

# Bem-estar

## Capítulo 1

# Como lidar com os sentimentos e o esgotamento causado pelo diabetes

### **Você vai aprender mais sobre:**

1. Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes
2. O esgotamento do diabetes
  - a. O que é o esgotamento do diabetes?
  - b. Quais são os sinais e sintomas do esgotamento do diabetes?
  - c. Como a autocompaixão pode prevenir o esgotamento do diabetes?
  - d. Como prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes?

## 1. Como lidar com seus sentimentos em relação ao diabetes

Quando você descobre que tem diabetes, é comum sentir-se abalado. Você não acredita que isso está acontecendo. Pode sentir-se desamparado, desesperançado, com medo ou raiva. Essas emoções são normais. Você reage assim porque ter diabetes vai mudar a sua vida. O diabetes não é culpa sua. Você não escolheu isso.

Você pode fazer algumas coisas para lidar com esses sentimentos. Você pode:

- Pôr em palavras o que sente, por exemplo: “estou com medo”
- Aceitar que sente emoções intensas
- Aprender sobre o diabetes. Saber o que pode fazer para administrar o diabetes e viver plenamente. Aprender como viver uma vida saudável com o diabetes

## 2. O esgotamento do diabetes

### O que é o esgotamento do diabetes?

O esgotamento do diabetes ocorre quando você se sente exausto de tentar controlar a doença. Viver com diabetes dá muito trabalho, é um esforço sem fim. Às vezes esse esforço parece grande demais, longo demais, difícil demais, interminável. Tem horas em que tudo o que você queria era ter uma pausa no diabetes. Essa sensação de estar cansado demais e sem energia para administrar a doença é chamada de esgotamento do diabetes.

Esse esgotamento é muito comum. As pessoas se cansam, ficam entediadas de tanto ter que administrar a doença. São muitas as tarefas repetidas o tempo todo: controlar a glicose, tomar medicamentos e marcar a hora das refeições. Todas essas tarefas repetidas aumentam a chance do esgotamento do diabetes.

#### Quais são os sinais e sintomas do esgotamento do diabetes?

A lista abaixo inclui alguns dos sinais e sintomas do esgotamento do diabetes:

- Diminuir os cuidados com o diabetes
- Sentir-se sozinho
- Ter dificuldade em conseguir apoio
- Sentir que você é a única pessoa que está lidando/enfrentando o diabetes
- Sentir-se culpado ou que os outros culpam você
- Ter a sensação de estar sendo observado pelos outros
- Sentir raiva ou frustração por não manter um controle perfeito do diabetes
- Ter vontade de desistir
- Agir de forma arriscada com relação ao diabetes
- Deixar de tentar controlar o diabetes
- Parar de tomar os medicamentos para o diabetes
- Não dar mais ouvidos ao médico

#### Como a autocompaixão pode prevenir o esgotamento do diabetes?

Autocompaixão significa ser compreensivo e gentil com você mesmo. A autocompaixão ajuda você a:

- Sentir-se melhor com relação ao diabetes
- Recuperar o controle das emoções
- Sentir-se mais esperançoso
- Tratar-se com carinho e compreensão quando não se sentir “bom o bastante”

Por exemplo, se seu nível de glicose subir demais, você pode se sentir atordoado ou com raiva. Use a autocompaixão para perceber os seus sentimentos e lembrar que você está se saindo bem na maior parte do tempo. É muito comum se sentir atordoado ou com raiva quando se vive com diabetes. Com o tempo, vai ser mais fácil perceber esses sentimentos e então substituí-los pela autocompaixão.

O diabetes não é uma fraqueza. Também não significa que você tenha feito alguma coisa errada. Pratique a autocompaixão em vez de se culpar.

Compreenda que cada pessoa tem seus problemas de saúde — o seu é o diabetes. É uma doença que você precisa administrar.

### Como prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes?

Há muitas maneiras de prevenir ou lidar com o esgotamento do diabetes.

Veja 7 sugestões:

1. Aceite e ponha em palavras o que sente. Por exemplo, “estou muito cansado de ter que administrar meu diabetes” ou “me sinto sobrecarregado com o diabetes”. Tudo bem você se sentir assim. Permita-se esses sentimentos. Diga o que sente, sem tentar mudar nada. Ao admitir e aceitar o que sente, você vai se sentir melhor.
2. Cuide de você. Todos os dias, faça alguma coisa que não tenha a ver com o diabetes. Isso permitirá que você se sinta cuidado. Por exemplo, converse com um amigo, sente-se para tomar um chá em silêncio ou saia para passear ao ar livre. Encontre alguma coisa que você goste de fazer e dedique algum tempo do seu dia a isso. Faça isso por alguns minutos a cada dia. Isso vai fazer diferença.
3. Pratique a autocompaixão. Por exemplo, diga a você mesmo: “Hoje eu vou acreditar que fazer o melhor que posso é o suficiente”.
4. Seja gentil com você mesmo. Não se julgue ou critique.
5. Veja o diabetes como algo que faz parte de ser humano. Isto pode ajudar a não se sentir tão isolado.
6. Viva o momento. Concentre-se no momento presente. Não pense coisas negativas. Procure perceber quando os seus pensamentos estão se transformando em preocupações e medos. Quando isso acontecer, imagine-se guardando esses pensamentos em uma caixa e volte para o momento presente.
7. Procure se lembrar de que muitas pessoas lidam com o diabetes. Você não está sozinho.

#### Resumo

- O diagnóstico de diabetes pode causar um choque. Existem maneiras de lidar com essa realidade.
- Fique alerta aos sinais do esgotamento do diabetes. Você pode prevenir esse esgotamento ficando atento aos seus sentimentos e lidando com eles antes de se sentir esgotado.