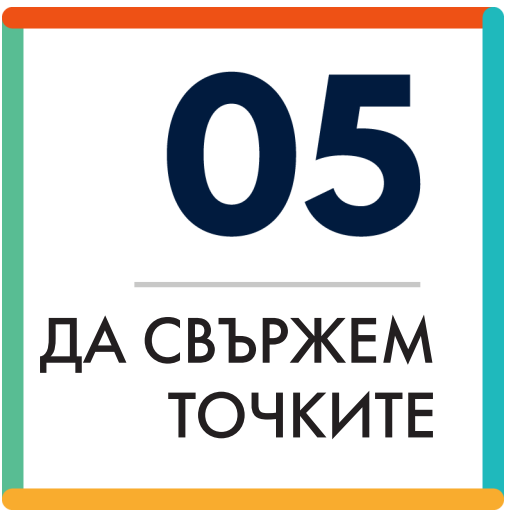




05

ДА СВЪРЖЕМ
ТОЧКИТЕ

КАКВО Е НАЙ-ВАЖНО ЗА МЕН?

Дори след много години живот с диабет и писане за него, аз все още имам разочароващи дни, когато нещата не вървят както очаквам. Водя битка по 24 часа в денонощието, всеки ден, за да дам най-доброто от себе си и да не позволя на диабета да контролира живота ми. Все още се хващам, че не спирам да обмислям грешките си сутрин или ми се иска да бях взел различно решение на вечеря или се притеснявам как ще мине нощта. Чувството по подразбиране обикновено е тревожно, негативно и самообвиняващо. Не трябва да е така.

Най-голямото ми желание е хората с диабет да вземат основната идея на тази книга и да я прилагат в живота си, като поставят основен акцент върху Светлите Лъчи: Какво работи добре при диабета ми? Какво поведение и избор помагат да поддържам кръвната си захар в целевия диапазон или да имам положителна психическа нагласа? Какво се случва в най-добрите ми дни? Как мога да изградя действия и навици, за да се радвам на повече Светли Лъчи всеки ден?

Дразня се, когато виждам неясни и унифицирани препоръки за диабет: хранете се здравословно, движете се повече, отслабнете, приемайте лекарствата си. Тези твърде общи, а понякога и звучащи обвинително съвети пропускат многообразието на специфичните фактори, забравят личния компонент и предполагат, че диабетът е лесен. Не е!

Една от причините, поради които написах тази книга, беше да създам оперативно ръководство за моя собствен диабет, изпълнено с конкретни, лични тактики: кои са най-важните светли лъчи, които трябва да прилагам по-често? Кои са най-големите минни полета, които трябва да се опитвам да избягвам?

Харесва ми този цитат от римския философ Сенека, който обобщава крайната цел на този процес:

„Какво е мъдрост? Винаги трябва да се желаят едни и същи неща и винаги трябва да се отказват едни и същи неща. ”

Записването на собствените ми Светли Лъчи и Минни полета е първата стъпка към постигане на такава мъдрост и е само началото.

Да живея добре с диабет е свързано с прилагането на всичките ми „трябва“ многократно - и в идеалния случай автоматично - и да се прави това всеки ден може да бъде много трудно.

Поставянето на приоритети е чудесна отправна точка: кои светли лъчи и минни полета най-силно влияят на контрола на диабета и качеството ми на живот? Какво допринася, за да бъде добър животът ми и какви компромиси съм готов да направя, за да стане още по-добър? Какво е най-важно за мен? Какво ще бъде най-лесно да опитам?

Ако имаше само пет тактики, които бих могъл да избира от тази книга, те биха били:

1 Да ям по-малко от 30 грама въглехидрати наведнъж.

Въглехидратите са най-голямата причина за пиковите на кръвната ми захар; намаляването им свежда до минимум най-голямата променлива в диабета ми, прави ме много по-спокоен при определянето на правилната болус доза инсулин, намалява стреса и тревожността ми и ми позволява да оставям диабета си на заден план.

2 Да проверявам кръвната си захар 2-3 часа след хранене (или да нося сензор/CGM), за да направя корекции на курса, ако е необходимо и да науча кои храни как работят при мен.

Наблюдаването на кръвната захар е най-добрият начин да науча какво и как работи, и да управлявам по-безопасно своя диабет, особено след хранене. Това е като да си измия добре предно стъкло на автомобила; ако не го направя има по-голяма вероятност да изляза от пътя (кръвна захар извън целевия диапазон).

3 Да помня защо да имам кръвна захар в целевия диапазон ми е от полза ДНЕС: по-добро настроение, взаимоотношения, енергия, позволява ми да правя нещата, които ме правят щастлив.

Въпросът ЗАЩО при диабета е от изключително значение и отговорът „за да избегна дългосрочните усложнения“ не е най-добрият мотиватор, за да правя нещата

правилно ДНЕС. Усложненията определено са страшни, но те са също така неясни, далечни, негативни и често не са достатъчно убедителна причина да взема различно решение в момента - ДНЕС. Всъщност мога да илюстрирам начина си на вземане на лоши решения много лесно: „Да, това кексче изглежда добре. Какво толкова ще ми навреди, ако изям само едно? Утре ще се върна в правия път." Намирането на положителни причини ДНЕС да се грижа за диабета и здравето си прави огромна разликата в мотивацията при взимане на решения.

4 Стойностите на кръвната захар не са нито „добри“, нито „лоши“; те са просто информация за вземане на решение.

Всяко изскачане на кръвната ми захар извън целевата зона води до усещане за вина, неудовлетвореност, неуспех и по-нередовна проверка на кръвната захар. Не всяка стойност на КЗ има проста причина и следствие, така че не мога да обвинявам себе си, когато съм извън диапазона. Промяната на контекста около всяка КЗ - а именно, че това е просто една полезна информация за вземане на решение, ми помогна да възприема числата като положителен, добре дошъл партньор.

5 Задавам си продуктивни, окуражаващи въпроси, вместо отрицателни и обвиняващи ме въпроси.

Задаването на продуктивни въпроси е ключът към по-добър контрол на диабета. Винаги има нещо ново, което можете да научите за тази болест всеки ден, тъй като животът непрекъснато се променя. Да подхождам към диабета със силно изразено любопитство създава чудеса за по-добрия контрол: Какво мога да науча за това? Какво мога да направя в момента, за да подобра контрола си? Какво мога да променя следващия път?

Тук се получава нещо много интересно: два от петте ми важни светли лъча при диабет са фокусирани върху храната, а останалите три се фокусират върху мисленето. Светлите лъчи ще са различни за всеки човек, но едно нещо е ясно за мен: начинът ми на мислене играе наистина главна роля в контрола на диабета ми.

Един от моите герои в диабета, психологът д-р Бил Полонски, говори много за промяната в поведението, която той нарича: „Нещо прещрака“: Как някои хора преминават от изтощителна борба с диабета си към по-добро? Какво е "прещракало" за тях? Д-р Полонски казва, че има пет важни за промяната на диабетното поведение неща:

1. Нова перспектива.
2. Близък човек, който го е грижа за вас.
3. Лекарят, който се грижи за вас.
4. Ново ефективно лечение.
5. Получаване на усложнения.

И след като нещо "прещракне", какво помага да останем последователни оттук нататък?

1. Напомнянето защо си струва труда.
2. Разработването на конкретен, изпълним план за действие.
3. Помощ от друг човек в контрола на диабета.
4. Редовни медицински изследвания заради диабета.

Виждам две общи теми в двата списъка: начинът, по който мисля за диабета (мислене) и кой е в моя екип (подкрепа), които имат голямо значение. Това ми дава огромна надежда, тъй като това са двата ресурса, до които днес имам достъп и промяната им зависи от мен, т.е. това са две неща, които мога да контролирам. Мога да отида при моите близки или в онлайн общността за диабет, за да намеря подкрепа. Мога да променя моята гледна точка за диабета в този момент.

Докато писах тази книга, разговарях с много хора, живеещи добре с диабет, особено с хора с десетилетия повече опит от мен. Мнозина споделят, че с течение на времето нуждата им от подкрепа нараства. „Подкрепа“ може да идва от онлайн общността, социалното обкръжение, любим човек или загрижен лекар. Важното е да се подчертае:

**НЕ ПРАВЕТЕ КОНТРОЛА
НА ДИАБЕТА СИ
САМИ.**

Дори и сега диабетът ме кара често да се чувствам като при шофиране на сляпо: нямам представа на кой адрес отивам, всеки ден се боря с лед и градушка по пътищата и с неподходящи гуми кривя автомобиля си ту наляво, ту надясно.

Ако тази книга има едно послание, то е, че всички можем да намерим цел, която да ни напътства ДНЕС, тактики за по-безопасно движение и спътници, които да ни подкрепят. Достигането до нашата цел, разбира се, никога няма да бъде лесно. Както психологът д-р Гордън Ливингстън го излага в страхотната си книга *Too Soon Old, Too Late Smart* (Твърде рано понарастваме, твърде късно поумняваме):

„Почти всички процеси в нашия живот, които ни правят щастливи и удовлетворени, отнемат време, обикновено дълго време: ученето на нови неща, промяната на старо поведение, изграждането на пълноценни отношения, отглеждането на деца. Ето защо търпението и решителността са сред основните добродетели в живота.“

Правилният начин на мислене е голямо предимство в моето пътуване: „Ще се постарая да разбера това. Никога няма да спра да уча и да експериментирам. Няма да позволя на диабета да ме ограничава. Ще се възползвам максимално от времето си тук, на Земята, въпреки че трябва да нося диабета със себе си.“

На входната си врата имам килимче, което винаги ми напомня:



Усмихвам се всеки път, когато го видя, тъй като в този надпис са вградени много уроци, които често забравям:

- Не мога да контролирам всичко в живота си, но винаги мога да контролирам реакцията си на това, което се случва.
- Не трябва да правя всичко наведнъж, а трябва да действам стъпка по стъпка.
- Да се забавлявам!

Тази санскритска поговорка (мила вариация на *Парадокса на времето*) представя нещата още по-красиво:

*Вчера е останала в миналото мечта, а утре е видение.
Но добре изживяното днес превръща всяко вчера в
сбъдната мечта и вдъхва надежда на всяко утре.*

Не пропилявайте този ден! Нека това, което вчера е било мечта, днес стане част от живота ви.

Моите светли лъчи и минни полета ми позволяват да живея добре днес, да си спомням усмихнат за вчерашните си мечти и да имам надежда за по-добро бъдеще.

Пожелавам същото и на вас.



НАМЕРЕТЕ СВОИТЕ СВЕТЛИ ЛЪЧИ

Кое е добро за диабета ми?

Кое е това, което правя правилно и трябва да се опитвам да го правя по-често?

Какво ям?



Как звучи един разговор със самия себе си за диабета?



Кога и как съм физически активен?



Как спях през нощта?



Какво правят любимите ми хора, което е полезно за мен?



Ако искам да имам един ден със „Светли лъчи“, какво бих направил, за да го постигна?

По кое време на деня или в кои дни от седмицата кръвната ми захар е в целевия диапазон (4 - 7,8 ммол/л или 4 - 10 ммол/л, в зависимост от вашите цели)?

Какви избори позволиха това да се случи?

Какво решение светъл лъч от последната седмица съм взел, което ако се повтаря последователно, ще подобри качеството ми на живот?

Има ли някои малки стъпки, които бих могъл да предприема тази седмица, за да увелича моите диабетни светли лъчи?

Какво съм готов да опитам?

ОПРЕДЕЛЕТЕ СВОИТЕ МИННИ ПОЛЕТА



Какво се случва в моите най-предизвикателните дни с диабет?

Какво ям?



Как звучи един разговор със самия себе си за диабета?



Бях ли физически активен?



Как спях през нощта?



Какво правят любимите ми хора, което не е полезно за мен?



Ако искам да избегна един ден с „Минни полета“, какво първо бих направил?

По кое време на деня или в кои дни от седмицата кръвната ми захар ми е извън целевия диапазон (4 - 7,8 ммол/л или 4 - 10 ммол/л, в зависимост от вашите цели)?

Какви избори позволиха това да се случи?

Какво решение, водещо до минно поле съм взел през последната седмица, което не искам да повтарям? Как мога да направя различен избор?

Има ли някои малки стъпки, които бих могъл да предприема тази седмица, за да избегна моите диабетни минни полета?

Какво съм готов да опитам?



Моите Светли лъчи

Какво правя добре и трябва да продължа да правя?

Какво се случва в най-добрите ми дни с диабет?

1

2

3

4

5

За да усещам тези светли лъчи по-често, трябва да:

1

2

3

4

5



Моите Минни полета

Какви решения винаги водят до излизане на кръвната ми захар извън целевия диапазон (по-малко от 4 или над 11 ммол/л)?

Какво се случва в най-предизвикателните ми дни с диабет?

1

2

3

4

5

За да избегна тези минни полета, аз трябва да:

1

2

3

4

5