



کنترل دیابت با کاهش اضطراب

دیابت، شایع‌ترین و گران‌ترین بیماری غدد در جهان است که سن ابتلای آن در ایران 10 تا 15 سال پایین‌تر از میانگین جهانی آن یعنی پنجاه‌وپنج تا شصت‌وپنج سالگی است.

دیابت، شایع‌ترین و گران‌ترین بیماری غدد در جهان است که سن ابتلای آن در ایران 10 تا 15 سال پایین‌تر از میانگین جهانی آن یعنی پنجاه‌وپنج تا شصت‌وپنج سالگی است. این بیماری زمانی بروز پیدا می‌کند که انسولین یا هورمون کاهش دهنده قندخون در بدن به میزان کافی از لوزالمعده ترشح نمی‌شود یا انسولین موجود نمی‌تواند وظایف خود را بدرستی انجام دهد، در نتیجه قندخون نمی‌تواند به طور موثری وارد سلول‌های بدن شود و مقدار آن بالا می‌رود.

بر این اساس در واقع مبتلا به دیابت شده‌ایم، البته بالابودن قندخون يك روی ماجراست و روی دیگر آن عوارضی است که در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله اعصاب بروز پیدا می‌کند.

اما نکته قابل توجه در خصوص این بیماری آن است که پیشگیری از درمان آن مهم‌تر است و رمز پیشگیری از بروز دیابت در تحرك کافی، تغذیه مناسب و کنترل استرس خلاصه می‌شود که در این میان استرس هم در بروز و ابتلای به بیماری موثر است و هم در بالا رفتن بی‌رویه قندخون در مبتلایان به دیابت تاثیر دارد.

محسن حسن‌زاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: يك فشار ضعیف برای کار و مدیریت‌کردن مشکلات و مسائلی که همه به نوعی با آن مواجه هستیم، لازم است، اما اگر این فشار زیاد و طولانی مدت باشد، ارگانیسم بدن از هم می‌پاشد و در قالب فشارهای روانی ناشی از استرس بروز می‌کند. از سوی دیگر بررسی‌ها نشان داده است که اکثریت قریب به اتفاق افرادی که استرس دارند مبتلا به بیماری‌های قلبی و همین‌طور دیابت هستند، اما با کنترل و مدیریت استرس می‌توان میزان مازاد قندخون در افراد دیابتی را به طور قابل ملاحظه‌ای پایین آورد.

استرس و بالا رفتن قندخون

متخصصان غدد تاکید می‌کنند که استرس زیاد سبب ترشح هورمون‌های متعددی در بدن می‌شود که بعضی از این هورمون‌ها قندخون را افزایش می‌دهد. بالابودن قندخون به هر دلیلی که باشد، می‌تواند به بخش‌هایی از بدن آسیب برساند.

به این دلیل متخصصان همیشه به بیماران دیابتی توصیه می‌کنند که قندخون خود را در حد پایینی نگه دارند و اگر در محیط کار یا زندگی شان عامل استرس را وجود دارد، آن را کاهش دهند، چون یکی از راه‌های درمان تنظیم قندخون، از بین بردن استرس است. حتی در برخی موارد مصرف داروهای ضد استرس به بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

آیا من استرس دارم؟

روان‌شناسان افرادی را که استرس دارند، این‌گونه معرفی می‌کنند: تند حرف‌زدن و پرخاشگری، عجل و کم صبر بودن، بلند پروازی، تند راه رفتن و تند غذاخوردن، کمال‌گرایی افراطی و مقایسه خود با دیگران. چنین افرادی معمولاً از بازده کار خود ناراضی‌اند و از خود زندگی‌شان توقع زیاد دارند و نه فقط تمایل به رهبری در جمع و انجام چند کار با هم را دارند، بلکه به طور افراطی نگران آینده‌اند و حتی شب‌هایشان، قبل از خواب به فکرکردن، مقایسه‌کردن و حرص‌خوردن می‌گذرد.

همچنین نگران‌بودن قبل از خواب به این دلیل که عمرمان تلف شده و از دیگران عقب مانده‌ایم، در کنار کار زیاد و بیش از اندازه از ویژگی‌های افراد استرسی است.

حسن‌زاده نیز می‌گوید: تداخل کار و زندگی و ناتوانی از جداسازی این دو از هم، همین‌طور غافل‌بودن از همسر و فرزندان به دلیل مشغله زیاد کاری، اهل تجمل‌بودن و چشم و هم چشمی کردن، با عجله رانندگی‌کردن و از دیگران سبقت‌گرفتن در کنار از کوره در رفتن‌های زودهنگام از ویژگی‌های افراد استرس‌ی است. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: البته امکان حذف استرس به‌طور کامل وجود ندارد، اما می‌توان آن را کاهش داد و کنترل کرد زیرا اثبات شده خصوصیات حاکم بر زندگی و نوع شخصیت افراد استرس‌ی موروثی نبوده و تابع یادگیری و محیط فرد است.

استرس، چگونه بیمارستان می‌کند؟

به گفته حسن‌زاده تحقیقات متخصصان قلب نشان داده است کسانی که سریع صحبت می‌کنند، سریع غذا می‌خورند و سخت کار می‌کنند، هفت برابر بیشتر مستعد کرونر قلب هستند. همچنین اشخاص مضطرب با حفره دهانی بشدت مشکل دارند، زیرا استعمال سیگار، پرخاشگری و اظهار نارضایتی، غیبت، پرخوری و بدخوری به عنوان شاخص‌های اصلی افراد پراسترس به حفره دهانی مربوط است. پس با کنترل استرس می‌توان بر بسیاری از عوارض ناشی از آن غلبه کرد.

کاهش سرعت در زندگی

به گفته حسن‌زاده، مهم‌ترین راهکار برای کاهش و کنترل استرس، شناسایی سبک زندگی پرخطر است که درصد زیادی از مردم ما درگیر آن هستند. یعنی الگوی تغذیه، تحرک و روابط اجتماعی و عاطفی‌شان بر اساس رفتارهای پر شتاب و بدون آرامش شکل گرفته است.

این روان‌شناس اضافه می‌کند: افرادی که سریع غذا می‌خورند، حرف می‌زنند، راه می‌روند و حتی روابط خانوادگی، زناشویی و اجتماعی‌شان در فضای به دور از آرامش شکل می‌گیرد، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، میگرن و کمردرد قرار می‌گیرند. بر این اساس بهترین و موثرترین توصیه به چنین افرادی کاهش سرعت انجام امور روزانه و بخصوص اعمال دهانی است. به این ترتیب فرد قدرت تخلیه استرس‌های روزانه را پس از آن‌که غذایش را در آرامش می‌خورد، ورزش می‌کند، عبادت می‌کند، در فضایی آرام به روابط خانوادگی می‌پردازد و نیز در آرامش می‌خوابد، به دست می‌آورد. به این ترتیب استرس‌های جمع شده در فرد به صورت بیماری‌های مختلف امکان بروز پیدا نمی‌کند.

بی‌شک دیابت و استرس یکدیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهند و اولین راهکار مقابله با استرس، کنترل و مدیریت عامل استرس‌زا است که برای آموختن راهکارهای آن می‌توان از مشاوران روان‌شناس و کتب مرتبط کمک گرفت.

همچنین ورزش علاوه بر آن‌که نقش مهمی که در کنترل استرس دارد، به ثبات قندخون و کاهش نیاز به دارو و انسولین منجر می‌شود، البته لازم است که بیماران دیابتی، با مراجعه منظم و همیشگی به پزشک و متخصص تغذیه و داشتن برنامه‌ریزی و آینده‌نگری از پیشرفت بیماری خود پیشگیری کنند.

پونه شیرازی - گروه سلامت