



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Sykursýki

### Hvað er sykursýki?

Sykursýki er vel þekktur sjúkdómur sem stafar annað hvort af galla í framleiðslu insúlíns í s.k. beta frumu í briskirtlinum (Týpa 1 af sykursýki - insúlínháð) eða tregðu í nýtingu insúlíns (Týpa 2 af sykursýki – insúlínóháð).

Samkvæmt heilsufarsupplýsingum um Kanadamenn frá 2008/9 eru 6,8% þeirra með sykursýki. Gögn úr blóðprufum benda til þess að um 20% þeirra sem eru með sykursýki hafi enn ekki verið greindir. Algengið er hærra meðal karla (7,2%) en meðal kvenna (6,4%).

Meirihluti Kanadamanna með sykursýki er með Týpu 2 (90%) en hún tengist sterklega offitu, hreyfingarleysi og óheilbrigðu mataræði. Má ætla að það sama gildi um Íslendinga.

Frá 1998/99 til 2008/09 jókst algengi sykursýki meðal Kanadamanna um 70%. Miðað við þessa aukningu má gera ráð fyrir að 3,7 milljónir Kanadamanna muni verða komnir með sykursýki 2018/19.

Forstigssykursýki hefur nýlega verið bætt við sem greiningu. Þó svo að forstigssykursýki sé í sjálfu sér ekki Týpa 2 sykursýki þá sjást þar byrjunarerfiðleikar á nýtingu insúlíns.

Rannsóknir benda til þess að inngríp á þessu stigi geti seinkað tilkomu Týpu 2 sykursýki.

Lykillinn að því að líða vel þrátt fyrir sykursýki felst í því að forðast vandamál sem stafa af langvarandi háum blóðsykri eða síendurteknum tímabilum lágs blóðsykurs.

Til þess að ná jafnvægi verða þeir sem eru með sykursýki að stýra hegðun sinni alla daga.

### Hvernig er meðferð sykursýki háttað?

Margir halda að meðferð sykursýki sé tiltölulega einföld þegar magn lyfja eða insúlíns hefur verið ákveðið. Því miður er meðferðin mun flóknari.

Meðferð sykursýki felur í sér að fylgja daglegri rútinu varðandi notkun lyfja eða insúlíns, að mæla sjálf(ur) magn blóðsykurs nokkrum sinnum á dag (tvisvar á dag ef lyf eru notuð en fjórum sinnum á dag ef insúlín er notað) og fylgja sérstöku mataræði og hreyfingu/virkni.

Öllum þessum verkefnum þarf að sinna mörgum sinnum á dag og það þarf að láta þau vinna saman. Sykursýki er sjúkdómur sem er fyrst og fremst haldið í skefjum með því að taka ábyrgð á eigin heilsu og stunda góðar heilsuvenjur.

Að lifa með sykursýki og ástunda góðar heilsuvenjur er af mörgum ástæðum erfitt. Þannig getur sú umönnun sem sykursýkin krefst verið yfirþyrmandi. Best er þegar vel gengur að



læra nýjar og flóknar venjur þá reynir fólk fyrir sér með nýrri hegðun og tekst smá saman að gera hana að nýjum vana.

Þegar fólk greinist með sykursýki þá þýðir það að einstaklingurinn þarf að læra hratt margs kyns nýja hegðun og hann verður að tileinka sér hana strax (þannig fær nýlega greindur einstaklingur fyrirmæli um að mæla sig sjálfur, um breytingar á mataræði, um notkun lyfja eða insúlíns og um lágmarks hreyfingu).

Það getur verið flókið fyrir einstaklinginn að hafa umsjón með sykursýki og nauðsynlegt að taka tillit til margra áhrifaþátta sem hafa ólíka virkni. Þannig geta t.d. hreyfing, insúlín og tími lækkað blóðsykur á meðan matur og streita geta hækkað blóðsykurinn.

Rannsóknir benda almennt til þess að breytingar á hegðun heppnist best þegar einfaldar breytingar eru gerðar fyrst og að breytingar gerist síðan jafnt og þétt. Einstaklingur með sykursýki þarf aftur á móti að takast á við margar breytingar samhliða og strax.

Önnur regla sem hefur reynst gagnleg við stýringu hegðunar er tækifærið til þess að taka sér hlé eða hvíld frá erfiðum viðfangsefnum. Hér eru engar helgar eða frí, engin verklok. Kröfurnar sem fylgja því að annast sína eigin sykursýki eru stöðugar.

Loks má nefna að stýring eigin sykursýki getur verið ergjandi vegna þess að viðleitnin skilar ekki alltaf tilætluðum árangri. Það koma tímabil þegar einstaklingurinn gerir allt sem hann er beðinn um án þess að ná þeirri stjórn sem hann vænti.

### **Hvað geta sálfræðingar gert til að hjálpa þeim sem eru með sykursýki?**

Sálfræðingar geta leikið stórt hlutverk í því að hjálpa fólki með sykursýki að lifa góðu lífi. Sykursýki er ögrandi áskorun og er streituvekjandi fyrir þann sem glímir við sjúkdóminn en einnig fyrir aðra í lífi viðkomandi.

Sálfræðingar eru vel þjálfaðir í aðferðum til að breyta hegðun. Þeir skilja vel þau vandamál sem felast í því að annast eigin sykursýki og geta hjálpað einstaklingum við að komast yfir erfiðleika og við að breyta hegðun sinni.

Auk þess sem sykursýkin gerir kröfur um breytingar á hegðun þá geta komið til bæði tilfinningaleg og félagsleg vandamál. Margir upplifa sykursýkina sem byrði.

Þá getur verið erfitt að ná sátt við sjúkdóminn og erfiðar tilfinningar tengdar þunglyndi (að eitthvað sé yfirþyrmandi), kvíða (ótti við fylgikvilla eða lágan blóðsykur) og öðrum erfiðleikum (kröfunum sem fylgja því að annast sig sjálfur eða að eiga við heilbrigðiskerfið) eru algengar.



Nýlegar rannsóknir hafa leitt í ljós það sem kalla má sykursýkisálag sem er einungis bundið við sykursýki og er hægt að mæla með mati á þeirri tilfinningalegu byrði sem felst í því að vera með sykursýki, því álagi sem fylgir því að sinna sykursýkinni og loks því álagi sem felst í krefjandi tengslum við aðra s.s. fjölskyldu og vini auk heilbrigðisstarfsfólks.

Ungt fólk, sérstaklega ungar konur með Týpu 1 af sykursýki eiga á hættu að þróa með sér átröskun (með því að sleppa því að gefa sér insúlín).

Margir með Týpu 2 af sykursýki vilja síður byrja að nota insúlín af sálfræðilegum ástæðum (eins og af ótta við insúlín eða þeim finnst að þeim muni ekki takast að stjórna blóðsykrinum með lyfjum og lífstílsbreytingum).

Félagsleg vandamál geta líka verið fylgifiskur sjúkdómsins. Mörgum sem eru ekki með sykursýki finnst erfitt að skilja þarfir einhvers sem er með sykursýki. Jafnvel þótt þeir sem eru ekki með sykursýki meini vel þá er framkoma þeirra oft ekki styðjandi. Þannig eiga vinir það til að hvetja þann sem er með sykursýki til þess að borða eitthvað sem þeir ættu ekki að borða vegna þess að „eitt skipti geti varla skaðað nokkuð“.

Sálfræðingar vinna með sykursýkissjúklingum á margvíslegan hátt. Þeir geta hjálpað þeim sem er nýlega greindur við að skilja áhrif greiningarinnar og hlut þeirra í að ráða við hana. Þeir geta hjálpað við leit að lausnum sem gagnast við að tileinka sér þá daglegu hegðun sem þarf við árangursríka umönnun.

### **Skila sálfræðileg inngríp árangri?**

Allmargar rannsóknir hafa metið hlutverk sálfræðilegra inngrípa í sykursýki. Þau inngríp sem snúa að því að breyta hegðun hafa reynst hjálpleg í því að bæta eigin umönnun og stjórn á sykursýkinni. Nýleg rannsókn á Týpu 2 sykursýki sýndi fram á mikilvægi sálfræðiaðstoðar til að ná tókum á streitu.

Að draga úr þunglyndi og kvíða hefur einnig reynst auka lífsgæði þeirra sem eru með sykursýki. Enn fremur hafa nýlegar rannsóknir sýnt fram á að sálfræðileg inngríp geta einnig aukið áhugann á því að sinna sér vel.

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Þýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: “Psychology Works” Fact Sheet: Diabetes, höfundur: Dr. Michael Vallis, Capital District Health Authority and Dalhousie University.



Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur  
á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)