**Как настроить себя на постоянное лечение при диабете?**

Диабет — это хроническое заболевание, требующее постоянного контроля и лечения. Получение диагноза может быть шокирующим и многослойным опытом, вызывающим страх, тревогу и даже отрицание. Однако важно помнить, что правильная психологическая настройка на бессрочное лечение может значительно улучшить качество жизни, снизить уровень стресса и помочь справиться с эмоциональными трудностями, связанными с нездоровьем. Медицинский психолог Юлия Карабаева рассказала, как подготовить себя к изменениям в жизни и как научиться справляться с новыми реалиями.

1.Принятие диагноза. Первый шаг к адаптации заключается в признании и принятии своих эмоций. Можно испытывать множество чувств, таких как гнев, печаль и страх. Нужно разрешить себе испытывать эти эмоциональные реакции, но не оставаться в них. Признание чувств — это начало пути к пониманию и управлению ими.

2.Понимание необходимости лечения. Важно осознать, что необходимо пожизненное лечение. Это трудный, но критически важный шаг. Нужно попробовать рассматривать лечение как способ заботы о своем здоровье и улучшения качества жизни, а не как ограничение. Это поможет изменить восприятие ситуации.

3.Получение информации: узнавать как можно больше о диабете, его причинах и способах управления; понимать своё состояния и его особенности может снизить страх перед неизвестностью; обсуждать с врачом все аспекты болезни, что может помочь обрести уверенность в своих действиях; составлять список необходимых шагов для управления диабетом, включая изменения в питании, физической активности и контроле уровня сахара в крови. Практическая информация может позволить контролировать своё состояние и повысить уверенность.

5.Создание распорядка дня, который включает все необходимые аспекты управления диабетом, поможет лучше адаптироваться к новой жизни. В графике должно быть время для приёма лекарств, измерения уровня сахара и регулярных физических нагрузок.

6. Общение с близкими включает в себя обсуждение своих чувств и переживаний. Такой открытый диалог помогает создать поддерживающую атмосферу и снизить чувство одиночества, связанное с диагнозом.

7. Присоединение к группам поддержки для людей с диабетом может быть полезным, потому что общение с людьми, которые сталкиваются с подобными проблемами, позволит поделиться опытом и узнать, как другие справляются с эмоциями и лечением.

8. Использование психологических техник и работа с позитивными аффирмациями можгут помочь изменить восприятие лечения и болезни. Нужно повторять утверждения: «Я контролирую свой диабет», «Я принимаю здоровье в свои руки» и «Я способен справиться с любыми трудностями».

Настройка на пожизненное лечение диабета — это процесс, который требует времени и усилий. Принятие, получение информации, создание рутины, поиск поддержки и использование психологических техник — все это может помочь адаптироваться к новым реалиям. Нужно помнить, что управление диабетом — это личный путь к здоровью, и с правильным подходом можно значительно улучшить качество своей жизни. Вы не одни на этом пути! Каждый сделанный шаг приближает к лучшему самочувствию!