

Jak żyć w dobrostanie mimo cukrzycy? – wywiad miesiąca

COACH | CUKRZYCA | MOTYWACJA | ROZMOWY
SAMOKONTROLA

by CukierNaPoziomie.pl | on Kwiecień 26, 2016 | in [Rozmowy](#) | [Like it](#)



Rozpoznanie cukrzycy oznacza dla pacjenta zmianę stylu życia, diety, przyzwyczajęń i wprowadzenie nowych nawyków. Czekają go sporo pracy. O tym, jak prowadzić satysfakcjonujące życie mimo przewlekłej choroby rozmawiamy z Ewą Stelmasiak – coachem zdrowia i wellness, założycielką The Wellness Institute Piękne Zdrowe Życie.

Moment rozpoznania cukrzycy to dla wielu ludzi sytuacja kryzysowa, szczególnie dla rodziców dzieci z cukrzycą. Natłok myśli, informacji i nowych obowiązków potrafią sparaliżować. Co zrobić, aby emocje nie utrudniły nam trzeźwego osądu sytuacji? Jak się odnaleźć i ruszyć do przodu?

Sytuacja, kiedy dowiadujemy się o chorobie, z którą – jak mówią lekarze – do końca życia trzeba już funkcjonować, dla niektórych brzmi jak wyrok i jest szokiem. Kłębiące się myśli i uczucia mogą przytłoczyć i doprowadzić do załamania, a w przypadku cukrzycy trzeba działać, natychmiast dostosować się do wskazań. Nagłe zachorowanie na cukrzycę, zwłaszcza typu 1, może przypominać proces przechodzenia przez żałobę po bezpowrotnie utraconym zdrowiu i dawnym stylu życia. Coś odchodzi, by zrobić miejsce na nowe. Najpierw szok i zaprzeczenie, wściekłość, próby targowania się (choćby z samym Bogiem), depresja i w końcu akceptacja. Takie etapy wyodrębniła w odniesieniu do chorób terminalnych psychiatra Elizabeth Kubler-Ross. Mają one charakter uniwersalny w radzeniu sobie ze stratą. To trudny proces, w którym warto sięgnąć po wsparcie osoby z zewnątrz.

Nieco inaczej może być w przypadku cukrzycy nabytej typu 2, która rozwija się powoli i może być bezobjawowa. W tym przypadku najważniejsza jest całościowa praca nad swoim życiem, dzięki której zbudujemy fundament w postaci zdrowych nawyków i relacji pełnej miłości do siebie. Warto mieć też świadomość, że właściwe zarządzanie sobą, zgodnie ze wskazaniami lekarskimi, potrafi dać życie bezobjawowe i możliwość samopoczucia jak dawniej, przed chorobą.

Osobiście proponuję spojrzeć na cukrzycę, jak i na każdą inną chorobę, z dwóch perspektyw: „bycia” i „działania”. „Działanie” to wprowadzanie zaleceń lekarskich w życie, dbanie o regularne branie leków, zmiana stylu życia. „Bycie” to spojrzenie z perspektywy po to, by zobaczyć swoją chorobę jako sygnał, który ma nas zaprowadzić drogą rozwoju ku większej samoświadomości, a dzięki temu lepszemu życiu. Jest wielu ludzi, którzy zaczęli życie, o jakim marzyli, dopiero gdy otrzymali mocny sygnał w postaci choroby. Według teorii wellness dra Johna Trávisa można żyć w dobrostanie z chorobą, podobnie jak człowiek zdrowy może pełen negatywizmu i lęku, które prowadzą do „duchowej śmierci”.

Tymczasem, gdy chorują nasze dzieci, ważne jest, by oprócz dbania o nie, dbać również o swoje potrzeby, regularnie ładować akumulatory sprawiając przyjemność nie tylko dziecku, ale i sobie. Mamy bowiem tendencję do zapominania o sobie i całkowitego oddania się potrzebującemu dziecku. Myślmy: „co zrobiłem nie tak, że moje dziecko choruje? czy mogłem je uchronić?” Możemy się winić, mieć trudność z zaakceptowaniem sytuacji, możemy stać się wybuchowi, co jest naturalne przy wysokim poziomie stresu. Pamiętajmy jednak o tym, że dziecko potrzebuje nas zdrowych i w pełni sił, i to na długo, więc powinniśmy dbać o siebie. Nawet w instrukcjach bezpieczeństwa na pokładach samolotów mówi się, żeby w sytuacji zagrożenia najpierw założyć maskę tlenową sobie, a dopiero potem dziecku. Poza tym, warto pamiętać, że dla rodziny dotkniętej chorobą najważniejsza jest miłość i pokój, które mają działanie uzdrawiające.

Samokontrola, zmiana nawyków żywieniowych, wyliczanie wymienników – sporo nowych obowiązków jak na jednego człowieka. Jak je wprowadzić do naszego życia, aby nas nie przerosły?

Konieczny jest plan działania. Mózg człowieka „boi” się zmian. Obecne w nim ciało migdałowate natychmiast podnosi alarm. Trzeba je „przechytryzić” wprowadzając zmianę metodą małych kroków. Jednym z częstych pytań coachingowych jest: „jaki jeden mały krok możesz podjąć, by zbliżyć się do swojego celu?”. W metodzie Wellness Mapping 360 © dostępne są narzędzia, które pomagają utrzymać nawyk w czasie. Wszystko po to, aby nowy nawyk nie tylko zagościł w głowie i sercu, ale również zadział się realnie w sferze konkretnych zachowań, poprzez nasze ręce, czyli to, co robimy i jak robimy. Charles Duhigg twierdzi: „Nawyki – nawet, jeżeli już zakorzenia się w naszych umysłach – nie są przeznaczeniem. Możemy wybierać nawyki, jeżeli wiemy, jak to robić.” A jak to zrobić skoro nawyki to nieświadome, automatyczne działanie? Pierwszy niełatwy krok to objęcie nawyku swoją uwagą: „Aha. Mam ochotę na ciastko. Co mi to daje? Jeżeli nie ciastkiem, jak inaczej mogę spełnić swoją potrzebę?”. Szukamy zamienników nie tylko pokarmowych, ale i emocjonalnych.

A skąd brać motywację do zmiany dotychczasowych nawyków? Czy wystarczy obawa przed powikłaniami cukrzycowymi?

Nie, nie wystarczy. Motywacja wynikająca z lęku może wystarczyć na początek, być lokomotywą, która pozwoli nam ruszyć z miejsca. Jednak podtrzymanie nawyków w czasie wymaga głębszej motywacji, czyli płynącej z miłości do siebie. Miłość do siebie i poczucie odpowiedzialności za swoje zdrowie i życie to fundamenty dobrego życia.

Abym zmiana stylu życia była trwała warto wyznaczyć sobie konkretny cel i plan działań. Jak się do tego zabrać?

Zacząć od całościowego spojrzenia na swoje życie, nawet jeśli uwaga natrętnie wraca do choroby. Według Johna Trávisa **choroba to sygnał od poświadości dla naszej świadomości**. Ciało, umysł i duch próbują rozwiązać jakiś problem. Dlatego warto poszukać głębszych przyczyn choroby: może problem tkwi w braku samoakceptacji i nadmiernej samokrytyce, jakiejś tęsknocie duszy za inną drogą, braku szacunku ze strony partnera, a w przypadku cukrzycy – w braku słodczy życia. Służą temu mocne pytania, na przykład: „Jak by to było, gdyby w moim życiu było więcej słodczy?”.

Wprowadzanie trwałej zmiany to proces, w którym pracuje się na mocnych stronach, rozbudza motywację i wyznacza drogę krok po kroku. Do tego celu służą narzędzia autodiagnostyczne, które pomagają pracować nad nazwaniem stanu obecnego, rozpoznaniem barier, tworzeniem własnej mapy zdrowia i dobrostanu, pomagają monitorować efekty w czasie, budować system wsparcia i doceniania siebie za wprowadzanie nowych nawyków w życie. Warto skorzystać ze wsparcia profesjonalistów, którzy wspierają we wprowadzaniu tak ważnych dla diabetyków zmian. Naprawdę w życiu z chorobą nie trzeba być samemu.

Choroby przewlekłe, do których należy cukrzyca, sprawiają, że u niektórych spada poczucie własnej wartości. Obwiniamy się, czujemy się gorsi, ograniczeni, napływają do nas negatywne myśli. Co zrobić, gdy zazwyczaj postrzegamy się przez pryzmat choroby?

Zawsze, naprawdę zawsze trzeba na swoje życie patrzeć całościowo i widzieć siebie jako osobę, nie jako chorobę. Można otaczać się ludźmi, którzy cenią to, kim jesteśmy, przypominają nam, że nie jesteśmy tylko naszą chorobą. Samo myślenie „jestem chory” może być przygnębiające, bo jak mówi Eckhart Tolle choroba to ciężki koncept myślowy, który może oddzielać nas od doświadczania dobrego życia, dostępnego tu i teraz dla każdego człowieka. Może też oddzielać nas od innych ludzi: „ty nie rozumiesz, ja jestem chory, a ty nie”. Warto sobie uświadomić, że patrząc na to szerzej, każdy człowiek ma jakąś „przewlekłą chorobę”: jeden się nie akceptuje, drugi przeżywa traumę z dzieciństwa, trzeciego codziennie trawi niepokój. To po prostu część ludzkiego życia.

Jeżeli wpadamy w negatywne myślenie to zauważmy: „Aha. Teraz właśnie mam myśl, jaki to ja jestem nieszczęśliwy, jak to inni mają lepiej, jak mi trudno”. I pozwólmy tym wszystkim myślom, które nam nie służą po prostu odejść. Bardzo polecam techniki relaksacyjne i treningi uważności tzw. mindfulness. Po pierwsze, jako człowiek „jestem”, a potem dopiero coś „mam” czy „robię”. Można sobie powiedzieć: „Jestem całością, żyję, biorę oddech i czuję, że jestem. Jestem sobą, nie chorobą. Oprócz choroby jest w moim życiu wiele mocnych fundamentów”. Warto uświadomić sobie jakich i na nich budować dalsze życie.

Wychodzenie z pułapki umysłu, który pędzi i tworzy różnorodne scenariusze, jest pomocne nie tylko w każdej chorobie, ale także w zdrowiu. Można to robić na kilka sposobów, np. koncentrując się na oddechu lub na odczuciach zmysłowych. Polecam „zmysłowy spacer”, w ramach którego przez jakiś czas koncentrujemy się na odczuwaniu przez poszczególne zmysły. Możemy zacząć od wzroku wyostrażając go, obserwując świadomie kolory i formy w otoczeniu. Następnie skupiamy uwagę tylko na tym, co słyszymy. Potem można dotknąć kory drzew, poczuć zapach kwiatów, ziemi, mchu. Na koniec włączyć wszystkie zmysły i zobaczyć, jak zmieniło się nasze postrzeganie oraz co się dzieje w umyśle i uczuciach. U mnie po takim spacerze pojawia się błogość.

Eckhart Tolle powiedział, że zamieszkiwanie swojego ciała tworzy swoistą tarczę dla niechcianych gości, jakimi są choroby. A my często chodzimy z głową pełną myśli, które przysłaniają doświadczanie świata tu i teraz. Szczególnie w chorobie ważne jest, by żyć w zgodzie ze swoim ciałem, słuchać sygnałów, które nam wysyła, obejmować je świadomością i chęcią zrozumienia.

W cukrzycy potrzebne jest prowadzenie za rękę przez zaufanego lekarza. Jednak wcale nie jest łatwo trafić do zaangażowanego specjalisty, z którym mamy dobry kontakt. Jeśli brak profesjonalnego wsparcia, czujemy się zagubieni. Jak powinna wyglądać opieka nad diabetykiem?

Idealnym rozwiązaniem, o którym mówię na konferencjach naukowych, jest stworzenie sobie zespołu ekspertów ds. zdrowienia, którego wyłącznym szefem jest pacjent. Są w nim diabetolog i inne osoby, które mają wspomagać zdrowienie, takie jak dietetyk, trener personalny, fizjoterapeuta, coach i inni, których zaprosi pacjent. Bardzo wierzę w medycynę integratywną, łączącą różne podejścia i metody zdrowienia. Wymaga to od pacjenta uwierzenia, że sam może zarządzać swoim procesem terapeutycznym, który wolę nazywać procesem zdrowienia. Zakłada on twórczą rolę pacjenta i jego pełną odpowiedzialność za swoje zdrowie oraz wskazuje kierunek, jakim jest życie z możliwie najwyższą jakością i w dobrostanie. Lekarz i inne osoby w zespole są jego doradcami, których uważnie słucha i wprowadza ich rady w życie.

Gdzie szukać dodatkowego wsparcia w zmaganiach z cukrzycą?

Przede wszystkim w sobie. Po drugie sięgnąć po wsparcie zewnętrzne – na przykład grupę wsparcia; proces coachingu zdrowia i wellness, który jest dostępną dla diabetyków opcją w takich krajach jak USA, Kanada czy Wielka Brytania, a u nas jeszcze raczkuje; blogi pisane przez osoby chore, które dzielą się swoimi doświadczeniami; polskie i zagraniczne portale dla diabetyków, takie jak cukiernapoziomie.pl. Można znaleźć kogoś, kto również żyje z cukrzycą i regularnie się z nim spotykać udzielając wzajemnego wsparcia. Warto zebrać wszystkie potrzebne informacje o diecie, ruchu, suplementacji i rozważyć opcje komplementarne z innych systemów medycznych, takich jak medycyna chińska czy ajurweda. Mieć świadomość, że jesteśmy w pełni odpowiedzialni za nasze zdrowie i życie, i czerpać z tego faktu radość. Najważniejsze jednak to kochać siebie, zmieniać swoje wzorce myślowe na pozytywne i pielęgnować uczucie wdzięczności za to, co w naszym życiu dobre.



Ewa Stelmasiak
założycielka The Wellness Institute w Warszawie, certyfikowana coach zdrowia i wellness, trenerka, edukatorka, autorka artykułów naukowych na temat wellness i prelegentka na międzynarodowych konferencjach w Europie i USA. Sprowadziła do

Polski naukowe podejście do wellness. Jest autorką koncepcji ewolucyjnej wizji medycyny i nowej definicji wellness. Jako coach pomaga zarówno osobom zdrowym, jak i chorym w procesie radzenia sobie z chorobą i stresem, wprowadzania zmian w stylu życia, dbania o siebie oraz życia zdrowo i pięknie – nawet, jeśli jest to życie z chorobą. Wierzy, że procesy samouzdrawiania mogą być wsparte przez efektywny i pełen miłości coaching. Więcej informacji na stronie: [The Wellness Institute Piękne Zdrowe Życie](http://TheWellnessInstitute.com).