

糖尿病人的心灵鸡汤 ——抚慰篇

CARING FOR THE DIABETIC SOUL

糖尿病人保健书屋

美国糖尿病协会 编著
甄洪庆 译

CARING FOR
THE
DIABETIC
SOUL



美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病人的心灵鸡汤

抚 慰 篇

美国糖尿病协会编著

甄洪庆 译

美国糖尿病协会授权

天津科技翻译出版公司出版

著作权合同登记号:图字:02-2000-23

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人的心灵鸡汤:抚慰篇/美国糖尿病协会编著;甄洪庆译. —天津:天津科技翻译出版公司,2000.5

(糖尿病人保健书屋)

书名原文:Caring for the Diabetic Soul

ISBN 7-5433-1210-7

I. 糖… II. ①美… ②甄… III. ①糖尿病-心理诊断
②糖尿病-病人-心理卫生③ IV. R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第17883号

Copyright(c)1997 by American Diabetes Association

授权单位: American Diabetes Association

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: (022)23693561

传 真: (022)23369476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 7.875印张 187.5千字

2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷

印数: 1—3000册

定价: 11.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序 言

没有谁愿意得糖尿病,可它却常常不期而至,而且从此就再也摆脱不掉了,糖尿病真可谓是一种名副其实的慢性病。如果以前你仅仅得过急性病(例如那些去趟医院或者吃几天药就能治好的病),那你就不会知道怎样来对付糖尿病。得了糖尿病,它实际上就成了你日常生活的一部分,你的某些生活观念和行为也必须随之改变。近年来,我们一直致力于在《糖尿病预测》(Diabetes Forecast)杂志上发表一些文章(就像本书中收入的某些文章一样),以便帮助糖尿病患者自己照料自己。我们从众多病历以及研究成果中了解到,凡是成功地控制了自己病情的人,基本上都能坦率地接受自己患有糖尿病的事实,并且有一套对付疾病的办法。所以,你也应该学会对付糖尿病。

我在琢磨那些需要战胜糖尿病的人应该如何改变自己的生活习惯时,突然想起了圣经中的先知——约拿(Jonah)。一提到约拿,人们一般会想起被鲸鱼吞掉的那个不幸的人儿,却往往不记得当初他是怎样陷入困境的了。当时,约拿受上帝之命出使当时的名城尼尼微(Nineveh,古代亚述国(Assyria)的都城,其废墟在伊拉克境内),对该城的是非善恶做出评判。他对此感到非常害怕,因为谁都知道尼尼微人生性好斗。于是他像其他人一样表示出畏难情绪,决定逃往他施国(Tarshish,圣经中的一个古国名,位于今西班牙南部海岸),以逃避这趟倒霉的差事。但是,在逃亡途中,他的船不幸遭遇了特大风暴,同船的人们认为是他这个丧门星召来了这场风暴,一怒之下就把他给扔到大海里去了(这种情况就好比糖尿病患者不努力控制自己的血糖,身体就会做出强烈反应一样)。结果,可怜的约拿被

鲸鱼吞进肚子里去了。其实当时上帝只是想惩罚他一下,引起他注意,不要违抗命令。在鲸鱼的肚子里呆了3天以后,约拿认命了,决定冒险去一趟尼尼微。令他惊讶的是,等他到了尼尼微要求那里的人们悔悟时,他们竟然静静地聆听了他的意见,并且照办了。约拿的故事说明,面对困难勇敢地接受任务使他获得了成功,迎战比退缩遇到的麻烦小得多(对于尼尼微人也是这个道理)。

上帝赦免了尼尼微人,这一下惹恼了约拿,他跑到沙漠中生闷气,又一次拒绝接受现实。上帝赐予他一棵树来遮挡沙漠里酷热的太阳,约拿却仍然怒气难消,上帝便派一条虫子咬死了这棵树。约拿便请求上帝让他死去,因为他觉得事事都不如意。上帝斥责他不该把一棵树看得比尼尼微人还要重要。这个故事给我们所有的人上了一课。如果你拒绝面对生活中的压力与烦恼,你就会毁掉生活中已经得到的其他美好的东西。这是健康生活的诀窍。在生活中,我们大家常常盯着一些小事情(比如约拿失去的那棵树),而误了大事(比如拯救尼尼微人)。这个故事将提醒你不要陷入“只见树木,不见森林”的思想泥潭。糖尿病的日常养护可能会劳神费力,给你带来麻烦,但换来的却是享受健康而充实的生活。

我希望你使用本书提供的方法,不管你现在多大年龄,都不要再犯和约拿同样的错误。请记住:控制糖尿病的关键是要拥有一个健康的心态与世界观。无论何时何地,宽容自己,宽容他人,处世要乐观,做事要变通。拿起笔来,勇敢地回答本书中提出的问题。你对自己的思想以及自己做事的方式了解得越多,你就越能成功地对付你的糖尿病。

《糖尿病预测》主编

医学博士

Neal Friedman

引 言

这是一本关于我们的思绪、感觉、直觉、希望、梦想和忧虑的书。虽然这是一些看不见摸不着的东西,但是对于糖尿病患者来说却是非常重要的,它们不但时刻影响着糖尿病患者的生活,反过来也一直受到糖尿病患者生活的影响。正像我们虽然看不见风,可是却能够说出夏日的习习凉风与肆虐的飓风之间的区别。我们也看不见自己的灵魂,却知道什么时候心理失去平衡,什么时候心灵深处出现了断裂带。本书的每一节都给出了一些涉及糖尿病与我们的生活、工作、家庭以及自己内心之间关系的问题和答案。这些问题和答案为你提供了一个机会,静下来思索一下哪些地方说的正符合你自己的情况。因为对某人适用的答案,对其他人就未必适合。而一个对某人具有重要意义的问题,却丝毫也引不起他人的共鸣。本书的目的在于,抚慰糖尿病患者的的心灵,抚慰你的心灵,抚慰我们大家的心灵!

本书中的每一章原来都是发表在《糖尿病预测》杂志上的独立的文章。在某种程度上这些文章就像一首交响乐中的各个乐章一样被组合起来。虽然同一主旋律反复出现,但却是用不同的乐器演奏的。要想探索糖尿病患者内心的奥秘,我们需要通过一扇心灵的窗口来进行窥视,本书的各个章节正好为我们提供了这样的窗口。本书许多章节集中讨论的是同样的论题,诸如:我是谁?对我来说什么才是最

重要的？得了糖尿病怎样才能按我的意愿来生活？在与糖尿病周旋的过程中，关于自己和世界我能学到些什么？等等。但是，书中各个章节是从不同的角度来讨论同一论题的。有些章节比起其它章节来对你可能更有吸引力。某一章节的内容当时对你可能没有什么意义，说不定一年之后对你就非常重要了。就像一首复杂的乐曲需要反复聆听那样，本书的内容需要一遍又一遍地反复体会。因为我们自己在不断地变化，本书各章节给予我们的寓意和影响也在不断变化。本书就像一面镜子，它可以反射出糖尿病患者心灵的某些侧面，要想使糖尿病患者生活得更加充实，那就按照本书的方法去抚慰他们的心灵吧！

R. M. Anderson
医学博士

目 录

序言

引言

第一部分 谁也不会万事如意	1
1. 否认(不会是我)	1
2. 让自己感觉良好	9
3. 调节你的心理压力	17
4. 超越沮丧	23
5. 时刻准备锻炼身体	35
6. 被禁止的想法	43
7. 练习瑜珈功,学会灵活与放松	52
8. 得了糖尿病怎么办	61
9. 逃离樊笼	72
10. 自尊	79
11. 追求完美带来的问题	86
12. 克服压力的困扰	93
13. 谁笑到最后,谁笑得最好	102
14. 你属于哪种性格类型?	108
15. 愤怒	116
16. 找出自己的真正态度	127
17. 建立一个互助小组	137

2 目 录

第二部分 如果你真想伸出援助之手	154
18. 一颗乐于助人的心	154
19. 成功父母的 6 个诀窍	163
20. “妈妈,我想和别的孩子一样。”	172
21. 让孩子顺利度过青春期初期的岁月	180
22. 保持亲密的关系	192
23. 跳出自责的怪圈	204
24. 夫妻心理游戏	211
25. 给予支持	228

第一部分

谁也不会万事如意

1. 否认(不会是我)

Marilyn Rollins

大多数人第一次听到自己的糖尿病诊断结果时都会断然否认,说:“我不信!”“这不可能!”“你肯定搞错了!”

第一次否认自己得了糖尿病好像并无大碍,因为持这种态度的人太普遍了,有些医生甚至认为这也许是承认糖尿病过程中不可分割的一个部分。

不过,以后持续否认自己得病的态度就当别论了。这种错误态度会妨碍自己收集糖尿病的知识和获得对付糖尿病的方法,同时也不利于树立为了自己的健康所必需的勇于承担责任的态度。

为什么要否认呢?

虽然否认态度并非总是一眼就能看出来,但是其影响之深远却令人吃惊。

不承认自己糖尿病的严重性,不遵守糖尿病的一切必要的护理规则,这种态度其实是挺诱人的。否认一切的态度会使你认为你不需要建立一个日常的健康护理计划,并且降低你的

健身标准。

你的否认态度还会使你的亲人误认为你并不需要特殊的照料和护理。本来,所有爱你的人,包括你的母亲、父亲、姐妹、兄弟、丈夫或者妻子等,都愿意无条件地帮助你,使你生活得更好一些,或者对你进行应有的照顾。由于你的否认态度,他们可能会觉得你的糖尿病根本就不需要别人的照顾。

总而言之,你的否认态度会使你的亲人和你自己认不清这样一个事实:糖尿病是一种终身的慢性病,如果治疗不当的话,会引起严重后果。

具有隐蔽性的否认态度

在拿到诊断结果时产生的否认态度一般是很容易识别的,而日后表现出来的否认态度其形式要隐蔽得多,因而更加难以察觉。

更为严重的是,并不仅仅是糖尿病患者本人及其家人在纵容这种否认态度,甚至一些医务工作者有时也会落入这一陷阱。说寻找否认态度的蛛丝马迹对于糖尿病患者来说是极为重要的,其原因就在于此。你必须提高警惕,千万不要把别人的否认态度当做自己可以放宽糖尿病护理标准的借口。

你可以为忽略你的保健措施的任何一部分(包括吃药或打胰岛素、减肥、戒烟、定时参加体育锻炼和降低胆固醇等)找到借口,也很容易忽略其他必要的保健措施(例如监视你的血糖含

量,坚持经常进行脚部和眼睛的检查以及定期向保健专家请教等)。虽然说对糖尿病的否认现象无处不在,形式多样,但是识别出它们来却不是那么容易的。

识别否认现象

有些词语有助于我们用来识别否认糖尿病的现象。有时我们会听到某些非糖尿病专业的医务工作者对患者说:“糖尿病的界限是什么什么”,“你的糖尿病比较轻微”,“你不过是血液中发现了一点糖分而已”,“你应该减少糖的摄入量”等等。

这些话语虽然本意良好,但是传递给人们的却都是错误的信息。因为它们否认了一个简单的事实:持续高血糖的人就是已经患了糖尿病。

下面是当你认为自己与糖尿病无关时的一些典型说法:

- * 我可以闯过这一关。
- * 下一次我的情况会有所改善。
- * 一点儿小病构不成大的威胁。
- * 这点儿病可以不治自愈。
- * 我想等到……再去看医生。
- * 我没有时间去……
- * 我的医疗保险不包括……
- * 我的糖尿病不厉害,吃点儿药就好了,用不着打针。

上述说法活生生地表现出对糖尿病的否认

态度。

强烈否认 虽然对糖尿病的否认态度涉及有关糖尿病护理的各个方面,但是有一个领域是几乎人人都具有强烈否认倾向的,那就是饮食。

我们大家都喜欢吃一生中自己所偏爱的食物。除了早点、午茶、看电视时嘴里要嚼点儿什么,半夜跑到冰箱里翻东西吃之外,大多数人的习惯是一日三餐。要想改变一个人的进餐次数和食物种类,都不是一件容易的事情。

这就是为什么当医生劝告某些糖尿病患者去咨询一下营养师、为自己制定一个食谱、改变自己的饮食习惯时常常遭到拒绝的原因。拒绝的形式多种多样,最常见的有如下几种:

- * 注册营养师的咨询费用太贵。
- * 我离不开肉和土豆。
- * 某某患有糖尿病,可是她想吃什么就吃什么。
- * 我不喜欢“兔子的食物”(素食)。
- * 我的家人不愿意改变他们的饮食习惯,而我又想一个人单独吃饭。
- * 我工作的地方没处去购买健康食品。
- * 自带午饭太麻烦了。
- * 我曾经试验过,但是无法改变我对某些食物的偏爱。

如果你的食谱仅仅避开了甜食,或者只是按照一张打印出来的食谱来安排自己的饮食,那恰恰说明你否认了这样一个事实:你需要一

个详细的、个性化的、不断更新的饮食计划。

危险的否认 血糖的自我监视是导致否认糖尿病的另一个原因。虽然血糖的自我监视的确可以为你提供用来控制糖尿病的重要依据,但是对定期进行测试,时间长了会产生厌烦情绪。所以你可能会决定,还是凭自己的感觉来判断血糖的高低吧!

再说,凭感觉判断血糖的高低是很不准确的,其结果会引导你吃得过多或吃得过少,或者运动量不适当。甚至会使其他人产生错觉,本来你的糖尿病已经很严重了,人家还以为你的身体挺棒的呢。

如果你不能定期到医院测试血糖含量,你可以找一个具有资格证书的糖尿病教育学者,让他判断一下你的测试方法是否正确。你也可以向你的亲友公开你的血糖监视计划,好让他们鼓励你坚持下去。

另外,糖尿病患者还常常否认有护理自己足部的需要。其实,无论你患的是胰岛素依赖型(I型)糖尿病还是非胰岛素依赖型(II型)糖尿病,每天洗脚并检查脚部的变化应该成为你的护理计划中一个必要的组成部分。还有一点很重要,那就是鞋子和袜子要合脚、舒适,鞋要平跟。

不过,你可能会发现足部的护理是一件很麻烦的事情,实在难以坚持。甚至你因为喜欢某种式样的鞋,即使双脚受罪,也照穿不误。而且你会说,“脚疼用不着治”或“我犯不着因为脚趾头痛跑去看医生”。方便、省钱或追求时髦等

都可以成为你的借口,否认某种做法会引起你的足部问题。

如果你患的是Ⅱ型糖尿病,并且宣称:“我不需要每天吃药——不管怎么说,我好像也不依赖胰岛素。”这时,无论你意识到与否,事实上是你正在否认你的病情。

你甚至会否认停止吸烟或嚼烟的必要性。糖尿病患者吸收的尼古丁会给他们的肾脏、眼睛和心脏带来一系列复杂的影响。人们找到很多借口来否认尼古丁对身体有害这一事实。例如,他们常常会说:“我只不过吸了几口烟”,“我只在心神不定时才抽点烟”,“抽点烟会使我不至于吃得过多”等等,以此来掩盖自己对戒烟必要性的否认态度。

由于病情会不会复杂化是谁都难以说清的事情,糖尿病患者自然而然地便选择了否认的态度。

因为谈到自己的病情时说出“我的病将来不会出什么问题”或者“我的病不久就会治好,因此现在并不需要特别的护理”一类的言语,毕竟会使自己感到一时的快慰。

对糖尿病的一切否认态度都等于埋下了一颗危险的种子,因为任何一种否认态度都在纵容你破坏你的保健计划。

避免否认 有一个方法可以避免否认态度的发生,那就是具体地说出或者写下你的糖尿病护理计划和你想达到的各种护理目标。还要清楚地意识到,达到上述目标是要花费一定时间的,这一点非常重要。不能奢望你的生活习

惯(尤其是饮食习惯)一夜之间就会改变。

坚定、努力地坚持你的糖尿病保养计划。鼓励你的亲友都来帮助你,并且要让他们明白这样一个道理:宽容你的惰性就等于害了你!因为,他们对你的宽容态度实际上起到一种麻痹作用,使你觉得自己身体还行,结果便在低质量的保养条件下稀里糊涂地走向生命的终点。

如果你有否认你的糖尿病的现象,最好去请一个具有专业资格的糖尿病学者给以指导。如果你在被诊断出糖尿病数年后仍然否认有注意饮食的必要,那就只好请一个注册营养师为你制定一个科学的食谱了。

另外,还应该经常让医生检查是否应该给你修改药方,定期让眼科医生检查一下你的眼睛是否患有糖尿病视网膜疾病。在你进行牙科检查和手术时,应当告诉牙医你有糖尿病。

如果由于日复一日、年复一年地坚持一个一成不变的护理方案使你产生了厌倦情绪,可以找一位糖尿病专家研究更新一下你的食谱以及生活安排计划,根据具体情况适当加以调整。

总而言之,要接受糖尿病的诊断结果。要善于识别各种不同形式的否认态度。要清醒地认识到:控制糖尿病需要长期的、一日都不能间断的努力,一定要有打持久战的心理准备。

额外的报偿

当然了,识别并正视自己的否认态度是需要一点勇气的。不过,能够勇敢地正视糖尿病

否认态度的人会获得丰厚的报酬,而且这报酬不单单是健康。

当你在抛弃否认态度时,你就在走近健康。你还会发现,拒绝逃避不如意的现实会大大增强自己的自信心。对自己所患的糖尿病越诚实、越坦白,就越容易控制它。

Marilyn Rollins 是美国亚利桑那州菲尼克斯市一家私立诊所的一位营养咨询师。她出过书,曾经担任美国糖尿病协会亚利桑那分会的主席。