

✗ زندگی و کار در محیطهای شلوغ و پرسروصدا به طور ناخودآگاه استرس و اضطراب را در فرد بالا می برد و با بالارفتن استرس، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می یابد.

✗ وجود استرس را در زندگی روزانه نمی توان 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 اجتناب ناپذیر می باشد.

✗ نکته ی مهم این است که بدانید چه زمانی سطح هورمونهای استرس آور 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، هورمونهای اپی نفرین 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.

علائم استرس

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

راهکارهای کنترل استرس

✗ حرف بزنید!

- ✓ همه احساسات را درون خودتان نگه ندارید!
- ✓ در مورد احساسات استرس زای خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. مشورت کنید و بار همه ی مشکلات را به تنهایی به دوش نکشید.

✗ عمل کنید!

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

✗ به بدنتان گوش کنید!

- ✓ وقتی یاد بگیرید که بدنتان چه طور به استرس واکنش نشان میدهد، می توانید یاد بگیرید که چه طور باید با آن روبه رو شوید.
- ✓ یاد بگیرید که به علامتهای بدنتان گوش دهید و راه هایی برای کاهش استرس پیدا کنید.
- ✓ استراحت، ورزش، یوگا و امثال آن میتواند به شما کمک کند.

✗ مسئولیت قبول کنید!

- ✓ برای این که احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید، کشف کنید که چه باید بکنید و نیازهایتان 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 آرزویش را دارید.

✗ خودتان را غرق نکنید!

- ✓ اگر استرس زیادی دارید ممکن است دلیلش این باشد که خودتان را بیش از اندازه درگیر کرده اید.
- ✓ خودتان را از شرمسئولیتها و وظایف اضافی خلاص کنید.
- ✓ تمام مشکلات دیگران را نباید شما حل کنید



بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)
Ghaem SubSpecialty Hospital

دیابت و کنترل استرس



پزشک تایید کننده: خانم دکتر
تاجیک

تهیه شده در واحد آموزش سلامت
بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)

- ✓ باید بیاموزیم که چگو نه میتوان در مواجهه با محیط پراسترس و حوادث ناگوار زندگی با آرا مش، راه حل مناسبی را جهت حل مشکلاتمان پیدا نماییم.
- ✓ کنترل استرس و برگزیدن رفتار مناسب در مواجهه با هیجانات نیازمند مهارتی است که فرد به مرور با تمرینات مستمر ملکه ذهنش می نماید.
- ✓ در رابطه با آموختن این مهارتها می توانید از پزشکتان کمک بگیرید.

رشت، بلوار شهید افتخاری

۱۹-۱۱-۵۶۵۰۱۳۳۳

۱۰-۵۶۵۰۱۳۳۳

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir

✗ 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.

✗ 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.

✗ پذیرفتن چیزهایی که نمی توانید تغییر دهید!

- ✓ بعضی عوامل استرس زا غیرقابل پیش بینی هستند، از این گونه استرس ها نمی توان اجتناب کرد. مانند از دست دادن عزیزان، لطمات عاطفی (همانند جدا شدن از همسر یا فرزندی)، حوادث و بلایای طبیعی.

