



C'è chi rimane incredulo e stupito, chi si arrabbia, chi reagisce con crisi di pianto, chi rimane indifferente e chi risponde con un sorriso.

Spesso il primo pensiero è: “basta dolci!”, il secondo “e adesso come faccio?”

Le tipologie reattive ad una “notizia del genere” variano in base a fattori quali l'età, la personalità, il sesso, la cultura, la conoscenza più o meno approfondita della patologia... e sono questi gli elementi che osserva innanzitutto un medico nella valutazione del paziente e nella scelta della modalità più efficace per svolgere il proprio lavoro.

Ma chi sente dentro di sé la notizia di un cambiamento in peggio necessiterebbe di maggiore empatia, non solo di una lucida analisi della situazione patologica, che spesso tende ad una serie di fredde indicazioni e precetti da seguire per riportare una quasi-normalità. Queste parole suonano come un rimprovero “Visto che ti sei comportato male, o visto che la tua famiglia è sbagliata, ora ne paghi le conseguenze!”

Uno dei percorsi psicologici che tutti compiamo è l'attribuzione di causalità: da dove viene questo male, questa croce? è colpa mia? o della mia eredità familiare? è la sfortuna? Un volere divino? Ognuno cerca di darsi una spiegazione, ma non è più intelligente chiederla a chi probabilmente conosce le risposte?

Non bisogna tacere queste domande di fronte al medico, diamo sfogo alle nostre angosce, chiediamo spiegazioni al nostro alleato (il medico). Perché il diabetico senza risposte è solo ... e pensare che è un problema con cui convivono quotidianamente ben 170 milioni di persone nel mondo e solo in Italia (che possiamo definire in una posizione privilegiata) ben il 5% della popolazione ne è colpito (poco meno di 3 milioni di persone).

Un Peso sullo Stomaco

Uno dei primi fattori psicologici ad esser colpiti è l'autostima: la visione che ogni persona ha di se stesso in relazione con il mondo che lo circonda. Ci si sente più deboli, malati, non più in

grado di permettersi di “esagerare”, di dare il massimo; calano le aspirazioni, e il sentimento di potenza viene drasticamente ridimensionato dalla notizia che anche noi facciamo parte di quella grande schiera di persone “affette”.

L'autostima influenza la consapevolezza di poter raggiungere obiettivi, influenza il tono dell'umore, le relazioni affettive, influenza il successo nella vita e le scelte di ogni tipo. Già, proprio le scelte. è precisamente ciò che desidererebbe maggiormente il medico dal proprio assistito: la capacità di adattamento e la forza di cambiare (le abitudini alimentari, lo stile di vita, l'accettazione della terapia, l'educazione all'autocontrollo...).

La posizione psicologica è fondamentale per affrontare la scoperta della patologia e i primi “drastici” interventi per normalizzare la situazione.

Stati di ansia e stress incidono fortemente sui valori glicemici: quando subiamo qualche “attacco emotivo” (una notizia sgradevole, l'ansia di essere malati...) il nostro organismo rilascia ormoni e neurotrasmettitori come l'adrenalina e le catecolamine che aumentano la lisi del glicogeno provocando picchi glicemici. L'organismo assume una posizione di difesa e il fegato produce una maggiore quantità di glucosio.

Migliorando l'umore si migliora il controllo glicemico e la sensibilità all'insulina.

Per cambiare bisogna sentirsi forti, e il cambiamento ci rende forti; ma per cambiare abbiamo bisogno di sentirci compresi ed amati in primo luogo dai familiari, abbiamo bisogno di sentirci seguiti e accompagnati dal medico, abbiamo bisogno di credere in quello che facciamo in vista di un obiettivo.

Stimolare o riscoprire delle passioni soprattutto sportive o immaginare non solo il traguardo, ma prefigurarsi un premio può aiutare a rendere meno faticoso il percorso adattivo.

Nel mondo 170 milioni di persone convivono con il diabete.

Come Ritrovare la Serenità

Qual è il trucco? Non esiste un trucco, esiste una persona che ha voglia di vivere al meglio anche col diabete! Esiste un medico che vuole sentirsi dire grazie col sorriso ed esiste una famiglia che può condividere un romanzo, non un dramma! Il suggerimento migliore è vecchio di migliaia di anni: “conosci te stesso”... Che anche Socrate fosse diabetico?

Il percorso è impegnativo, molto più per la paura e lo stress del cambiamento che per lo sforzo profuso per rispettare privazioni o rinunce alle “gioie della vita”!

Il primo passo è conoscere se stessi per “modificarsi”, il traguardo è riconoscere se stessi nel cambiamento, in quella piacevole scoperta di aver modificato gli eventi con successo. Il premio è il coraggio di star bene.

Il ruolo della famiglia:

La famiglia è una delle variabili più importanti nel successo di una terapia. Da essa può derivare la motivazione o la frustrazione del paziente diabetico. Qui di seguito riportiamo una breve serie di indicazioni utili per una proficua “assistenza familiare”.

- **“Ascolto Attivo”:**

significa entrare in contatto con le sensazioni, le paure e i sentimenti del familiare diabetico senza giudicarlo; indica un atteggiamento di partecipazione e condivisione; nel pratico significa comprendere i suoi desideri e dimensionare le sue paure, aiutandolo a definire meglio insieme cosa conviene fare e cosa è meglio evitare

- **Evitare i rimproveri**, le “minacce” (“Non devi mangiare/bere quello!”, “Se non rispetti la dieta del medico...”) e le “espressioni sarcastiche”, (“Credevo che fossi più forte!” ecc.)

- **Creare una collaborazione propositiva**

incoraggiare, stimolare e condividere gli obiettivi e prefigurarsi un traguardo, alleggerendo il

carico emotivo e pratico del parente diabetico

- **Premiare anche i piccoli successi** (spesso è sufficiente un sorriso o una lode “Bravo/a, questa è la persona che conosco!”)

- **Accompagnare**, se possibile, il familiare agli incontri col medico senza interferire o intervenire nella relazione tra medico e paziente

- **Mettersi in relazione** e scambiare impressioni con altre persone diabetiche.
Questo aiuta parecchio a non sentirsi soli, favorisce il senso di inclusione e non di esclusione. Utile per sdrammatizzare e per confrontarsi, per affrontare più serenamente il percorso di adattamento.

- **Responsabilizzare** il familiare senza controllarlo o gestirlo come un malato
“Insegnare a pescare è meglio che procurare il pesce”.