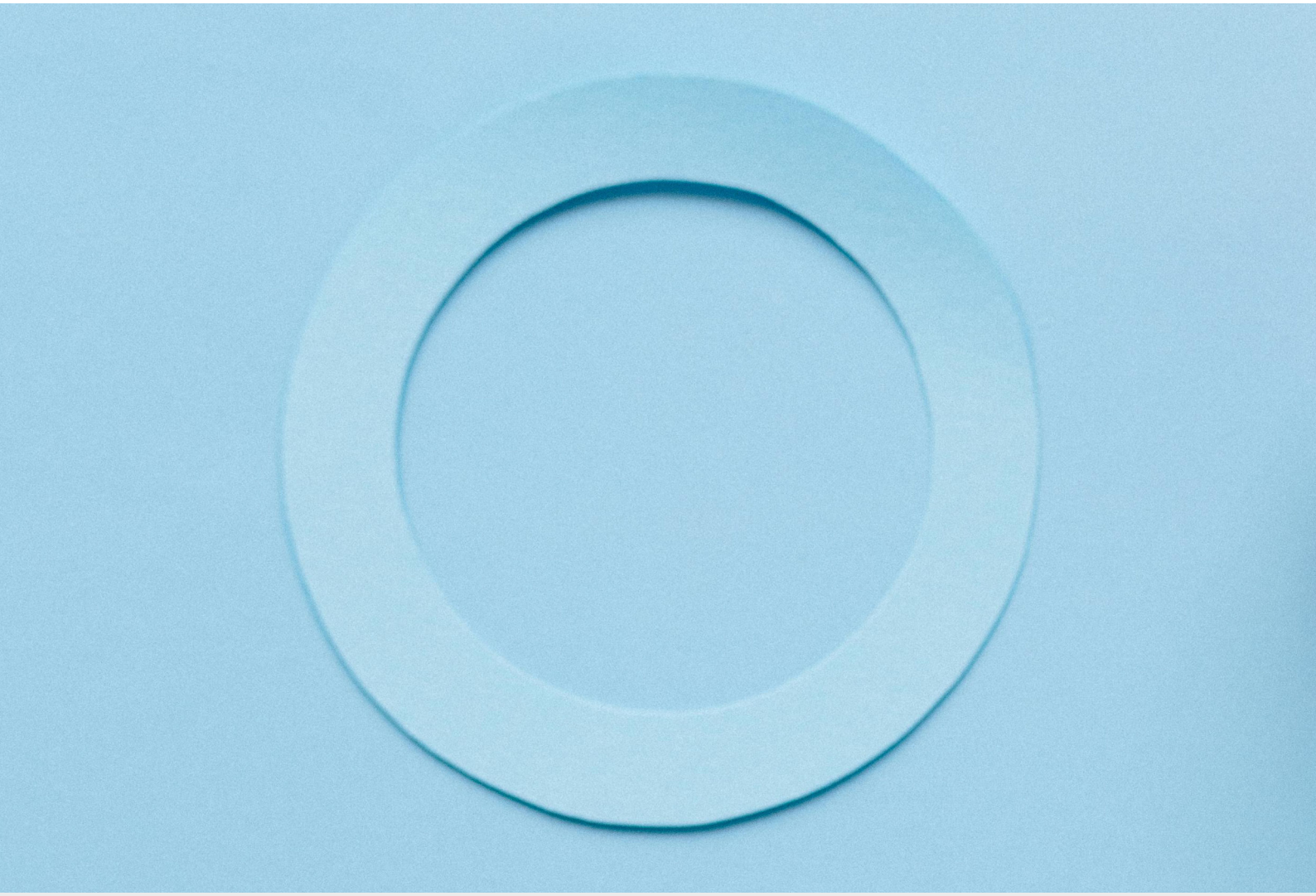
INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVLJE NIŠ
Centar za promociju zdravlja



14. novembar – svetski dan borbe protiv dijabetesa

Saznajte više i učinite više za osobe sa dijabetesom u radnom okruženju

7 od 10

7 od 10 osoba sa dijabetesom pripadaju kategoriji radno sposobnog stanovništva.

3 od 4

3 od 4 osoba sa dijabetesom imaju iskustvo sa anksioznošću, depresijom ili drugim mentalnim poremećajima u vezi sa njihovim dijabetesom.

4 od 5

4 od 5 osoba sa dijabetesom imalo je iskustva sa sindromom pregorevanja uzrokovanim stalnom brigom i aktivnostima u kontroli nivoa šećera u krvi.

Dijabetesni sindrom sagorevanja

Dijabetesni sindrom sagorevanja je stanje fizičke ili emocionalne iscrpljenosti uzrokovano stalnom brigom, naporom i aktivnostima za upravljanje dijabetesom (praćenje, doziranje insulina, planiranje obroka).

Osoba sa dijabetesom oseća da, uprkos svim svojim naporima, nivoi šećera u krvi mogu biti nepredvidivi a ishodi razočaravajući u odnosu na uloženi napor. Ove osobe to opisuju kao osećaj želje za „odustajanjem“ u vezi brige o svom dijabetesu koji je praćen osećajem „bespomoćnosti“.

Osobe sa sindromom sagorevanja dijabetesom više „ne mare“ za neprekidan napor potreban u kontrolu svoje bolesti. Ovakvo stanje može biti privremeno ili se može nastaviti. Zdravstveni radnici ove osobe ponekad opisuju kao „teške“, „nekooperativne“ ili „nemotivisane“, iako se one zapravo bore sa velikim naporom u upravljanju svojom hroničnom bolešću.

Koji su znaci sindroma sagorevanja kod dijabetesa?

A) Bihevioralni simtomi (simptomi vezani za ponašanje)

- Povlačenje iz zadataka samokontrole (npr. preskakanje doza insulina ili nemerenje glukoze u krvi)
- Nezdrave ili nekontrolisane navike u ishrani
- Ponašanje visokog rizika u odnosu na svoju bolest
- Nedolazak na zakazane preglede

B) Emocionalni simptomi

- Osećaj preplavljenosti, bespomoćnosti, frustracije, ljutnje i izolacije

C) Psihološki simptomi

- Doživljavanje krivice, srama, potištenosti ili anksioznosti zbog neuspeha u upravljanju dijabetesom

Šta može pokrenuti sindrom sagorevanja kod dijabetesa?

Nekoliko faktora može pokrenuti ili pogoršati sindrom sagorevanja:

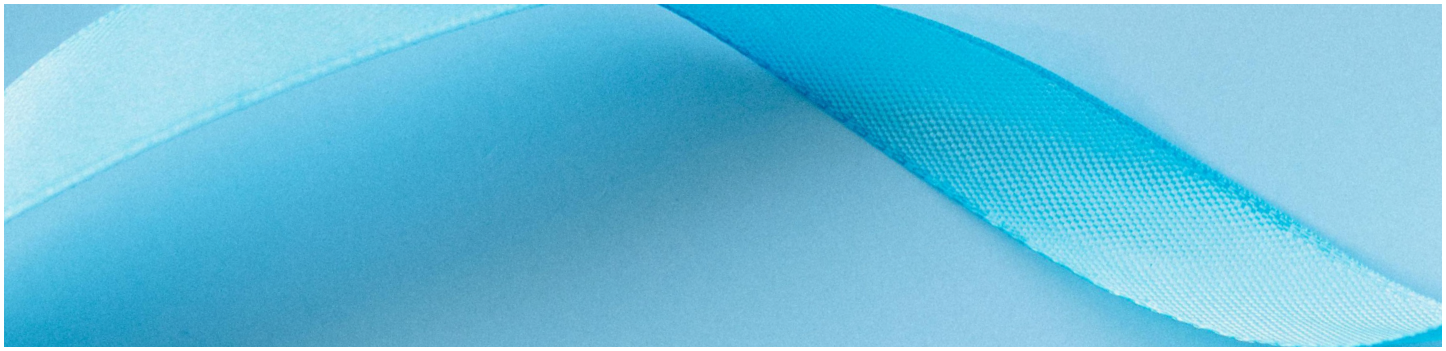
- **Velike životne promene ili stresori:** kao što su selidba, gubitak voljene osobe ili neka druga bolest, gubitak posla i slično
- **Kritični zdravstveni događaji:** epizoda u kojoj je šećer u krvi opasno pao može biti emocionalni okidač
- **Stalno mentalno opterećenje:** sam napor svakodnevnog upravljanja hroničnom bolešću sa neizvesnim ishodom

Šta treba znati?

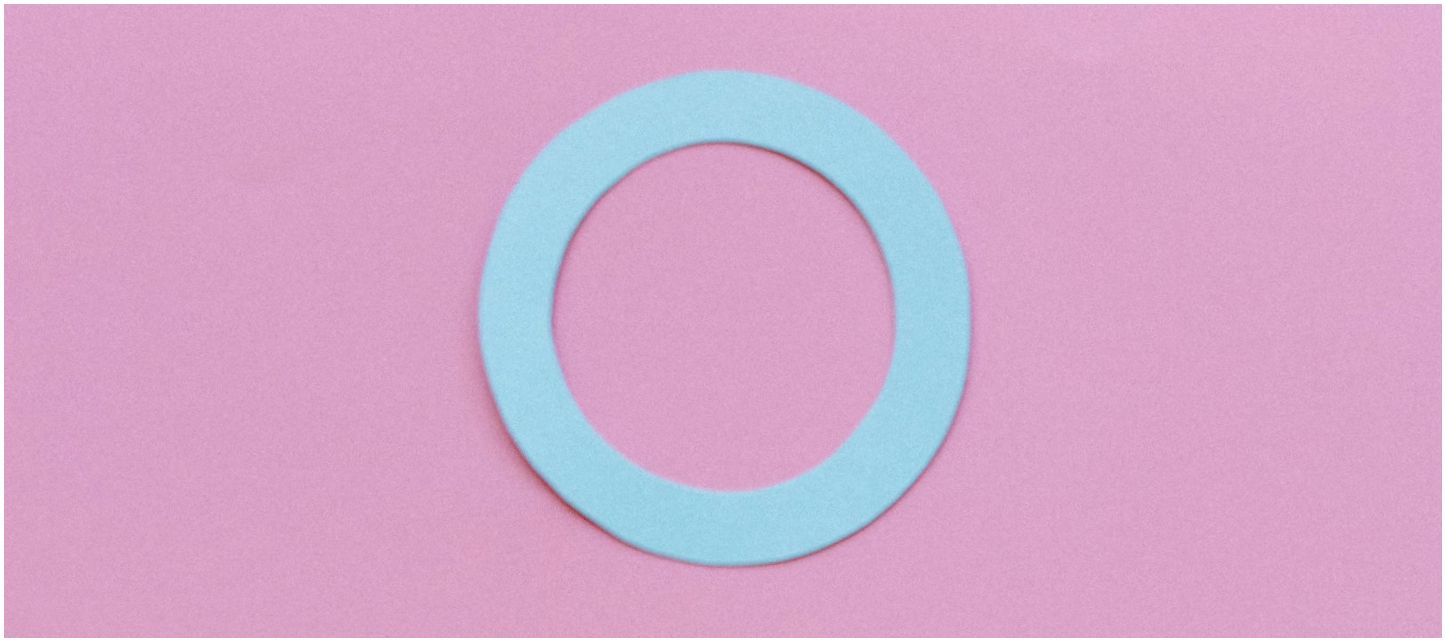
Osobe sa sindromom sagorevanja zbog dijabetesa su svesne značaja važnosti samostalnog upravljanja dijabetesom. Istovremeno se ne osećaju sposobnim za trud u kontroli svog hroničnog stanja.

Ukoliko se osoba sa sindromom sagorevanja zbog dijabetesa ipak javi na pregled, retko je otvorena za bilo kakav savet za promenu koji biste joj mogli ponuditi. Navodiće stavove nastale pogrešnim zaključivanjem poput: „Probao sam to ranije, ali nije uspelo, pa neće ni sada“; „Odustala sam od bockanja prsta jer će mi šećer svakako biti previsok“, „Šta god da uradim stanje će se ipak pogoršavati” i slično. Osoba ulazi u začarani krug odustajanja od ulaganja u kontrolu svoje bolesti i istovremenog straha od posledica koje će se neumitno desiti zbog odustajanja od kontrole bolesti.

Sve navedeno rađa osećaj bespomoćnosti, vodi u depresiju, anksioznost, i razvija ukupno negativno raspoloženje.



Šta možete učiniti za upravljanje sindromom sagorevanja zbog dijabetesa?

Preporučene akcije fokusiraju se na traženje podrške u bliskom okruženju, zatim od stručnih lica, fokusiraju se na promene načina razmišljanja i ponašanja, prioritizacija brige o sebi u odnosu na ostale događaje u životu:

1. Za početak prihvatite da se sindrom sagorevanja javlja i drugim ljudima u sličnim okolnostima te da je sasvim u redu da se o tome razgovara;
2. Razgovarajte sa bliskim ljudima, obratite se svom izabranom lekaru, potražite pomoć u savetovalištu za dijabetes, potražite pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje;
3. Dobro je podeliti svoje brige i iskustva sa ljudima koji su prebrodili slične situacije a koje takođe imaju dijabetes;
4. Zadajte sebi realistične ciljeve, ne očekujte savršene rezultate u kontroli svog dijabetesa već budite zadovoljni i „dovoljno dobrim" rezultatima, priznajte sebi da ćete nekada biti više a nekada manje uspešni u regulaciji svoje hronične bolesti i da je to sasvim u redu;
5. Promenite svakodnevne formulacije u kontroli vašeg dijabetesa „loš'' ili „dobar'' nivo šećera u krvi sa „visok'' ili „nizak'' šećer u krvi;
6. Ponekad vam je potrebna mala pauza, duža od nekoliko sati ili jednog dana. To ne znači da ćete skroz ignorisati svoje stanje, već da ćete u nekom kraćem vremenu trošiti malo manje vremena na kontrolu nego inače (blaži ciljevi i ređe merenje);
7. Nekada je potrebno samo promeniti naučenu rutinu u kontroli svog dijabetesa nekom drugom, efikasnijom i manje stresnom rutinom, u čemu vam može pomoći vaš lekar;
8. Dajte značaja svom mentalnom zdravlju, učite kontrolu stresa, savladajte veštine emocionalne regulacije, savladajte veštine relaksacije, osmislite načine za redovnu fizičku aktivnost, nastojte da se hranite uravnoteženo, redovno vežbajte i spavajte dovoljno i redovno;
9. Ne odustajte od svojih hobija, od druženja sa porodicom i prijateljima, ne odustajte od izlazaka. Sve situacije u kojima inače uživate prilagodite svojoj hroničnoj bolesti;
10. Dijabetes nije osobina vaše ličnosti već zdravstveno stanje sa kojim možete da živite i dalje kvalitetno i zadovoljno.