

TIP1 omël



Fija e fuqisë

Jeta me sëmundje kronike

Lisa Mehmeti, 22,
Themeluese e Tiplomël
Studente e masterit në Kujdes për
Diabetin, University of Leicester



Me çfarë sfidash përballen gratë e reja që jetojnë me sëmundje kronike

Gratë dhe vajzat me diabet tip 1 përballen me sfida që shpesh nuk shihen nga të tjerët. Faza të ndryshme zhvillimore, si puberteti apo ciklet hormonale, mund ta bëjnë menaxhimin e sheqerit në gjak të paparashikueshëm, duke shtuar stres, mbi një rutinë veçse të ngarkuar.

Ekziston gjithashtu një mendim i vazhdueshëm për rreziqet afatgjata, barra emocionale e shqetësimeve dhe vetëkontrollit, si dhe frika për shtatzëninë dhe ndikimin që diabeti mund të ketë mbi të në të ardhmen. Të gjitha këto mund të çojnë ndonjëherë në ndjenjën e izolimit, sepse të tjerët nuk mund ta kuptojnë plotësisht se çfarë do të thotë të jetosh me një gjendje kronike që nga një moshë kaq e re.

Këto sfida kërkojnë qëndrueshmëri, planifikim të kujdesshëm dhe një vetëdije të thellë të trupit tuaj që shumica e njerëzve nuk e shohin nga jashtë.





Të qenit grua padyshim formëson përvojën time me diabet në mënyra që shkojnë përtej thjesht menaxhimit të niveleve të glukozës. Ekziston një shtresë ekstra vetëdijeje dhe ndonjëherë edhe frike për mënyrën se si trupi im do të reagojë në situata të ndryshme. Stresi, ndryshimet hormonale, apo edhe një ditë e ngarkuar mund të ndikojnë në nivelin e sheqerit në gjak. Presionet shoqërore dhe keqkuptimet gjithashtu mund ta bëjnë më të vështirë të flasësh ose të kërkossh mbështetje.

Ka një presion të vazhdueshëm për t'u dukur 'normale' ndërkohë që po përballesh me diçka të padukshme. Duke jetuar me diabet tip 1 për 16 vjet, kam mësuar të dëgjoj me kujdes trupin tim, të parashikoj sfidat, të jem e kujdesshme kur është e nevojshme, dhe të flas për gjendjen time. Në të njëjtën kohë, këto përvoja më kanë bërë të dedikuar për të mbështetur të tjerët.

Grave dhe vajzave që jetojnë me diabet, do t'u thoja: besoni në veten dhe në trupin tuaj, edhe kur duket i paparashikueshëm. Do të ketë ditë të vështira, por çdo sfidë ju mëson qëndrueshmëri dhe vetëdije. Nuk duhet ta bëni gjithçka në mënyrë perfekte, mjafton të jeni të qëndrueshme dhe të kujdesshme. Të jetuarit me diabet nuk e kufizon asnjëherë ëndrrën tuaj apo atë që jeni; është thjesht një pjesë e udhëtimit tuaj, dhe ju mund ta përballoni me forcë dhe kurajo.



Gjëja e parë që mendoj në mëngjes është të kontrolloj nivelin e sheqerit në gjak dhe të sigurohem që të filloj ditën në një nivel të sigurt dhe të balancuar të glukozës.

Jetoj me diabet tip 1 që nga mosha 6 vjeç, kështu që kjo nuk është thjesht një rutinë, por një zakon që formëson të gjithë ditën time, madje edhe jetën time.

Menaxhimi i shëndetit që nga një moshë kaq e re më ka mësuar disiplinë, vetëdije dhe rëndësinë e të qenit proaktive, në mënyrë që të jem e përkushtuar për veten, familjen dhe punën time me Tiplomël.