

IZVJEŠTAJ PSIHOLOGA O KAMPU NVU „DIJABETES EKIPA DOB”

Edukativni kamp, održan od 23. do 26. aprila u Kolašinu, drugi je po redu, u organizaciji NVU „Dijabetes ekipa DOB”. Kamp predstavlja spoj teorije i praktičnih zadataka kroz svakodnevne životne trenutke, te samim tim apstraktna strana ugljenih hidrata postaje konkretnija, a oni dobijaju oblik i težinu, te im se prati funkcija u odnosu na dijabetes. Cilj kampa bio je da takav vid ponašanja i postane svakodnevnica učesnika, kako bi njihova glikoregulacija postala umnogome bolja, te samim tim olakšala njihove živote kroz kvalitetnije odluke koje donose o svojoj bolesti.

Za potrebe pisanja ovog izvještaja, sprovedena je anketa od 11 pitanja otvorenog tipa, koja je konstruisana za potrebe ovog kampa. Izvještaj je upotpunjen podacima dobijenim opservacijom i razgovorima sa učesnicima. U anketi je učestvovalo 19 od 20 učesnika, što čini 95% uzorka.

Učesnici navode promjenu odnosa prema dijabetesu, nakon kampa, koja ide ka većem prihvatanju bolesti i osjećaju višeg stepena kontrole. Posebno ističu važnost kontakta sa ljudima koji ih razumiju, pri čemu naglašavaju ulogu ljekara i mentora na kampu, kao i drugih osoba sa dijabetesom. Upravo podrška tih ljudi smanjuje osjećaj izolovanosti, dok stručni savjeti i pomoć smanjuju osjećaj bespomoćnosti. Dalje, učesnici navode da su, uz stečena saznanja, dijabetes doživjeli kao nešto nad čim samo oni imaju kontrolu, dok neki prelaze na nivo gdje posmatraju svoju bolest kao saveznika. Nešto što se posebno ističe je i osvješćivanje lične odgovornosti kroz prihvatanje pravila koja vode do bolje glikoregulacije, bez traženja izgovora i prostora za nezdrave odluke.

Kako je glavni fokus edukacije bio na preračunavanju ugljenih hidrata, kao najbitnijoj komponenti u menadžmentu dijabetesa, učesnici su sami taj proces opisali kao zahtjevan, nekada i zbunjujući, ali ne i nesavladiv. Smatraju da su jedni uz druge, ali prije svega, uz kvalitetno osmišljeni koncept predavanja i praktične primjene, savladali CHO counting metodu. O efikasnosti same metode govore dobri rezultati, koji su neuporedivo bolji za samo 4 dana njene primjene.

S obzirom na to da ova metoda predstavlja novitet u životu većeg dijela učesnika, očekivano je bilo da naiđu na određene strahove prilikom razmišljanja o njenoj primjeni. Oni navode strah od grešaka, čime potencijalno mogu dovesti sebe u stanje koje nije poželjno (hipo/hiperglikemija). Takođe, jedan dio sumnja u sopstvenu dosljednost i sposobnost da dugoročno ostanu u primjeni naučenog znanja, dok pojedinci ističu strah od sagorijevanja usljed svakodnevnog praktikovanja ove metode.

Iako su greške sastavni dio života, te svako od nas ima pravo na njih, dijabetes često ne ostavlja prostora da se načine. Upravo tu, jedan dio učesnika, doživljava strah, ali ih i smatra neizbježnim za učenje. Sa druge strane, pojedinci koriste crni humor kao mehanizam odbrane usljed stresa i pritiska koje ova bolest nosi. Dalje, referišu da usvajanje novog znanja i informacija, utiče na smanjenje strahova. Dijabetes je bolest koja usljed neadekvatne

glikoregulacije može izazvati komplikacije različite vrste i stepena, upravo tu se javljaju strahovi pojedinaca, koji duži dio života nisu imali zadovoljavajuću kontrolu. Kod manjeg broja učesnika, zapaža se tendencija ka izbjegavanju anticipacije budućih dešavanja, ne bi li se izbjegao osjećaj uznemirenosti, dok neki navode da postoje trenuci kada se osjećaju da sve što rade, nije dovoljno dobro.

Učesnici navode da hipoglikemiju najčešće prate anksioznost i potreba za hitnom stabilizacijom, dok dugotrajna hiperglikemija izaziva frustraciju, ljutnju i obeshrabrenost. Emocionalne reakcije uključuju i nervozu, tugu, razdražljivost i osjećaj krivice, ponekad i grižu savjesti prema osobama koje im pomažu. Ipak, dio učesnika nastoji da se fokusira na rješenje, uz prepoznavanje konkretnih potreba u tim situacijama, poput unosa ugljenih hidrata i odmora kod niskog šećera, te sna i hidratacije kod povišenog.

Kao strategije samoregulacije usljed oscilacija glikemijskih vrijednosti, javljaju se potrebe za vremenom za sebe. Kod nekih se javlja hrana kao izvor mira i relaksacije, dok drugi ističu potrebu za podrškom i razumijevanjem od strane porodice, partnera i prijatelja i to u vidu razgovora i fizičke bliskosti, poput zagrljaja. Određeni dio učesnika pronalazi mir u muzici, a neki u odmoru i praktikovanju hladnog tuša i vježbi disanja. Takođe, misao koja ih često motiviše u tim trenucima je priznanje da su oscilacije normalne, te da je u redu imati ih nekada, čime im se daje prostora da budu tu, i da se bez dodatnih frustracija postepeno regulišu.

Većina učesnika kao najvažnije faktore na kampu izdvaja dostupnost ljekara i pravovremenu edukaciju, zatim podršku drugih osoba sa dijabetesom, dok tehnologiju rangiraju kao posljednju, ali ne manje značajnu. Velika većina ističe da je najsnažniji utisak ostavio završni dio kampa, u kojem su učesnici dijelili lična iskustva i emocije. Taj segment je bio intenzivno emocionalan, izazivajući kod nekih motivaciju, osjećaj povezanosti i snagu, dok je kod drugih probudio tugu ili uznemirenost. Upravo u tom posljednjem trenutku, učesnici su pokazali koliko je bitna psihološka podrška kroz život sa dijabetesom.

Učesnici pokazuju izražen pomak ka većem osjećaju kontrole nad dijabetesom. Iako su prisutni strahovi od grešaka, dosljednosti i mogućih komplikacija, oni se djelimično ublažavaju kroz sticanje znanja i iskustva, kao i kroz iskrenu podršku drugih ljudi. Emocionalne reakcije na oscilacije glikemije ostaju intenzivne, ali se kod većine razvijaju adaptivniji načini suočavanja. Posebno je značajna uloga socijalne podrške, koja smanjuje osjećaj izolovanosti i jača emocionalnu sigurnost. Učesnici sve češće koriste strategije prihvatanja i fokusiranja na rješenja umjesto na strah i izbjegavanje. Ukupno, može se zaključiti da kombinacija znanja i podrške doprinosi stabilnijoj emocionalnoj regulaciji i većem psihološkom osjećaju kontrole nad dijabetesom.

Ana Glendža

spec. sci. psihologije i učesnica kampa