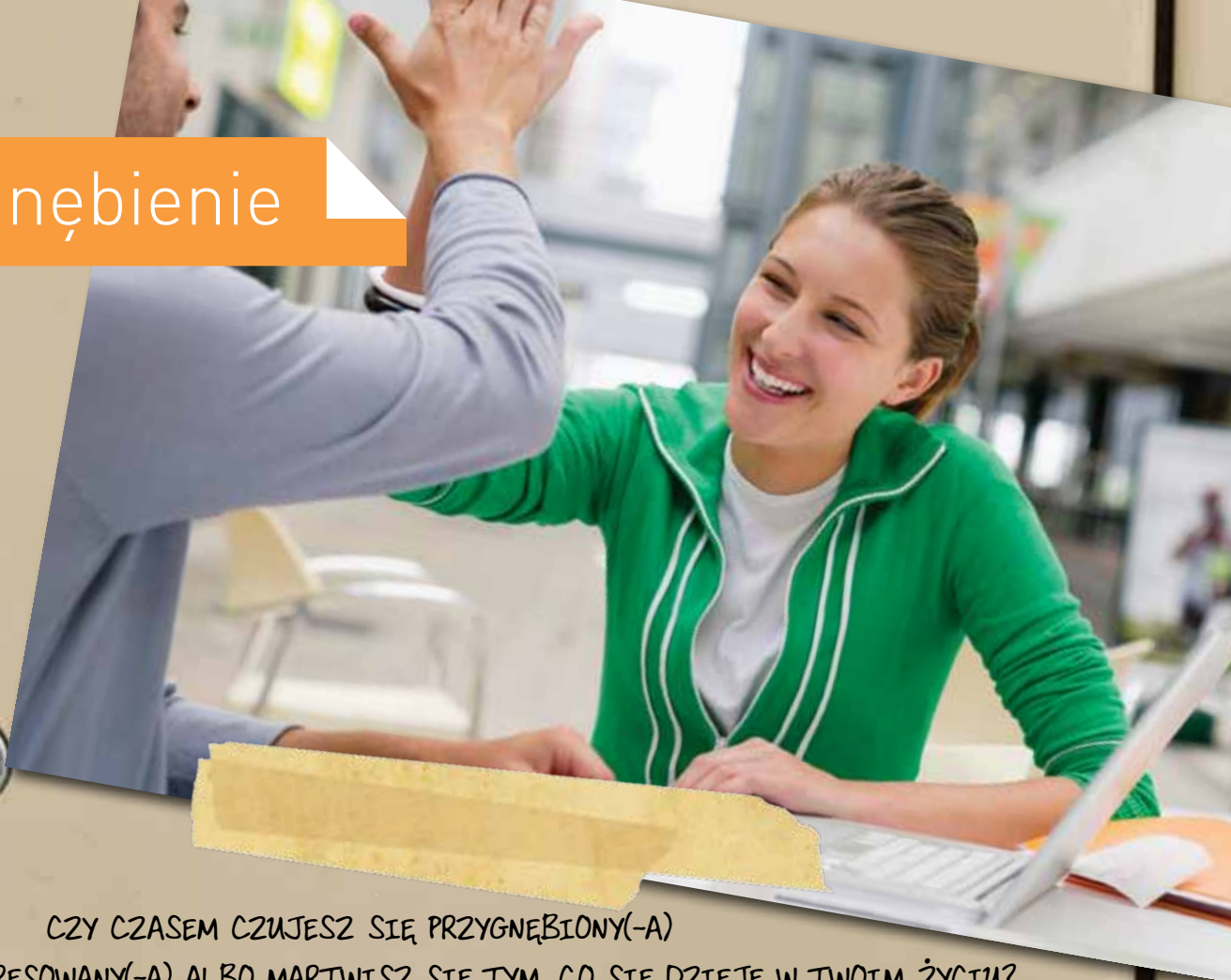




dobre  
samopoczucie  
emocjonalne  
w cukrzycy

streetwise

# Przygnębienie




CZY CZASEM CZUJESZ SIĘ PRZYGNĘBIONY(-A)  
LUB ZESTRESOWANY(-A) ALBO MARTWISZ SIĘ TYM, CO SIĘ DZIEJE W TWOIM ŻYCIU?

**Jest to zupełnie normalne i może się zdarzyć z wielu powodów – kłótni z kolegą lub koleżanką, zerwania z chłopakiem lub dziewczyną albo choroby bądź śmierci ukochanej osoby.** Nawet słabsza ocena z egzaminu może popsuć humor i sprawić, że dasz się ponieść emocjom. Takie uczucia mogą wzbudzać w Tobie obawę, że stanie się coś złego. Może ona wywołać atak paniki, duszność, a nawet omdlenie.

Przygnębienie i zmartwienia mogą sprawić, że będziesz smutny(-a) i płaczący(-a) lub będziesz się zachowywać inaczej niż zwykle. Może to też mieć wpływ na Twój apetyt, który może być większy lub mniejszy. Może również sprawić, że nie będziesz mógł/mogła spać w nocy lub będziesz mieć problem ze wstaniem rano z łóżka, by zmierzyć się z kolejnym dniem.

Choć jest to okropne uczucie, nie ma nic złego w tym, że czasem jesteś przygnębiony(-a) lub zmartwiony(-a). Jeśli jednak zdarza Ci się to często, a Twoje uczucia nie pozwalają Ci żyć tak, jak chcesz, pomóc może rozmowa z drugą osobą. Porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi, rodzicami, lekarzem rodzinnym lub diabetologiem o tym, jak się czujesz. Sprawdź, czy zauważyli, że smutek i zmartwienia przeszkadzają Ci w byciu szczęśliwym(-ą). Zapytaj ich, czy znają jakiś sposób, byś znów dobrze się poczuł(-a). Niektórym osobom pomaga sam fakt, że mogą to z siebie wyrzucić. Jeśli rozmowa nie pomoże, warto zwrócić się do terapeuty lub psychologa, który pomoże Ci znaleźć inny sposób radzenia sobie ze smutkiem lub zmartwieniami, tak byś znów poczuł(-a), że masz kontrolę nad swoim życiem.



**Przygnębienie i zmartwienia mogą sprawić, że będziesz smutny(-a) i płaczący(-a) lub będziesz się zachowywać inaczej niż zwykle.**

**Konieczność myślenia o takich rzeczach może wywoływać stres, gniew, złość, rozdrażnienie lub smutek.**

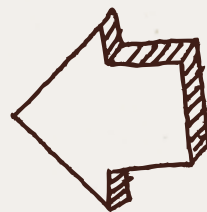
Tego rodzaju emocje mogą utrudniać Ci wykonywanie czynności związanych z cukrzycą i sprawiać, że dojdiesz do wniosku, że nie warto zwracać sobie głowy zastrzykami, badaniami krwi czy przestrzeganiem zdrowej diety. Rezygnacja z którejkolwiek z tych czynności może spowodować zbyt wysoki lub zbyt niski poziom cukru. Może to doprowadzić do tego, że lekarz i pielęgniarka diabetologiczna oraz Twoi rodzice też będą odczuwać gniew, złość, rozdrażnienie czy smutek. Łatwo wpaść w błędne koło, w którym większa niechęć do cukrzycy oraz jej leczenia powoduje utratę kontroli nad jej przebiegiem, a to z kolei sprawia, że czujesz się jeszcze gorzej.

## Igły i nakłuwanie palców

**Jak czujesz się z tym, że musisz badać sobie krew? A co z zastrzykami? Czy jesteś w stanie wykonywać tyle badań, ile wymagają od Ciebie lekarz i rodzice?**

Nie warto cierpieć w samotności. Czasem obawy związane z igłami mogą świadczyć o tym, że masz dosyć cukrzycy. Pielęgniarka diabetologiczna może Ci udzielić rad na temat zmiany techniki wykonywania wkłuć lub stosowania innych przyrządów, by sprawdzić, czy coś to zmieni. Psycholog może nauczyć Cię technik relaksacyjnych oraz pokazać Ci strategie radzenia sobie ze związanym z igłami strachem.

**Psycholog może też porozmawiać z Tobą o różnych sposobach radzenia sobie z uczuciem zniechęcenia i przygnębienia.**

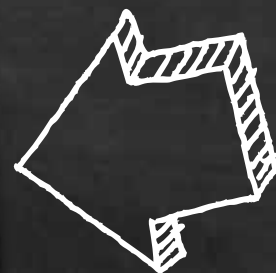


## Postrzeganie własnego ciała i zaburzenia odżywiania

Kontrola cukrzycy oznacza, że musisz dużo bardziej zwracać uwagę na to, **co i kiedy** jesz, niż Twoi koledzy i koleżanki. W zależności od schematu leczenia możesz być zmuszony do rezygnacji z niektórych produktów spożywczych. Może to sprawić, że trudniej Ci będzie mieć pozytywny stosunek do jedzenia. Możesz też zauważyć, że często masz ochotę właśnie na te rzeczy, których powinieneś/powinnaś unikać. Może się zdarzyć, że zamiast małego kawałka czekolady zjesz całą tabliczkę. Może to spowodować hiperglikemię oraz spore wyrzuty sumienia.

Czasem, gdy jesteś smutny(-a), zmartwiony(-a) lub ogarnia Cię niepokój, zjedzenie dużego posiłku może sprawić, że poczujesz się lepiej. Na początku rzeczywiście może tak być, ale potem Twoje samopoczucie prawdopodobnie znacznie się pogorszy. Może Ci się zrobić niedobrze lub możesz nie podać sobie insuliny, myśląc, że w ten sposób wszystko się wyrówna. Potem możesz się z kolei starać jeść o wiele mniej niż do tej pory. Głodzenie się i objadanie na zmianę to błędne koło, które nie tak łatwo przerwać. Może to znacznie utrudnić radzenie sobie z cukrzycą. Ważne, by przerwać to błędne koło, gdy tylko zauważysz, że się w nim znalazłeś(-aś)!

Życie z cukrzycą oznacza, że musisz zwracać uwagę na to, o czym większość Twoich kolegów i koleżanek w ogóle nie myśli. Lekarz i pielęgniarka na pewno mówili Ci, jak ważne jest, by pamiętać o podawaniu sobie insuliny (choć czasami może to być kłopotliwe), wykonywaniu badań krwi, uważaniu na to, co jesz, i właściwym dobieraniu dawki insuliny do spożywanego posiłku.



# Postrzeganie własnego ciała i zaburzenia odżywiania

prawda

nieprawda

|   |  |  |
|---|--|--|
| Staram się nie jeść w obecności innych osób                                   |  |  |
| Rezygnuję z posiłków, a potem zjadam duże ilości jedzenia, gdy nikt nie widzi |  |  |
| Często się ważę   |  |  |
| Ostatnio się odchudzałem(-am) i straciłem(-am) sporo kilogramów               |  |  |
| Chciał(-a-)bym być o wiele szczuplejszy(-a)                                   |  |  |
| Nie cierpię moich ud/brzucha/pupy   |  |  |
| Staram się nie podawać sobie insuliny, by nie przytyć                         |  |  |

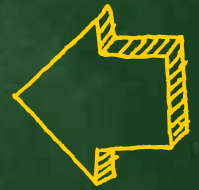
**Jeśli zaznaczyłeś(-aś) „prawda” przy którymkolwiek z powyższych stwierdzeń, powinieneś/powinnaś porozmawiać o tym z lekarzem i pielęgniarką diabetologiczną, którzy podpowiedzą Ci, gdzie znaleźć osobę, która pomoże Ci się uporać z kłopotami.**

**To naturalne, że możesz się obawiać rozmowy z rodzicami lub lekarzem i pielęgniarką. Ważne jest, byś powiedział(-a) komuś o swoich myślach i zachowaniu.**

Pierwsza rzecz, którą musisz zrobić, to przestać myśleć, że niektóre produkty spożywcze są dobre, a inne złe. Lekarz i pielęgniarka diabetologiczna pomogą Ci znaleźć sposób, byś mógł/mogła sobie pozwolić na słodczyce i przekąski, które są dozwolone w leczeniu. Staraj się jeść regularnie. Pomoże to Twojemu organizmowi odpowiednio wykorzystać insulinę i uchroni Cię przed napadami głodu. Lekarz i pielęgniarka diabetologiczna pomogą Ci znaleźć sposób, byś spożywał(-a) zbilansowane posiłki, a jednocześnie miał(-a) pewność, że jesz to, co dla Ciebie najlepsze. Możesz rozważyć zmianę schematu leczenia tak, byś mógł/mogła pozwolić sobie na więcej rzeczy, na które masz ochotę.



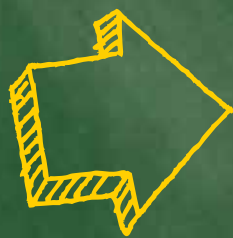
**Przygnębienie i niepokój są często reakcjami na to, co się dzieje wokół nas. Powodują je zdarzenia wywołujące stres, których zwykle nie da się uniknąć. Możemy jednak nauczyć się sobie z nimi radzić.**



Każdy z nas ma na co dzień do czynienia ze stresującymi sytuacjami. Część z nich dotyczy rzeczy, które znamy, przez co mogą nam się wydawać błahe. Inne z kolei mogą dotyczyć poważniejszych zdarzeń, nad którymi możemy nie mieć kontroli.

**Poniżej znajduje się lista sytuacji, które mogą powodować stres. Czy jest jeszcze coś, co możesz do niej dopisać?**

- terminowe odrabianie zadań domowych
- klasówki w szkole
- kłótnie z kolegami i koleżankami, rodzeństwem i rodzicami
- przeprowadzka
- wyjazd na wakacje
- choroba w rodzinie lub wśród znajomych
- podróżowanie środkami komunikacji publicznej
- wizyty w poradni i konieczność omawiania cukrzycy z lekarzem
- badanie krwi lub podawanie sobie insuliny w obecności znajomych



Inne zmartwienia





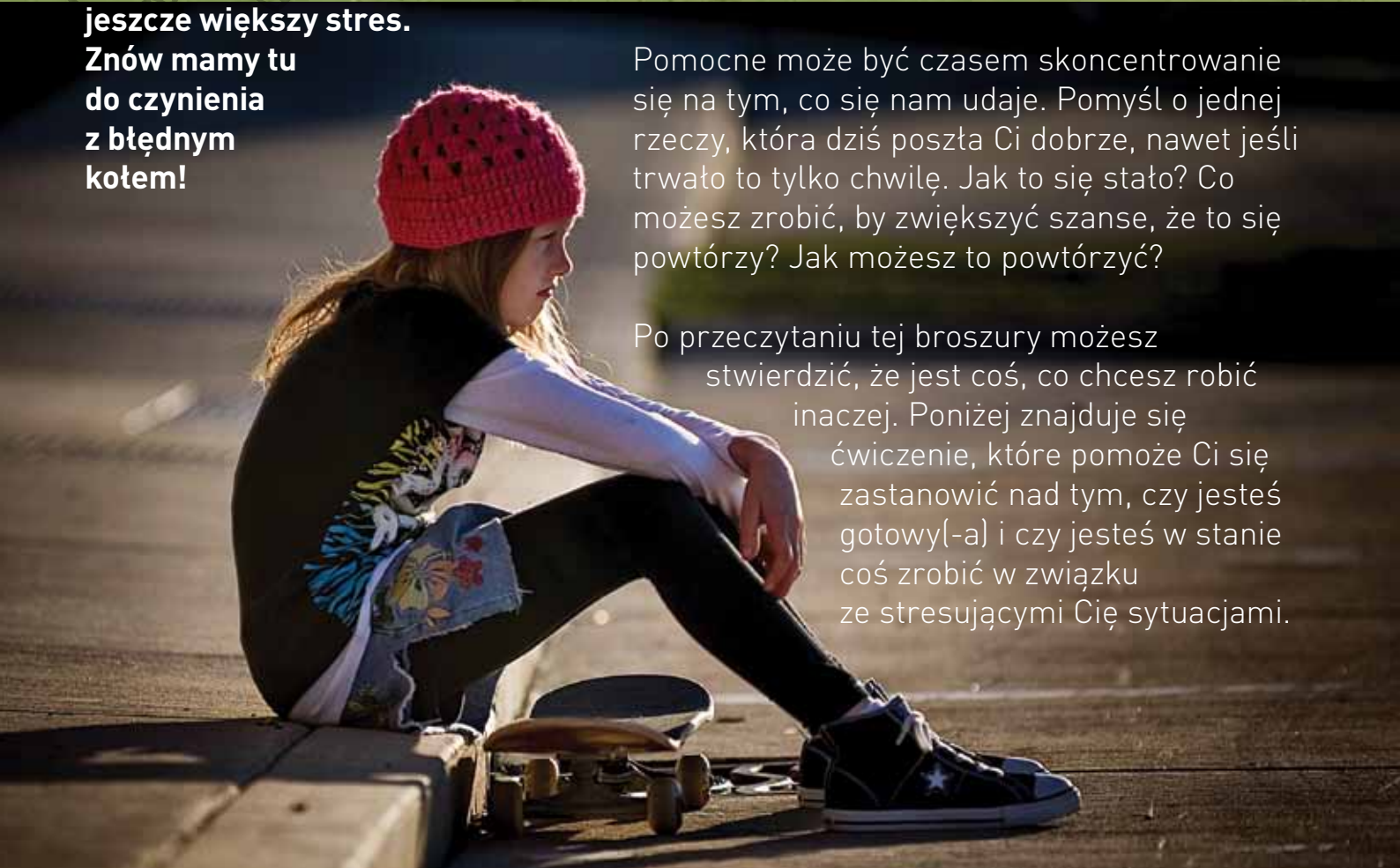
**Wiadomo, że wszystkie rodzaje stresu – zarówno ten dobry, jak i ten zły, dający się kontrolować i pozostający poza naszą kontrolą – mogą mieć wpływ na nasz organizm. Stres powoduje produkcję adrenaliny, która może sprawić, że będziemy spięci, podenerwowani i zaczniemy panikować. Może też utrudniać kontrolę cukru we krwi, co z kolei może powodować jeszcze większy stres.**

**Znów mamy tu do czynienia z błędnym kołem!**

Zastanów się, co wywołuje u Ciebie największy stres. Czy masz możliwość unikania sytuacji, które sprawiają, że tak się czujesz? Jeśli na przykład kłótnie z rodzicami są dla Ciebie stresujące, możesz starać się z nimi nie kłócić. Nie da się jednak uniknąć stresu związanego z odrabianiem prac domowych. Jak więc możemy sobie radzić z sytuacjami, których nie jesteśmy w stanie uniknąć? W większości przypadków skupiamy się na tym, co poszło nie tak, co utwierdza nas tylko w przekonaniu, że „wszystko jest beznadziejne”.

Pomocne może być czasem skoncentrowanie się na tym, co się nam udaje. Pomyśl o jednej rzeczy, która dziś poszła Ci dobrze, nawet jeśli trwało to tylko chwilę. Jak to się stało? Co możesz zrobić, by zwiększyć szanse, że to się powtórzy? Jak możesz to powtórzyć?

Po przeczytaniu tej broszury możesz stwierdzić, że jest coś, co chcesz robić inaczej. Poniżej znajduje się ćwiczenie, które pomoże Ci się zastanowić nad tym, czy jesteś gotowy(-a) i czy jesteś w stanie coś zrobić w związku ze stresującymi Cię sytuacjami.





## SPÓJRZ NA PONIŻSZĄ TABELĘ

**Napisz, co z tego, co robisz, może być dla Ciebie (lub dla innych osób) problemem i wymaga zmiany.**

W pierwszej kolumnie wpisz jak najwięcej zalet danego zachowania. Zastanów się nad wszystkimi jego dobrymi aspektami – jakie są zalety obecnego stanu rzeczy?

W drugiej kolumnie wpisz same najgorsze rzeczy – jakie są wady tego zachowania?

Nie spiesz się. Zastanowienie się w trakcie tego ćwiczenia nad tym, jak chcemy, by sprawy wyglądały w przyszłości, czasem bywa pomocne.

**Co będzie, jeśli nic się nie zmieni?**

**Co zrobisz, jeśli znajdziesz sposób, by wprowadzić zmiany?**

zalety

wady

# Stres

Teraz wyobraź sobie skalę od 1 do 10, gdzie 10 oznacza, że zrobienie danej rzeczy jest najważniejszą sprawą na świecie. Jak blisko jesteś dziesiątki?

Tutaj zaznacz swoją odpowiedź:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teraz zastanów się, jak bardzo jesteś pewien/pewna, że będziesz w stanie wprowadzić te zmiany, jeśli zdecydujesz, że chcesz to zrobić. 10 oznacza całkowitą pewność. Jak blisko jesteś dziesiątki?

Tutaj wpisz swoją odpowiedź:

Teraz zastanów się nad wszystkimi innymi rzeczami, które dzieją się w Twoim życiu, i ustal, jak pilna jest dana zmiana. 10 oznacza absolutny priorytet. Jak blisko jesteś dziesiątki?

Tutaj wpisz swoją odpowiedź:

Jeśli wszystkie Twoje odpowiedzi znajdują się w okolicy dziesiątki, jesteś dość mocno zmotywowany(-a) do zmiany. Spróbuj znaleźć kogoś, kto pomoże Ci wyznaczyć sobie cele i będzie Cię stale zachęcać do realizacji Twojego postanowienia, by pewne rzeczy zacząć robić inaczej.

**Jeśli co najmniej jedna odpowiedź jest bliżej (lub poniżej) piątki, może Ci być trudno wprowadzić zmiany. Rozmowa z drugą osobą pomoże Ci się zastanowić nad nimi i powodem, z jakiego są tak ważne.**

O CZYM MUSISZ PAMIĘTAĆ, BY WPROWADZIĆ ZMIANY W ŻYCIU?

ZASTANÓW SIĘ, CO MOŻE SPRAWIĆ, ŻE DANA ZMIANA STANIE SIĘ WAŻNIEJSZA LUB BARDZIEJ PRIORYTETOWA.

KTO MÓGŁBY CI POMÓC POCZUĆ SIĘ PEWNIJ W ZWIĄZKU Z TĄ ZMIANĄ?

NIE MUSISZ BYĆ WŚCIEKŁY(-A), ZŁY(-A) CZY SMUTNY(-A), BY PÓJŚĆ NA WIZYTĘ DO PSYCHOLOGA.

ZADANIE PSYCHOLOGA POLEGA NA TYM, BY POMÓC CI POCZUĆ, ŻE WSZYSTKO JEST TAK, JAK BYĆ POWINNO, ORAZ WSPIERAĆ CIĘ W ŻYCIU Z CIUKRZYCĄ.

Jeśli chcesz zmienić sposób postrzegania pewnych spraw, spróbuj znaleźć kogoś, z kim możesz porozmawiać, kto pomoże Ci cieszyć się życiem.

lepsze  
samopoczucie

## Adresy i numery kontaktowe:

Poradnia prowadząca:



Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: \_\_\_\_\_

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków**

[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

[PolskieStowarzyszenieDiabetykow/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71

02-495 Warszawa

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** *potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.*  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci**

*Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.*

**800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

**801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**  
[www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)

## W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Seks i nie tylko
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Podróżowanie

**Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.**

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

[www.edukacjaWCukrzycy.pl](http://www.edukacjaWCukrzycy.pl)

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatriczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępować. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01204(1)/11/2017