



5 CAMINHOS PARA EVITAR O BURNOUT NO DIABETES

Síndrome de burnout ou simplesmente **burnout** é o **estado de exaustão** emocional e física causado pelo excessivo e prolongado stress.

Esse termo geralmente usado para situações profissionais têm sido associado também ao diabetes para caracterizar uma situação em que **a constante necessidade de cuidados e atenção exigidas para controlar o diabetes** leva a pessoa a um estado de cansaço mental e físico com desânimo, depressão e negligência em relação ao seu tratamento.

Quando isso acontece **é comum a pessoa passar a ignorar certos cuidados, ou todos**, em relação ao seu tratamento do diabetes. É o chamado “burnout” no diabetes.

É bom saber que essa situação **pode ocorrer com qualquer pessoa e a qualquer momento**. Por isso é importante saber reconhecer esses sinais para **voltar para “o caminho certo”**.

1-Reconheça os sinais do burnout no diabetes

Como você pode reconhecer os sinais de que esta com burnout (exaustão)?

Para muitas pessoas com diabetes **os resultados dos controles de glicemia capilar são a primeira “pista”** do que está acontecendo.

A folha ou a caderneta de resultados dos testes é como se fosse um espelho de que alguma coisa pode estar errada. Por exemplo, quando aparecem resultados frequentemente altos, ou ainda, se há falta de números, ou seja, esses resultados não foram registrados ou os testes não foram feitos.

Segundo essas pessoas, os números não mentem! O que isso significa? Provavelmente não estão comendo da forma como deveriam.

2- Identifique as causas (os desencadeadores, gatilhos)

Rosalind S. Doren, PsyD, educadora coordenadora da Sociedade Americana de Psicologia e psicóloga integrante da equipe do Overlook Medical Center in Summit, N.J diz que “**quando há mais no seu prato do que nas outras áreas da sua vida**, você tem um **maior risco** de ter burnout no diabetes”.

Segundo ela, as pessoas não tem apenas diabetes num espaço vazio, num vácuo. Elas **continuam vivendo uma vida**, sendo pais, tendo filhos, tendo cônjuges que podem ter problemas de saúde, problemas econômicos.

Tentar identificar quais são esses fatores de stress, além do diabetes, pode ajudar você a entender o que esta influenciando o seu cuidado com o diabetes.

Então pare e pense: **o que está causando stress na sua vida?**

Será que isso poderia contribuir para seus sentimentos de raiva, desânimo ou desesperança sobre o diabetes?

Você pode não ser capaz de interromper esses fatores, mas manter-se atento a eles e saber como eles afetam o seu cuidado com o diabetes é importante.

3- Fale sobre isso

É possível que você não consiga falar sobre isso quando estiver com burnout.

Mas se você **sente-se um pouco desanimado, antes que esse estado piore**, falar com sua família, amigos, profissionais de saúde ou instituições de apoio ao diabético pode ajudar.

Falar com essas pessoas pode auxiliá-los a identificar mudanças no seu comportamento que você ainda não percebeu e ajudá-lo a superar essa situação.

4- Trabalhe em equipe

O seu médico, enfermeiro ou equipe de saúde devem conseguir enxergar além dos seus resultados de glicemia e **ajudarem você a descobrir porque eles estão tão altos ou simplesmente não estão sendo realizados ou registrados**.

Analisar e entender como você está se sentindo e enfrentando seus desafios no tratamento do diabetes irá ajudá-lo a conseguir um melhor controle do diabetes.

É importante entender que **o ”burnout” pode ser um sinal de depressão** e que faz com que você se **descuide do seu tratamento para o diabetes**.

Quando você não consegue entender porque seu controle anda mal e discute isso com o seu médico ou equipe de saúde **você está dividindo seus problemas com eles** e, apesar de ser um pequeno passo, pode **ajudá-lo a sentir-se melhor**.

Além disso, **a depressão pode e deve ser tratada**. O seu médico deverá indicar um tratamento adequado para sua situação.

5- Crie um tempo para você

Você pode evitar todas as causas de stress? Provavelmente não. Mas **você pode ter uma "válvula de escape" para enfrentar o sentimento de stress** em relação ao diabetes e manter-se mais equilibrado.

Separe algum tempo para fazer algo que lhe dê prazer, coisas saudáveis como exercícios, leitura, jardinagem ou trabalho voluntário podem, certamente, ajudar.

Outra forma de encontrar um **alívio para o stress é entrar em contato com outras pessoas que passam pelo mesmo problema**. Conversar ou ler sobre suas experiências com o diabetes pode ajudá-lo a descobrir formas de enfrentar melhor o problema.

Porém, ter um médico ou uma equipe de saúde para discutir sua situação e dificuldades **pode não ser a sua realidade**, talvez você não tenha profissionais de saúde disponíveis para uma conversa, tanto quanto gostaria. Nesse caso também, as instituições de apoio ao diabético podem ajudá-lo e **você deve procurar essa ajuda**.

www.diabetesforecast.org/2014/08-aug/5-ways-to-avoid-diabetes.html?loc=yml