

Enfrentar el dolor de la diabetes

Las etapas del dolor

La conmoción y la negación

Usualmente esto ocurre inmediatamente después de un diagnóstico. Puede ser particularmente difícil porque con las enfermedades crónicas, no hay mucho espacio para la negación. Puede volver peligroso si lleva a la incapacidad de tomar los pasos necesarios para conseguir el tratamiento.

El ruego y el regateo

En esta etapa, queremos que la vida sea lo que era o lo que sería sin diabetes. Tendemos a buscar culparnos a nosotros mismos y nos preguntamos qué pudiéramos haber hecho diferente. Negociamos con la enfermedad o con un poder superior y muchas veces sentimos culpa.

La ira

La ira muchas veces se siente cuando la diabetes nos impide hacer las cosas que nos gustaría hacer, y muchas veces reaparece en diferentes momentos. Puede ser dirigido a uno mismo, o a los doctores y los seres queridos mientras buscamos a alguien a quién echarle la culpa. La ira puede ser una etapa necesaria del proceso de la sanación - cuanto más lo sientes, más se va a disminuir.

La ansiedad y la depresión

Esta etapa también puede reaparecer en diferentes momentos de nuestras vidas. La depresión puede parecer que vaya a durar para siempre, pero va a disminuir. También es una respuesta completamente apropiada a una situación que cambia la vida. La ansiedad podría ser sobre el futuro, el no poder cumplir con las expectativas, las situaciones sociales, los recibos médicos, y más. Esta etapa puede ser peligrosa si te causa no tomar los medicamentos o no ir a las citas médicas.

La aceptación y la esperanza

La aceptación no significa necesariamente estar bien con la diabetes, sin embargo, aceptamos que es una parte permanente de nuestras vidas. Empezamos a adaptarnos y a descubrir cosas nuevas que nos traen alegría.



Ciclo del dolor

Cuando lloramos una muerte o una enfermedad terminal, hay un fin y una oportunidad para la resolución y clausura. Cuando lloramos una enfermedad crónica, el dolor no es un proceso lineal, sino que un ciclo o un espiral continuo. Es más difícil alcanzar la aceptación porque no tenemos una oportunidad para completar el proceso de duelo. Este proceso muchas veces es errático e impredecible y necesita reajuste constante. Puede ser que algunas etapas se repitan varias veces.



Muchas pérdidas

Hay **pérdidas físicas**, o la pérdida de buena salud y bienestar. Sin embargo, con la diabetes y otras enfermedades crónicas, además hay "**pérdidas de la red**", como las pérdidas de la comodidad, autoeficacia, la libertad, la intimidad, el orgullo, la alegría, la autoestima, el dominio propio, la independencia, la salud mental, la esperanza, la dignidad y / o la certeza. Estos pueden ser tan importantes como son las pérdidas físicas.



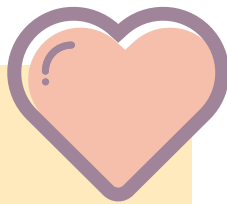
Apoyo social

El apoyo social es la clave. Tener a personas quienes escuchan y comprenden a ti te ayuda a procesar tus sentimientos y reducen tu sentido de aislamiento.

Hablar con personas que están experimentando la misma cosa puede ser particularmente provechoso y proveer un espacio seguro para hablar sobre las experiencias difíciles del dolor.

Si es difícil hablar sobre tu dolor, puede ser provechoso escribirlo mejor.

¿Qué puedo hacer?



- Buscar apoyo social
- Descubrir una salida creativa
- Rodéate con personas positivas para filtrar tu negatividad interna
- Infórmate sobre la diabetes
- Consentirte
- Descubrir nuevos intereses, estructuras y rutinas
- Practicar técnicas de respiración, relajación y atención
- Ser amable a ti mismo