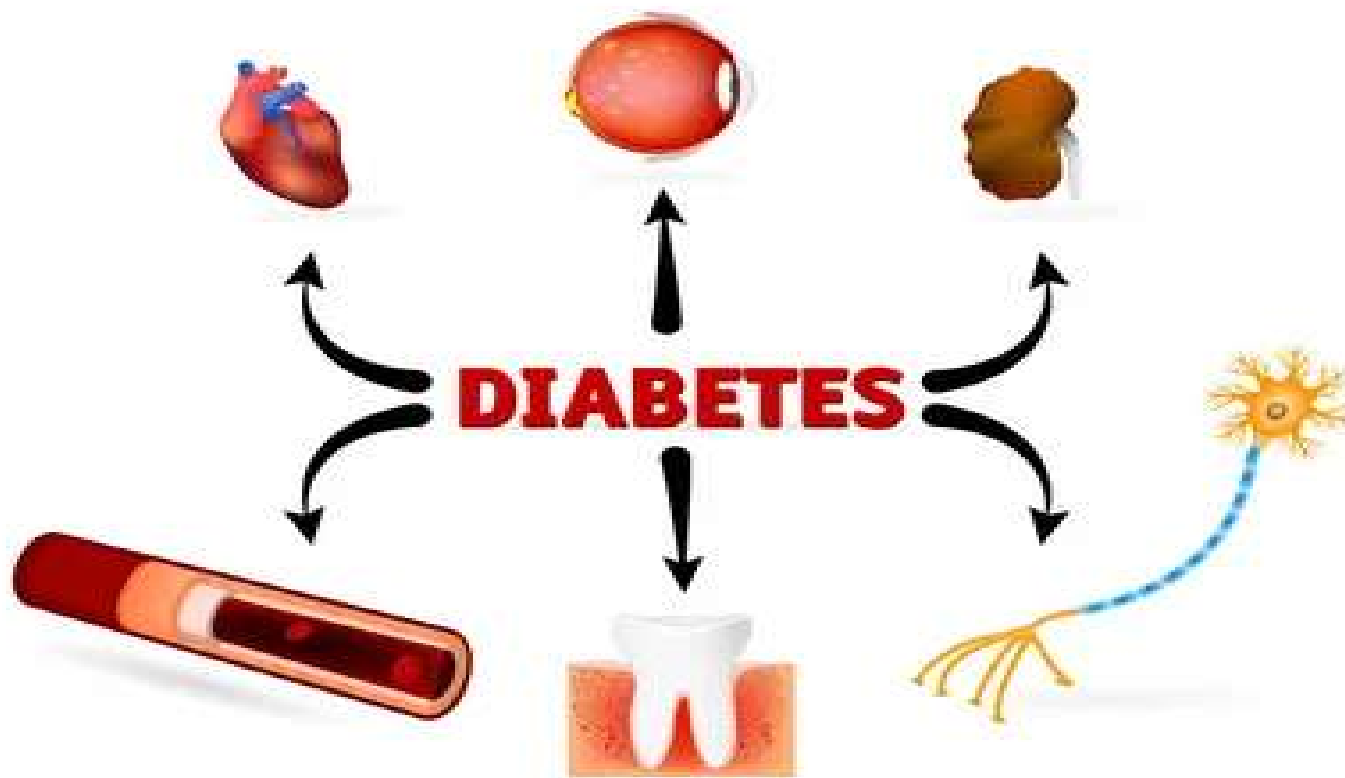


Стресс, экзамены и компенсация диабета



Май и июнь – традиционная пора экзаменов в школах. В этот период непросто придется всем учащимся, но особенно сложно может быть ученику с диабетом и его родителям. Стресс, недостаток отдыха из-за активной подготовки, переживания из-за экзаменов могут не лучшим образом сказаться на течении заболевания и вызывать скачки уровня сахара в крови. А это, в свою очередь, тормозит работу мозга.



Как помочь ученику в этот непростой период? Есть несколько простых рекомендаций, разработанных врачами и психологами, которые будут весьма полезны в период экзаменов.

Не забывайте о диабете. Сблaзн «махнуть рукой» на обычные правила (диета, контроль уровня сахара в крови и т.д.) во время экзаменов велик, ведь приоритетной задачей кажется именно подготовка к экзаменам. Однако, это чревато серьезными последствиями (например, гипо- или гипергликемией), ситуация: из-за стресса сахара не стабильны. Как гипо, так и гипергликемия негативно влияют на работу мозга, умственную функцию, общее самочувствие. Особенно нежелательны низкие и высокие сахара **ВО ВРЕМЯ экзамена.**

Неприятные ощущения при «гипогликемии»: дрожь, холодный пот, спутанность сознания, двоение в глазах, дезориентация.

А такие ощущения как - вялость, усталость, сонливость, жажда, учащенное сердцебиение - при «гипергликемии». Поэтому важно обязательно следовать всем рекомендациям и поддерживать уровень сахара в норме.

Обязательно необходимо родителям или законным представителям уделять время и внимание, чтобы напомнить ребенку о проверке уровня сахара, позаботиться, о своевременном приеме пищи, и обязательно полноценном сне ночью. Ведь гормональный фон нормализуется именно во время сна.

Необходимо контролировать уровень сахара, корректировать дозировки сахароснижающих препаратов при необходимости. Если есть возможность – поставить на время сенсор. Это позволит немного облегчить контроль.

Обеспечить и поддерживать баланс «отдых-работа», дать возможность встречи с друзьями и другие привычные радости. Для нормальной работы мозга нужен отдых и смена деятельности.

Качественный полноценный сон – это крайне важно, особенно в период экзаменов. Сон – подзарядка для организма: он отдыхает, восстанавливается, очищается.

Недостаточный сон повышает секрецию гормонов стресса, а они, в свою очередь, усугубляют нестабильность уровня сахара в крови.

Необходимо постараться заранее подготовиться к экзамену.

Так как речь идет о сдаче ЕГЭ/ОГЭ, то нужно заранее взять справку в ПМПК (психолого-медико-педагогической комиссии) о наличии у ребенка диабета. Эта справка даёт ребенку право принести с собой на экзамен глюкометр, инсулин, еду, помпу, сок/декстрозу/сахар – всё, что необходимо для поддержания здоровья (и всё, что указано в справке комиссии). Также эта справка дает ещё и дополнительное время на экзамене, целых 1.5 часа и право сдавать экзамен в отдельной аудитории, где могут находиться не более 12 учеников.

Накануне и во время экзамена сахара могут вести себя особо непредсказуемо: камнем падать вниз, а через 20 минут лететь вверх со скоростью ракеты. Как будет — заранее не угадаешь. Что же делать? Это быть наготове, контролировать сахар и пытаться предотвратить крайности заранее.

Переживать — это нормально. Тем более на столь ответственном этапе. Ведь так хочется выдать свой лучший результат! Однако даже неудача — это не конец света и не крест на будущем ребенка.



Спасибо за внимание!

