

Хрупкая психика диабетика: как жить с болезнью долго и счастливо?

Диабет – одно из самых распространенных хронических заболеваний. В подавляющем большинстве случаев (90-95%) речь идет о сахарном диабете 2 типа. По данным врачей, только в нашей стране диагноз «диабет» имеют 2,5 млн. взрослых россиян. И такое же количество человек уже имеют преддиабет, то есть в шаге от заболевания. И в 2-3 раза больше людей, у которых диабет и преддиабет уже есть, но еще не диагностированы.

И при этом количество людей с данным диагнозом продолжает расти не по дням, а по часам. А к самой болезни присоединяются ее разнообразные осложнения, среди которых болезни сердца, инсульт, заболевания почек, нейропатии и трофические язвы, вплоть до ампутации конечностей.

Но помимо физического разрушения организма при диабете страдает и психика. Долгая и полноценная жизнь для диабетика возможна, но только при условии жесткого контроля своей болезни. А для этого ему необходимо научиться справляться со стрессами, с которыми он сталкивается постоянно в рамках своей болезни. В противном случае ему грозят депрессия и прогрессирование заболевания. MedAboutMe разобрался в нюансах психологии диабетика.

Уровень глюкозы и стресс

За последние 20 лет было проведено несколько исследований, в которых было показано, что тревожность, страх могут приводить к нарушению метаболизма глюкозы. Это отражается в виде появления глюкозы в моче – гликозурии, что говорит о проблемах с реабсорбцией глюкозы в почках. В норме этот сахар организм забирает из мочи обратно, но если этого не происходит, то глюкоза выводится вместе с мочой. Это может происходить на фоне сильного стресса даже у здоровых людей – тогда говорят о так называемой «эмоциональной гликозурии».

У здорового человека при этом не происходит развития «эмоциональной гипергликемии» – патологического повышения сахара в крови. А вот диабетик может столкнуться с такой проблемой.

Именно этим объясняется разрушительное действие стресса на людей с диабетом. Переживания могут привести к обострению болезни. Ученые считают, что стресс приводит к повышенной выработке адреналина. Это активирует вегетативную нервную систему и, как результат, приводит к усилению расщепления гликогена печенью, что вызывает рост уровня сахара в крови.

Исследования стресса привели к появлению теории о психосоматических причинах развития диабета:

- Психотравматическая депрессия, причиной которой может стать тяжелый стресс – смерть близкого человека, тяжелый развод и др.
- Многолетние хронические стрессы, например, в семье – измены партнера, алкоголизм и др.
- Хроническая тревожность, панические атаки, которые могут приводить к потребности заедать стресс сладостями, что со временем может привести к инсулинорезистентности.

Особенности психики пациентов с диабетом

Проблемы с усвоением глюкозы при некомпенсированном сахарном диабете неизбежно отражаются на работе головного мозга. При раннем развитии диабета 1 типа, когда болезнь развивается в юном возрасте, у больных детей нередко отмечается задержка психического и интеллектуального развития.

Развитие диабета во взрослом возрасте часто сопровождается повышенной утомляемостью, хронической усталостью, проблемами со сном, головными болями, скачками настроения, вплоть до психопатоподобных состояний.

Момент постановки диагноза и сам по себе является для многих пациентов тяжело переживаемым событием. Сегодня несложно найти информацию об осложнениях болезни, которые приводят к потере зрения, ампутации конечностей, и др. Страх перед пожизненной привязкой к инсулиновым инъекциям, жесткие ограничения в питании – человека, мало знающего о диабете, одна мысль о болезни приводит в ужас.

Наблюдения за людьми, получившими диагноз «диабет», показывают, что есть несколько основных проблем, с которыми сталкиваются врачи и сами пациенты. И, в частности, эти проблемы вызваны стрессом, переживаемым больным человеком.

Так, в течение первых 6 месяцев после постановки диагноза может наблюдаться снижение интереса к самообслуживанию и к уходу за собой.

Значимой ежедневной причиной для стресса становится еда, точнее, необходимость соблюдения диеты. Человеку приходится разговаривать о еде, фокусироваться на проблемах, связанных с нею, выбирать или готовить еду, думать о способах уменьшения калорий и гликемическом индексе.

Ситуация осложняется, если в окружении свежее испеченного пациента есть диабетики, у которых уже есть тяжелые осложнения. Пациент автоматически ставит себя на их место – неудивительно, что в первые месяцы после постановки диагноза у людей нередко развиваются депрессивные симптомы. И чем моложе пациент, тем тяжелее он переносит факт наличия у него болезни.

В перечень самых сильных стрессоров для диабетика вошли:

- необходимость соблюдать диету (38%);
- постоянная проверка уровня сахара в крови (8%);
- риск развития гипер- или гипогликемии (7%).

Возраст и диабет

Исследования последних лет показывают, что пожилые люди легче переносят тот факт, что теперь они – «диабетики». Молодежи гораздо сложнее признать наличие хронического заболевания, способного искалечить и даже убить. Как так получается, что возраст усиливает защитные механизмы психики?

Лаура Карстенсен в свое время разработала теорию социо - эмоциональной селективности, которая утверждает, что с возрастом у человека меняется осознание времени и перспективы событий, что определяет его мотивацию и постановку целей. То есть, пожилые люди начинают иначе смотреть на мир. Они больше акцентируются на эмоционально важных для них аспектах своей жизни и при этом намного меньше ориентируются на будущее, особо не увлекаясь далеко идущими целями.

Пожилой возраст – это период, когда люди успевают столкнуться со смертью близких и своими частыми проблемами со здоровьем. К ним приходит осознание о конечности жизни и о быстротечности времени. Кроме того, пожилые люди лучше справляются со стрессами, так как обладают большим опытом урегулирования стрессовых ситуаций и отработанными стратегиями для контроля над своими эмоциями.

Наконец, у пожилых людей больше опыт жизни с хроническими заболеваниями по сравнению с молодежью.

Правда, врачи напоминают, что есть один важный момент: основными стратегиями пожилых людей, вполне эффективными во многих ситуациях, являются избегание и положительная переоценка ситуации. Это отличные стратегии, которые уменьшают психологический стресс, но они не всегда успешны, когда речь идет о способности себя обслуживать без посторонней помощи и контроле за уровнем глюкозы. Поэтому и молодые, и пожилые пациенты нуждаются в поддержке со стороны и помощи в принятии болезни и выстраивании стратегии дальнейшей жизни с ней.

Исследования показывают, что молодые пациенты (до 42 лет) чаще страдают от расстройства психики. Более того, наличие высшего образования и стабильного дохода усиливает стресс. И наоборот: пожилые пациенты (старше 64 лет) демонстрируют самый низкий уровень стресса, высокую способность к самообслуживанию, контролю уровня сахара в крови и соблюдению режима приема лекарств.

Как бороться с болезнью и с собой?

Исследования показывают, что ведение ежедневного дневника питания у значительной части пациентов вызывает дополнительный стресс и, как результат, приводит к худшему контролю за болезнью.

Тем не менее, учиться контролировать свою болезнь, надо. Для этого во многих городах России организуются Школы диабета. Искать их следует при крупных эндокринологических центрах и диспансерах. Если такой школы нет в городе, можно обратиться за помощью в профильные интернет - сообщества. Как минимум, там дадут контакты организаций, которые помогут разобраться во всех нюансах нового статуса и научиться контролировать свою жизнь так, чтобы она при этом оставалась активной и полноценной.

Врачи также рекомендуют людям, получившим диагноз «диабет», обдумать вопрос об обращении к психотерапевту. Даже если сам пациент считает, что абсолютно адекватен и способен самостоятельно справиться с осознанием своего нового положения, лучше не отказываться от хотя бы нескольких сеансов со специалистом. Это может предотвратить развитие расстройства психики на ранней стадии.

<https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6704>