



دیابت و چالش‌های زندگی*

دکتر حمید پورشریفی

پدیرفته و به توصیه‌های درمانی و مراقبتی توجه می‌کنم، اما گاهی نمی‌توانم قندخون‌ام را کنترل کنم و این کلافه‌ام می‌کند!"
سوال این جاست: "مشکل چیست؟ و چه باید کرد؟" برای پی بردن به مشکل و حل آن، یک روز احتمالی را فرض می‌کنیم.

افراد دیابتی از نظر تأثیر درمان، به دو گروه تقسیم می‌شوند: "افرادی که دیابت خود را خوب کنترل می‌کنند و افرادی که دیابت خود را بد کنترل می‌کنند!" ما فرض می‌کنیم افراد حاضر در جلسه امروز، دیابتی‌های خوب کنترل هستند. این دیابتی‌ها جمله‌ای دارند به این مضمون: "من دیابت‌ام را

* این سخنرانی در چهاردهمین گردهمایی علمی-آموزشی بزرگداشت مقام شادروان مهندس فاطمه طالقانی در ۵ مرداد ۱۳۹۱ در حسینیه ارشاد ارائه گردید. به این وسیله از سرکار خانم احترام صفایی که زحمت پیاده کردن متن حاضر را کشیده‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.



یک روز فرضی از روزهای شما یا من را در نظر می‌گیریم. من چند سناریو درباره این روز می‌گویم:

- صبح می‌خواهم با ماشین شخصی عازم محل کار شوم، و قتم را طوری تنظیم می‌کنم که رأس ساعت سرکار باشم. اما در پارکینگ، ماشین دیگری طوری پارک کرده است که نمی‌توانم ماشینم را خارج کنم! با پیگیری صاحب ماشین را پیدا می‌کنم اما زمان از دست رفته است!

- صبح می‌خواهم با اتوبوس شرکت واحد، عازم محل کار شوم. روال بر این است که هر ۱۰ دقیقه یک اتوبوس در ایستگاه نگه می‌دارد و بر این اساس مدت زمان رسیدن به محل کار را تنظیم کرده‌ام اما این بار بیش از ۲ برابر زمان می‌گذرد تا ماشین از راه برسد و تازه متوجه می‌شوم آن‌قدر پر شده است که کسی نمی‌تواند سوار شود! بقیه داستان مشخص است! انتظار اتوبوس بعدی و دیر رسیدن به محل کار!

- با هزار زحمت، ترافیک‌ها را پشت سر می‌گذارم و با تنی خسته به میز کارم می‌روم. چشمم به پوشه‌ای می‌افتد که کارش را به همکارم سپرده بودم، وقتی نگاه می‌کنم می‌بینم ناتمام رها شده است. همکارانم در آبدارخانه محل کار جمع شده‌اند و از تور روز جمعه صحبت می‌کنند که با هم به تنگه واشی رفته بودند، تعجب می‌کنم! هفته قبل کسی با من در این مورد صحبت نکرده بود! به روی خودم نمی‌آورم و به پشت میز کارم برمی‌گردم.

- مراجعه‌کننده خوش‌برخوردی از راه می‌رسد و انرژی مثبتی با خود می‌آورد. کمی شارژ می‌شوم اما بلافاصله مراجعه‌کننده پرتوقعی ظاهر می‌شود که بازمانده انرژی صبحگاهی‌ام را می‌گیرد.

- پیامکی از بانک دریافت می‌کنم مبنی بر این که حقوقم واریز شده است، خوشحال می‌شوم اما ده دقیقه نمی‌گذرد، پیامک دیگری از بانک می‌رسد، قسط وام برداشته شد! هر چند به این پیامک عادت دارم ولی احساس ناخوشایندی در من ایجاد می‌کند. از صبح قند خونم را چک نکرده‌ام ولی احساس می‌کنم قند خونم قدری بالا رفته باشد! به ساعت نگاه می‌کنم، وقت تزریق انسولین فرار رسیده. به سختی از مراجعان سمج‌رهایی پیدا می‌کنم و در محل مناسب تزریق را انجام می‌دهم. پایان ساعت کاری رسیده است، همان‌طور که کارها را جمع و جور می‌کنم، یادم می‌آید که آخرین ماه اجاره منزل است و نگران تماس صاحب خانه می‌شوم. با نگرانی به موبایلم نگاه می‌کنم که ممکن است زنگی از صاحب خانه داشته باشم. همان موقع موبایلم زنگ می‌زند، خوشبختانه همسرم است. کمی خوشحال می‌شوم اما

او را پشت تلفن ناراحت و منقبض می‌یابم. می‌گویند: «چرا از صبح یادی از من نکرده‌ای؟ توی اداره با همکاران بگو و بخند داری، خوش می‌گذرانی و مرا فراموش کرده‌ای!»

آیا ماجراها ادامه خواهند داشت؟

مسلماً خیر! زندگی همیشه هم چنین تلخ نیست! آنچه گفتیم بخشی از زندگی هر روزه ماست. از خوشی‌ها نگفتیم چون به دنبال حل مشکل بدکنترلی قند خون و استرس‌ها و ناراحتی‌های ناشی از آن هستیم. اما برای پرداختن به مسئله اجازه بدهید از «قاعده ده-نود» بگوییم. براساس قاعده ده-نود: ده درصد زندگی اتفاقات و رویدادهایی است که برای ما تکرار می‌شود مثل توقف ماشین جلوی پارکینگ ما و... و نود درصد آن، واکنشی است که ما در مقابل آن رویدادها داریم.

به نظر می‌رسد استرس، در قسمت نود درصد جای می‌گیرد. البته واکنش‌های ما فقط در رفتارمان خلاصه نمی‌شود، احساسی که داریم، هیجانی که داریم و فکری که داریم نیز همگی واکنش به شمار می‌روند. مثلاً اگر در مورد کسی که بد پارک کرده و سبب دیر رسیدن من شده، برداشت من این باشد که «همسایه‌ام دیشب دیروقت از راه رسیده و نمی‌خواسته مرا از خواب بیدار کند، چاره‌ای نداشته که این جا پارک کرده!» هیجان و ناراحتی خیلی کمتری خواهیم داشت ولی اگر فکر کنیم «همسایه‌ام بی‌مسئولیت است و اصلاً به حال من فکر نمی‌کند!» صبح را با یک هیجان منفی آغاز خواهیم کرد.

اگر از رویدادهای استرس‌زا یک چالش یا برداشت مثبت داشته باشیم یا فرصتی برای رشد بدهیم و آن‌ها را مدیریت کنیم، هیجان‌های مثبتی را تجربه خواهیم کرد. اما اگر موارد استرس‌زا را

یک تهدید و یا عامل بدبختی بدانیم و فکر کنیم نمی‌توانیم آن‌ها را تغییر بدهیم، در این حالت، عامل بدی خواهند بود و هیجان‌های منفی در پی خواهند داشت.

ممکن است شما بگویید خوب با مورد اتوبوس چه کنیم؟ می‌توان به عنوان مثال، با تنظیم وقت از اثرات بد آن، پیشگیری کرد. متأسفانه ده دقیقه‌های ما ده دقیقه‌های ایرانی و اغلب غیر واقعی است! اگر بخواهم در چنین شرایطی اذیت نشوم، بایستی براساس ده دقیقه‌های واقعی برنامه‌ام را تنظیم نمایم تا استرس را تجربه نکنم. شاید با همین پیش‌بینی و تغییر رفتار، هیجان‌های منفی را تجربه نکنیم!



چگونگی اثر استرس

اما اجازه بدهید ببینیم استرس چگونه بر یک فرد دیابتی اثر می‌گذارد؟ دقت بفرمایید، تحت شرایط استرس‌زا، غده آدرنال، اپی‌نفرین و کورتیزول ترشح می‌کند. یکی از آن‌ها میزان قند خون ما را بالا می‌برد و دیگری قند خون را به حداقل می‌رساند. پس در نتیجه چه اتفاقی می‌افتد؟ در دو مسیر قند خون تغییر می‌کند. و در این شرایط، استرس می‌تواند با وجود کنترل، مشکل را سخت‌تر کند. با این توضیح، سؤال اینجاست، با این استرس چه کار باید کرد؟ چگونه مقابله بکنیم؟

مقابله با استرس

برای مقابله، دو راه بیشتر نداریم: ۱- یا باید به حل مسئله پردازیم که به طریقی استرس کاهش یابد، مثلاً ببینم چرا همکارم کار را نیمه تمام رها کرده و من باید چه می‌کردم که این اتفاق نمی‌افتاد؟ ۲- یا باید هیجان را کاهش دهیم. اگر فقط روی هیجان تمرکز شود لفظ هیجان‌مدار و اگر روی حل مسئله تمرکز شود، لفظ مسئله‌مدار اتلاق می‌شود. ما می‌خواهیم در مورد هر دوی این‌ها صحبت کنیم اما چنین نیست که بگوییم کدام نگرش خوب و کدام بد است!

هیجان‌مداری و مسئله‌مداری، هر دو خوب و بد دارند، سالم و ناسالم دارند. می‌خواهیم در مورد این‌ها صحبت کنیم. می‌خواهیم مثال‌هایی از هر دو داشته باشیم.

هیجان‌مدار سالم: ورزش، گردش، پیاده‌روی، نقاشی، مشغول شدن به کار و فعالیت، دعا، نذر و نیاز، درد دل، کنار کشیدن موقتی از شرایط استرس‌زا و غیره، اگرچه مشکل ما را حل نمی‌کنند، اما فعلاً هیجان را کاهش می‌دهند. چرا گفتیم سالم؟ چون نه به خودمان آسیب می‌رساند و نه به کس دیگر. برون‌ریزی ناراحتی به طور سالم یعنی من ناراحتیم را به گونه‌ای بیان کنم که کسی آسیب نبیند.

مسئله‌مدار سالم: فعلاً داریم از سالم‌ها صحبت می‌کنیم. برای مسئله‌مداری، من چه کار کنم؟ اگر در اداره، در منزل و جاهای دیگر کارها را اولویت‌بندی و مرتب کنیم، احتمالاً اوضاع خوب پیش خواهد رفت. «تفکر، برنامه‌ریزی، تلاش و حل مسئله، مشورت و صبر»، همگی مقابله‌های مسئله‌مداری هستند که خود مشکل را حل می‌کنند در نتیجه هیجان منفی را در ما کم می‌کنند و به همین خاطر سالم هستند و مشکلی هم ایجاد نمی‌کنند.

اما متأسفانه گاهی هیجان را کم می‌کنیم اما با انتقال آن به دیگران، یا به خودمان یا به دیگران آسیب می‌رسانیم. ممکن است اقدام به خودزنی کنیم، هیجانات منفی را به دیگران مثلاً به همکارم منتقل کنم و بگویم تو همکار بدی هستی ممکنه گاهی تخریب اموال دیگران و... صورت گیرد، البته این‌ها در مورد دیابتی‌ها صادق نیست و عمومی‌اند اما در یک دیابتی ممکن است چه اتفاقی بیافتد؟ هر موقع هم که تحت استرس هست، از داروهای ضد اضطراب استفاده می‌کند. هیجانش را ظاهراً کنترل می‌کند اما آثار منفی دیگری رخ می‌دهد. چون خود درمانی آثار منفی دیگری دارد. انزوا، فرار (نه فرار به طور کلی) به این معنی که اکنون با مشکلاتی مواجه هستیم، از آن‌ها اجتناب کنیم ظاهراً هیجان من را کم می‌کند اما مشکل سر جای خود هست، تازه بزرگتر هم شده! و مواردی از این قبیل.

مسئله‌مدار ناسالم: ممکن است در مورد شما استفاده از راه‌حل‌های مقطعی و سطحی و یا استفاده از راه‌حل‌هایی باشد که درباره آنها صحبت کردیم مثلاً بی‌توجهی به توصیه‌های پزشکان در عین یافتن راه‌هایی که

فعالاً در ظاهر، دیابت شما را کنترل کند اما آثار منفی دیگری داشته باشد! اکنون که از این موارد آگاه شدید، سؤال اینجاست که چه باید بکنیم؟ از راه حل هیجان‌مدار استفاده کنیم یا مسئله‌مدار؟ جواب این

است: «هر دو می‌تواند مفید باشد!» اگر وقت کم باشد، فعلاً باید از شیوه هیجان‌مدار استفاده کنیم هیجانم را کمی کاهش بدهم، بعد که فرصت پیدا کردم، مشورت بگیرم، فکر کنم و برنامه‌ریزی نمایم.

چند توصیه

قبل از ارائه هر توصیه‌ای، یک سؤال مطرح است: از کجا بدانم تحت استرس‌ام؟ از صبح تا عصر با چالش‌های گوناگونی سر و کار داریم اما ممکن است احساس استرس بالایی را تجربه نکنیم! ملاکمان چیست؟

نشانه‌های استرس

در صورت بروز موارد زیر، به نظر می‌رسد شما مستعد هستید که با کوچک‌ترین چالش به هم بریزید! ناآرامی و بیقراری، خلق تحریک‌پذیر (هر حرفی به سرعت به من بر می‌خورد و یا با یک حرف برانگیخته می‌شوم!)، آشفتگی، نگرانی زیاد، اشتغال فکری، نداشتن تمرکز و توجه، حواس پرتی (مطلبی را می‌گویید اما یادتان می‌رود!) و خیلی موارد دیگر.

امروز خوشبختانه متوجه شدم علاوه بر آموزش‌های مربوط به دیابت، آموزش‌های خاص روان‌شناختی هم در انجمن دیابت ایران ارائه می‌شود. در مورد کاهش استرس، کارگاه‌های آموزشی نیز وجود دارد، لذا آنچه این جا مطرح می‌کنم یک ارائه‌ی اولیه است و قرار نیست شما با این مطالب بتوانید اوضاع را مدیریت کنید.

راه کارهای مهار استرس

- به اندازه کافی بخوابید.

- از تغذیه سالم استفاده کنید. ممکن است عده‌ای دیابت را منفی بدانند اما با کمی دقت درمی‌یابید که همین دیابت باعث شده به تغذیه توجه کنید و از بسیاری بیماری‌های دیگر ناشی از تغذیه ناسالم و چاقی، دور شوید. لذا تغذیه سالم نه تنها مشکل دیابت شما را حل خواهد کرد بلکه شما را به یک فرد آرام و به دور از استرس تبدیل می‌کند و در عین حال از مشکلات قلبی - عروقی و مشکلات دیگر هم رهایی خواهید یافت.

- در طول روز، زمان‌هایی برای استراحت بگذارید. حتی اگر در اداره هستید می‌توانید لحظاتی خیلی کوتاه را در نظر بگیرید. آثار لحظاتی استراحت و ورزش در کاهش استرس بسیار مشهود و مفید است.

- زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید. اوقات فراغت یعنی چه؟ تعطیل از ریشه عطله می‌آید. عطله یعنی تهی از هر چیز. لحظه‌ای که به هیچ چیز یا به هیچ کاری فکر نمی‌کنیم. خود من روانشناس نیز به یک چنین

لحظاتی نیاز دارم و گرنه، پس از مدتی فعالیت، زود به هم خواهم ریخت. - سعی کنید دیدگاه مثبتی داشته باشید. مثالی بزنم، امروز داشتم بنزین می‌زدم، فکر کردم حالت اتوماتیکش کار می‌کند، رها کردم اما در یک لحظه بنزین ریخت روی لباسم! درحالی که قرار است در این سمینار سخنرانی کنم! از من بوی بنزین می‌آید! راه حل: «با خود گفتم الان که بنزین گران است کلاس دارد که از آدم بوی بنزین بیاید!!! می‌گویند ببینید چقدر پول‌دار است که به جای ادکلن، بنزین زده!» همین مسأله پیچیده را برای خودم استرس در نظر نگرفتم. هم اکنون نیز اعلام کردم. هر کدام از شما هم که از نزدیک با من صحبت کرده‌اید، متوجه شدید که بوی بنزین می‌دهم. این یک مثال ساده از تبدیل شرایط استرس‌زا به شرایط آرامش است که مرا راحت کرد در حالی که می‌توانست امروز مرا برآشفته کند.

- سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه‌ریزی روشن و مشخص استفاده کنید. ارتباطات اجتماعی و معاشرت‌های خود را افزایش دهید. اهداف روشن و مشخصی برای زندگی داشته باشید. (هر کدام از این موارد نیاز به توضیح بیشتر دارد اما من فقط طرح مسئله می‌کنم).

- انتظارات خود را از زندگی کاهش دهید. امروزه ما به شدت درگیر انتظارات بالا هستیم، هم در مورد خودمان هم برای فرزندانمان. هم زندگی را بر خودمان بسیار تلخ کرده‌ایم هم بر فرزندانمان. نه آن‌ها فرصت زندگی کردن دارند و نه ما! انتظاراتی که ما را اذیت می‌کند!

- اعتقادات و باورهای شخصی. مشخص شده که اعتقادات و باورهای ما بسیار تأثیرگذار هستند. لازم نیست همه توجه‌مان به خواسته‌های دیگران باشد، قرار نیست برای دیگران زندگی کنیم اما می‌توانیم از دیگران کمک بگیریم و از حمایت‌هاشان برخوردار شویم. اگر کسی رعایت حال مرا نمی‌کند، من حق دارم به او بگویم مراعات مرا بکن، به من توجه کن، به حقوق من توجه کن!

- حذف کارهای غیر ضروری. کارهای زیادی را می‌خواهیم انجام بدهیم، چرا؟ چون میل داریم در همه زمینه‌ها و در همه جا موفق شویم. ما یک انسان عادی هستیم و با تلاش می‌توانیم موفق باشیم. پس کارهای غیر ضروری را حذف کنیم و برنامه‌ریزی واقع‌بینانه داشته باشیم!

عزیزان، زندگی شکستنی است،

آن را با احتیاط حمل کنیم!