الكلمات التي تُثقّل السكري: كيف نقلل الوصمة؟

التعليق على الطعام أو الجسم أو القراءة قد يبدو بسيطًا لمن يقوله، لكنه قد يجعل الرعاية أصعب لمن يسمعه.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

ما المقصود بالوصمة؟

تصف CDC الوصمة بأنها أحكام أو مواقف سلبية بسبب السكري. قد تأتي من شخص آخر، وقد تتحول إلى لوم يوجهه الشخص إلى نفسه. اختزال المرض في الطعام أو الإرادة يتجاهل تعقيد أسبابه وظروف الحياة.

ليست القراءة وصفًا لأخلاق صاحبها. قول «أنت مهمل» لا يوضح ما حدث ولا يساعد على فهم الخطوة التالية. ومن المهم ألا يوصف غير المصاب بأنه «طبيعي» بما يجعل من يعيش مع السكري يشعر بأنه أقل قبولًا.

بدائل تصلح للحوار

بدل «ممنوع أن تأكل هذا» يمكن أن تسأل «هل تريد مساعدة في معرفة مكونات الوجبة؟». وبدل الإعلان عن قراءة شخص أمام الآخرين، اسأل على انفراد إن كان يريد الحديث. هذه أمثلة تواصل، لا تعليمات تحدد ما يأكله أو كيف يعالج نفسه.

يمكن أن تقول: أقدّر اهتمامك، لكن التعليق أمام الناس لا يساعدني. إذا أردت المساندة فاسألني عما أحتاجه. وضع الحدود لا يعني رفض المحبة أو التقليل من القلق.

خطوة تساعدك على بدء الحوار

1. اختر جملة تريد أن يتوقف الآخرون عن قولها، وبديلًا يساعدك فعلًا.
2. ناقش الخصوصية قبل مشاركة القراءات أو الصور أو القصة.

متى تحتاج إلى مساعدة؟

إذا منعتك الوصمة أو الخجل من القياس أو استخدام العلاج أو طلب الرعاية، أخبر شخصًا موثوقًا وفريقك للمساندة.

المصادر وحدود الاستخدام

CDC – الوصمة المرتبطة بالسكري

https://www.cdc.gov/diabetes/articles/diabetes-stigma.html