

موارد لتقوية قدرتك على التحمل

سمي قدرتك على تجاوز التحديات وإعادة بناء نفسك بشكل إيجابي «القدرة على التكيف». وتختلف قدرة كل شخص في مواجهة تشخيص مرض السكري من النوع 1.

فيما يلي بعض الموارد التي يمكن أن تساعدك على تطوير قدرتك على التكيف والسير نحو تقبل مرض السكري

شخصية

- استعن بمواطن قوتك (مثل روح الفكاهة، التنظيم ، الإبداع، وما إلى ذلك)؛
- ابتعد عن الموقف لتتمكن من تغيير نظرتك إليه؛
- ثق بقدراتك؛
- حدّد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق؛
- تقبل أن بعض الأيام ستكون أكثر صعوبة، ولا تشعر بالذنب؛
- ابحث عن طرق لإدارة التوتر؛
- طور معرفتك بالمرض؛
- أخبر الناس من حولك.

خارجية

- استعن بشبكته الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، الزملاء)؛
- استشر المختصين ضمن فريق الرعاية الصحية الخاص بك؛
- تواصل مع الهيئات المعنية بمرض السكري

تكنولوجية

- استخدم تطبيقات الهاتف الذي لتسهيل إدارة مرض السكري؛
- اختر نظامًا لمراقبة مستوى الجلوكوز؛
- فكر في استخدام مضخة أنسولين

الموارد

مخيم Carowanis
/diabete-enfants.ca
camp-carowanis

مخيم للأطفال المصابين
بالسكري في شرق كيبيك
Camp pour enfants |
diabétiques de l'est
du Québec
cedeq.org

Percée DT1
perceedt1.ca

FRED - مؤسسة الموارد
للأطفال المصابين
بالسكري
diabete-enfants.ca

نقابة الأخصائيين
النفسيين في كيبيك
ordrepsy.qc.ca

مشروع BETTER
type1better.com

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري
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

تعلم التعايش مع مرض السكري من النوع 1 - نحو حياة طبيعية جديدة

Apprendre à vivre
avec le diabète
de type 1
Vers une nouvelle
normalité



سواء تم تشخيص إصابتك بمرض السكري حديثًا أم لا، فهناك حقيقة لا يمكن تجاهلها: عليك أن تتعلم التعايش مع هذا المرض، لأنه لا يمكن الشفاء منه.

يؤثر مرض السكري من النوع 1 على جميع جوانب الحياة. فهو يتطلب التخلي عن الصورة السابقة التي كانت لديك عن نفسك وعن صحتك. كما يفرض تغيير بعض السلوكيات بشكل دائم واكتساب العديد من المعارف. وقد يؤثر كل ذلك الكثير من المشاعر، وهذا أمر طبيعي.

إليك أداة تساعدك على المضي قدمًا نحو تقبل مرض السكري من النوع 1. وعندما تدمج هذه الحقيقة الجديدة في حياتك، ستشعر بأنك تستعيد بعض السيطرة على صحتك مما سيدفعك إلى المشاركة النشطة في علاجك وإلى الاستمتاع بالحياة بشكل أفضل.

ولا يمكن الوقاية من مرض السكري من النوع 1. كما أنه لا يظهر نتيجة عادات حياتية سيئة. وأسباب ظهوره الدقيقة لا تزال غير معروفة.



للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال مصابون بمرض السُّكَّري من النوع 1

عند الإعلان عن تشخيص مرض السُّكَّري، يواجه الأهل العديد من التحديات، وتُتغيّر هذه التحديات مع مرور الوقت ووفقًا لعمر الطفل. إليك بعض الاستراتيجيات التي قد تُساعدك على مواجهة هذه التحديات.

الاستراتيجيات

الإيمان بالقدرة على معرفة السُّكَّري والتعامل معه؛	تعرّف على معلومات حول السُّكَّري؛
الخوف من نوبات انخفاض السكر في الدم؛	طوّر مهارتك في التعامل مع المرض؛
كسر العُزلة؛	شارك في مجموعات دعم أولياء أمور الأطفال المصابين بالسُّكري من النوع 1؛
التعايش مع التوتر والقلق الناتجين عن متطلبات العلاج.	استشر المهنيين (خبير تغذية، ممرض، طبيب، طبيب نفسي، صيدلي، وما إلى ذلك)؛
	لا تتردد في طلب المساعدة.

تجنّب مقارنة طفلك بالأطفال الآخرين غير المصابين بالسُّكَّري؛	تأكد من وجود تواصل مفتوح وبلا إصدار أي أحكام مع طفلك؛
التأكد من أن طفلك يعي أهمية وضرورة التعامل مع مرضه؛	تجنّب أن يقتصر حديثك معه على السُّكَّري؛
تقديم الدعم النفسي والعاطفي لطفلك؛	تأكد من أن طفلك يُدرك أعراض انخفاض السكر وكيفية التعامل معها؛
الثقة بطفلك فيما يخص إدارة السُّكَّري	شارك في جلسات العلاج الأسري؛
	تعرّف على المخيمات الصيفية الخاصة بالأطفال المصابين بالسُّكري؛
	شجّع طفلك وهنّئه على إنجازاته.

الثقة بالآخرين في إدارة السُّكَّري (الأسرة، الحضانة، المدرسة)؛	ضع خطة مكتوبة لإدارة السُّكَّري للمحيطين بك والقائمين بالإشراف على الطفل؛
التعامل مع الأحكام المسبقة وسوء الفهم والمعتقدات الخاطئة حول السُّكَّري من النوع 1؛	تأكد من أن القائمين بالإشراف على الطفل يعرفون كيف يكتشفون ويعالجون انخفاض السكر وكيف يستخدمون الغلوكاغون؛
التعرض للإقصاء الاجتماعي.	قُمْ بتوعية المحيطين بك بشأن مرض السُّكَّري؛
	وفّر وجبات خفيفة في المناسبات (حفلات، رحلات، وما إلى ذلك).

الذهاب إلى المواعيد الطبية؛	تأكد من توزيع المهام المرتبطة بالسُّكَّري بشكل عادل بين الوالدين؛
حساب الكربوهيدرات؛	استخدم الوسائل التكنولوجية المُتاحة لتسهيل إدارة المرض؛
القدرة على اكتشاف ومعالجة نوبات انخفاض السكر؛	تقبّل أن الأمور قد لا تكون مثالية.
قياس السكر في الدم وحَقن الأنسولين.	

تحديد مكانك في مراحل تقبُّل المرض

عند تلقي تشخيص الإصابة، ربما تكون قد شعرت بالغضب أو الخوف أو اليأس.

جميع ردود الفعل هذه طبيعية وتُشكّل مراحل عملية التكيّف التي تؤدي إلى تقبُّل المرض. وتختلف هذه المراحل من شخص إلى آخر، وقد يتم تجربتها أكثر من مرة، وبوتيرة وترتيب مختلفين.

الصدمة، الإنكار

يُستخدم هذا النوع من آليات الدفاع لحماية الشخص من واقع جديد يمثل تهديدًا كبيرًا. «هذا مستحيل، لا بد أن الطبيب قد أخطأ.»

الغضب، الثورة

الغضب والثورة مفيدان، حيث يسمحان بالتعبير عن الشعور بالظلم الناتج عن التشخيص الجديد مما يسهّل الانتقال إلى المرحلة التالية. «لماذا أنا؟ هذا ظلم!»

المساومة (نعم، ولكن...)

يُعَد هذا النوع من التنازلات حُطوة نحو التقبُّل، لكن الشخص يسعى لتقليل مُتطلبات العلاج. «أنا مستعد لمراقبة مستوى السكر في دمي، ولكنني لن أحسب ما أتناوله من الكربوهيدرات.»

الاكتئاب (المصحوب بالأمل)

قد يحدث الاكتئاب بعد إدراك أن بعض الأمور لن تكون كما كانت في السابق، وأحيانًا تَظْهَر شكوك حول قُدرة الشخص على إدارة المرض. «لن أتمكّن أبدًا من السيطرة على مستوى السكر في دمي.»

التقبُّل، التكيّف

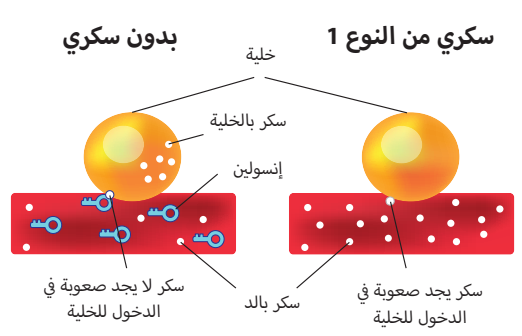
يؤدي التقبُّل والتكيف إلى تحقيق التوازن الذي يَسمح بإدارة الحياة اليومية من خلال دمج علاج السُّكَّري في الروتين اليومي. «يمكنني أن أعيش الحياة التي أريدها، حتى لو كنت مصابًا بالسُّكَّري.»

وقد يكون من الصعب بالنسبة لبعض الأشخاص تقبُّل مرض السُّكَّري، حتى بعد مرور سنوات عديدة. وبدلًا من ذلك، يتعلمون التكيف مع القيود المرتبطة بالتشخيص.

ما هو مرض السُّكَّري من النوع 1؟

مرض السُّكَّري هو مرض مزمن يتَسم بارتفاع السكر في الدم، أي معدل السكر بالدم، عن المعدلات الطبيعية.

عادةً ما يُحافظ على مستوى السكر في الدم ضمن المعدلات الطبيعية بفضل عدة عوامل، من بينها الأنسولين. والأنسولين هو هرمون يُنتجه البنكرياس. وهو يعمل كمفتاح يسمح للسكر الموجود في الدم بالدخول إلى خلايا الجسم ليتمّ استخدامه كمصدر للطاقة.



في حالة مرض السُّكَّري من النوع 1، يُهاجم الجهاز المناعي خلايا البنكرياس المسؤولة عن إنتاج الأنسولين. ونتيجة لذلك، يتوقف إنتاج الأنسولين تمامًا، فيتراكم السكر في الدم، مما يؤدي إلى ارتفاع معدل السكر فوق المعدلات الطبيعية

لماذا تعتبر إدارة مرض السُّكَّري أمرًا مهمًا؟

السُّكَّري مرضٍ قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. ومع ذلك، من خلال تعلّم التعايش مع المرض واتخاذ الإجراءات اللازمة لإدارته بشكل صحيح، ستتمكن من منع أو تأخير المضاعفات الخطيرة التي لا يمكن علاجها، ولا سيّما تلك التي تصيب كل من:

- الأعصاب؛ — العينين؛
- الأوعية؛ — الكليتين؛
- الدموية.