

دیابت و کنترل استرس



☉ باید بیاموزیم که چگونه می‌توان در مواجهه با محیط پراسترس و حوادث ناگوار زندگی با آرامش، راه حل مناسبی را جهت حل مشکلات مان پیدا نماییم.

☉ کنترل استرس و برگزیدن رفتار مناسب در مواجهه با هیجانات نیازمند مهارتی است که فرد به مرور با تمرینات مستمر ملکه ذهنش می‌نماید.

☉ در رابطه با آموختن این مهارت‌ها می‌توانید از مشاوران کمک بگیرید.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

مسئول آموزش همگانی بیمارستان امام حسین (ع) : سرکار خانم خوگر

DIABETES

☉ ۶- خودتان را گسترش دهید!

با بهتر کردن زندگی یک نفر دیگر، زندگی خودتان را بهتر کنید. برای گذشتن از خود داوطلب شوید، به شرط این که درگیر مشکلات نشوید. با این کار احساس مثبت بودن، قدرت داشتن و مهم بودن به شما دست خواهد داد.

☉ ۷- بگذارید موفقیت اتفاق بیفتد!

اگر نمی‌توانید دنیا را عوض کنید، خودتان را تغییر دهید. یاد بگیرید چه طور با حرکت به سمت اهداف‌تان، آنچه هستید را دوست داشته باشید.

☉ ۸- پذیرفتن چیزهایی که نمی‌توانید

تغییر دهید!

بعضی عوامل استرس‌زا غیرقابل‌پیش‌بینی هستند، از این گونه استرس‌ها نمی‌توان اجتناب کرد. مانند از دست دادن عزیزان، لطامات عاطفی (همانند جدا شدن از همسر یا فرزند)، حوادث و بلایای طبیعی.





۳- به بدن تان گوش کنید!

وقتی یاد بگیرید که بدن تان چه طور به استرس واکنش نشان می‌دهد، می‌توانید یاد بگیرید که چه طور باید با آن روبه‌رو شوید. یاد بگیرید که به علامت‌های بدن تان گوش دهید و راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کنید. استراحت، ورزش، یوگا و امثال آن می‌تواند به شما کمک کند.

۴- مسئولیت قبول کنید!

برای این که احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید، کشف کنید که چه باید بکنید و نیازهای تان را برطرف کنید. یک راه دیگر برای کاهش استرس این است که یک علاقه یا سرگرمی پیدا کنید که نسبت به آن احساس تعهد و مسئولیت نمایید. همان شخصی را از خودتان بسازید که آرزوی شما را دارید.

۵- خودتان را غرق نکنید!

اگر استرس زیادی دارید ممکن است دلیلش این باشد که خودتان را بیش از اندازه درگیر کرده‌اید. خودتان را از شر مسئولیت‌ها و وظایف اضافی خلاص کنید. تمام مشکلات دیگران را نباید شما حل کنید.

علامه استرس

- احساس نگرانی و بی‌قراری
- احساس اضطراب
- احساس افسردگی و کاهش انرژی
- پرخوری یا بی‌اشتهایی
- اختلال خواب
- عدم توانایی در تمرکز
- احساس گرفتگی نفس و ضعف
- تعریق و دست‌های سرد و مرطوب
- تغییرات وزن

راهکارهای کنترل استرس

۱- حرف بزنید!

همه احساس‌تان را درون خودتان نگه ندارید! در مورد احساسات استرس‌زای خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. مشورت کنید و بار همگی مشکلات را به تنهایی به دوش نکشید.

۲- عمل کنید!

مهم نیست که عمل‌تان چه قدر کوچک باشد، برای خطر کردن و ایجاد تغییر داوطلب باشید. سعی کنید موقعیت استرس‌آور یا حداقل بخشی از آن را تغییر دهید.

زندگی و کار در محیط‌های شلوغ و پرسروصدا به طور ناخودآگاه استرس و اضطراب را در فرد بالا می‌برد و با بالا رفتن استرس، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می‌یابد.

وجود استرس را در زندگی روزانه نمی‌توان انکار کرد. شما در زندگی روزانه یا در محیط کار برخوردهای متعددی با افراد مختلف یا با افراد خانواده خود دارید؛ برخورد با این رویدادها در زندگی روزانه اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. نکته‌ی مهم این است که بدانید چه زمانی سطح هورمون‌های استرس‌آور در خون شما بالا رفته است و بتوانید استرس خود را کنترل و مدیریت کنید. زمانی که فرد تحت تنش‌های عصبی و استرس‌های



مداوم قرار می‌گیرد، هورمون‌ها اپی‌نفرین و کورتیزول در بدن او ترشح می‌شود که باعث ایجاد مقاومت به انسولین و افزایش قند خون می‌شود.

استرس مداوم سبب می‌شود افرادی که دیابت ندارند، در معرض ابتلا به این بیماری قرار بگیرند و در افراد مبتلا به دیابت نیز این بیماری شدت می‌یابد.