



— Я так понимаю, компенсация диабета — это математика, да? Пропорции, подсчеты постоянные? — спрашивает мама ребенка, узнавшая о диагнозе всего месяц назад. — Мне кажется, я это никогда не освою — я гуманитарий...

А я узнаю в этой маме себя двадцать лет назад: мысль о том, что не справлюсь с расчетами, заслоняла собой все остальные.

Стеной стояла просто. Придавила меня к полу в буквальном смысле на всю долгую-долгую ночь, которую полуторагодовалый сын провел в реанимации.

Когда эмоции схлынули, я поняла, что математические расчеты — самая простая часть в компенсации сахарного диабета.

Куда сложнее пройти путь от страха за любое действие до способности не ругать себя за скачки сахара и готовности начинать заново каждый день.



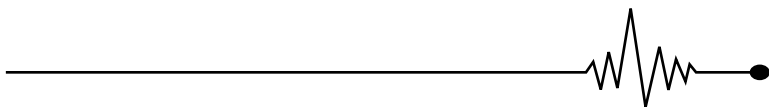
Привет! Меня зовут Маша, я диамама с 20-летним стажем. А это просто дневник, в котором есть место и для твоих собственных заметок.



Когда ребенку ставят диагноз «сахарный диабет», маме важно определить для себя, как выжить и продолжать жить дальше.

Хорошо, когда есть поддержка тех, кто уже идет по похожему пути. И возможно, этот блокнот станет для тебя точкой опоры.

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns.



Единственная мысль, которая жила в моей голове в тот день 20 лет назад: «Не смогу».

Сутки, пока малыш находился в реанимации, в голове крутилось: «никогда», «нереально», «ничего не выйдет», «не справлюсь», «не выживу»...

Будущего в последний день июня 2004-го для меня не существовало. Чувство несвободы навалилось с такой силой, что реально казалось: пережить утрату как-то можно, а жить всю жизнь с диабетом — нет.

Дальше — почти как в фильме «Москва слезам не верит»: вот если бы не придавило так сильно, возможно, наша диажизнь строилась иначе...

А сегодня я думаю, что...

...не распознать вовремя у ребенка диабет — нормально.

...не верить, что это навсегда, — нормально.

...рыдать ночи напролет — тоже нормально. Даже через пять, семь и десять лет.

Самые яркие воспоминания той самой первой госпитализации:

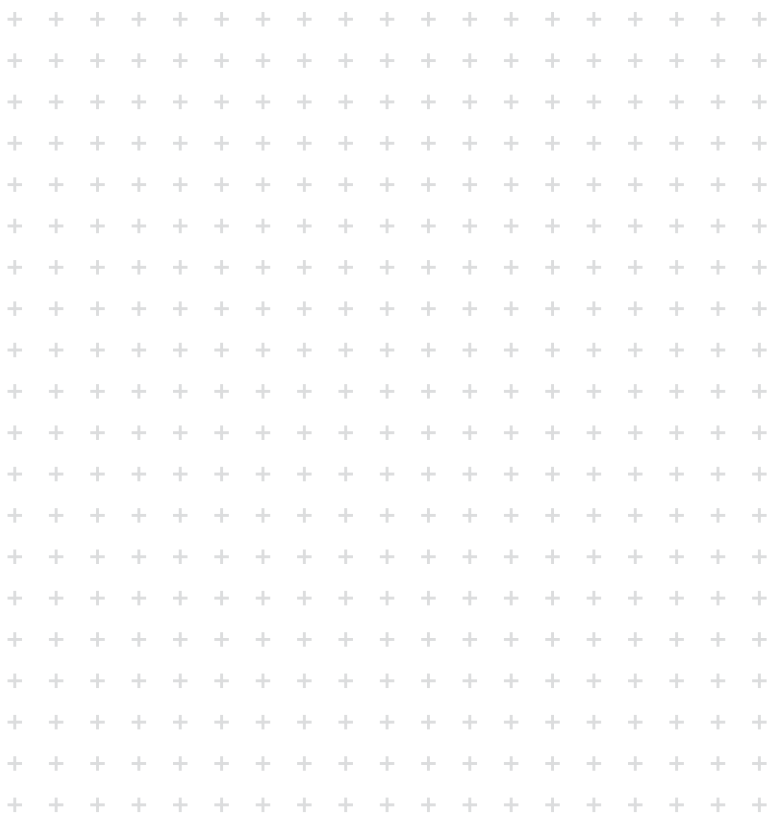
- 💧 фраза врача: «Диабет никак не должен вам помешать, плачьте и читайте Хюртера¹»;
- 💧 пропуск описаний и названий еды в сказках и стихах, которые читаешь вслух в больнице;

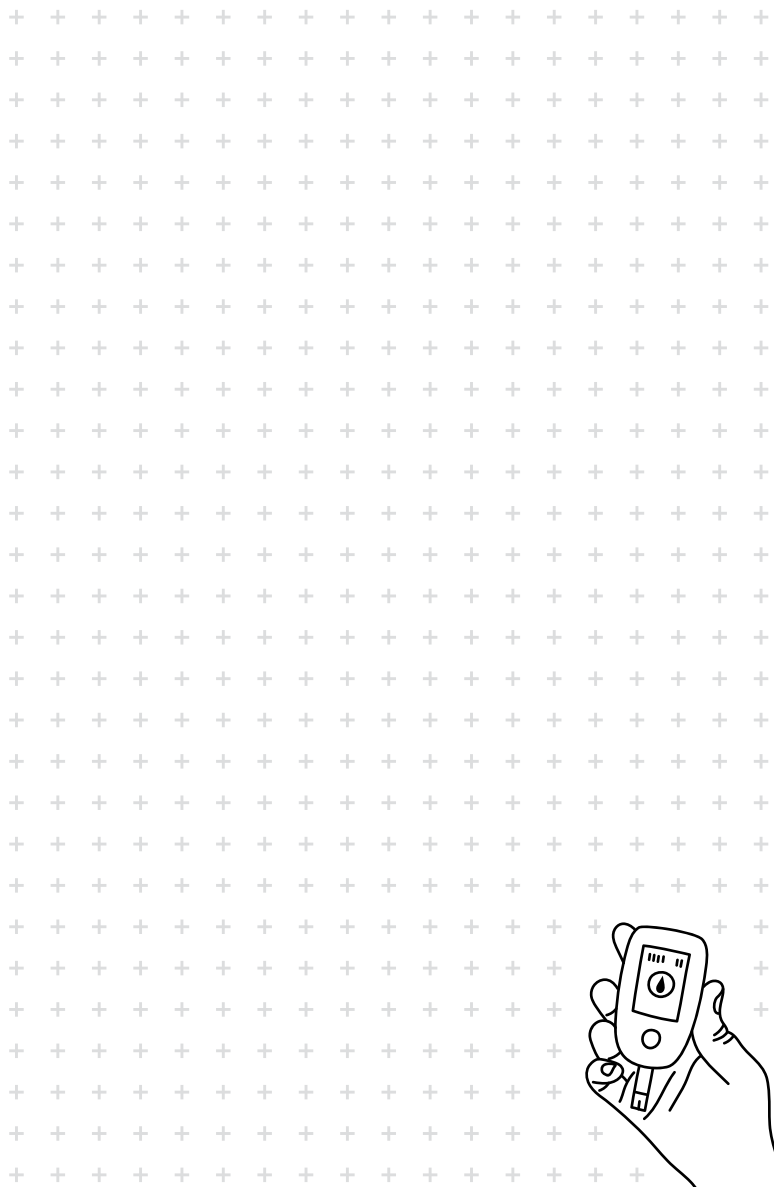
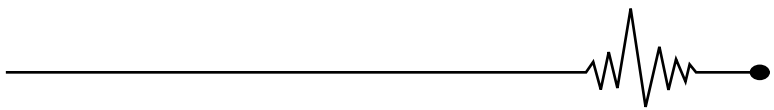
¹ Хюртер П., Трэвис Л. Б. Книга о сахарном диабете I типа для детей, подростков, родителей и других. 2-е рус. изд., переработанное. Франкфурт: Герхардс, 1992. — 212 с.

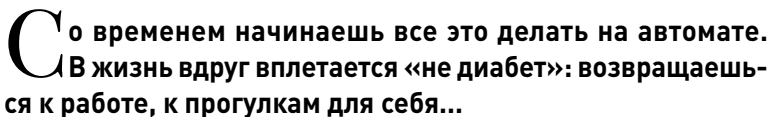


- 💧 удивление при встрече с одной из мам: как можно так хорошо выглядеть, как успеть сделать прическу и маникюр, если у твоего ребенка диабет?

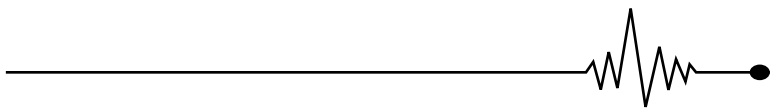
Спасали только маленькие, простые каждодневные действия: сделать запись в дневнике, отвлечь ребенка от процедур и еды, научиться делать уколы. Отследить ночь. Взвесить крупу. Сделать замер. Поймать «гипо». Вычислить минимальную достаточную дозу инсулина. Записать. Проанализировать.







И вот уже ловишь себя на мысли, что тебе вовсе не обязательно носить во всех карманах карамельки и сок. Что ребенок сам померит отработку позднего ужина и сделает все необходимое. Что ты отпускаешь его все дальше...



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Когда мне в очередной раз пишет новая диамама, я вспоминаю: что еще мне помогло тогда?

Отсутствие мобильного телефона. Да, затык в том, что ты не можешь просто горевать. Нужно одновременно вникать в суть компенсации. Время не ждет.

А родственники / друзья семьи в это время тоже по-своему проживают ситуацию. Все по-разному. Советуют, утешают, ищут виноватых... И тебя не хватает на всех. Я сознательно ограничила общение.

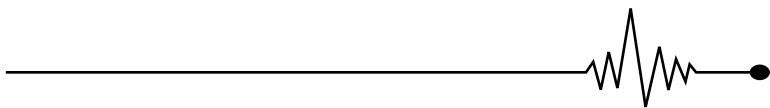
В этой ситуации если и хочется поговорить, то с кем-то адекватным, очень мудрым. С тем, кто развлечет ребенка, обнимет и поплачет вместе с тобой, кто нальет чаю, даст возможность поспать пару часов и т. д. В общем, это человек, который реализует **ТВОИ** запросы, а со своими эмоциями справляется без обсуждения сложившегося положения.

Осознание того, что я могу что-то делать, чтобы ребенок жил. Это осознаешь на контрасте с мамами детей, заболевания которых не поддаются компенсации, — мы лежали в одном отделении с такими, у них была онкология.

Слова врача: «Диабет не должен вам ни в чем помешать, научитесь быть экспертом — вам жить с ним 24 часа в сутки».

Ночи в обнимку с книгой Хюртера и Трэвиса. Знания — сила.

Необходимость записывать все в дневник. Рутинa. Не очень понимаешь, что пишешь, просто описываешь все механически,



максимально точно, с комментариями. Замер. Еда. Укол. Замер.
Настроение. Активность. Перепутали чай в столовой... Я эту тет-
радку сохранила.

