

Diabetes Mellitus (DM) en psychische klachten

Diabetes kan samengaan met psychische klachten. Wanneer u van de dokter te horen krijgt dat u Diabetes hebt, kunt u zich onzeker gaan voelen over uw lichaam. Maar ook over uzelf. Want u kunt niet meer vertrouwen op uw lichaam en de vanzelfsprekendheid van uw gezondheid is weg. U raakt uw gevoel van controle er door kwijt en u kunt zich slachtoffer voelen of moedeloos worden. Na de diagnose Diabetes Mellitus (DM) wordt u afhankelijk van medische zorg, en dat kan extra bijdragen aan het gevoel van controleverlies over uw lichaam en leven.

Leidt de diagnose bij u tot stress, dan heeft u een verhoogde kans op gevoelens van somberheid. En door somberheid gaat u misschien minder goed voor uzelf zorgen.

Daarnaast kan stress de glucoseregulering verstoren, bijvoorbeeld door te veel of te weinig eten, en dat kan een hyper of een hypo geven.

Diabetes heeft invloed op uw relaties: met uw partner, ouders en kinderen. Die zijn bezorgd en soms té betrokken. Dit kan onderling tot spanningen leiden. Uw partner vindt bijvoorbeeld dat u onverstandig eet waardoor er tussen jullie een conflict ontstaat over het nemen van verantwoordelijkheid.

De opgelegde beperkingen door Diabetes kunnen door u en uw partner als belastend ervaren worden. En de seksuele relatie kan onder spanning komen te staan, met name als er – als mogelijk gevolg van Diabetes – impotentieproblemen bij de man zijn.

Soms zijn er sociale gevolgen, bijvoorbeeld dat u een levensverzekering of een hypotheek niet kunt afsluiten als de diagnose DM is gesteld.

Wat kunt u doen om toch uw psychisch evenwicht te bewaren?

- Probeer allereerst te aanvaarden en te verwerken dat uw leven veranderd is en vraag hiervoor steun van de mensen om u heen: partner, kinderen, burens, familie, vrienden en vriendinnen.
- Probeer de adviezen van de dokter en de praktijkondersteuner op te volgen. Hierdoor kunt u, op uw eigen manier, uw zelfvertrouwen herwinnen.
- Probeer meer aandacht te hebben voor wat er níet veranderd is in uw leven. Sta stil bij wat u hebt aan positieve ervaringen, zoals hobby's, relaties en (vrijwilligers)werk. Want door een leuke en zinvolle dagbesteding voelt u zich beter en zult u minder vaak piekeren over uw Diabetes.