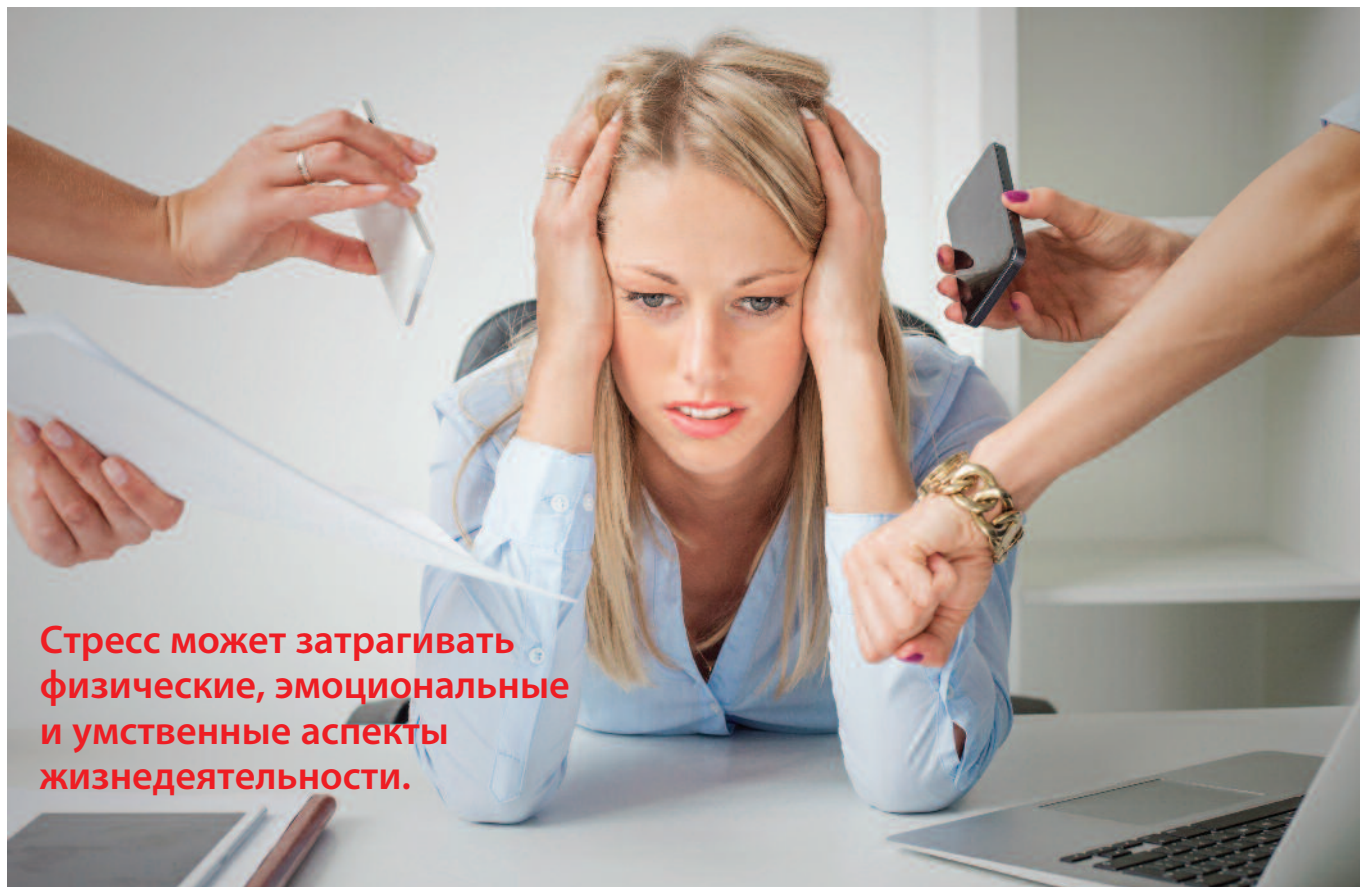


Как бороться со стрессом, если у Вас диабет?



Стресс может затрагивать физические, эмоциональные и умственные аспекты жизнедеятельности.

Что такое стресс?

Стресс – это реакция организма на воздействие окружающей среды. Реакция может быть краткосрочной, например волнение перед важным выступлением, или длительной, например беспокойство о здоровье, переживание потери близкого человека и т.д.

Как стресс может повлиять на течение сахарного диабета?

Когда вы чувствуете тревогу, то в организме вырабатываются гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин. Они дают заряд энергии для действия «бей или беги». Но на самом деле эти гормоны нарушают правильную работу инсулина, развивается инсулинорезистентность. Поскольку при таком состоянии глюкоза не может попасть в ваши клетки, уровень сахара в крови повышается.

Если уровень сахара в крови становится слишком высоким, это называется гипергликемией. При длительном воздействии стрессовых факторов гипергликемия остается на постоянном уровне, что приводит к риску развития осложнений сахарного диабета.

Управлять диабетом может быть непросто. Иногда вы можете чувствовать себя подавленным или расстроенным. Такое забо-

левание означает, что вам нужно часто проверять уровень сахара в крови, выбирать здоровую пищу, быть физически активным, не забывать принимать лекарства. Кроме того, вы также можете беспокоиться о низком или высоком уровне сахара в крови, о стоимости ваших лекарств и о риске развития связанных с диабетом осложнений.

Вполне естественно, что наличие диабета требует принятия важных решений, которые касаются привычек, а также провоцирует тревожное состояние, разочарование, иногда гнев.

Хорошая новость заключается в том, что есть эффективные способы справиться со стрессом.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ. Почти каждый человек время от времени испытывает стресс. Поскольку диабет – хроническое заболевание, то чувствовать тревогу за свое здоровье абсолютно естественно. Другое дело, когда переживание становится постоянным спутником, навязчивой идеей, мешает нормально жить.

В такой ситуации необходимо поговорить со своим лечащим врачом или психологом. Рекомендации профессионалов помогут справиться с тревогой.

НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ. По последним данным, в мире 422 млн больных сахарным диабетом. Диабет официально признан неинфекционной эпидемией XXI века. Тем не менее, это заболевание – не приговор. Научиться жить с диабетом, получить необходимые знания и найти поддержку можно в Школе диабета. Спросите у вашего лечащего врача расписание таких встреч.

Кроме того, многие пациенты общаются в социальных сетях, создают сообщества по интересам, обмениваются рецептами, занимаются спортом. Общение с людьми, которые находятся в такой же ситуации помогает легче адаптироваться.

НЕ СТЫДИТЕСЬ СВОЕГО ЗАБОЛЕВАНИЯ. Некоторые пациенты стесняются говорить о своем заболевании или чувствуют вину перед окружающими и семьей. Совершенно напрасно. Чем больше вы будете разговаривать со своим врачом, психологом или домашними, делиться своими чувствами и переживаниями, тем легче окружающим будет поддержать вас. Вполне возможно, что ваши близкие тоже задумаются о своем здоровье и поддержат вас в питании и физических активностях. Отличная профилактика сахарного диабета типа 2.

ДЕЛИТЕСЬ С БЛИЗКИМИ. Поговорите со своей семьей и друзьями. Расскажите своим близким, что вы чувствуете по поводу диабета. Честно расскажите о проблемах, с которыми вы



сталкиваетесь. Чем может помочь семья? Ваши близкие могут напомнить о приеме лекарств, помочь контролировать уровень сахара в крови, считать хлебные единицы, поддержать вашу физическую активность и приготовить здоровую пищу. Они также могут узнать больше о диабете и присоединиться к вам, когда вы пойдете к врачу.

ДОСТУПНОСТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ. Если вас беспокоит стоимость ваших лекарств, поговорите со своим лечащим врачом, какие есть программы поддержки пациентов с сахарным диабетом в вашем регионе.

Литература:

1. Tips for Coping with Diabetes Distress. CDC <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/diabetes-distress/ten-tips-coping-diabetes-distress.html> доступ от 22.05.2021
2. Stress and diabetes. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions/stress> доступ от 22.05.2021
3. Данные ВОЗ <https://www.who.int/diabetes/ru/> доступ от 23.05.2021



ДЕЛАЙТЕ ОДНО ДЕЛО ЗА РАЗ. Когда вы думаете обо всем, что вам нужно сделать, чтобы успешно контролировать диабет, голова идет кругом. Попробуйте распределить список задач на отдельные пункты таким образом, чтобы не нарушать привычный распорядок дня. Отличным помощником может стать дневник самоконтроля, куда можно вносить не только показания сахара в крови, но и составить план питания, график посещения врача и сдачи анализов.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ. Работая над своими целями, например, сбросить вес, увеличивайте физическую активность постепенно. Например, вы поставили цель проходить 10 000 шагов в день. Начните с 3000 тысяч, и каждый день увеличивайте на 1000 шагов.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ЗАНЯТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ВАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВИТСЯ. Выделите время в своем графике, чтобы заняться тем, что вы действительно любите, будь то звонок другу, игра с детьми или внуками, работа над интересным проектом.

ПОМНИТЕ, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СВОИ ЧУВСТВА. Если вы заметили, что чувствуете разочарование, усталость, раздражительность, обязательно примите меры. Расскажите своей семье, друзьям и лечащему врачу. Они могут помочь вам получить необходимую поддержку.

