

Η συναισθηματική διαδρομή σε μία περιπέτεια του σώματος

Είναι γνωστό ότι ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μία χρόνια σωματική διαταραχή που επηρεάζει την ψυχολογία του παιδιού και της οικογένειάς του. Αλλά και κάθε ψυχολογική μεταβολή, κάθε πέρασμα από κάποιο σημαντικό ψυχολογικό στάδιο, κάθε σημαντική αλλαγή στη ζωή της οικογένειας, έχει αντίκτυπο στον μεταβολισμό του σώματος του παιδιού και του εφήβου και στον έλεγχο του Διαβήτη.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Πώς εξελίσσεται η ψυχολογική ζωή των μελών της οικογένειας μετά την εμφάνιση του Διαβήτη; Τί νοιώθει το παιδί; τι νοιώθουν οι γονείς;

Κεραυνός εν αιθρία

Η ζωή της οικογένειας είναι σχετικά καλή, και ξαφνικά το παιδί νοιώθει αδιάθετο, τρώει, πίνει πολύ νερό και πάει στην τουαλέτα συχνά ή πέφτει σε κώμα. Αρχίζει η περιπέτεια του νοσοκομείου. Τι είναι αυτός ο Διαβήτης; Που είναι αυτό το πάγκρεας; Καινούργιες γνώσεις, τρυπήματα ενέσεων, διαίτα, εξετάσεις ούρων. Οι γονείς πρώτοι πρέπει να καταλάβουν ότι πράγματι υπάρχει αυτή η ασθένεια. Και δεν είναι τόσο εύκολο πράγμα αυτό. **Πώς είναι δυνατόν αναρωτούνται να τύχει σε μας; Μήπως δεν είναι αλήθεια;** Αμφιβάλλουν για κάποιο διάστημα, αλλά αρχίζουν σιγά-σιγά να πείθονται, και τους καταλαμβάνει μία

μεγάλη λύπη, και σε κάποιες στιγμές έντονος θυμός. Γιατί να τύχει σε μας, αναρωτιούνται. Νοιώθουν ενοχές. Μήπως κάναμε κάποιο λάθος; **Μήπως φταίμε εμείς;** Τα συναισθήματα αυτά διαρκούν για αρκετό καιρό. Για έξι μήνες, για ένα χρόνο και για μερικούς ανθρώπους περισσότερο. Σιγά-σιγά οι γονείς αρχίζουν να το παίρνουν απόφαση, και αποκτούν γνώσεις για το πως να αντιμετωπίζουν τον Σακχαρώδη Διαβήτη.

Το παιδί ή ο έφηβος περνά εκ παραλλήλου την δική του εμπειρία. Ιδιαίτερα το μικρότερο παιδί δεν μπορεί αρχικά να καταλάβει τι είναι αυτός ο Διαβήτης. Γιατί να πιστέψει ότι έχει Διαβήτη; Επειδή του το λένε; Δεν τον βλέπει πουθενά. Νοιώθει λύπη επειδή οι γονείς είναι λυπημένοι, και ανησυχία γιατί οι γονείς είναι πολύ ανήσυχoi. Αλλά βασικά δεν συνειδητοποιεί πλήρως το τι συμβαίνει. Θα περάσουν χρόνια μέχρι να καταλάβει καλά το μικρότερο παιδί ότι υπάρχει πράγματι αυτή η ανεπάρκεια του παγκρέατος και ότι χρειάζεται καθημερινή φροντίδα.

Αντίδραση και κατανόηση στην εφηβεία

Η πιο βαθιά κατανόηση γίνεται στην εφηβεία, όπου όλα επανεξετάζονται, η σχέση με τους γονείς, με τους φίλους, τον άλλο κόσμο, με το σώμα μας. Και αυτή η προσπάθεια για πιο βαθιά κατανόηση φέρνει διάφορα συναισθήματα στον έφηβο, ανάλογα με εκείνα που ένοιωσαν οι γονείς παλιότερα κατά την έναρξη του Διαβήτη.

Όλα αυτά τα συναισθήματα εμπεριέχονται στην **διαδικασία αποδοχής του Διαβήτη**, στη διάρκεια της οποίας εμφανίζονται θυμός, αντιδραστικότητα και άρνηση ή αμφιβολία για το εάν υπάρχει πράγματι πρόβλημα. **Όταν ο έφηβος αρνείται, πειραματίζεται για να πεισθεί ο ίδιος για το τι συμβαίνει. Δηλαδή άλλοτε δεν κάνει την ένεση ινσουλίνης, άλλοτε δεν τρώει ή τρώει περισσότερο, και άλλοτε γράφει ψεύτικα αποτελέσματα στο τετράδιο καταγραφής των μετρήσεων στο αίμα.**

Εάν οι γονείς από την πλευρά τους έχουν υπάρξει πολύ αυστηροί ή ιδιαίτερα αγχώδεις ως προς τον έλεγχο του Διαβήτη, **οι συγκρούσεις γονιών και παιδιών και οι αλληλοκατηγορίες** γίνονται πολύ έντονες αυτή την περίοδο. Πολλοί γονείς δεν μπορούν να ελέγξουν το άγχος που τους δημιουργεί η προκλητική συμπεριφορά του εφήβου, που επιδεικνύεται με το να τρώει πολύ, να μην ελέγχει τις τιμές στο αίμα, να μην θέλει την ένεση ινσουλίνης. Και αφήνονται να παγιδευθούν από την συμπεριφορά των παιδιών τους. Ο έφηβος βέβαια συμπεριφέρεται έτσι γιατί βρίσκεται μέσα σε μία σύγχυση και γιατί

προσπαθεί να βρει τρόπους να ξεφύγει απ' αυτή την σύγχυση. Όμως το κάνει με λανθασμένο τρόπο.

Δεν είναι μόνο θυμό που νοιώθει ο έφηβος, αλλά και ενοχές. Ενοχές για το εάν έφταιξε σε κάτι και γι' αυτό τιμωρείται με τον Διαβήτη. Και λύπη, λύπη για τον εαυτό του και για την οικογένειά του. Αρχίζει να καταλαβαίνει ότι έχει να αντιμετωπίσει μία διαταραχή της υγείας και ότι χρειάζεται να προσπαθήσει σοβαρά για τον έλεγχό της επί πολλά χρόνια.

Το μυστικό

Πολλοί έφηβοι και παιδιά, κρύβουν από τους συνομηλικούς τους ότι έχουν Διαβήτη. Αυτή η διατήρηση του μυστικού είναι, σε σημαντικό βαθμό, σημάδι του ότι δεν έχουν αποδεχθεί την κατάστασή τους. Και δίνονται βέβαια σαν λόγοι για την απόκρυψη της αλήθειας ότι τα άλλα παιδιά είναι σκληρά, κοροϊδεύουν και έχουν οίκτο για τον έφηβο με Διαβήτη. Αυτά είναι αλήθεια, αλλά μέχρις ενός ορισμένου σημείου. Γιατί υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης των άλλων εάν οι ίδιοι έχουμε δεχθεί αποφασιστικά μία κατάσταση στη ζωή μας. Μερικές φορές οι ίδιοι οι γονείς ενθαρρύνουν το παιδί να κρατάει τον Διαβήτη μυστικό και αυτό είναι λάθος. Είναι λάθος γιατί **τα μυστικά είναι συνήθως σκέψεις, συναισθήματα, καταστάσεις για τις οποίες ντρεπόμαστε και δημιουργούν άλλες καταστάσεις που μας δυσκολεύουν**. Αλλά γιατί να ντρέπεται κανείς για τον Διαβήτη, αφού είναι μέρος της ζωής, που περιλαμβάνει σωστές αλλά και λανθασμένες λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος; Γιατί να ντρέπεται το παιδί, ο έφηβος, αφού δεν είναι υπεύθυνος για την εμφάνιση του Διαβήτη και δεν έπραξε ποτέ τέτοιο έγκλημα ώστε να χρειάζεται τιμωρία διά βίου μέσω του Διαβήτη;

Όταν κρύβουμε κάτι, προσπαθούμε συγχρόνως να το βάλουμε στην άκρη του μυαλού μας ώστε να μη μας ενοχλεί. **Αλλά αυτή η τοποθέτηση στην άκρη εμποδίζει στην συνειδητοποίηση και επομένως στην σωστή αντιμετώπιση του Διαβήτη**. Γι' αυτό βλέπουμε πολλές φορές ότι έφηβοι που δεν αισθάνονται σίγουροι για τον εαυτό τους ως προς τον Διαβήτη, δεν φροντίζουν τον εαυτό τους μπροστά στους συνομηλικούς τους, π.χ. δεν τρώνε πριν γυμνασθούν, δεν έχουν μαζί τους ζάχαρη για τις υπογλυκαιμίες, δεν λένε στον γυμναστή τους ότι έχουν Διαβήτη.

Θα σκεφθεί κανείς ότι το παιδί, ο έφηβος, ντρέπονται για την διαφορετικότητα που τους δημιουργεί ο Διαβήτης, και όλοι γνωρίζουμε ότι ο έφηβος ιδιαίτερα δεν θέλει νάναι διαφορετικός από τους άλλους. Οριμότητα όμως σημαίνει αποδοχή της διαφορετικότητάς μας

στο χρώμα, στα ταλέντα, στο σώμα, στον Διαβήτη.

Ανεξαρτησία από τους γονείς

Η εφηβεία είναι η περίοδος που τα παιδιά σε αρκετό βαθμό ανεξαρτητοποιούνται από τους γονείς τους, και συχνά ο έλεγχος του Διαβήτη είναι το πεδίο στο οποίο δοκιμάζεται αυτή η προσπάθεια. Ο έφηβος θέλει ανεξαρτησία αλλά και την φοβάται σε κάποια γωνιά του μυαλού του, γιατί ακόμα δεν είναι σίγουρος για τον εαυτό του. Οι γονείς από την πλευρά τους αγωνιούν και προσπαθούν να επιβάλλουν τους κανόνες της αντιμετώπισης του Διαβήτη. **Ο έφηβος βλέπει αυτούς τους κανόνες σαν προσπάθεια των γονιών να εξακολουθήσουν να επιβάλλουν την κυριαρχία τους** και φυσικά επαναστατεί και αντιστέκεται με διάφορους τρόπους. Όταν όμως δεν αναλαμβάνει ο έφηβος τις ευθύνες του, οι γονείς αναγκάζονται να τις αναλάβουν, όσο εκείνοι μπορούν, και έτσι ο έφηβος παραμένει ακόμα εξαρτημένος σε αρκετό βαθμό.

Αυτή η συνειδητοποίηση ότι έχει κανείς ένα χρόνιο πρόβλημα, οι φόβοι για το μέλλον, (φόβος για το εάν μπορέσει ο έφηβος με Διαβήτη στο μέλλον να κάνει παιδιά, για το εάν θα πάθει σοβαρές επιπλοκές), η διαμάχη με τους γονείς και η προσπάθεια απόκρυψης του προβλήματος από το κοινωνικό περιβάλλον, γεννούν σε μερικούς εφήβους αυξημένες τάσεις απελπισίας και πιθανώς **μία εικόνα του εαυτού τους παγιδευμένου σε ένα αδιέξοδο**. Αυτή είναι μία επικίνδυνη κατάσταση γιατί φέρνει κατάθλιψη και εγκατάλειψη της σωστής αγωγής για την αντιμετώπιση του Διαβήτη, που είναι δυνατό να έχει καταστροφικά αποτελέσματα. Φυσικά ένας έφηβος που αισθάνεται έτσι, παγιδευμένος από απελπισία, χρειάζεται βοήθεια για να αποφύγει την μόνιμη κατάθλιψη, και τα καταστροφικά της αποτελέσματα. Αυτή τη βοήθεια μπορεί να ζητήσει από τους γονείς, εάν όμως δεν θέλει, μπορεί από τον γιατρό του.

Η αποδοχή

Αλλά είναι τα πράγματα στη ζωή του εφήβου τόσο απογοητευτικά; Σε μία μελέτη μας βρήκαμε ότι οι έφηβοι με Διαβήτη είχαν την ίδια αυτοεκτίμηση που έχουν έφηβοι χωρίς ιατρικά προβλήματα, ότι τα πήγαιναν πολύ καλά στο σχολείο τους και ότι πολλοί ήθελαν να σπουδάσουν σε ανώτατες σχολές, περισσότεροι μάλιστα από τους υγιείς εφήβους. Επίσης βρήκαμε ότι αυτοί οι έφηβοι που προσπαθούν

στο σχολείο, επιτυγχάνουν καλλίτερο έλεγχο του Διαβήτη απ' όσους δεν προσπαθούν. Ένα ενδιαφέρον εύρημα ήταν ότι ένα 33% των εφήβων με Διαβήτη είχαν καταθλιπτικά συναισθήματα και απαισιόδοξες σκέψεις αλλά το υπόλοιπο 67% των εφήβων αυτών είχε καλή διάθεση. Βρήκαμε επίσης ότι τα παιδιά που άγχονται πολύ για τον Διαβήτη τους δεν επιτυγχάνουν καλό έλεγχο. Άρα χρειάζεται λιγότερη στενοχώρια. Τέλος βρήκαμε ότι μόνο το 50% των εφήβων αποκάλυπτε ότι είχε Διαβήτη¹.



Όταν σπάσει ο κύκλος της απελπισίας και δεχθεί ο έφηβος ότι έχει Διαβήτη, το οποίο συνήθως γίνεται γύρω στην ηλικία των 17-18 χρόνων, τότε βελτιώνεται σιγά-σιγά η συνεργασία με τους γονείς και τον γιατρό. Δεν κονταροχτυπιέται πλέον ο έφηβος μεταξύ των δύο σκελών του διλήμματος "εξάρτηση ή ανεξαρτησία" γιατί υπάρχει μεταξύ τους μεγαλύτερη ισορροπία.

Όταν ο έφηβος νοιώσει έτοιμος να αναλάβει την αντιμετώπιση του Διαβήτη, τότε αρχίζει να αισθάνεται πιο δυνατός, πιο ικανός, πιο αυτόνομος. **Αισθάνεται ότι μπορεί πλέον να ελέγξει τον Διαβήτη αντί να πλημμυρίζεται από τη σκέψη ότι ο Διαβήτης ελέγχει την ζωή του.** Αρχίζει να νοιώθει ευχαρίστηση όταν παίρνει καινούργιες πληροφορίες για την βιοχημεία του Διαβήτη, για την αντιμετώπισή του. Αισθάνεται έτσι ότι κάνει κάτι για τον εαυτό του. Από τότε που θα αρχίσει να αποδέχεται ο έφηβος σε μεγαλύτερο βαθμό το ιατρικό αυτό πρόβλημα, καινούργιοι ορίζοντες αρχίζουν να ανοίγονται εμπρός του, ως προς το μέλλον του, τα επαγγελματικά του σχέδια, τις σχέσεις του με τους άλλους. Αυτή βέβαια δεν είναι μία περίοδος χωρίς προσπάθεια, γιατί η προσπάθεια ποτέ δεν τελειώνει, αλλά είναι μία περίοδος της ζωής με περισσότερη ικανοποίηση και αισιοδοξία.

Βιβλιογραφία