Zespół stopy cukrzycowej a poczucie własnej wartości u kobiet

43% kobiet chorujących na cukrzycę w przypadku rozpoznania u nich zespołu stopy cukrzycowej (ZSC) oczekiwałoby od swoich bliskich akceptacji (mimo chorej, zdeformowanej stopy). Na ten rodzaj wsparcia wskazało prawie 15% mniej panów – wynika z badania „Zdrowa ONA" przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter[i]. Czy kobiety przywiązują większą wagę do swojego wyglądu i zmian w nim zachodzących wywołanych pojawieniem się ZSC? Czy powikłania cukrzycy, które pogarszają estetyczny wygląd ciała, wpływają na poczucie własnej wartości u kobiet? Na te pytania odpowie psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA".

My, kobiety, bardzo dużą uwagę zwracamy na to, jak wyglądamy i jak inni nas postrzegają. Atrakcyjność fizyczna jest jednym z czynników wzmacniających poczucie własnej wartości, dodaje pewności siebie. Poza tym wygląd jest częścią człowieka, obrazu siebie samego, jesteśmy więc do niego przywiązani. Dlatego zachodzące w nim niekorzystne zmiany pogarszają samopoczucie, powodują pojawienie się nieprzyjemnych emocji takich jak lęk, złość, niepewność w sytuacjach interpersonalnych a nawet wstręt do siebie. Wystąpienie zespołu stopy cukrzycowej powodujące nieestetyczny wygląd stopy, czasami problemy z poruszaniem się, a także ogólnie duży dyskomfort, może negatywnie wpłynąć na poczucie własnej wartości u kobiet. Jak pokazuje badanie „Zdrowa ONA", kobiety w przypadku komplikacji zdrowotnych wywołanych cukrzycą, takich jak np. zdeformowana, zainfekowana stopa, potrzebują doświadczać akceptacji ze strony bliskich. Potrzebują wiedzieć, że mimo zmienionego wyglądu dalej są kochane, potrzebne, ważne, a bliscy chcą być przy nich, nie stronią od kontaktu. Poczucie, że choroba wpływa negatywnie na relacje i tworzy dystans między chorą a jej bliskimi, powoduje spadek motywacji do leczenia; mogą pojawić się u niej negatywne myśli, że nie ma po co i dla kogo walczyć – **mówi Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu „Zdrowa ONA".** *Choroba wpływa na nasze ciało i psychikę. O samopoczucie fizyczne dbają lekarze, pielęgniarki i my poprzez przestrzeganie wyznaczonych zaleceń. A co może każda z nas zrobić, żeby zadbać o dobre samopoczucie psychiczne?*

- **Nastaw się na osiągnięcie celu.** To będzie długofalowe przedsięwzięcie, dlatego bardzo ważne jest, żebyś nie czekała na natychmiastowy efekt. Nie zniechęcaj się brakiem rezultatów swoich działań, pamiętaj, że na nie trzeba poczekać, a najkrótsza droga tak naprawdę prowadzi poprzez sumienność, zaangażowanie i wytrwałość. Myśl o tym, co możesz zrobić, żeby być zdrową. Nie patrz na swoje działania zerojedynkowo: chora-zdrowa. Szukaj w swoich działaniach tego, co czyni cię bardziej zdrową. Zanim całkowicie wyzdrowiejesz, musisz przejść kilka etapów. Wspólnie z lekarzem i pielęgniarką wyznacz sobie etapy i **realne cele**, do których będziesz dążyć. Dzięki temu uchronisz się przed negatywnym myśleniem i skupisz się na zadaniu.

- **Spójrz na siebie szerzej, nie tylko z perspektywy choroby.** Pamiętaj, że choroba to pewien aspekt Twojego życia, a Twoje życie składa się z wielu aspektów. Do tej pory, zanim pojawiła się choroba, przez te wszystkie lata byłaś człowiekiem, który miał swoje potrzeby, marzenia, plany. I nadal nim jesteś. Jeżeli musiałaś przewartościować swoje życie ze względu na ograniczenia wynikające z choroby, spróbuj ustalić nowe plany. Zamiast rezygnować z marzeń z góry, porozmawiaj z lekarzem, jakie są możliwości i alternatywy.

- **Nie zapominaj o drobnych przyjemnościach.** Nie pozwól chorobie zdominować całego Twojego życia. Zastanów się, jakie czynności sprawiają Ci przyjemność i znajdź w ciągu dnia, tygodnia czas, kiedy będziesz je realizować.

- **Nie traktuj choroby jak wielkiej tajemnicy.** Ukrywanie choroby nie tylko skazuje Cię na samotność, może również wpływać na relacje, powodować w nich chaos. Choroba w takich sytuacjach wydaje się być groźniejsza i to ona dyktuje warunki, na jakich funkcjonujesz. Twoi bliscy będą się domyślać, że coś się dzieje i martwić się o Ciebie. Rozwiej ich wątpliwości i daj im szansę udzielenia Ci wsparcia.

- **Porozmawiaj z bliskimi, co jest dla Ciebie najtrudniejsze.** Poprzez wypowiadanie na głos swoich obaw i negatywnych myśli, uwolnisz się od napięcia. Jednocześnie Twoi bliscy lepiej zrozumieją twoje reakcje oraz problemy, z jakimi się zmagasz, trafniej udzielą pomocy. Poza tym rozmowa z bliskim pozwala spojrzeć na dane kwestie z innej perspektywy. Twój rozmówca może ocenić sytuację z boku, dostrzec rzeczy, których nie zauważasz w sobie przez chorobę i przypomnieć Ci o nich, swoimi wnioskami może pomóc ci wyrwać się z błędnego koła złych myśli i wkradającego się zniechęcania oraz lęku.

- **Jeżeli okres złego samopoczucia psychicznego przedłuża się, zgłoś się do psychologa.** Negatywne myśli w przypadku choroby są czymś naturalnym. Jednak jeżeli zauważasz, że mimo upływu czasu, wciąż się utrzymują, pojawia się ich coraz więcej, odczuwasz nieprzyjemne stany emocjonalne lub tracisz całkowicie motywację do walki z chorobą, warto porozmawiać o tym z psychologiem. Pamiętaj, że odwaga i siła nie polega tylko na samodzielnym radzeniu sobie w trudnych sytuacjach, ale także na przyznaniu się do tego, że potrzebuje się pomocy. Psycholog pomoże Ci znaleźć „punkt zaczepienia" i podpowie, co możesz zrobić, jak możesz walczyć z toksycznymi myślami, żeby zmienić swoje nastawienie.

---

[i] Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA" zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 9-15 stycznia 2013 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 148 osób chorych na cukrzycę.