

## KOÇ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİSİ VE DİYABET BİLİM DALI

### Tip 1 Diyabetli Çocuklar ve Ailelere Yönelik Psikolojik Destek Rehberi: Tanı anı ve Sonrası

Çocuğunuz tip 1 diyabet tanısını henüz yeni almış ya da bir süredir yaşamınızın bir parçası da olsa her aile ve çocuk belirli benzer süreçlerden geçmektedir. Yaşam tarzı değişmeye başlamış, ihtiyaçlar ve gereklilikler farklılaşmış, rutinler değişmiş; en önemlisi de bunlar aniden ve zorunlu bir şekilde sizlerin hayatına girmiştir. Bu noktada yaşadığınız psikolojik zorluklarla baş etmekte ve çocuğunuzun diyabetle tanışmasını ve yaşamaya alışmasını sağlamada bazı bilgiler sizlere yararlı olabilecektir.

#### Bana ne olacak?

Çocukların büyük bir kısmı tanı başlangıcında hastane yatışı sürecinden geçmektedir. Hastanede geçirdiği zamanda değişimler başlamıştır bile. Belirli zamanlarda, belirli miktarlarda yemek yemeye başlamış, gün içerisinde belirli zamanlarda insülin alımı sağlanmıştır. Doktoru ve ailesi tarafından bazı açıklamalar yapılırsa da çocuğunuz kendi dünyasında hala yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Hastane ortamında bulunmak, vücuduna sürekli müdahalede bulunulması kaygıya sebep olmaktadır. Bu durum ne kadar sürecek, sonunda bana ne olacak, iyileşebilecek miyim soruları kafasında dolaşmaktadır. Bu noktada onu rahatlatacak, güvende hissettirecek ve kafasındaki sorulara cevap sağlayacak kişiler aileleridir. Daha ağır tablolarla hastaneye yatan çocuklarda ilk zamanda sadece güvende hissetmelerini sağlamak amaç olabilir. Çocuğunuz bilişsel olarak daha iyi duruma geldiğinde neden hastanede olduğu ve tip 1 diyabet ile ilgili bilgiler verilmeye başlanabilir. İlk olarak çocuğunuzun hastane yatışından önce yaşadığı tip 1 diyabet belirtilerinin üzerinden geçmek konuyu daha iyi anlamasına yardımcı olabilir. Bir süredir vücudunda bazı

İlk amaç çocuğunuzun güvende hissettirmek olmalıdır. “Şuan biraz korkuyor olmalısın, sana neler olduğunun farkına varmaya çalışıyorsun; ama biz hep senin yanındayız ve iyi olman için elimizden geleni yapıyor olacağız” gibi güven verici ve empatik cümleler kullanabilirsiniz.

değişiklikler olduğu (örneğin çok idrara çıkma, kilo kaybı, çok su içme, uykulu olma gibi) ve bunları neden yaşadığının anlaşıldığını söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzun yaşına göre daha az detay içeren ya da daha fazla bilgi içeren bir konuşma yaparsanız da temel olarak vücutlarında yiyeceklerden aldıkları şekeri enerjiye dönüştürme görevi olan pankreas organının artık bu görevi yapamadığını söyleyin. Bu nedenle yediklerimizde bulunan şekeri enerjiye dönüştürmek için dışardan müdahale yapılması gerektiğini, bunun için de insülin denilen ilacı bazı zamanlarda vücudumuza göndermemiz gerektiğini belirtin. Hastane yatışı öncesindeki halsizlik ve uyku halini vücudun şekeri kullanarak enerji üretmediği için yaşadığı vurgusunu yapabilirsiniz. Bununla birlikte kanımızda ne kadar şeker olduğunu öğrenmek için yine bazı zamanlarda şeker ölçümü yapmanın önemli olduğunu söyleyin. Bundan sonra hayatlarının yeme alışkanlıkları bakımından bir miktar değişeceğini, pankreasın görevini artık kendisinin yapacağını, bunun dışında sağlığını etkileyecek önemli bir durum olmadığını belirtin.

Çocuğunuzun yaşına ve duygusal gelişimine göre diyabet hakkında bilgilendirici bir konuşma yapın.

Unutmayın ki çocuğunuzun bu duruma vereceği tepki sizinkiyle çok ilişkilidir. Sizin sakin ve güven verici tutumunuzla birlikte çocuğunuz da daha rahat ve güvende hissedebilecektir. Bundan sonra şeker ölçümü yapmak, insülin yapmak gibi farklı sorumluluklarla birlikte diyabetin artık yaşamlarının bir parçası olduğunu fakat yardım için her zaman yanında olduğunuzu ve bu yolda birlikte

yürüyeceğinizi belirtin.

Çocuğunuzla yapacağınız konuşmada aşağıdakilere dikkat etmeye özen gösterebilirsiniz:

- Açık ve dürüst olun. Zor bile olsa her zaman doğruyu söyleyin. Çocuğunuzun sorular sormasını teşvik edin.
- Yaşına uygun davranın. Küçük bir çocuk ile gence verilecek bilgiler aynı olmamalı. Çocuğunuzun duygusal durumuna ve yaşına göre uygun bir dille diyabet hakkında konuşun. Diyabetin bir grip gibi geçmeyeceğini belirtin.
- Senin suçun değil. Özellikle küçük çocuklar diyabetli olmalarının kendi suçları olmadığını duyma ihtiyacında olurlar. Bu durum onların kötü olduğu ya da bir şeyi yanlış yaptığı için olmadı.
- Üzülmenin normal olduğunu belirtin. Kendi duygularınızdan bahsederek, onun da hissettikleri hakkında konuşabilmesi için fırsat tanıyın.
- Olumlu olun. Çocuğunuzun diyabetli olmayan çocukların yaptığı her şeyi kendisinin de yapabileceğini bilmesini sağlayın. Diyabetini kontrol edebileceğini, sağlıklı ve normal bir hayat geçirebileceğini unutmayın.

#### **Kabullenme Süreci:**

Tip 1 diyabet tanısı sonrasında diğer bir çok kronik hastalık süreçlerinde olduğu gibi belirli psikolojik tepkiler verilir. Bunların yaşanma yoğunluğu ve şekli kişiler arası farklılıklar gösterse de tamamen doğal bir süreçtir. Tip 1 tanısıyla birlikte yaşam değişiklikleri ve farklı sorumluluklar kişilerde gerginlik, korku ve kaygıya yol açar. Diyabete uyum sürecinde inkar, öfke, korku, suçluluk duyguları uyanabilir. Bu duygular hem ebeveynlerde hem de çocuklarda görülebilir.

Tanı sonrasında bir süre inkar, durumu kabullenmeme, diyabetin geçeceği düşünceleri var olabilir. Bu

Hem diyabetli çocukta hem de ebeveynlerde diyabete uyum sürecinde inkar, öfke, korku, suçluluk duyguları uyanabilir. İlk günler bir şok etkisi yaratsa da birkaç gün içinde herşeyin daha kolay olacağını bilin.

düşüncelere sahip olan tek kişi siz değilsiniz. Bizleri derinden etkileyen bir çok hayat olayında verdiğimiz bu tepkiler durumla baş etmemizi sağlamak için beynimizin geliştirdiği bir

mekanizmadır. Bununla birlikte kızgınlık duyguları oluşabilir. Bu durumun neden sizin başınıza geldiğini sorgulayabilirsiniz; diyabet ekibine, aile üyelerine ve kendinize kızgın olabilirsiniz. Kabullenme süreciyle birlikte üzgün ve depresif hissedebilirsiniz. Çünkü tamamen sağlıklı bir çocuğun, eski yaşamın kaybı size bu duyguları hissettirmektedir. Buna korku ve suçluluk duyguları da eşlik edebilmektedir. Çocuğunuzun geleceği ve yaşayacakları zorluklar hakkında endişelenebilirsiniz. Ona iyi bakamadım, daha farklı davransaydım diyabet olmasını engelleyebilirdim gibi düşüncelere sahip olabilirsiniz. Fakat diyabet ile ilgili daha fazla bilgi edinmeye başladıkça bu düşünceler ve duygular yavaşça silinmeye başlar. Diyabeti yakından tanıyarak, önleyebilmek ve öngörebilmek için şimdilik hiç bir yöntem olmadığını öğrenerek, diyabeti nasıl yöneteceğinizle ilgili diyabet ekibinden yardım alarak bu kaygı ve düşüncelerinizden sıyrılabilirsiniz.

Çocuğunuz da benzer duyguları yaşayabilmektedir. Diyabetten korkmakta ve suçluluk duyabilmektedir. Bazıları yanlış yaptığı bir şey için cezalandırıldığını düşünebilmektedir. Bu noktada çocuğunuzla duyguları hakkında sorgulamadan konuşmak, onu anlamaya çalışmak ve diyabetle ilgili doğru bilgiler vermek önemlidir. Çocuğunuz eğer küçük yaşlardaysa bu dönemde daha küçük bir çocukmuş gibi davranabilir, yani gerileme yaşayabilir. Örneğin yürümeye başlamış olan çocuğunuz, emekleme evresine dönebilir. Bu durumlar strese ve hastalığa verilen tepkilerdir ve geçicidir. Bu noktada çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamak, sevginizi hissettirmek önemlidir. Eğer çocuğunuz daha büyük yaşlardaysa onunla duyguları hakkında konuşmak bir adımdır. Çocuğunuz kendini geri çekse de kendi duygularınızdan, ne kadar korku ve kaygı duyduğunuzdan bahsetmek ve onunkileri de merak ettiğinizi dile getirmek ona yardımcı olabilir.

Diğer aile bireyleri de bu süreçte unutulmamalıdır. Ailenin diğer küçük çocuklarının da diyabet hakkında kısa ve temel bilgilere ihtiyacı vardır. İnsülinin ne olduğu, neden kan şekeri ölçümü yapılması gerektiği, neden sağlıklı beslenilmesi gerektiği gibi açıklamalar çocukların kafalarındaki sorulara cevap olabilir. Ayrıca yine unutulmamalıdır ki küçük çocuklar abi/ablasının diyabet olmasını kendi yaptıkları yanlış bir davranıştan kaynaklandığını düşünebilir. Diyabeti önlemenin yolu olmadığı ve bulaşıcı bir durum olmadığı bilgisi verilmelidir.

Ailedeki diğer kardeşler de diyabet hakkında bilgilendirilmelidir.

Diyabetle yaşamda da bu süreci yaşamak ve ardından kabullenme evresini aşıp, çocuğunuza gerekli fiziksel bakımı ve psikolojik desteği vermek uygun olacaktır. Bu süreçte şu anların zor zamanlar olduğunu, fakat gittikçe daha güçlü ve kontrollü olacağınızı, şok ve kafa karışıklığının giderek yok olacağını unutmayın.

### **Olumlu Bakabilmek**

Artık diyabet hayatınıza izinsiz bir şekilde girmiş bulunmakta. Yeni bilgilere, yeni deneyimlere ve sorumluluklara adapte olmaya çalışırken sizin aklınızda “neden benim çocuğum” ya da çocuğunuzun aklında “neden ben” sorusu hep bir kenarda bulunabilir. Bu sorunun bilimsel olarak net bir açıklaması yoktur.

Bağışıklık sisteminin pankreas dokularına zarar vermesiyle oluşan ve genetik faktörlerin sınırlı bir etkisinin olduğu tip 1 diyabetin ortaya çıkışında basit bir enfeksiyon, besinlerden alınan bir madde ya da ruhsal travmanın tetikleyici olabildiği düşünülse de nedeni tam olarak açıklanamamaktadır.

Her ne kadar doktorlar tarafından bu bilimsel açıklama yapılsa da aileler neden sorusuna bir cevap aramayı sürdürüp çıkmaza girebilirler. Tıpkı travmatik olaylarda

olduğu gibi tanı öncesini ve süreci sorgularlar. Bu noktada düşünce sisteminizi değiştirebilmek önemlidir. Var olan durumla başa çıkabilmek için olayı kabul edip olumlu bir bakış açısı geliştirebilmek yararlı olacaktır. Buna diyabetin getirdiği olumlu yanlara odaklanmak bir başlangıç olabilir. Diyabetle birlikte çocuğunuz sağlık için zararlı olan şeker oranı yüksek besinleri artık belirli miktarlarda ve kontrollü bir şekilde tüketecektir. Ayrıca çocuğunuz fazlasının zararlı olduğu karbonhidratlı besinlerden gereksinmesi kadar tüketecektir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yanı sıra yaşamına düzenli sporu getirmiş olacaktır. Tüm bunları yaşamında alışkanlık haline getirdikten sonra tıpkı yaşlıları gibi normal ve başarılı bir ömür sürebilecektir.

Bunların yanında sizin diyabete bakış açınız çocuğunuzun diyabetine bakış açısını şekillendirecektir. Pozitif ve destekleyici tutumunuz çocuğunuzun kendine güvenini geliştirecektir. Diyabetle birlikte

sağlıklı yiyecek tüketiminin ve sporun onun hayatında nasıl olumlu etki yaratacağından bahsedin. Yiyecekleri iyi ya da kötü olarak sınıflandırmak yerine sağlıklı ve sağlıksız olarak tanımlayın. Çocuğunuzun kan şekeri düzeylerini de iyi ya da kötü olarak sınıflandırmak yerine “istenilen düzeyde”, “düşük” ya da “yüksek” olarak tanımlayın. Böylelikle negatif tanımlamalar yapmak yerine diyabete pozitif bir bakış açısı oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla sadece diyabeti hakkında konuşmamak, okul, arkadaş ilişkileri gibi hayatında olan diğer önemli olaylara da yer ayırmak ilişkinizi olumlu etkileyecektir.

Ayrıca bu süreçte sosyal destek aile bireyleri için önemli olacaktır. Deneyimlenen olayla birlikte aile içerisinde kenetlenme ve paylaşımlar artarken aile yakınları da desteklerini hissettirirler. Özellikle ebeveynler için duygularını, sorumluluklarını paylaşabilecekleri arkadaş, akraba, komşu gibi destekçilerinin olması diyabete alışma sürecinde güç vermektedir. Çocuğunuz içinse büyüklerinin yanı sıra yaşıtı olan akrabaları ve arkadaşlarının ziyaretleri ona iyi gelir. Ayrıca etrafınızda tip 1 diyabetli bir tanıdığınız yoksa diyabet ekibinin planlamasıyla tip 1 diyabetli bir akrana tanışma ve sohbet hem çocuğunuza hem de sizlere yararlı olacaktır. Çocuğunuza yalnız olmadığını hatırlatacak, anılar ve deneyimler paylaşıldıkça kaygıları azalacaktır.

Diyabetle yaşamda sosyal destek çok önemlidir. Farklı tip 1 diyabetli ailelerle tanışabilirsiniz.

### Diyabet ve ergenlik; ikisi bir arada

Diyabetin getirdiği sorumluluklar ile ergenlik sürecindeki ihtiyaçlar çakışabilmektedir.

Tip 1 diyabet şimdiye kadar deneyimlediğiniz üzere dikkat ve sorumluluk gerektirir. Diyabetle birlikte belirli aralıklarda kan şekeri ölçümü yapılması, karbonhidrat sayımına dayalı bir beslenme düzeni, insülin yapma zamanları, düzenli egzersiz alışkanlığı beklenir. Yerine getirilmeyen şeyler etkisini çabuk

gösterir ve durum istenmeyen hipoglisemiler veya hiperglisemilerle sonuçlanır. Esneklikler ve değişiklikler yapılabilir de genel olarak tutarlı ve kontrollü bir yaklaşım isteyen diyabet yönetimi ergenlikle ters düşebilmektedir. Çünkü diyabet ne kadar kontrol isteyen bir durumsa ergenlik de o kadar özgürlük isteyen bir dönemdir.

Ergenlikle birlikte kişi hızlı ve radikal bir değişim sürecine girer. Fiziksel olarak vücudunda değişiklikler olur, hormonal ve metabolik farklılıklar olur, yönelimler, istekler, duygular ve kendilik algısı değişir. Tüm bu değişiklikler ergenin davranışlarını da etkiler.

Ergenlikte otorite figürlerine karşı gelinir, özgür olmak istenir, hazza ve eğlenceye yönelik davranışlar artar, riskli davranışlar görülür. Tüm bunlarla aslında ergen kendi sınırlarını, gücünü deneyimlemek ister, bireyselliğini farklı açılardan tatmaya çalışır, bir çok şeyi deneme yanılma yöntemiyle sürdürür.

Bunlar içerisinde diyabet yönetimi de şu şekilde etkilenebilir. Çocuğunuz diyabetin gerekliliklerini yapmadığında, örneğin insülin yapmayı atladığında nelerle karşılaşacağını

deneyimlemek ister, yani sınırlarını öğrenmek ister. Bu dönem risk algısının da düşük olduğu bir dönem olduğu için ergenler sağlıklarıyla ilgili riskli davranışlar gösterebilirler. Sonucunda olan şeyler ise onun diyabeti yönettiğini değil, diyabetin onu yönettiği algısı uyandırır. Kısır döngüye girmemek için ailenin çocuklarına destekleyici olması, eleştirel olmaması, doğru bilgi paylaşımının yapılması önerilir. Çocuğunuzun yanlış ya da eksik yaptığı şeyleri eleştirmek yerine

Eleştirel olmak yerine yardım etmeye açık olan, motive eden, olumlu davranışları öven ebeveynler olun.

sorunları birlikte gözden geçirip, yardıma açık olduğunuzu belirtin. Küçük de olsa yolunda giden her şey ve davranış için çocuğunuzu övün. Yine bu yaş grubunda diyabeti hayatın merkezi yapmamak, onun deneyimlediği ilişkiler, okul düzeni, aile bağları gibi farklı konularda da paylaşımlar yapmak ilişkinizi olumlu etkileyecektir.

Bunların yanı sıra ergenlikle birlikte salgılanan hormonlar insülin ihtiyacında da artmalara neden olmaktadır. Bu artış diyabetin kötü kontrollü olduğu yönünde yorumlanmamalı, hormonal bir ihtiyaç olarak görülmelidir.

### **Okulda diyabet**

Okulda diyabet bakımı bazı aileler ve çocuklar için kaygılı bir süreç olabilmektedir. Yeni sorumluluklar ile birlikte hastanede bir düzen sonrasında ise evde bir düzen kurmaya başlamış olabilirsiniz. Fakat okul ortamı diyabet yönetiminde sizler için yeni bir başlangıç olacaktır. Okulda sizin kontrolünüzde olmayan bir yeme düzeni, farklı fikir ve karaktere sahip arkadaşlar, diyabeti bilmeyen öğretmenler olacaktır. Bir sürü bilinmezlikler ve kontrol edilemeyen durumlar sizi ve çocuğunuzu endişelendirebilir. Böyle hissetmekte de haklısınız. Ancak sizde kaygı uyandıran durumları diyabet ekibinizle konuşup, okulda diyabet yönetimini nasıl ele almanız gerektiğiyle ilgili bir plan yaptığınızda bu kaygılarınız azalacaktır. Bu başlıkta ele alınanlar size bu süreçte yardımcı olabilir.

Ev içerisinde diyabet yönetimine alışmaya başlayan aileler için bir sonraki adım olan okul süreci kaygı verici olabilmektedir. Bu noktada diyabet ekibinden yardım alabilirsiniz.

Öncelikle çocuğunuzun öğretmeni ve varsa okuldaki hemşiresi diyabet ekibi tarafından bilgilendirilmelidir. Diyabet ekibi hem onlara diyabeti anlatan birer mektup gönderecektir hem de sizden telefonlarını alıp durum hakkında bilgilendirecektir. Bu ön bilgilendirme çocuğunuzla okulda ilgilenen kişilerin kendilerini güvende hissetmeleri için önemlidir. Çocuğunuz okula gitmeye başladığında ise gerekli kişilerle ebeveyn olarak sizlerin konuşması, diyabetle ilgili temel bilgilerin verilmesi, kan şekeri yüksekliği, düşüklüğü ve egzersiz durumlarının nasıl ele alınmasıyla ilgili bilgilerin paylaşılması gerekir. Bu bilgiler ve diyabet ekibinin iletişim bilgileri öğretmene ve hemşireye verilen mektuplarda yer aldığı için mektupları kolay ulaşabileceği yerlerde bulundurmaları önerilebilir. Çocuğunuzun okulda ihtiyaç duyacağı insülin kalemi, kan şekeri ölçüm aleti, stripler, keton ölçüm aleti, glikagon gibi materyaller yedek olması amacıyla temin edilip güvenli bir yerde muhafaza edilmelidir. Okulda diyabet bakımı öğretmenlerin manevi olarak zorlandıkları bir süreç olabilir, ancak sizlerin desteğinizi bilmek, sizin ve çocuğunuzun diyabete olan yaklaşımı onların da diyabeti ele almasını etkileyecektir.

Sonrasında çocuğunuzun okuldaki yeme düzenini ayarlamak iyi olacaktır. Eğer okulda yemekhanesi varsa, diyabet ekibindeki diyetisyeninizle yemek menüsünün üzerinden geçerek bir planlama yapabilirsiniz. Çocuğunuz karbonhidrat sayımını uygulayabilecek yaşta ise kendi porsiyon miktarlarını ve sayımını yapması için onu yüreklendirin. Yine de ilk zamanlarda öğretmenin süreci gözlemlemesi ve yardım etmeye hazır olduğunu bildirmesi önemlidir. Eğer daha küçük bir yaşta ise öğretmene basit ifadelerle kaşık cinsinden porsiyon miktarlarını öğretebilirsiniz. Çocuğunuzun okulunda yemekhane yoksa evden hazırladığınız yiyecekleri gereksinmesine ve diyabet yönetimine göre ayarlamaları uygun olacaktır. Çocuğunuz için uygun bir diyabet çantası yapmanız önerilmektedir. Bu çantanın içine insülin kalemi, kan şekeri ölçüm cihazı, küp şeker, meyve suyu ve ara öğün koyabilirsiniz. Acil durumlarda kullanılabilecek bir glikagonun da okulda bulundurulması, öğretmenin ve hemşirenin bilgilendirilmesi önemlidir.

Çocukların diyabete bakış açılarını şekillendirmede öğretmenlerin büyük rolü vardır.

Bir diğer önemli konu ise çocuğunuzun okul arkadaşlarına diyabeti nasıl anlatacağıdır. Bazı çocuklar bu durumdan çekinirler, kendilerini farklı hissederler ve bu yüzden yargılanacaklarını düşünürler. Arkadaşlarının nasıl tepki vereceklerini bilemezler ve genellikle kötü senaryolar hayal ederler. Aslında genellikle arkadaşlar çok kabullenici, destekleyici ve ilgili olurlar. Birçoğu için diyabet ilk defa duydukları, malzemelerini ilk defa gördükleri bir

durum olmaktadır. Bu nedenle yeni şeylere meraklı olan çocuklar, arkadaşlarının da bu yeni durumunu ilgiyle takip ederler. İlk başlarda akıllarında bir sürü soru olacaktır; diyabet ne, neden parmağını deliyorsun, o kalemin içinde ne var gibi haklı olarak merak ettikleri sorular olur. Bu noktada çocuğunuz diyabetini saklamayan, gelen sorulara doğru bilgilerle cevap veren bir tutumda olabilirse zamanla arkadaşlarının ilgisi azalacak ve kendisinin de kaygısı düşecektir. Çocuğunuz arkadaşlarına söylemede hala kararsızsa bu noktada öğretmeninden yardım almak faydalı olacaktır. Öğretmeni diyabeti anlatan küçük bir sunum yapabilir, bu bilgiler size önerilen çeşitli sitelerden alınabilir. Diyabet anlatılırken çeşitli metaforlar kullanılabilir. Gözü bozulan biri nasıl gözlük takmak zorunda kalıyorsa, pankreası insülin üretmeyen bir kişi de insülinini dışardan almak durumunda kalıyor denilebilir.

Ergenlerde ise arkadaşlarına söyleyip söylememe kararı genelde onlara bırakılmalıdır. Acil durumlar ve kontroller için öğretmenlerinin bilmesi gerekli olsa da arkadaşlara söyleme durumu bir tercihtir.

Ayrıca diyabet, sınıf arkadaşlarının birçoğunun hayatına sizin çocuğunuzla birlikte girmiş olabilir. Bu nedenle onların diyabet hakkındaki ilk deneyimleri çocuğunuz sayesinde olacaktır. Çocuğunuz eğer diyabetini saklayan, görülmemesi ve bilinmemesi gereken bir durum olarak yaşarsa arkadaşlarının da diyabete olan tutumu bu şekilde gelişecektir. Fakat eğer çocuğunuz diyabetini rahat bir şekilde, saklamadan yönetirse arkadaşları da diyabeti onunla birlikte öğrenecek ve normal bir durum gibi algılayacaklardır. Bu nedenle çocuğunuzu diyabetini söylemeye teşvik etmeniz önerilir. Ancak öncesinde bu konu hakkında çocuğunuzu dinlemek, söyleyip söylememe kararını neye göre verdiğini konuşmak, nedenlerini öğrenip onu anlamaya çalışmak yararlı olacaktır. Bu zamanda çocuğunuz sizin hiç aklınıza gelmeyen detaylara takılmış olabilir. Bu noktalar üzerinden birlikte geçmek ve birlikte çözümler üretmeye çalışmak, kararı zamana yaymak ve o hazır hissettiğinde paylaşmasını teşvik etmek uygun olacaktır.

Ancak diyabetin saklanmaması ve paylaşılması önerilmektedir. Böylelikle çocuğunuz gerekli zamanlarda arkadaşlarından destek alabilecek, üzerindeki yükü bazı zamanlarda onlarla azaltabilecektir.

Çocuğunuz tip 1 diyabetli olduktan sonra yeme düzeni, tuvalet, kan şekeri ölçümü gibi ihtiyaçları olacaktır. Bunlar acil durumlar olabileceği için bazı

zamanlarda ders esnasında veya sınav sırasında da çocuğunuzun gereklilikleri yerine getirmesi için öğretmeni tarafından kısa molalar sağlanmalıdır. Bunun haricinde ülke genelinde yapılan merkezi sınavlarda çocuğunuzun ihtiyacı olan bu esneklikleri elde edebilmek için bazı aşamalar gerekiyor. Sınava başvuru anında ÖSYM’de “Engelli Sınıfında Girmek İstiyorum” kısmını seçtiğinizde, “insülinini yanında bulundurabilir” bölümünü işaretleyebilirsiniz. Böylelikle çocuğunuz sınav esnasında kan şekeri ölçüm cihazı, insülin kalemi veya insülin pompası gibi materyallerini sınav gözetmenine teslim ederek ihtiyaç halinde kullanabilir, sınav sırasında tuvalet ihtiyacını karşılayabilir. Engelli sınıfında sınav olmak istemeyen kişilerin sınav öncesinde kan şekeri ölçümü, yeterli karbonhidrat alımı gibi gerekli önlemleri alarak sınava girmeleri önerilebilir. Çocuğunuz normal başvuru yaparsa engelli sınıfında oluşabilecek

işitsel ve görsel dikkat dağıtıcı uyarılardan korunabilirler. İki başvuru yöntemi de kişinin tercihine sunulmuş olup, avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır.

### **Çocuğum üzülmesin, şekerı çıkmasın**

Çocuğunuzun tip 1 diyabet olmasıyla birlikte şimdiye kadar ele alınmış olan değişikliklerle birlikte değişen başka şeyler de vardır; ebeveynlik davranışlarınız. Bir çok aile diyabet tanısıyla birlikte çocuklarına daha farklı davranmaya başlamakta, daha toleranslı ve ilgili olmaya başladıklarını söylemektedirler. Çocuklarının tanı sürecinde ilgi odağı olduğunu, istediklerinin kısa sürede yapıldığını belirtirler. Bu değişen davranışlar aslında değişen duygularınızın bir yansımasıdır.

Çocuğunuz için korkmakta, geleceğiyle ilgili endişelenmekte, veya durumla ilgili suçluluk duymakta olabilirsiniz. Tüm bu karmaşık duygular davranışlarınıza yansıyor sizi daha toleranslı, daha yumuşak, daha kontrollü bir hale getirmiş olabilir. Bununla birlikte tanı sonrasında çocuğunuzla ilk tartışmalarınızı yaşadığınızda yüksek şeker oranlarıyla karşılaşmak da bu davranış değişikliklerini destekler. Tartışmalar yaşanmasın, çocuğunuz üzülmesin ve dolayısıyla kan şekeri yükselmesin diye eskiden daha farklı tepki göstereceğiniz olaylara şimdi daha ılımlı davrandığınızı fark edebilirsiniz.

Çocuğunuz diyabetli olduktan sonra daha toleranslı , her şeye “tamam” diyen ebeveynler olmak çocukta güvensizliğe ve kafa karışıklığına neden olabilir.

Olumlu düşüncelerle başlayan bu değişim zamanla kontrolünüzden çıkıp, sizi ve çocuğunuzun olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Bu değişimle birlikte çocuğunuz kafa karışıklığı yaşayıp, durumuyla ilgili daha farklı düşüncelere dalabilir, örneğin kendisine kötü ve geri dönüşü olmayan bir şey olduğunu düşünebilir. Bazı çocuklar ise diyabetini ebeveynlerini yönetmek için bir araç olarak kullanabilir, örneğin istediği bir oyuncakı aldırma için ağlaması yeterli olabilir. İlk başlarda çocuğunuzun isteklerini karşılamada gönüllü olsanız da zamanla istekleri sizi yormaya başlayıp, karşılayamayacağınız ve anlamsız isteklere dönüşebilir. Sizlerde yetersizlik, öfke ve mutsuzluk duyguları uyandırabilir, çocuğunuzla ilişkiniz bozulabilir. Bu durumda tanıyla birlikte silikleşen sınırları tekrar görünür ve tutarlı hale getirmek amacınız olabilir.

Tutarlı, anlamlı ve anlaşılır sınırlar çocuğunuzun bireyselleşmesini, kendini güvende hissetmesini, keşfetmesini ve ne kadar güç sahibi olduğunu bilmesini sağlar. Sınır koymanın özellikle diyabetle birlikte çocuğunuzun iyice kısıtlayacağını, onu mutsuz hale getireceğini düşünseniz bile artık sınırların farklı işlevleri olduğunu, ve olmadığında ne ile sonuçlanabileceğini deneyimlemiş oldunuz. Önceden düşündüğünüzün aksine sınırlar makul açıklamalar, tutarlılıklar ve sevgi ile birlikte konulduğunda çocuğunuzun gelişimine olumlu bir etki yapmaktadır. Bir kural ya da sınır koymadan önce bunun nedenini, uyulmadığında ne ile sonuçlanacağını nötr bir tonda söylemek; bunu tutarlı bir şekilde uygulamak etkili sınır koymaya yardımcı olacaktır. Ufak bir alıştırmaya yapalım, kardeşinin elindeki oyuncakı almak isteyen bir çocuğunuz olsun:

Tutarlı ve anlamlı sınırlar sağlıklı çocuk gelişimi için önemlidir.

Çocuk: o oyuncakı ben alcaktım.

Ebeveyn: şuan kardeşin oynuyor, bitirince alabilirsin.

Çocuk: ben şimdi istiyorum onu bana ver (*kardeşinin elinden zorla oyuncakı almaya çalışır*).

Ebeveyn: zorla almak doğru bir davranış değil, ona zarar verebilirsin (*nötr bir tonda neden belirtilir*).

Çocuk: (*ağlamaya başlar ve kardeşine vurur*)

Ebeveyn: şuan oyuncağı alamadığın için çok sinirlendin ve kendini kontrol edemiyorsun (*nötr bir tonda, çocuğun duyguları sözel olarak ifade edilir*). Eğer tekrar kardeşine vurursan seni diğer odaya götüreceğim. (*uyulmadığında ne ile sonuçlanacağını belirtilir*).

Çocuk: (*tekrar kardeşine vurur*).

Ebeveyn: sen kardeşinle oynamak yerine diğer odaya gitmeyi tercih ettin (*nötr bir tonda söylenir, çocuk diğer odaya götürülür*).

Böyle bir senaryoda esnek olan bir ebeveyn çocuğunun ağlamasıyla birlikte oyuncağı ona verip sorunu kısa sürede çözmeyi deneyebilirdi. Ancak bu şekilde çocuğunuza giden mesaj “ağladığında istediğini elde edebilirsin, senin ihtiyaçların diğerlerinden önde gelir, diyabetli olduğun için ağlamaman gerek” gibi yanlış mesajlar olacaktır. Bu olaydan çıkardığı mesajla birlikte öğrendiği şeyler gelecekteki diğer olaylarda tekrarlanacaktı. Senaryoda ise uygulanan yöntem etkili sınır koyma, çocuğunuzu güvende hissettirme, o kendini kontrol edemediği zamanlarda bireyselliğini etkilemeyecek şekilde ona yardım etme amaçlarını içermektedir.

Diyabet bakımında katı kurallar ve beklentiler hem diyabetli çocuğu hem de aileyi yıpratmaktadır. Esnek tedavi planı ve gerçekçi beklentiler oluşturulmalıdır.

Sınırların gevşek olması kadar katı ve değişmez olması da bir o kadar sakıncalıdır. Tanıyla birlikte bazı ebeveynler fazla kontrollü olabilmekte, diyabetle ilgili gereklilikleri

eksiksiz ve tam yapıp, mükemmel olmaya çalışmakta, tüm hayatlarını diyabet etrafında şekillendirmeye başlamaktadır. Sağlıklı bireylerinki gibi neredeyse mükemmel kan şekeri değerlerini hedeflemekte, alınması gereken karbonhidrat miktarından şaşmamakta, yeme ve egzersiz saatlerinde dakik olmaya çabalamaktadırlar.

Böyle bir tutum uzun vadede hem ebeveynleri hem de çocuklarını yıpratmakta, aralarındaki ilişkiyi ve yaşam kalitelerini negatif etkilemektedir. Yolunda gitmeyen şeyler ebeveynleri yetersiz hissettirip, çocukta da suçluluk, kısıtlanmışlık duyguları uyandırabilmektedir. Çocuğun ebeveyninden aldığı mesaj ise “diyabet yönetimi çok zor, annem/babam bile kontrol edemezken ben nasıl edebilirim, diyabet benim hayatımı çok kısıtlıyor” gibi negatif düşünceler olabilir. Onlarda böyle olumsuz hislere sebep olan bir durumu da sevmek yerine onunla barışık olamayıp, yönetmek istemeyebilirler. Bu nedenle diyabetle ilgili katı kurallara sahip olmak yerine, diyabet ekibinin uygun gördüğü şekilde esneklikler yaratabilmek, çocuğunuzu kısıtlamamak hem sizin hem de çocuğunuzun yaşam kalitesi ve tedaviye uyumu bakımından önemli olacaktır.



## Bireyselliğin desteklenmesi

Çocuğunuz küçük yaşta diyabet tanısı almış ve o süreçte tüm bakımından siz sorumlu olmuş olabilirsiniz. Veya çocuğunuz onlu yaşlarda diyabet tanısı almış ve yine siz bir çok konuda sorumlu kişi olmuş olabilirsiniz. Her iki durumda da zamanla çocuğunuzun diyabet kontrolünü eline alması, diyabetini kendisinin yönetmesi beklenmektedir. Bu kopuş/değişim ebeveynler için zorlu olabilmektedir. Tıpkı ergenlikle birlikte çocuğunuzun yavaş yavaş sizden bağımsızlaştığını görmek gibi diyabetle ilgili konularda da iyi ya da kötü, kontrolü onun ele almaya başlaması sizleri tedirgin edebilmektedir. Bazı ebeveynler çocuklarına yardım edip, diyabeti onun yerine kontrol ederek uzun süredir hissettikleri suçluluk duygularını bastırmaya çalışabilmekte, bazıları çocuklarının kendileri kadar iyi kontrol edemeyeceğini düşündükleri için çocuklarına fırsat tanımamaktadırlar. Sebebi ne olursa olsun çocuğunuzun diyabette bireyselleşmesini desteklemek çok önemlidir. Hem de bunu geciktirmeden yapmak önerilmektedir.

Çocuğunuza diyabet ile ilgili sorumluluklarını alması için alan tanıyın. Eğer siz çocuğunuza güvenip desteklerseniz, o da denemek için kendisine güvenecektir.

Çocuğunuzun yaşına göre alacağı sorumluluklar değişkenlik gösterse de, çocuğunuz diyabeti kendi diyabeti olarak deneyimleyip, sahiplenmesi onunla iyi geçinmeye ve yaşamaya alışmasını sağlayacaktır.

Örneğin 3 yaşında diyabet tanısı alan çocuğunuz bu dönemde şeker ölçümü için çantasını yanınıza getirebilir, pamuğunu hazırlayabilir. 7 yaş civarına geldiğinde ise sizin gözetiminizde kan

şekeri ölçümünü yapabilir, bir süre sonra yine sizin gözetiminizde insülinini yapabilir. Biraz daha büyüdüğünde karbonhidrat sayımını gerçekleştirebilir, öğünlerini planlayabilir. Bu sorumluluklar çocuğunuzun fiziksel, bilişsel ve duygusal olgunluğu gözden geçirilerek düzenlenmelidir.

Ancak çocuklar her zaman sorumluluk almaya istekli olmayabilirler. Bu durumlarda davranışlarının nedenleri sorgulanabilir. Bazı çocuklar yanlış yapmaktan korktukları için sorumluluk almazken bazıları kolayca kaçmak için ebeveynlerinin yönetmesini isteyebilir. Altında daha duygusal nedenler yatıyorsa çocuğunuzun hazır olana kadar beklemeniz, yapabildiği kadar desteklemeniz ve ilerlemelerini övmeniz önemlidir. Kolayına geldiği, düzene alıştığı için gibi nedenlerle sorumluluk almayan çocuklarda ise küçük sorumluluklar verilip, zamanla büyük hedefler konması, teşvik edilmesi ve ilerlemelerin övülmesi önerilir. Ayrıca sizin yardım etmeye hazır olduğunuzu, ancak her zaman yanında olamayabileceğinizi, bu nedenle kendisinin de doğru müdahaleler yapmasının önemli olduğunu hatırlatabilirsiniz.

## Kırmızı bayraklar (!)

Tip 1 diyabet yaşamda belirli sorumluluklar getirmesi, bunların duygusal yükleri, kontrol edilmediğinde yaşam kalitesinde bozulmalara sebep olması ve kronik bir durum olması nedeniyle kişilerde psikolojik yıpranmalara sebep olabilmektedir. Diyabet ile birlikte her çocuk ve genç için bunlardan etkilenme derecesi ve süresi değişkendir.

Diyabet kronik bir durum olduğu için sürekli psikolojik izlem önemlidir.

Bazı çocuklar diyabete kolay uyum sağlayıp psikolojik olarak yara almazlar. Bazı çocuklar ise diyabetle baş edebilmek için dışardan psikolojik bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç her zaman sözel olarak ifade edilebilen ya da bilinçli bir şekilde farkına varılan bir durum olmayabilir. Bu noktada ebeveynler olarak sizlerin gözlemleri önemli olacaktır.

Yeme bozukluğu belirtileri:

- HA1c değerlerinde açıklanamayan yükseklikler
- tekrarlayan diyabetik ketoasidoz
- kilo ve vücut şekli ile ilgili aşırı endişe
- yeme alışkanlıklarında değişiklik
- aşırı spor yapma
- kız çocuklarda adet düzensizliği

Tip 1 diyabetli çocuk ve ergenlerde yeme bozuklukları ve depresyon, anksiyete gibi duygusal problemler görülebilmektedir. Özellikle ergenlerde yeme bozuklukları bulimia nervosa ve az yeme şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bulimia nervosada kişi aşırı yeme davranışı gösterip ardından kendi kendini kusturma, aşırı spor yapma veya ilaçları yanlış yere kullanma gibi davranışlarla kilo alımını engellemeye çalışır. Bunun dışında gereksinmesinin altında yemek yeme ve insülin dozunu atlama gibi yine kilo alımını engelleyici davranışlarda bulunabilirler. HA1c değerlerinde açıklanamayan yükseklikler, tekrarlayan diyabetik ketoasidoz, kilo ve vücut şekli ile ilgili aşırı endişe, yeme alışkanlıklarında değişiklik, aşırı spor yapma, kız çocuklarda adet düzensizliği gibi durumlar yeme bozuklukları ile ilgili uyarıcı işaretler olabilmektedir.

Diyabet ile depresyon arasında da önemli bir ilişki bulunmaktadır. Diyabetin getirdiği sorumluluklar, hayat düzeni ve kan şekeri kontrolünün öngörülemezliği ergenlerde çaresizlik hissi yaratabilmektedir. Bununla birlikte kişide depresyon belirtileri görülebilmektedir. Bunlar; günün çoğunluğunda depresif duygu durumunda olma, kendini değersiz ve suçlu hissetme, önceden yapmaktan hoşlanılan aktivitelere karşı ilginin azalması/ yok olması, yeme düzeninde bozulmalar (az yeme ve kilo kaybı / aşırı yeme ve kilo alımı), uyku düzeninde bozulmalar (uyku kalitesinde azalma, az uyuma veya çok uyuma), enerjinin azalması, dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar, ölüm ve kendine zarar verme ile ilgili düşünceler olarak sıralanabilir.

Depresyon belirtileri:

- günün çoğunluğunda depresif duygu durumunda olma,
- kendini değersiz ve suçlu hissetme
- önceden yapmaktan hoşlanılan aktivitelere karşı ilginin azalması/ yok olması
- yeme düzeninde bozulmalar (az yeme ve kilo kaybı / aşırı yeme ve kilo alımı)
- uyku düzeninde bozulmalar (uyku kalitesinde azalma, az uyuma veya çok uyuma)
- enerjinin azalması
- dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar
- ölüm ve kendine zarar verme ile ilgili düşünceler

Anksiyete/ kaygı bozukluğu da diyabetli bireylerde görülebilen bir duygusal problemdir. Yine diyabetin getirdiği sorumluluklar, kan şekeri düşüklükleri ve yükseklikleri çocuklarda ve ergenlerde kaygıya neden olabilmektedir. Kaygılar belirli bir neden olmadan ortaya çıktığında ve günlük hayatı olumsuz etkilemeye başladığında müdahale edilmesi uygun olmaktadır. Kaygının belirtileri sürekli huzursuzluk, gergin ve endişeli olma, dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar, uykuya dalmada güçlük, sabırsızlık, aşırı terleme, kaslarda gerginlik, kısa nefes alıp verme, ishal, karın veya baş ağrısı olarak sıralanabilir.

Kaygı bozukluğu belirtileri:

- sürekli huzursuzluk
- gergin ve endişeli olma
- dikkat ve konsantrasyonda bozulmalar
- uykuya dalmada güçlük
- sabırsızlık
- aşırı terleme
- kaslarda gerginlik
- kısa nefes alıp verme
- ishal
- karın veya baş ağrısı

Tüm bu psikolojik problemlerin yaşam kalitesinde azalmaya ve kötü metabolik kontrole sebep olabileceğinden erken fark edilmesi gerekmektedir.

Kişinin psikolojik danışmanlık veya psikiyatri yönlendirmesiyle hayat kalitesi ve diyabet tedavisine uyumu arttırabilmektedir. Tip 1 diyabetin kronik bir durum olması nedeniyle hayatın belirli evrelerinde psikolojik olarak iniş çıkışlarla karşılaşılacağı unutulmamalıdır. Önemli olan psikolojik olarak güçsüz olunan dönemlerin fark edilip gerekli yönlendirmelerin yapılabilmesi ve sosyal destek alınabilmesidir.

Glisemik kontrolü iyi olmayan, hastane yatışları fazla olan, okulda problemleri olan veya görünür psikolojik stres yaşayan gençlerin psikolojik değerlendirmeden geçmesi önemlidir.