

## علائم رفتاری ناشی از دیابت :

انکار

ترس

سرزنش

خشم

گم گشتگی

افسردگی

ارائه راهکارهایی مربوط به هر یک از علائم

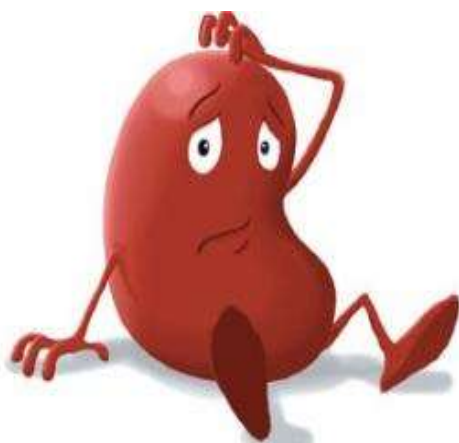
رفتاری :

۱ سازگاری

یک طرح مراقبت تهیه کنید که شامل اهداف مراقبت بهداشتی شما باشد با خودت مهربان باشد اگر فهمیدید که بخش هایی از مراقبت دیابت را انکار می کنید با مراقبین دیابتی خود مشورت کنید

طبق نظر محققان و پژوهش های انجام شده در دانشگاه رایس امریکا رابطه ی بین استرس های هیجانی و بیماری دیابت رابطه ای متقابل است و کلید کنترل این مشکل در مغز است نورون های کنترل کننده اضطراب در منطقه ی بین مراکز کنترل توجه و عادت و حافظه کار و انعطاف پذیری شناختی واقع است

استرس و اضطراب و هیجان ناشی از آن سلسله مسیرهایی را در مغز فعال می کند که به آزاد شدن سیتوکین های پیش التهابی منجر میشود



## بیمارستان فاطمه الزهرا حاجی آباد

موضوع: نقش استرس و اضطراب در دیابت و بیماران کلیوی



تهیه و تنظیم:

خانم سمیرا دریابیگی

## ۲ سازگاری با ترس

کلید غلبه بر ترس افزایش آگاهی و دانش مربوط به دیابت است هر چه بیشتر در مورد دیابت بدانید بهتر می‌توانید از خودتان مراقبت کنید و برنامه خودمراقبتی را خیلی خوب به کار برید صحبت کردن با دیگر افراد دیابتی می‌تواند به شما کمک کند

مراحل زیر را برای مقابله با ترس که احساس می‌کنید دارید انجام دهید :

۱ حقایق مربوط به عوارض ناشی از دیابت را بدانید

۲ زمانی که ترستان در حد وحشتناکی است حقایق را به خاطر آورید و از اینکه یک برنامه مراقبت دارید خوشحال باشید

۳ به برنامه خودمراقبتیتان پایبند باشید

۴ سازگاری با احساس گناه

برای افرادی که دیابت آنها تشخیص داده شده است ممکن است ایمن مشکل بروز کند که خودشان را سرزنش کنند که چرا عادات ناسالمی که باعث بروز این مشکل شده است را داشته‌اند

## سازگاری با احساس عصبانیت :

عصبانیت حسی طبیعی است و اگر خوشبینانه نگریسته شود می‌تواند محرکی باشد که به شما کمک کند تا تغییرات رفتاری سالم‌تر را ایجاد کنید بر این اساس عصبانیت دائمی بر افزایش قندخون کمک می‌کند

سازگاری با عصبانیت : آنچه‌ما را عصبانی کرده است را یادداشت کنید بعد از چند هفته نوشته‌هایتان را مرور کنید الگوی تغییرات را پیدا کنید بنا بر این محرکاتی که باعث بروز عصبانیت در شما میشوند شناسایی میشوند و شما می‌توانید این الگوهای رفتاری را تغییر دهید

زمانی که شما احساس می‌کنید عصبانی هستید خودتان را با راهکارهای زیر آرام کنید :

۱ به آرامی صحبت کنید

۲ نفس‌تان را آرام کنید

۳ یک لیوان آب بخورید

۴ بنشینید

۵ ساکت

بمانید



## گم‌گشتگی :

مدیریت دیابت بنطیظر سخت و طاقت فرسا می‌آید حال که بسیاری از این تغییرات دست خودتان است تغذیه، ورزش و بررسی غلظت قندخون

سازگاری با افسردگی :

تشخیص دهید که عوارض دیابت مانند گذشته جدی نیست امروزه اغلب تشخیص نشانه‌های عوارض دیابت بسیار زود هنگام است این یعنی اینکه درمان سریع‌تر شروع می‌شود و نتایج بهتری وجود خواهد داشت افسردگی اغلب با مشاوره و دارو درمانی قابل حل شدن است

