



بناء فريقك الخاص لدعم مرض السكري

قد يكون مرض السكري أحياناً عبئاً ومشقةً كبيرة على المريض، ولكنه ليس بحاجة المرار به في انعزال أو بمفرده! تتمركز فعاليات اليوم العالمي للسكري هذا العام حول موضوع "الأسرة ومرض السكري" وهو ما جعلنا نفكر في شتى الطرق التي بإمكان المرض السكري أن يساعد بها عوائلنا من منطلق نمو وتوثيق علاقاتنا الأسرية وتأسيس نمط حياة صحي.

قد لا يكون هذا ما تفكر به عندما تقرأ كلمة مرض السكري، ولكن تواصلك المنتظم حول صحتك وشعورك المعنوي مع أسرته والمقربين إليك قد يؤثر بشكل إيجابي عليك وعلى جميع أفراد أسرتك.

فمن هذا المنطلق لقد قمنا بسرد قائمة أشخاص قد تعتبرهم جزءاً من الفريق الذي يدعمك للتغلب على المرض كما تتضمن هذه القائمة أيضاً نصائح للحديث عن المرض السكري مع الأشخاص المقربين إليك.

صديقك الذي يرافقك لتناول الغداء

العضو الأول في فريق الدعم الخاص بك هو الصديق الذي تصحبه لتناول الغداء. فهو الشخص الذي يمكنك الاعتماد عليه لمساعدتك في اختيار وجباتك. لأن التعايش مع المرض السكري يفرض أهمية إتباع نظام غذائي صحي بإمكانك ملازمة هذا الشخص أثناء تعلم كيفية حساب الكربوهيدرات وتأثير الطعام على معدلات نسبة السكر في الدم. وبذلك تصبح عملية اتخاذ قراراتك الغذائية أكثر سهولة.

كل ما عليك هو التفكير في شخص دائماً ما يشاركك تناول الطعام ، ومن ثم قوموا بتخطيط أو طهي أو مراجعة قوائم المطاعم معاً للعثور على وجبات مثالية.

كيف بإمكانك أن تبدأ المحادثة:

- يمكنك في البداية أن تبدأ بإعداد غداء إضافي ودعوة صديق لمشاركتك ومحادثته عن سبب اختيارك للمكونات المستخدمة وكيف يوجه مرض السكري اختيارك الغذائية.
- ومن ثم كلما زادت معرفتك وقدرتك على عد الكربوهيدرات وتحديد الوجبات الخفيفة التي يمكنك التمتع بها قم بأخبار تلك الصديق.
- إذا قمت باختيار صديق يحب الطهي فيمكنك مشاركة وجباتك ذات حصة منخفضة من الكربوهيدرات ووجباتك ذات نسبة عالية من البروتين معه فقد يستمتع بها أيضاً.
- إذا قمت باختيار صديق تعمل معه، فيمكنكم أن تتحدون بعضهم البعض في اختيار وجبة صحية أو في اختيار مكان مناسب للغداء والتحدث عن أسباب هذه الخيارات.

زميلك في الفريق

زميلك في الفريق: هو الشخص الذي يحثك ويشجعك على النشاط المستمر، فالنشاط البدني والانتظام في التمارين الرياضية تساعد على انخفاض نسبة السكر في الدم. وذلك لأنها تُساعد عضلاتك على أن تصبح أكثر حساسية للأنسولين وتحرق السكر بسهولة أكبر. علماً أنك قد لا تحب ممارسة الرياضة بشكل روتيني أو يومي، فقد تجد أن التمرين أكثر متعة إذا انضم إليك شخص ضمن فريقك.

هل تعرف شخص في حياتك نشط أو مُحب لممارسة الرياضة، قادرًا على مساعدتك على الالتزام بروتين التمارين؟ أو ربما تعرف شخصًا يحاول إنقاص وزنه أو الحفاظ على نسبة السكر في الدم التي تحب التحدث معه ويمكنك البدء في نشاط جديد معًا؟

كيف بإمكانك أن تبدأ المحادثة:

• ابدأ بالطلب من رفيقك في الفريق أن ينضم إليك لممارسة التمارين الرياضية. مثل: الذهاب معاً إلى قاعة التمرينات أو الجمنازيوم ، لعب كرة القدم، كرة السلة، أو حتى الذهاب للمشى . وإذا وافق، قم باختيار وقت مناسب لكما والتزم به.

• ابحث عن الفرص السهلة للتحدث عن مقدار التمرينات التي تساعدك على الإصابة بمرض السكري. على سبيل المثال ، يمكن أن تتحدث عن كيف سيساعدك التمرين بالفعل على توفير مساحة لتناول وجبة جيدة ومتوازنة في وقت لاحق.

كاتم أسرارك أو صديقك المقرب والموثوق به

إن العضو النهائي (وربما الأكثر أهمية) في فريق الدعم الخاص بك هو صديقك المقرب والموثوق به، فهو الشخص الذي دائماً ما يقف بجوارك في جميع الأوقات!

إن التعايش مع مرض السكري ليس أمراً سهلاً فالرعاية الذاتية تتمركز في الالتزام بنظام غذائية مناسب وممارسات الرياضة. ولكن ، هل قمت بالتفكير في التأثير الإيجابي الذي قد ينتج من وجود شخص (أو عدة أشخاص) يمكنك التحدث إليه بعد يوماً شاق؟ أو إذا اتصلت بأحد والديك لوضع دقائق كل أسبوع للحديث عن مرض السكري، فما هو أكثر شيء ستريد التحدث عنه معهم؟ هل يمكن لأشقائك أو أقاربك مساعدتك في التغلب على الرغبة الشديدة في طلب الطعام في وقت متأخر من الليل؟

كيف بإمكانك أن تبدأ المحادثة:

• أنت الذي تعلم من الأشخاص المقربين إليك الذي تستطيع استئمانهم على تفاصيل تعايشك مع السكري، فبإمكانك البدء بمشاركتهم شعورك اليومي مثلما قمت بمشاركتهم شعورك عندما علمت بتشخيصك بالسكري.

• عند احتياجك للمساعدة أو المشاورة بشيء يتعلق بالسكري. إذا يصعب الأمر عليك بالتحدث في ذلك المجال، حاول أن تجد طرق أخرى لربط ونقل أو إيصال شعورك دون الحاجة إلى التركيز على الجوانب الفنية للسكري. مثال: أن تسأل صديقك إذا سبق له ضرورة تغيير نظامه الغذائي لسبب ما من قبل، وكيف فعل ذلك؟ فقد تجد المساعدة التي تبحث عنها من خلال تلك السؤال.

• تذكر أيضاً مشاركة صدقك المقرب نجاحاتك وتطلعاتك الإيجابية تجاه تعايشك مع السكري. فليس من الضروري أن يقتصر تفاعل مع صديقك المقرب إلى الدعم المعنوي والعاطفي عند مواجهتك للتحديات وحسب، بل م المهم أيضاً مشاركته فرحك عند تغلبك على هذه التحديات فيساعدك ذلك على المثابرة قدمًا بشكل إيجابي.

تذكر أن بناء فريق الدعم الخاص بك ليس بالضرورة أن يكون رسميًا. قم بالتفكير في الأشخاص الذي تتفاعل أو تتحدث معهم بشكل يومي وكيفية مشاركة أحبائك والمقربين إليك شعورك ونمط حياتك الجديد. فقد يتيح ذلك لك فرصة دعمهم وتأثيرك الإيجابي على صحتهم أيضاً.