

Controlul stresului

Stresul poate crește nivelul de glucoză din sânge, deci învățând să vă controlați stresul, aceasta vă poate ajuta la ameliorarea atât a stării psihice, cât și a diabetului.

Pentru reducerea stresului puteți apela la exerciții de relaxare, exerciții fizice, întâlniri cu prietenii, relaxarea prin intermediul lecturii, jocul cu animale de companie, o baie de relaxare sau orice altă activitate care vă ajută să vă schimbați starea de spirit.

Terapiile alternative

Terapii ca acupunctura, tai chi, reflexologia sau yoga pot ajuta unele persoane să se relaxeze și să se simtă mai bine în propria piele.

Alimentația

Consumul unei diete echilibrate poate ajuta la controlul diabetului, dar și la ameliorarea stării psihice.



Dieta recomandată persoanelor cu diabet este o dietă sănătoasă pentru orice persoană!

Depresia este o afecțiune comună, la fel ca hipertensiunea arterială, diabetul sau artrita. Ca și acestea trebuie controlată.

Vestea bună este că puteți primi ajutor și este timpul să preluați controlul asupra stării dvs. psihice!

Cereți ajutor!



Numeroase persoane diagnosticate cu diabet au stări de proastă dispoziție, anxietate și chiar depresie.

Cercetătorii au observat că diabeticii au o probabilitate crescută de a se confrunta cu depresia, comparativ cu populația generală.



Există numeroase motive pentru aceasta, dar indiferent de cauză, dacă aveți diabet și starea dvs. psihică este afectată, există o serie de lucruri pe care le puteți face pentru a vă simți mai bine. Din păcate, multe persoane nu solicită ajutor deoarece nu recunosc simptomele și nu înțeleg ce se întâmplă. Mulți nu vor să vorbească despre ceea ce li se întâmplă deoarece sunt speriați că ar putea fi etichetați drept "bolnavi mintal".

ESTE STAREA TA PSIHICĂ O PROBLEMĂ?

Iată câteva semne pe care să le urmărești:

- Sentimente de disperare
- Anxietate
- Sentimente negative în legătură cu viața ta
- Creștere sau scădere în greutate
- Lipsa de energie și motivație
- Lipsa apetitului sexual
- Tulburări de somn
- Dificultăți de concentrare
- Probleme minore de sănătate, cum ar fi dureri de cap sau stomac frecvente
- Gânduri de autoagresiune sau suicid
- Sentimente de vinovăție
- Agitație
- Te simți urât(ă), nu te plăci
- Te simți incapabil (ă) să te bucuri de lucruri care îți făceau plăcere altădată
- Te simți nefericit(ă) și singur(ă) în majoritatea timpului
- Te simți iritabil(ă) și prost dispus(ă)

Dacă recunoști câteva dintre aceste semne și te-ai simțit astfel pentru mai mult de 2 săptămâni, apelează la medicul de familie!

De ce ai o stare proastă de dispoziție?

- Diabetul este o afecțiune serioasă, dar care poate fi controlată. Când ești diagnosticat(ă) cu diabet este normal să te confrunți cu emoții puternice, cum ar fi negare, mânie, resentimente, vină, blamare, autoblamare.
- Poate fi frustrant să fie necesar să înveți să trăiești cu o afecțiune cronică, în special dacă nu ai avut probleme de sănătate în trecut.
- Te poți simți copleșit(ă) de schimbările din viața ta, de necesitatea vizitelor periodice la clinică sau medicul de familie.
- Te poți simți izolat(ă) de prieteni și familie și în imposibilitate de a lua parte la anumite activități în care te implicai cu ușurință înainte.
- S-a observat că glucoza din sânge afectează starea de dispoziție, dar unele persoane sunt mai afectate decât altele.

Cum îți afectează dispoziția diabetul?

- Multe persoane cu diabet și stare proastă de dispoziție se simt nemotivate. Aceasta le poate face să nu-și determine nivelul de glucoză sau să nu ia medicația care a fost prescrisă de către medic.
- Starea de deprimare poate, de asemenea, afecta apetitul, care la rândul lui afectează nivelul de glucoză din sânge. Poți consuma alimente bogate în zahăr care nu sunt recomandate sau chiar interzise.
- Starea de stres și tensiune duce la creșterea nivelului de glucoză în sânge.

Toate acestea te pot face să nu te simți bine fizic, ceea ce te poate determina să te simți chiar mai stresat și deprimat, conducând la un cerc vicios.



CUM ÎȚI POȚI AMELIORA STAREA PSIHICĂ

Vorbește despre starea ta

Când te simți deprimat(ă) sau stresat(ă) poate fi dificil să vorbești cu cineva despre felul cum te simți. Poți simți că oamenii nu doresc să te asculte vorbind despre starea ta proastă. Totuși, vorbind cu prietenii, medicul diabetolog, familia despre felul în care te simți este un pas important pe drumul recuperării.

Medicul de familie

O modalitate de a obține ajutor este să vorbești cu medicul de familie. Construirea unei relații bune cu medicul de familie poate fi de un real ajutor.

Antidepresivele

Medicamentele antidepresive acționează prin creșterea nivelurilor anumitor substanțe chimice din creier. Există numeroase tipuri de antidepresive și persoane diferite reacționează diferit la medicamente. Unele medicamente din această categorie pot determina creșterea nivelului glucozei sanguine, altele pot determina creșterea în greutate. Ele vor fi prescrise de către medicul curant doar dacă este necesar.

Terapiile prin cuvânt

Există diferite terapii prin cuvânt, incluzând terapia cognitivă comportamentală, psihoterapia, consilierea. Acestea te pot ajuta să înțelegi de ce te simți cum te simți și cum poți să te schimbi.

Exerciții fizice

S-a observat că activitatea fizică ameliorează depresia. Pe de altă parte ajută la controlul presiunii arteriale și nivelului de glucoză. Dacă nu ai fost fizic activ(ă) pentru o perioadă de timp, vorbești cu medicul de familie înainte de a începe un program de exerciții fizice. Dacă sunteți sub tratament cu insulină, s-ar putea să aveți nevoie de ajustarea dozei în cazul în care aveți o activitate fizică intensă. Este necesar să apelezi pentru aceasta la medicul diabetolog.