

لمرضى السكري: لا توبخ نفسك لتشجيعها على التعافي!



الاثنين 4 يوليو 2016 06:07 م

كشفت دراسة حديثة أن التخفيف من القسوة على النفس ومحاسبتها بصرامة، والرأفة بها، ربما يساعد المصابين بالسكري على التعامل مع مرضهم وإبعاد شبح الاكتئاب عنهم □

وقال الباحثون في دورية "ديابيتس كير" المتخصصة التي نشرت الدراسة، إن مرض السكري قد يكون مرضاً مثيراً للكثير من التوتر، فالحاجة المتواصلة للتحكم بمستوى الجلوكوز الصحي في الدم تمثل فرصة يومية للإحباط، ومن ثم انتقاد الذات، إن الرأفة بالنفس ربما تخفف من العواقب النفسية □

وذكر الباحثون أن التخفيف من توتر التحكم بالسكري ربما يكون له آثار جسدية تحسن وضع المريض، وفق ما نقلت وكالة رويترز □

وأفادت كبيرة الباحثين آنا فريس، وهي الطبيبة النفسية في جامعة أوكلاند في نيوزيلندا، أن هذه أول تجربة عشوائية محكمة بشروط معينة بين أشخاص يعانون من السكري □

وقالت فريس: "العلاجات التي تعتمد على الرأفة بالنفس تستند إلى ميلنا إلى القسوة في الحكم على أنفسنا أو الصرامة في محاسبتها، عندما نشعر أننا قد أخفقنا أو قمنا بأمر خطأ؛ ممّا قد يجعل اكتئابنا وتوترنا أسوأ".

وأضافت: "هذا مهم لأن الكثير من مرضى السكري يعانون من الاكتئاب والحزن □ ونحن نعرف أن هذه المشاكل النفسية تصعب محاولة التحكم بمعدل جلوكوز صحي في الدم □ لهذا السبب هناك بحث مستمر عن سبل مساعدة المرضى على السيطرة على أمرجتهم؛ لأننا نعرف ما لهذا الأمر من تأثير هام على الصحة الجسدية".

وأوضحت فريس أن الهدف من التدريب الذي قام به الباحثون للمشاركين في الدراسة، هو تعليمهم التعامل مع أعراض السكري على نحو عملي لكن مع بعض الرأفة □

بدورها رأت أليسيا ماك أوليف فوغارتي، الطبيبة النفسية في جمعية الطب النفسي الأمريكية، وهي باحثة غير مشاركة في الدراسة، أنه "لا توجد استراحة من السكري □ عليك أن تحصى كمية استهلاكك للنشويات وأن تتخذ قرارات تتعلق بالأنسولين، وتتعامل مع معدلات التوتر على نحو يومي وربما كل ساعة".

وأضافت أن مرضى السكري يحتاجون بالفعل إلى الرأفة بأنفسهم للتعامل مع مرضهم □

وأوضحت أنه "من السهل أن تلوم نفسك عندما لا تحقق هدف خسارة 50 رطلاً (23 كيلوغراماً تقريباً) من وزنك □ لكن إذا غفرت لها يمكن أن تبدأ بتحديد أهداف أسهل مثل فقدان خمسة أربال (كيلوغرامين) وتحسن صحتك".