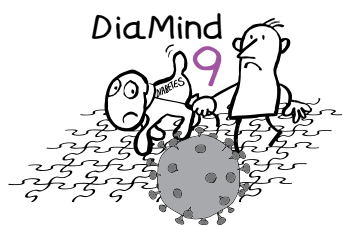




## UVODNIK – april 2020

Prav v tem času – 16. aprila 2020 bi se bil moral odvijati 9. DiaMind, kot smo ga načrtovali že jeseni 2019. Če bi mi takrat nekdo dejal, da bo DiaMind



odpovedan zaradi nekega neznanega virusa, bi se samo zasmejala in ga vprašala, če je pred kratkim bral znanstveno - fantastično povest in morda nima stika z realnostjo. Moderna medicina pa vendar že ima vsaj infekcijske bolezni in njihov povzročitelje pod kontrolo in največ s čimer se ubada, je nezaželen rezistenca na antibiotike. Sedanje dogajanje s COVID-19 nam vsem skupaj dokazuje, kako nebogljeni smo in kako škodljivo je, če se na trenutke počutimo vzvišeni nad naravo, misleč da jo 'obvladamo'.

Vsak od nas te dni piše svojo zgodbo ... kot zdravstveni delavci smo razpeti med delo na morda zelo nenavadnih deloviščih in tudi doma je polno izzivov. Kaj je novega: otroci, ki se šolajo na daljavo, partner, ki dela od doma in kar ne ve, kako bi to počel; prenekateri od nas ima ostarele starše, ki sploh ne razumejo povsem novih razmer in kako je sedaj težko priti do vanilijevih krofkov, ki jih je mama jedla vsak torek, saj so jih takrat redno dobivali v bližnje trgovino. Vsak

odhod po najenostavnejšem oprasku je sedaj zelo načrtovana odprava, kot da gremo nekam v neznano in predvsem nekam, kjer je nevarno. Letošnja tema DiaMind-a bi bila 'Motnje hranjenja in diabetes'. Zelo 'zapostavljena' tematika, ki bo v času karantene ob COVID-19 še bolj skrita. Iz psihiatričnih oddelkov so bili odpuščeni vsi ljudje, katerih stanje ni zelo nujno. Vem za vsaj enega mladega fanta, ki ima sladkorno bolezen tipa 1 in motnjo hranjenja in je sedaj doma, ker se je v bolnišnici prekinil redni program, v katerega je bil vključen. Nekoliko poznam njegove razmere doma in groza me je ob misli, da je sedaj, ranljiv kot je, ponovno izpostavljen staršema, ki ga vsak na svoj način psihično zlorabljata. Ob prebiranju izkušenj kolegov iz tujine se že javljajo tisti, ki opažajo da imajo ljudje v karanteni hude težave s kompulzivnim prenašanjem. Veliko njih, ki so se lahko prenašali 'v miru' ko drugih ni bilo doma, so sedaj vsem družinskim članom na očeh. Stiska je še toliko hujša, ker se ne smejo gibati zunaj in 'porabljati kalorij'. Njihova motnja, tudi če je bila prej dobro skrita, postaja zelo očitna - ljudje vidno pridobivajo na kilogramih. Naj tule opozorim na to, o čemer sem mislim že pisala: motnje hranjenja ne poznajo ne spola, ne starosti, niso nujno vidne navzven in pozabimo na to, da ima anoreksija le en tipični obraz mladega dekleta! Čas bo pokazal, kaj vse se je z ljudmi ki imajo motnje hranjenja in sladkorno bolezen zgodilo v času COVID-19. Morda bo to prav posebna tema na DiaMind-u v naslednjem letu.

**Letošnji 9. DiaMind se je, kot veste, z enako organizatorsko ekipo in pokrovitelji prelevil v:**

**DiaMind Covid-19 klicni center (051 330099).**

Zelo sem vesela, da se je ta ideja 'prišla'. Prejemam številne klice in nemalo je takih, kjer mi pride prav moja izkušnja povezovanja sladkorne bolezni in psihe. Psihološke/psihoterapevtske intervence so vredne zlata, kar se nemalokrat pokaže tudi pri urejenosti glikemije, ki nastopi že nekaj dni po pogovoru. Včasih tudi nimam povratne informacije, a si mislim in upam, da ni več tako hudo, sicer bi oseba spet poklicala.

Potem pa prebiram anonimne izjave kolegov na straneh vsakodnevnih novic Zdravniške zbornice, na fb-ju je tudi veliko izjav medicinskih sester in tehnikov ter drugega medicinskega osebja v času COVID-19. V reviji JAMA je izšla študija o 1.300 zdravstvenih delavcih na Kitajskem (pokrajina Hubei) z začetka letošnjega leta in med njimi jih je bilo 50 % z znaki depresije, 45 % z znaki tesnobe, 34 % jih je imelo težave z nespečnostjo, kar 72 % pa je okoliščine doživljalo kot zelo hud stres. Tisti, ki so delali prav v Wuhanu so imeli (pričakovano) vse znake še bolj izražene. Zastrašujoče številke.

Včasih ljudem s sladkorno boleznijo parameter HbA1c razlagam kot pogled nazaj, na letnice presekanega debla, kjer se natanko vidi, kdaj je bila suša, kdaj so bila leta izobilja, kdaj so bili dejavni škodljivci in kdaj je usekala strela.

Tako je sedaj tudi za vse nas in ljudi, za katere dnevno skrbimo - COVID-19 se je zarezala kot strela z jasnega in bo verjetno v nas ostala kot neizbrisna sled.

Skrbimo zase, da bomo lahko skrbeli za druge!

Karin in Miha z DiaMind timom

## DiaMindek za prakso

Tokrat kot inspiracijo citiram (namenoma v orig.) misli utemeljitelja Integrativne psihoterapije, dr. Richarda Erskina iz Kanade in vas spodbujam, da kot protiutež samim slabim novicam, najdete še svoje lastne razloge za hvaležnost in izzovete k razmisleku tudi ljudi, ki jih zdravite.

1. There are no bombs raining on our heads.
2. I am not a prisoner held in solitary confinement, as millions are.
3. I am not a refugee trying to escape with my life.
4. I am not standing in line waiting to fill a pot of water.
5. I have access to fresh food and I'm not starving.
6. I have hot running water.
7. My country has not been ruined by years of war.
8. I can reach my friends by phone and check in on them.
9. My friends check in on me because they care about me.
10. Any whiplash I feel about this strange turn of events is itself a sign of privilege.
11. More than half of the world would gladly trade their everyday problems for the modest inconveniences I am experiencing.
12. I may have anxious dreams but I'm dreaming them on a proper bed and I'm not sleeping on the sidewalk.
13. By staying at home, I'm helping the planet rest.
14. As long as I have my mind I can create, imagine, dream and not be lonely.
15. This global crisis connects me to people around the world and reminds me of our common humanity. This is a good thing.
16. When something tragic happens to another country next time, I will respond to it not with superiority, but humility and recognition.
17. I will fight for positive changes and economically just policies in my own country.
18. I am surrounded by books.
19. I am surrounded by love.
20. The trees have already begun to bloom.