

Sairauteen sopeutuminen on prosessi

Seuraavilla dioilla kuvataan neljä
prosessin vaihetta



Torjuntavaihe, jolloin emme halua ottaa sairautta vastaan. Torjuntavaiheita voi sairastaessa olla useita.

Ehkä aika ajoin väsymme diabeteksen hoitoon ja itsestämme huolehtimiseen. Ehkä asetamme tavoitteita, joita emme siinä hetkessä pysty saavuttamaan.

Ehkä kohtaamme lisäsairauksia, joiden olemassaolon haluamme torjua.



Reaktiovaiheeseen liittyy suuria tunteita. Tunteiden kirjo voi olla laaja.

Hallinnan tunteen menettäminen omasta elämästä saattaa tuoda pintaan monenlaisia tunteita ja reaktioita.

Saattamme kokea stressiä, syyllisyyttä, riittämättömyyden tunnetta, häpeää, surua, ahdistusta ja pelkoa.



Työstämisvaiheen pohdinnoissa
alamme sopeutua ajatukseen,
että diabetes on tullut
elämäämme jäädäkseen.
Ajattelemme, että omilla
valinnoillamme voimme
vaikuttaa elämäämme
diabeteksen kanssa.



Eteenpäin suuntautumisvaiheessa
kohdistamme ajatuksemme ja
toimintamme ratkaisuihin, jotka
helpottaisivat elämäämme diabeteksen
kanssa.

