Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
12.11.2010 13:19 - Обновлено 16.05.2018 14:07

Увы, не все болезни пока излечимы, но сделать свою жизнь интересной и достойной по силам каждому. Американские психологи и педагог Дейл Карнеги советовал: «Если от судьбы вам достался лимон, сделайте из него лимонад».

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

В картине мира человека, заболевшего трудноизлечимой или хронической болезнью, происходят серьезные изменения. Те, кому поставлен диагноз «диабет», в первый момент часто падают духом и впадают в депрессию. Это обоснованно: трудно сохранить мужество, осознав, что тебя постигла длительная, скорее всего пожизненная болезнь, которая требует ограничений в питании, ежедневного приема лекарств, постоянного контроля самочувствия. Естественно, что, психика начинает сопротивляться. Способы сопротивления могут быть самые разные - в зависимости от темперамента и жизненного опыта каждый человек выбирает те, которые наиболее привычны и приносили результаты прежде.

Прячься!

Все мы знаем, что слово обладает собственной энергетикой. Есть слова «положительно заряженные» и «отрицательно заряженные». Поэтому старайтесь не употреблять в отношении себя и близких выражения «Я болен диабетом» или «Он страдает диабетом». Говорите иначе – «У меня (у него) диабет». Эта фраза психологически подкреплена мыслью «Да, у меня есть некая проблема, но я ее полностью контролирую».

Игнорировать болезнь. Сделать вид, что ничего не произошло: ты такой же, как раньше, живешь полной жизнью, не приемлешь никаких ограничений, не соблюдаешь режим, гуляешь на всю катушку! Правда ведь, звучит по-детски? К сожалению, вот так – по-детски, незрело, реагируют на свой диагноз вполне взрослые дяди и тёти. Но даже если спрятать голову под подушку, диабет рано или поздно даст о себе знать и, что самое обидное, подчинит вас себе в еще более жесткой форме. Ведь в этом случае вам достанется куда более запущенный этап болезни. Поэтому лучше встретить свою судьбу достойно и просто принять новые правила игры.

Я самый больной в мире Карлсон!

Противоположная реакция – моментально превратиться в инвалида и страдать от души. Зачастую к этому склоняют нас родственники, причем из самых лучших побуждений. Кому же не понравится, если о тебе особенно трепетно заботятся и постоянно сочувствуют? Расслабиться, расклеиться, жаловаться на несправедливость тяжкой доли своей – конечно, можно. Но – недолго! Иначе ваша психика может полностью переориентироваться на новую роль, и сил для полноценной жизни просто не останется. Вы начнете угасать и постепенно станете рабом диабета. Все ваши интересы сосредоточатся на самочувствии, вы будете постоянно прислушиваться к своим ощущениям и полностью утратите радость жизни. Вам это надо?

Просто живи

Не стоит полностью лишать себя сладкого. В специализированных магазинах здорового питания, диетических отделах супермаркетов и в аптеках продаются специальные сладости для диабетиков – шоколад, печенье, вафли, джемы и сладкие напитки. Конечно, злоупотреблять ими не стоит, однако иногда нужно баловать себя – это поднимает настроение и укрепляет иммунитет.

В конце концов, диабет – это не приговор с отложенным сроком исполнения. Это просто новые условия жизни. Постарайтесь извлечь максимум пользы из вашего нового состояния. Диабет станет вашим спутником на многие годы, поэтому лучше превратить его в союзника, чем считать врагом. Благодаря диабету вы станете более дисциплинированным - используйте это благоприобретенное качество, оно поможет вам и в учебе, и на службе. Вы станете вести более здоровый образ жизни, заниматься спортом и активно отдыхать - и это станет вашим безусловным преимуществом в личной жизни. Неслучайно многие диабетики выглядят куда лучше «здоровых» ровесников и более счастливы в браке.

Не замыкайтесь в себе, общайтесь, в том числе с «товарищами по болезни». Старайтесь получить максимум информации о диабете, включая новейшие исследования, - это поможет в ежедневной борьбе с болезнью и даст ощущение полного контроля над своим состоянием.

Посмотри на звезду

Небесполезно обратиться к примерам из «звездных» судеб. Среди страдающих диабетом – множество известных людей: актеров, спортсменов, писателей, политиков.

Диабет не помешал бразильцу Эдсону Арантесу до Насименто превратиться в легендарного Пеле, - а ведь диагноз ему поставили в 17 лет. Известный канадский хоккеист Бобби Кларк страдает диабетом I типа с 13 лет, - но это не стало для него причиной бросить спорт, которым он увлекался с раннего детства. Бобби 19 лет играл в любительской команде, 15 лет – в профессиональной сборной, а выйдя на пенсию, стал менеджером одной из лучших хоккейных команд США.

Великолепная Элизабет Тейлор, мужественный Сильвестр Сталлоне, красавица Шэрон Стоун – тоже живут с сахарным диабетом. Джазовая певица Элла Фицджеральд, блистательный Элвис Пресли, гениальная актриса Фаина Раневская, любимый всеми артист Юрий Никулин, - диабет не помешал им стать настоящими звездами и профессионалами высочайшего класса.

В числе выдающихся людей искусства, болевших диабетом, писатели Эрнест Хемингуэй и Герберт Уэллс, оперный певец Фёдор Шаляпин, французский художник-импрессионист Поль Сезанн (кстати, некоторые искусствоведы считают, что «расплывчатый» стиль его живописи - следствие диабетического осложнения на глаза).

Так что если ваша жизнь вдруг покажется вам не слишком сладкой – вспомните: вы в неплохой компании.