ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
Мир НОВОСТЕЙ

Руководитель Российской диабетической ассоциации **Михаил БОГОМОЛОВ** напоминает в своем интервью читателям газеты «Мир пенсионера» и «Мир новостей»: сахарный диабет не является психическим заболеванием, но его возникновение неминуемо вызывает ряд психологических и психических последствий для пациента, которые необходимо учитывать в процессе лечения.

Болезнь и характер

Изменение внутреннего мира пациента, его взаимодействий с окружающей и социальной действительностью обычно называют внутренней картиной болезни (ВКБ). И структура внутренней картины болезни, как правило, складывается из различных механизмов психологической самозащиты.

Такие механизмы вырабатываются в душе человека, в его разуме, в повседневной действительности при возникновении хронического заболевания. Это процесс идет вне зависимости от сознания человека и зависит от предболезненных, как говорят врачи, свойств его личности. То есть все зависит от того, насколько этот человек вспыльчив или спокоен, уравновешен или импульсивен. Здесь можно использовать и нашу традиционную классификацию – сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик, и какие-то другие, более современные методы градации. Это не принципиально, главное состоит в том, что именно характер человека будет определять его поведение в случае возникновения хронического заболевания.

Уровни защиты

Итак, мы с вами пришли к однозначному выводу: человек реагирует на возникшую серьезную проблему – хроническую болезнь - в зависимости от своего предболезненного состояния. А внутренняя картина болезни в значительной степени зависит от того, какие механизмы психологической самозащиты вступают в действие в ходе, по сути, перестройки структуры личности. Эти механизмы отличаются друг от друга степенями зрелости, которые сегодня разделяют на пять уровней.

1. *Если у человека шизофрения или депрессивный психоз, то они существуют вне зависимости от диабета и вызваны внутренними причинами. То есть, психические заболевания и диабет существуют независимо друг от друга. Но психическая болезнь может обострятся при постановке диагноза «диабет». Психопатологическая симптоматика РЕЗКО обостряется при гипогликемиях – падениях уровня сахара в крови.*

2. *Различные психопатологические состояния, которые отражаются на течении болезни. Вспыльчивость, склонность к эмоциональным всплескам и переживаниям, «меланхолия», но без депрессии. Это самые малозрелые, неконструктивные механизмы психологической защиты.*

3. *Истерическая самозащита. Пожилой человек сознательно потребляет высококалорийную пищу и заявляет, что о нем никто не заботится. Болезнь выставляется напоказ, для окружающих. Это своего рода промежуточная самозащита. Она не слишком разрушительна, но и пользы никакой не приносит.*

4. *Человек начинает понимать, что негативная действительность на самом деле существует. И в ней следует жить. Необходимо что-то делать, как-то менять себя. И чем быстрее это наступает, тем лучше будет физическое состояние этого человека.*

5. *Пятый класс, самый совершенный. Человек начинает помогать не только себе, но и ведет социально значимую деятельность. Организует сообщество людей с диабетом, кружки, начинает проводить занятия и сажать деревья.*

Механизмы самозащиты, еще раз повторим, складываются вне сознания человека, но

нельзя перепрыгнуть из первого класса в пятый. Нужно проходить их последовательно, из одного класса в другой. Чтобы добиться этого, зачастую требуется помощь психотерапевта или прошедшего специальную подготовку эндокринолога. Очень эффективны групповые занятия: арт-терапия, данс-терапия, другие групповые или индивидуальные методики.

Возникновение хронического заболевания, в том числе и диабета, как правило, имеет три стадии переживания.

* ***Нет, это не я. Врачи ошиблись. Этого быть не может, вот утром я проснусь, и все изменится.*** Чем раньше эта стадия закончится, тем лучше.

* ***Кто виноват? Начальник – обидел и унизил, сглазила соседка, муж или жена плохо ко мне относится.*** Охота на ведьм тоже абсолютно неконструктивна, потому что не ведет к действиям, которые помогут человеку сохранить свое здоровье и жизнь.

* ***Да, это я. Так случилось. Значит, нужно что-то делать для того, чтобы нормализовать мою ситуацию, в том числе и психологическую.*** И здесь нужно активно применять различные методики психологической самозащиты, которые дают хороший результат. Не механизмы, а способы. Механизмы складываются сами по себе, а способы вы определяете сами и активно их применяете на практике.

Попытайтесь сублимировать отрицательную энергию для использования в мирных целях. Человек понял, что у него есть диабет, значит, нужно собраться, изменить образ жизни. После работы не садиться к телевизору, а отправляться на длительную прогулку, а потом приготовить себе на ужин овощной салатик.

Теория Джеймса-Ланге констатирует, что любому мышечному движению соответствует определенная эмоция и наоборот. Так что двигайтесь и работайте над своими эмоциями.

Способы психологической самозащиты

Рекомендации Школы психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома

Пассивные

*Нужно представить, что вы - не участник травмирующих или конфликтных событий, и наблюдаете за собой в какой-то ситуации, не ввязываясь в неё.

*Замотайтесь в кокон, как гусеница - оттуда, переждав жизненную непогоду, выпорхнет прекрасная бабочка.

*Очертите вокруг себя мысленный круг, как в Гоголевском «Вие», внутрь которого нечистая сила проникнуть не может.

*Читайте про себя молитву за того человека или за группу людей, которые пытаются вас задеть, обидеть, вывести из себя.

*Представьте происходящее вокруг вас сюжетом с телеэкрана, мысленным пультом выключайте то звук, то изображение.

*Представляете, что в вас летит снежок школьного друга, а вы просто уклоняетесь в сторону и смеетесь.

*Если снежок в вас всё-таки попал, представьте себя прозрачным стеклом, сквозь которое прошла агрессия и ушла в космос.

*Интенсивно шевелите пальцами ног и расслабляйте все мышцы.

Активные

*Снисходительно улыбайтесь и внимательно смотрите на лицо источника агрессии, отмечая: надо же, как губы перекосились, глаз задергался... ой, бедный, бедный... Делаете так, пока источник агрессии не обмякнет.

*Поставьте перед собой мысленное зеркало и отражайте назад всё, что на вас направлено. Безопаснее несколько наклонить зеркало, направив негативную энергию в небо.

*Прогоняете напавшего на вас беса, если знаете его имя.

*Методы ответного психологического нападения лучше не разбирать, так как они требуют специальной подготовки и знания действия «законов возврата» отрицательной энергии.

*Если сила конфликтного воздействия по «массе» значительно превосходит ваши защитные возможности, то мысленно возьмите руками источник агрессии, потянете на себя, сделайте 2-3 шага назад и бросаете его об стену или через себя. Встаньте, мысленно отряхнитесь и уйдите.

*Конструктивным является сублимация отрицательной энергии аффекта и её использование в мирных целях. Приняв в себя негатив, сильные люди могут превратить её в позитив и направить на пользу.

Индивидуальный советы можно получить записавшись по телефону:

920 -567 00 55, 495 – 505 33 99.