kako se osećate, biće vam lakše (poglavlje 20).
- ✓ Shvatite da niste vi krivi za svaku neočekivanu promenu nivoa glukoze u krvi (poglavlje 7).

Život ide dalje

Ako se ne možete izboriti s depresijom u koju ste zapali zbog briga o dijabetesu, možda bi trebalo da razmislite o savetovanju s terapeutom ili o antidepresivima. Ali verovatno nećete doći u tu fazu. Ili, možda ćete prolaziti kroz različite stadijume u svojoj reakciji na dijabetes ali ne onim redosledom kojim ih opisujem u prethodnim odeljcima. Možda će neki stadijumi biti izraženiji a drugi jedva приметni.

Nemojte misliti kako je pogrešno osećati bes, poricati bolest ili pasti u depresiju. To su prirodni mehanizmi koji su psihološki opravdani na kraće staze. Dopustite sebi da se tako osećate – ali ne zadugo. Nastavite dalje i naučite da živite normalno s dijabetesom.

Evo nekoliko ključnih koraka za prevazilaženje emotivnih stanja koje uzrokuje vest o dijabetesu:

- ✓ **Usredsredite se na uspehe.** Možda će nešto poći naopako dok se trudite da saznate sve o tome kako se nositi s dijabetesom, ali sve će uglavnom biti kako treba. Dok razmišljate o uspešnom kontrolisanju dijabetesa, shvatićete da možete živeti s njim i ne dopustiti da vas zastraši.
- ✓ **Uključite sve članove porodice u promenu vašeg stila života.** Ishrana za osobe s dijabetesom zdrava je za svakoga. Vežbe koje vi radite dobre su za sve članove porodice. Ako vežbate zajedno jačate porodične veze, a istovremeno svi imaju koristi od zdravijeg načina života. Isto tako, ako bi porodica trebalo da vam pomogne u ozbiljnoj situaciji kad vam je nizak nivo glukoze u krvi, to što odranije znaju o dijabetesu umiriće ih jer će znati da vam pomažu a ne odmažu (poglavlje 20).
- ✓ **Razvijte pozitivan stav.** Pozitivan stav snaži vaše uverenje da ste sposobni da se s nečim izborite, dok negativan stav narušava motivaciju i ometa vas da učinite sve što je neophodno kako biste držali dijabetes pod kontrolom.



- ✓ **Sastavite dobar tim, definišite probleme i zadajte ciljeve.** Sami, ili s timom umešnih pomoćnih igrača: dijabetologa, nutricioniste, oftalmologa, ortopeda itd. Zadajte realistične ciljeve kako biste prebrodili probleme (poglavlje 11).
- ✓ **Ne očekujte savršenstvo.** Možda ćete pomisliti da sve radite kako treba, ali i pored toga može se dogoditi da se poremete vrednosti glukoze u krvi. To se dešava svakoj osobi s dijabetesom, a suočavanje s nepredvidljivim licem ove bolesti koje se ne može uvek kontrolisati jedno je od najtežih iskušenja. Nemojte se boriti protiv nečega nad čim ne možete da uspostavite potpunu kontrolu. Pridržavajte se onoga što vam save-tujem u odeljcima o lečenju i bićete vrlo zadovoljni rezultatima.

Očuvati kvalitet života

Možda mislite da hronična bolest kao što je dijabetes nužno smanjuje kvalitet života. Istina je da među obolelima od dijabetesa ima procentualno više onih koji pate od depresije nego među populacijom bez dijabetesa. Ali, treba li da pristanete na niži kvalitet života samo zato što imate dijabetes? Naravno da ne treba! Rezultati studije u časopisu *Diabetes Care*, u broju od septembra 2007, pokazuju kako se ljudi s dijabetesom tipa 2 (T2DM) i depresijom mnogo manje pridržavaju odgovarajućeg načina ishrane, manje vežbaju, ređe se testiraju i češće propuštaju terapiju. S druge strane, osobe s dijabetesom bez depresije razvijaju sasvim drugačije navike.

U ovoj studiji, i u još nekoliko drugih, procenjuje se kvalitet života, a u narednim odeljcima navode se otkrića iz tih studija ali i osvetljava nada da možete preuzeti stvar u svoje ruke i postarati se da očuvate kvalitet života.

Važnost redovnog vežbanja

Većina drugih studija o kvalitetu života osoba s dijabetesom bavi se dugoročnim procenama. Tako je u jednoj studiji, u kojoj je obuhvaćeno preko 2000 osoba s dijabetesom i s terapijama različitog tipa, generalni zaključak bio da je kvalitet života osobe s dijabetesom niži nego u opštoj populaciji. Ali uočeno je nekoliko činilaca po kojima su se osobe s nižim kvalitetom života izdvajale od onih koje su izražavale veće zadovoljstvo svojim životom.

Izostanak fizičke aktivnosti jedan je od činilaca koji je doprinio da se osoba nađe niže na lestvici kvaliteta života. Taj negativan faktor možete odmah eliminisati. Fizička aktivnost je navika koju morate zadržati tokom celog života. (U poglavlju 9 potražite savete o vežbanju.) Problem je to što je teško napraviti dugoročni prelaz ka fizički aktivnijem životnom stilu; većina ljudi bude aktivnija neko vreme, ali se vrati neaktivnoj životnoj rutini.

U drugoj studiji je pokazano da među ljudima s dijabetesom (mada to važi za sve ljude) postoji tendencija da napuste programe za vežbanje nakon izvesnog vremena. Te informacije su navedene u časopisu *New England Journal of Medicine*, izdanje od jula 1991. godine. Za potrebe te studije, grupa osoba s dijabetesom dobijala je stručnu podršku tokom dve godine kako bi



povećala fizičku aktivnost. U prvih šest meseci, učesnici studije dobro su reagovali i redovno su vežbali. To se odrazilo i na poboljšane vrednosti glukoze u krvi, regulisanje težine i na opšte zdravstveno stanje. Nakon tog perioda, učesnici su počeli da izostaju s vežbi. Pred kraj dvogodišnje studije, većina učesnika vratila se na pređašnju težinu i ponovo je imala problema s kontrolisanjem dijabetesa. Ipak, važno je naglasiti da su oni koji su nastali da vežbaju i dalje imali od toga koristi i nastavili da pružaju dokaze o kvalitetnijem životu.

(Minimalan) uticaj insulinskih terapija

Možda strahujete da će vas intenzivnija insulinska terapija, koja se sastoji od tri-četiri injekcije insulina dnevno i česte provere nivoa glukoze u krvi, odvrćati od onoga što želite da radite ili će uticati na kvalitet svakodnevnog života. (U poglavlju 10 predočeno je više informacija o intenzivnijoj terapiji insulinom.)

U broju časopisa *Diabetes Care* od novembra 1998, navedena je studija u kojoj je istraženo da li dodatni napor i vreme koji se ulože u takve terapije dijabetesa nepovoljno utiču na kvalitet života. U studiji je izloženo poređenje osoba s dijabetesom i osoba s drugim hroničnim bolestima, kao što su bolest gastrointestinalnog trakta i hepatitis (infekcija jetre), a potom su sve grupe upoređene s grupom osoba koje nisu obobile od tih bolesti. U grupi osoba s dijabetesom zabeležen je viši kvalitet života nego u grupama osoba obolelih od drugih hroničnih bolesti. Zanimljivo je da osobe u grupi dijabetičara nisu toliko brinule o fizičkim problemima dijabetesa, kao što su iscrpni i dugotrajni testovi i tretmani, koliko o socijalnim i psihološkim problemima u vezi s tom bolešću.

Ostali ključni činioci kvaliteta života

U mnogim drugim studijama ispitani su različiti aspekti dijabetesa koji utiču na kvalitet života. U njima su iznete korisne informacije o sledećim temama:

- ✓ **Podrška porodice:** Osobama s dijabetesom mnogo znači pomoć porodice u suočavanju s bolešću. Ali, da li bliski porodični odnosi utiču na uspostavljanje bolje kontrole nad dijabetesom? U jednoj studiji objavljenoj u časopisu *Diabetes Care* iz februara 1998, analizirano je ovo pitanje a rezultati su sasvim neočekivani. Život u brižnoj porodici ne znači nužno da će osoba s dijabetesom bolje kontrolisati svoju bolest. Ali u porodici koja pruža podršku, osoba s dijabetesom zaista se oseća fizički sposobnijom i mnogo sigurnijom u društvu.
- ✓ **Injekcije insulina za odrasle:** Da li odrasli koji moraju da primaju injekcije insulina vode manje kvalitetan život? Izveštaj objavljen u časopisu *Diabetes Care* juna 1998, pokazuje da injekcije insulina ne smanjuju kvalitet života; osećaj fizičkog i emotivnog zadovoljstva ne menja se nakon prelaska na tretman injekcijama insulina i isti je kao i pre nego što je ustanovljena potreba da se pređe na injekcije.



- ✓ **Injekcije insulina za tinejdžere:** Tinejdžeri koji moraju preći na injekcije insulina ne prihvataju uvek taj tretman podjednako dobro kao odrasli. Stoga se tinejdžeri često suočavaju sa smanjenim kvalitetom života. Ipak, iz studije objavljene u časopisu *Diabetes Care* u novembru 2001, a kojom je obuhvaćeno preko 2000 takvih tinejdžera, vidi se da se s poboljšanjem kontrole nad dijabetesom osećaju zdravije, zadovoljniji su svojim životom pa veruju da su manje na teretu porodici.
- ✓ **Kontrolisanje stresa:** Studija navedena u časopisu *Diabetes Care* od januara 2002, pokazuje kako se sa smanjenjem stresa snižava i nivo glukoze u krvi. Pacijenti su bili podeljeni u dve grupe. U jednoj su dobijali samo savete o dijabetesu, dok su u drugoj uz to imali i pet seminara o kontrolisanju stresa. Pacijenti u drugoj grupi pokazali su znatno poboljšanje u kontroli dijabetesa u odnosu na prvu grupu.
- ✓ **Dugoročno očuvanje kvaliteta života:** Kako se s vremenom menja osećaj kvaliteta života? Da li s godinama osobe s dijabetesom osećaju da im se kvalitet života poboljšava, pogoršava ili je nepromenjen? U nekoliko studija navodi se isti zaključak: većina osoba s dijabetesom u starosti je vodila kvalitetniji život. Nakon desetogodišnje ili duže borbe s bolešću, ljudi bolje prihvataju sebe kao osobe s dijabetesom. Taj izveštaj nam ukazuje na blagodarno dejstvo vremena.

Kad podvučemo crtu

Šta, onda, možete učiniti da biste kvalitetno živeli s dijabetesom? Evo koraka koji vam u tome najviše pomažu:

- ✓ Održavajte glukozu u krvi u okviru normalnih vrednosti (vidite deo III).
- ✓ Postarajte se da vežbe budu sastavni deo vašeg života (poglavlje 9).
- ✓ Nastojte da dobijete što veću podršku porodice, prijatelja i medicinskih stručnjaka (poglavlje 20).
- ✓ Pratite najnovija dostignuća u lečenju dijabetesa.
- ✓ Zadržite pozitivan stav. Ne zaboravite da ćete se jednog dana smejeti stvarima koje vas sada muče. Zašto onda čekati?

Kad ne znate kako da se uhvatite u koštac s bolešću

Ne biste oklevali da potražite pomoć za uklanjanje fizičkih tegoba koje uzrokuje dijabetes, ali ćete možda oklevati da potražite pomoć kad niste u stanju da se psihološki prilagodite ovoj bolesti. Problem je to što će, pre ili kasnije, vaša psihološka neprilagođenost poništiti kontrolu koju imate nad dijabetesom. Naravno, ni život vam neće biti prijatan ako ste sve vreme depresivni ili anksiozni. Sledeći simptomi ukazuju na to da ste prešli tačku kad možete da se sami izborite s dijabetesom i možda postali depresivni:

- ✓ Ne možete da spavate.
- ✓ Nemate energije kad ste budni.
- ✓ Ne možete jasno da mislite.
- ✓ Ne možete da pronađete nikakvu aktivnost koja vas zanima ili zabavlja.
- ✓ Osećate se bezvredno.
- ✓ Često razmišljate o samoubistvu.
- ✓ Nemate apetit.
- ✓ Ništa vas ne uveseljava.

Ako prepoznajete neke od tih simptoma u svakodnevnom životu, treba vam pomoć. Možda ćete zbog osećaja beznađa misliti da vam niko ne može pomoći –

to naprosto nije istina. Prvo, otidite lekaru opšte prakse ili endokrinologu i od njih potražite savet. Lekar vam može pomoći da uvidite kako vam je potrebna kratkoročna ili dugoročna terapija. Stručni terapeuti – naročito oni specijalizovani da pomažu osobama s dijabetesom – mogu ukazati na rešenja koja sami ne vidite zbog stanja u kome se trenutno nalazite. Potreban vam je terapeut u koga ćete imati poverenja, kome ćete se obratiti kad se osetite loše i osetiti da ga zanima vaša dobrobit.

Možda će vaš terapeut zaključiti kako će za vas biti korisno da uzimate lekove za lečenje anksioznosti ili depresije. Trenutno je dostupno mnogo lekova koji su provereno bezbedni i nemaju neželjena dejstva. Ponekad je dovoljna kratkotrajna terapija lekovima da osoba prihvati da boluje od dijabetesa.

Pomoć možete dobiti i od grupe za podršku. Sve veći broj grupa za podršku svedoči o njihovom pozitivnom uticaju. U većini grupa za podršku učesnici se poveravaju jedni drugima i pričaju o svojim problemima, pomažući svima u grupi da se izbore sa sopstvenim osećanjima usamljenosti, uzaludnosti ili depresije.

