



La ira y sus amigos emocionales



¿Qué causa nuestros sentimientos sobre la diabetes?

Cuando a alguien se le diagnostica diabetes, surgen una variedad de emociones que incluyen tristeza, culpa, temor, ira y otros. No hay forma de predecir las emociones que se desarrollarán tras el diagnóstico ya que hay muchos factores que pueden determinar esto, incluso la personalidad y las experiencias pasadas.

Existen cambios químicos en nuestro cuerpo que ocurren como resultado del estrés, de modo que los cambios en cómo nos sentimos son esperables. Los sentimientos de frustración, ira, tristeza, etc. son una reacción normal después de ser diagnosticado con diabetes. Por ejemplo, si su padre tuvo diabetes y tuvo que recibir insulina, usted podría tener miedo de tener que administrarse inyecciones de insulina (si cree que las inyecciones podrían ser dolorosas). Tal vez, su médico le advirtió que si no perdía peso corría riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En este caso, puede sentirse culpable enojado por no haber tomado medidas antes. En general, nuestros sentimientos están relacionados con nuestros pensamientos y creencias.

¿Por qué los sentimientos relacionados a vivir con diabetes son tan importantes?

Los sentimientos pueden hacer que la educación y el proceso de tratamiento con la diabetes sean más problemáticos. Los sentimientos nos quitan mucha de nuestra energía y nuestra capacidad de enfoque. Puede haber notado que en los momentos difíciles de su vida, ha tenido problemas para concentrarse. Se encontraba en el trabajo pensando sobre algo que estaba molestándole en lugar de estar prestando atención a su trabajo. Tal vez se encontraba hablando sobre esos problemas de su vida siempre que tuviera a alguien para escuchar. Sobrellevar nuestras emociones puede ser muy agotador y hace que sea difícil manejar otras presiones en nuestra vida.

¿Cómo pueden ayudar los especialistas en diabetes con los sentimientos?

Los especialistas en diabetes han aprendido que cuando las personas tienen sentimientos fuertes se vuelve importante procesarlos, para que la persona con diabetes pueda comenzar a aceptar sus sentimientos. Entonces pueden comprender mejor los hechos sobre el manejo propio de la diabetes y se espera que cambien sus percepciones por una forma saludable de afrontar la diabetes. Por ejemplo, si expresa sus miedos a un especialista en diabetes, él puede asegurarle que no todos los que tienen diabetes tienen que administrarse inyecciones o puede guiarlo con una forma más sencilla de administrarse la inyección para minimizar la molestia. Los especialistas en diabetes escuchan activamente. Las personas con diabetes suelen lidiar con muchas frustraciones que pueden ser difíciles de hablar, especialmente con amigos y familia, pero los especialistas en diabetes están ahí para proporcionar tranquilidad, apoyo y asesoramiento.

¿Es malo tener estos sentimientos?

Solemos sentir vergüenza acerca de cómo nos sentimos o culpa por no reaccionar de la manera “correcta”. La verdad es que no hay una forma correcta o incorrecta de sentirnos en respuesta a la diabetes. Los sentimientos pueden motivarnos a hacer cosas o ayudarnos a conectarnos con otros. Es importante tener los recursos indicados para manejar estos sentimientos y comportamientos de modo que no se expresen de forma no saludable.

Hay unos pocos requisitos para manejar los sentimientos

- **SABER** – reconocer lo que está sintiendo.
- **NOMBRAR** – etiquetarlo.
- **EXPRESAR** – liberar las emociones de una forma saludable.
- **ACEPTAR** – comprender que no puede cambiar todo en el mundo, solo su rol en él.

Cuando estamos interesados en enfrentar nuestros sentimientos, existen una serie de recursos que pueden ayudar.

- La familia a veces puede ayudar, pero otras veces no.
- Por lo general los amigos resultan ser extremadamente beneficiosos.
- Su especialista en diabetes es una buena referencia y puede escucharlo.
- Si se siente estancado y tiene problemas para recibir ayuda, un proveedor de salud mental puede ser muy útil.
- Un grupo de apoyo para personas con diabetes.

No se guarde los sentimientos y sufra. Por supuesto que se siente vulnerable y tiene miedo de que lo juzguen pero nunca lo sabrá a menos que lo intente. Así que arriéguese, dígaselo a alguien y vea cómo se siente.

Para más información visite DiabetesEducator.org/mhealth.

