# كيف يساندني من أحب دون أن يراقبني؟

المساعدة المفيدة تبدأ بسؤال الشخص عما يحتاجه، وباتفاق يترك له صوته وخصوصيته.

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

## اهتمام لا يعني الإذن بكل شيء

قد تكون نية الشخص الداعم طيبة، لكن التعليقات المتكررة على القراءات أو الطعام لا تناسب الجميع. الدعم يختلف بين حمل مستلزمات إضافية أو حضور تدريب أو الاستماع فقط. لا يوجد دور واحد يصلح لكل العلاقات.

إذا كنت تشارك بيانات المجس، فاتفقوا على ما تعنيه المشاركة. من يرى البيانات؟ ومتى يتواصل؟ وهل توجد توقعات لا تستطيع تلبيتها؟ مشاركة الأرقام لا تعني الموافقة على نشرها أو مناقشتها أمام الآخرين.

## اتفاق صغير قابل للمراجعة

يمكن أن تقول: عندما أقلق أريد منك أن تسألني إن كنت أحتاج مساعدة، وعندما أكون مع الآخرين أريد أن يبقى الحديث خاصًا. هذه صيغة حوار يمكن تعديلها، لا قاعدة ملزمة لكل أسرة.

راجعوا الاتفاق إذا تغير الجهاز أو العمر أو ظروف الرعاية. وإذا أصبحت المحادثات مصدر نزاع مستمر، فقد يساعد حضور موعد تثقيفي أو طلب دعم متخصص يترك لكل طرف مساحة للتعبير.

## خطوة تساعدك على بدء الحوار

1. اكتب نوع مساعدة تريده ونوع تعليق لا يساعدك.
2. اجعل خطة الأمان واضحة لمن يساعدك، بدل الاعتماد على التخمين.

## متى تحتاج إلى مساعدة؟

إذا منعتك الخلافات أو السيطرة أو الخجل من الوصول إلى الرعاية، اطلب مساندة موثوقة ومساعدة من فريقك.

## المصادر وحدود الاستخدام

CDC – السكري والصحة النفسية

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/mental-health.html

ISPAD – الرعاية النفسية للأطفال والمراهقين

https://www.ispad.org/asset/17F22605-C034-4E17-A7EA45D2A60D40E8/

CDC – الوصمة المرتبطة بالسكري

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