

Az 1-es típusú cukorbetegség érzelmi és szociális szempontjai

Az 1-es típusú cukorbetegség miatt szükséges állandó figyelem megviselheti a mentális egészséget, és jelentős hatással lehet az adott személy szociális életére.

Érzelmi és mentális egészség

Mivel az 1-es típusú cukorbetegség előtt nem lehet szabadságra menni, fontos a mentális egészség ápolása és a „diabéteszes kiégés” elkerülése. Néhány dolog, amit megpróbálhat:



- Tudnia kell, hogy rendben van, ha nem „tökéletes”. A vércukorszint nem mindig lesz a megfelelő tartományban, még akkor sem, ha mindent megtesz érte.
- Ahelyett, hogy magas vagy alacsony vércukorszint mérésekor dühbe gurulna, vagy felzaklatná magát, próbálja meg kiismerni, hogyan reagál a teste, hogy előre tervezhessen, és legközelebb másképp cselekedhessen.
- Dicsérje meg magát azokért a dolgokért, amiket helyesen tesz.
- Apró lépéseket tegyen céljai felé.
- Szánjon időt olyan dolgokra, amiket élvez!
- Forduljon bátran a cukorbetegségét gondozókhoz, a vizsgálószemélyzethez, az 1-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos támogató csoportokhoz vagy mentálhigiénés szakemberhez. Nincs egyedül!

Szociális élet

Az 1-es típusú cukorbetegség minden életkorban kihívást jelent, de az érintett idősebb tizenévesek és fiatal felnőttek egyedi szociális kihívásokkal néznek szembe.

Az otthon elhagyása, akár a felsőoktatás megkezdése, akár saját lakásba költözés miatt, eleinte nehéz lehet. Az 1-es típusú cukorbetegséggel élőknek ezenkívül meg kell találniuk az egyensúlyt a függetlenség és a betegségük kezelése, az orvosi időpontok, a kellékek nyilvántartása, valamint az egészséges táplálkozás között.

Fontolja meg, hogy tájékoztatja a környezetében lévőket (barátait, szobatársait, tanárait, munkatársait) 1-es típusú cukorbetegségéről, hogy vészhelyzetben felismerhessék az alacsony vércukorszint tüneteit.

A szociális élet és a randizás jellemző része az evés-ivás. Feszélyezve érezheti magát, amikor az egészséges ételeket választja, vagy úgy dönt, hogy nem iszik alkoholt. Ön dönti el, hogy kinek beszél 1-es típusú cukorbetegségéről, de ettől megkönnyebbülhet, és a jelenre koncentrálhat.

Ne felejtse: bár fontos, hogy a környezetében lévőek megértsék az Ön betegségét, nem az 1-es típusú cukorbetegség határozza meg, kicsoda Ön!

A FABULINUS-vizsgálattal kapcsolatos további tájékoztatásért forduljon vizsgálóorvosához.

Köszönjük hozzájárulását a FABULINUS-vizsgálathoz!