

چرا ابتلا به دیابت موجب تنش روانی می شود؟

دیابت یک بیماری مزمن است که مسئولیت های روزانه فردی بسیاری را به فرد تحمیل می کند. پذیرش این مسئولیت ها در طی زمان موجب خستگی فرد و کاهش انگیزش در او می شود.



سلامت نیوز: دیابت یک بیماری مزمن است که مسئولیت های روزانه فردی بسیاری را به فرد تحمیل می کند. پذیرش این مسئولیت ها در طی زمان موجب خستگی فرد و کاهش انگیزش در او می شود.

چگونه تنش روانی بر دیابت تاثیر می گذارد؟

مراقبت EMRI از دیابت، برای بیمار تنش روانی زیادی ایجاد می کند. تنش روانی می تواند فرد را مستعد افسردگی کند. با ظهور عوارض دیابت، فرد احساس درماندگی و ناکامی می کند. این احساسات می توانند بیمار را در معرض ابتلا به اختلالات تغذیه ای قرار دهند. عوارض هیجانی و تنش روانی نقش مهمی در کنترل قند خون در بیماری دیابت دارند. تنش روانی می تواند مقدار قند خون بیمار را تغییر دهد. این تغییر از دو طریق اتفاق می افتد. اولاً: بیماران تحت تنش روانی، مراقبت خوبی از خود به عمل نمی آورند. آن ها از سلامت تغذیه ای مناسب برخوردار نبوده، کمتر ورزش می کنند. ثانیاً هورمون های تنش روانی می توانند مستقیماً باعث تغییر در سطح قند خون بیمار شوند. برای دیدن تأثیر تنش روانی بر قند خون، می توان قبل از سنجش قند خون خود، میزان تنش روانی ذهنی را با مقیاس 1 تا 10 برآورد و ثبت کرد و عملاً در طی زمان، ارتباط تنش روانی با قند خون را ارزیابی نمود.

ارتباط تنش روانی با شخصیت

افراد بر اساس نوع شخصیت خود، واکنش های متفاوتی به تنش روانی نشان می دهند. الگوی انطباقی افراد نیز بر پاسخ آن ها به تنش روانی تأثیر می گذارد. دو روش مفید انطباقی زیر می توانند به افراد در جهت افزایش کمتر قند خون در پاسخ به تنش روانی کمک کنند.

-در قبال مشکلات از خود می پرسند "چه می توان برای حل این مسئله انجام داد"؟

-گروهی دیگر از افراد در جهت پذیرش مشکل تلاش می کنند. آن ها در مواجهه با مشکل چنین می گویند: "این مشکل آنقدرها هم بد نیست"

چرا ابتلا به دیابت موجب تنش روانی می شود؟

دیابت یک بیماری مزمن است که مسئولیت های روزانه فردی بسیاری را به فرد تحمیل می کند. پذیرش این مسئولیت ها در طی زمان موجب خستگی فرد و کاهش انگیزش در او می شود. از سوی دیگر ترس از عوارض دیابت، عامل دیگری رای تنش روانی در بیماران مبتلا به دیابت است.

تأثیر روانشناختی بیماری مزمن

افراد مبتلا به دیابت، فرآیند روانشناختی معینی را تجربه می کنند. مراحل این فرآیند به شرح زیر است:

-اولین مرحله ای که تجربه می شود "شوک" است. مواجهه اولیه با بیماری، غالباً همراه با ناباوری است.

-در مرحله بعد "انکار" رخ می دهد، فرد وجود بیماری را نمی پذیرد.

-مرحله سوم "چانه زنی" است. در این مرحله بیمار قول می دهد که اگر بیماری وجود نداشته باشد، همه کارها را خوب انجام بدهد.

- "خشم" از مراحل است که تجربه آن به منظور پذیرش واقعیت در زندگی ضروری است.

- "افسردگی" از دیگر مراحل برخورد با بیماری است که به فرد اجازه فرآیند ترمیم را می دهد.

-آخرین مرحله، "پذیرش" است. در این مرحله واقعیت وجود بیماری پذیرفته می شود. درک این امر که بیماری مزمن به معنای انتهای زندگی نیست و تنها نیاز به تغییراتی در روش زندگی وجود دارد و امید به آنکه همیشه چیزهای جدیدی ساخته و معرفی می شوند. توجه به این نکته که تمرکز بر امروز و توانمندی های فرد در آن علی رغم وجود شرایط مزمن می تواند در مواجهه با بیماری کمک کننده باشد.

موانع روانشناختی در پذیرش مشکلات:

عوامل زیر می توانند با افزایش مشکلات موجود در زندگی فرد بیانجامند و مسائل را بغرنج و پیچیده کنند:

ترس -رنجش خاطر -سردرگمی -فقدان اعتماد به نفس -احساس گناه -لجبازی -شرمندگی -اعتیاد -تنهایی

روش های کاهش تنش روانی

1.ارتباط بیمار با اعضای خانواده، همکاران و گروه دوستان، عامل حیاتی در احساس خوب بودن می باشد و منجر به مدیریت مؤثرتر بیماری می شود. افرادی که به تنهایی زندگی می کنند و فاقد چنین شبکه حمایتی هستند، احساس بدی داشته و نمی توانند بیماری خود را به نحو مؤثری مدیریت نمایند.

2.اگر قند خون بالا، موجب تنش روانی زیاد می شود، فرد می تواند تنش خود را با داشتن رژیم غذایی مناسب، شرکت در فعالیت های بدنی منظم، خواب کافی و ورزش های آرام ساز کاهش دهد.

3.استفاده از آرام سازی مؤثر است. روش های مختلفی برای آرام سازی وجود دارند: الف) تمرین های تنفسی: روی زمین دراز بکشید و عمیق نفس بکشید، در دم و بازدم عمیق عضلات خود را شل کنید. این تمرین را 5 تا 20 دقیقه در روز انجام دهید. ب) روش آرام سازی پیشرونده: در این روش شما عضلات خود را منقبض و سپس به طور متوالی شل می کنید.

4.افکار بد خود را با افکار خوب جایگزین کنید. برای این کار می توان به شعر، دعا یا مطلبی دیگر فکر کرد.

5.عضو گروه های حمایتی کمک کننده باشند. دانستن این مطلب که افراد دیگری نیز در موقعیت بیمار هستند به آن ها کمک می کند تا کمتر احساس تنهایی نمایند. همچنین می توانند از روش های انطباقی که دیگران بکار برده اند استفاده کنند. داشتن دوستانی در گروه های حمایتی از بار تنش روانی دیابت کم می کند.

6.انجام فعالیت های مثبت جدید؛ مثلاً شرکت در برنامه ورزشی یا انجام فعالیت های داوطلبانه ای که در بیمارستان به فرد پیشنهاد می شوند.

منبع: کلینیک مجازی دیابت