

الموارد

نقابة متخصصي علم النفس في كيبك
Ordre des psychologues du Québec
ordrepsy.qc.ca

تَجَنَّب الشُّعُور بالذَّنْب: ليس خطأك
أَنَّكَ تعيش مع مرض السُّكَّرِي!

Diabète Québec

تَعَلَّم التَّعَايُش مع مرض السُّكَّرِي من النُّوع 2 رحلة نحو القبول

سواء كان تشخيص مرض السُّكَّرِي حديثاً أو لا، تَبْقَى هناك حقيقة واحدة: يجب عليك تَعَلَّم كَيْفِيَّة العيش مع هذا المرض لأنَّه لا يمكن الشِّفاء منه.

يتطلَّب مرض السُّكَّرِي مِنْكَ نسيان الفكرة الَّتِي كانت لديك عن نفسك وصِحَّتِكَ. كما أنَّه يتطلَّب مِنْكَ تغيُّير بعض السُّلُوكِيَّات بشكل دائم.

وكلُّ هذا يمكن أن يُوَدِّي إلى الكثير من المشاعر، وهذا أمر طبيعي.

وإليك مسارٌ من خَمسة مراحل لمساعدتك في التَّوجُّه نحو تقبُّل مرض السُّكَّرِي من النُّوع 2، من خلال دمج هذا الواقع الجديد في حياتك، ستشعرُ بأنَّك تستعيد بعض السيطرة على صِحَّتِكَ، ممَّا سيُحَفِّزُكَ على التَّفَاعُل بنشاط مع علاجك والإستمتاع بالحياة على أكمل وجه.

حَقِّقْ أَهْدَافَكَ واحداً تِلْوَ الآخر
(كلُّ يومٍ يَوْمُهُ)!

هل لديك أسئلة حول مرض السُّكَّرِي؟
خدمة معلومات مرض السُّكَّرِي
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

© Diabète Québec – 2025

المرحلة الخامسة (5): إتخاذ الإجراءات

خلال رحلتك نحو قبول مرض السُّكَّري، سوف ترغب بالتأكيد في اتِّخاذ بعض التَّغييرات لتحسين ضبط المرض. ومَعَ ذلك، فمن المستحيل تغيير كل شيء في نفس الوقت. حدِّد لنفسك هدفاً واحداً في كل مرة. ولتحقيق النَّجاح، يجب أن يكون هذا الهدف واقعيّاً، دقيقاً وقابلًا للقياس ومحدّداً بوقت.

إبدأ بما هو منطقيّ بالنَّسبة لك وما يبدو أسهل للتحقيق.

واليك مثال: "إبتداءً من الغد، سأمشي لمدة 15 دقيقة كل أسبوع، يومي الإثنين والخميس."

إسأل نفسك الأسئلة التَّالية:

- 1 "ما هي الأسباب التي تدفعني لتحقيق هذا الهدف؟"
- 2 "ما هي الإجراءات التي سأأخذها لتحقيق هدي في؟"
- 3 "ما هي الصُّعوبات التي قد تمنعني من الوصول إلى هدي في وكيف يمكنني التَّغلب عليها؟"

لا تتردّد في طلب الدَّعم من أفراد أسرتك وفريقك الطَّبيّ.

تذكّر أنّ الإنكساعات هي جزء من عمليّة التَّغيير.

فلا تشعُر بالذَّنب بل أسفِّد منها!

هَنّيْ نفسَك على التَّقدّم الذي تحرزه!



المرحلة الرَّابعة (4):

تحديد مكانك في المراحل التي تؤدّي إلى القبول

عند تشخيصك للمرض، ربّما شعرت بالغضب أو الخوف أو اليأس.

جميع هذه الرَّدود طبيعيّة وتُشكّل مراحل عمليّة التَّكيف التي تؤدّي إلى قبول المرض.

وتختلف هذه المراحل من شخص لآخر، وقد يتمّ تجربتها أكثر من مرّة، وبسرعة وترتيب مختلفين.

الصَّدمة، الإنكار

يُستخدم هذا التَّوع من آليات الدِّفاع لحماية الشَّخص من واقع جديد يبدو تهديداً كبيراً.

"هذا مستحيل، لا بدّ أنّ الطَّبيب قد أخطأ."

الغضب، التَّوْرة

الغضب والتَّوْرة مفيدان، حيث يسمحان بالتَّعبير عن الشُّعور بالظلم الناتج عن التَّشخيص الجديد من أجل الانتقال إلى مرحلة أخرى.

"لماذا أنا؟ هذا غير عادل!"

المساومة (نعم، ولكن...)

يُعدّ هذا التَّوع من التَّنازلات حُطوة نحو القبول، لكنّ الشَّخص يسعى لتقليل متطلّبات العلاج.

"أنا مستعدّ لمراقبة مستوى السُّكَّر في دمي، ولكنّي لن أحسب ما أتأوله من الكربوهيدرات."

الإكتئاب (مع الأمل)

قد يحدث الإكتئاب بعد إدراك أنّ بعض الأمور لن تكون كما كانت في السَّابق، وأحياناً تُظهِر شكوك حول فُدرّة الشَّخص على ضبط المرض.

"لن أتمكّن من السَّيطرة على مستوى السُّكَّر في دمي."

القبول، التَّكيف

يؤدّي القبول والتَّكيف إلى تحقيق التَّوازن الذي يَسمح بإدارة الحياة اليوميّة من خلال دمج علاج السُّكَّري في هذه الحياة اليوميّة.

"يمكنني أن أعيش الحياة التي أريدها، حتّى وإن كنتُ مصاباً بالسُّكَّري."

وقد يكون من الصَّعب بالنَّسبة لبعض الأشخاص قبول مرض السُّكَّري، حتّى بعد مرور سنوات عديدة. وبدلاً من ذلك، يتعلَّمون التَّكيف مع القيود المرتبطة بالتَّشخيص.

المرحلة الثَّانية (2):

فهم سبب الحاجة لضبط مرض السُّكَّري

مرض السُّكَّري هو مرض له عواقب خطيرة. ومع ذلك، من خلال تعلم كيفيّة العيش مع المرض واتِّخاذ الإجراءات اللازمة لضبطه بشكل صحيح، ستتمكّن من منع أو تأخير المضاعفات الخطيرة التي لا يمكن علاجها، ولا سيّما تلك التي تصيب:

— العيون؛

— الكلى؛

— الأعصاب؛

— الأوعية الدِّمويّة؛

— القلب.

المرحلة الثَّالثة (3): عدّل وجهة نظرك

إنّ وجود تصوّر إيجابي عن نفسك وصحتك سيساعدك على تقبُّل مرض السُّكَّري.

ويشمل ذلك، من بين أمور أخرى:

— الطَّريقة التي تصف بها نفسك :

"// أنا أتعايش مع // بدلاً من // أنا مريض بالسُّكَّري"

أنت بالتأكيد شخص يتمتّع بالعديد من الصِّفات والإهتمامات؛ ومرض السُّكَّري ليس سوى جزء واحد من هذا الكلّ، وليس هو الذي يحدّد هويّتك.

— إستبدال الأفكار السَّلبية بأفكار أكثر إيجابيّة:

"لن أكون قادراً أبداً على إجراء التَّغييرات اللازمة في نمط حياتي."

لتصبح

"قد لا يكون من السَّهل تغيير بعض العادات، ولكن مع الإصرار والإرشاد الجيّد، يُمكنني التَّجاح".

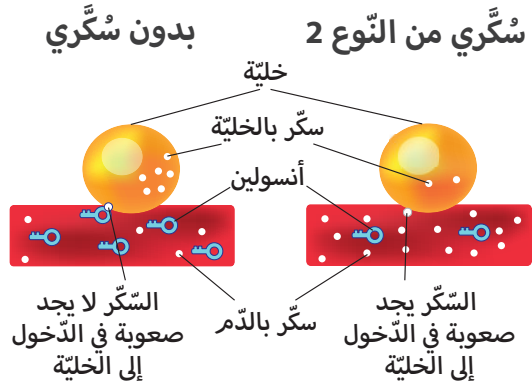
لديك قدرة كبيرة على التأثير في تطوّر مرض السُّكَّري لديك!

المرحلة الأولى (1):

فهم مرض السُّكَّري من التَّوع 2

السُّكَّري هو مرض مزمن يتميّز بوجود مستوى من السُّكَّر في الدَّم (الجلوكوز) أعلى من المعدّلات الطَّبيعيّة.

عادةً ما يتمّ الحفاظ على مستوى السُّكَّر في الدَّم ضمن القيم الطَّبيعية بفضل الأنسولين. والانسولين هو هرمون يتمّ إنتاجه في البنكرياس، ويعمل كمفتاح يسمح للسُّكَّر الموجود في الدَّم بالدّخول إلى خلايا الجسم ليتمّ استخدامه كمصدرٍ للطَّاقة.



في مرض السُّكَّري من التَّوع 2، هناك ظاهرتان بشكلٍ عام:

1 مقاومة الجسم لعمل الأنسولين؛

2 إنخفاض إنتاج الأنسولين.

وبالتَّالي يتراكم السُّكَّر في الدَّم، ممّا يؤدّي إلى ارتفاع مستوى السُّكَّر في الدَّم فوق القيم الطَّبيعيّة.

وتدخُل عدّة عوامل في تطوّر مرض السُّكَّري من التَّوع 2، بعضها يمكنك التَّحكم به، والبعض الآخر لا يمكنك ذلك.