



مقابله با دیابت و
استرس

استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی

تولد اولین استرس زندگی



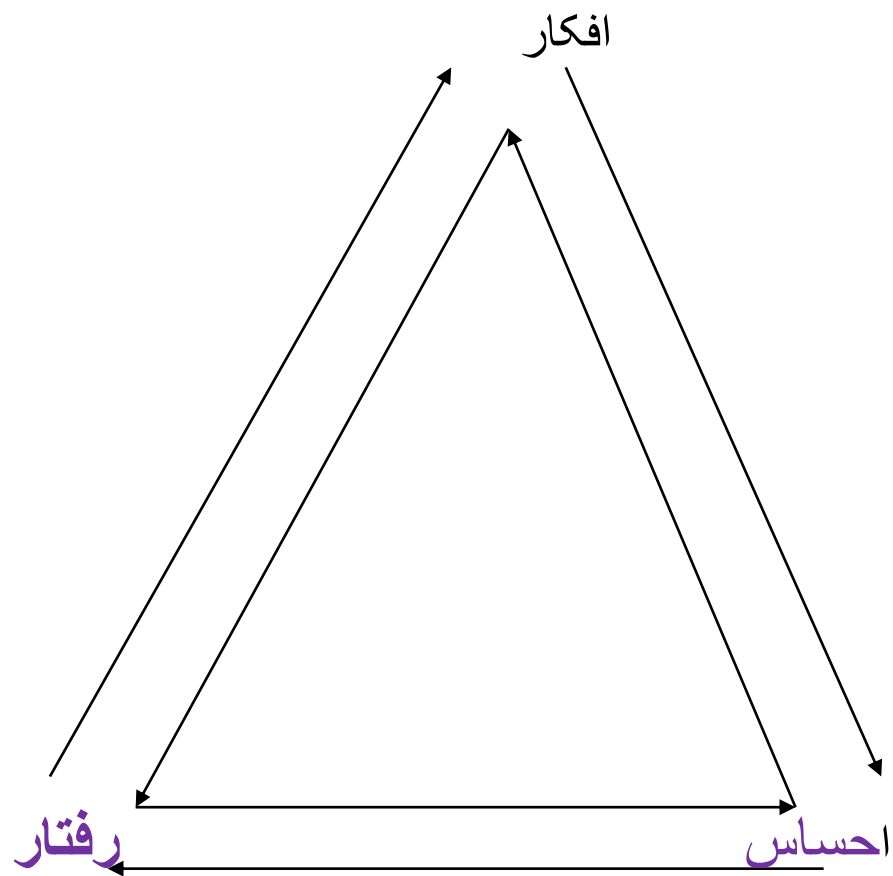
استرس تیغی دولبه

● اضطراب هم ما را برای مقابله آماده میکند و هم می تواند زندگی و عملکرد طبیعی مان را مختل کند



تعریف استرس

- برانگیختگی ذهن و بدن در پاسخ به اوضاع و شرایطی که فرد آن را فراتر از منابع شخصی و اجتماعی خود ادراک می کند.
- هر موقعیت جدید یا تغییری در زندگی که لزوم سازگاری مطرح می کند.



انواع استرس

● الف- خوشایند و ناخوشایند

● ب- حاد و مزمن

منابع استرس

- **بدنی** - تغییرات جسمی / بیماری ها
- **اجتماعی** - فشارهای خانوادگی و اجتماعی و مشکلات اجتماعی و اقتصادی
- **محیطی** - ترافیک / ازدحام / آلودگی هوا / آلودگی صوتی / سوانح و بلایا
- **روان شناختی** - دیدگاه و احساس فرد در مورد خود و دیگران و ارزیابی و تفسیر وی از موقعیت ها / حوادث و رفتار دیگران

اثرات استرس

- بیماری های جسمی - بیماری های قلبی و عروقی / تضعیف سیستم ایمنی / سرطان / بیماری های روان تنی مانند بیماری های گوارشی / آسم / سردردهای عصبی و بیماری های پوستی
- بیماری های روانی - افسردگی و اضطراب

چگونه تنش روانی بر دیابت تاثیر می گذارد؟

دیابت، برای بیمار تنش روانی زیادی ایجاد می کند.

با ظهور عوارض دیابت، فرد احساس درماندگی و ناکامی می کند.

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.



چرا ابتلا به دیابت موجب استرس 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 برای تنش روانی در بیماران مبتلا به دیابت است.

دیابت با سلامت روان یک فرد

دیابتی چه می‌کند؟

- تأثیرات روانی دیابت و اختلالات روان شناختی آن را در ۴ گروه تقسیم بندی می‌شود
- گروه اول: اختلالات شناختی شامل فرآیندهای ذهنی، حافظه، یادگیری است که در بیماری دیابت کاهش می‌یابند.
 - گروه دوم: آزردهی روانی و افسردگی است
 - گروه سوم: اضطراب و اختلالات ناشی از آن است
 - گروه چهارم اختلالات خوردن است که در دیابت، جنبه روانی پیدا می‌کند

اصولاً اضطراب و
افسردگی از شایع‌ترین
موارد مرتبط با دیابت
می‌باشند.

افسردگی و دیابت

- از کجا بفهمیم که یک فرد دیابتی افسرده شده یا نه؟
- اگر ۵ علامت از ۸ علامت زیر در فرد دیابتی به مدت ۲ هفته وجود داشته باشد، او افسرده شده است:
- (تغییر در خواب (خواب آلود شدن یا بی خواب شدن (۱)
- بی اشتهایی یا پراشتهایی (۲)
- انرژی پایین و خستگی مداوم (۳)
- بی قراری و کندی روانی حرکتی در تمام اعمال و حرکات روزمره (۴)
- تغییر حافظه (۵)
- کاهش اعتماد به نفس (۶)
- احساس گناه (۷)
- فکر به خودکشی (۸)



○ افسردگی با تغییر در شیوه ی زندگی یک بیمار مبتلا به دیابت می تواند بر مدیریت بیماری دیابت توسط بیمار تأثیر منفی بگذارد.

○ بطور کلی تأثیرات منفی افسردگی در بیماران مبتلا به دیابت عبارتند از:

- کاهش عملکرد اجتماعی و کیفیت زندگی بیمار
- کاهش فعالیت های حرکتی و احتمالاً افزایش چاقی
- کاهش پای بندی به رژیم درمانی
- افزایش بروز رفتارهای ناسالم مانند مصرف سیگار و الکل
- کنترل ضعیف قند خون
- افزایش احتمال بروز عوارض دیابت به سبب کنترل نامناسب قندخون

اضطراب

- ترس و اضطراب یکی از علائم شایع (90 درصد) که میتواند تحت تاثیر رژیم درمانی و علائم بیماری دیابت است.

علائم اضطراب

- A- اضطراب و تشویش بیش از حد (مفرط) (انتظار توأم با دلواپسی) در اکثر اوقات
- B- کنترل تشویش برای بیمار دشوار است.
- C- اضطراب و تشویش با سه علامت یا بیشتر از 6 علامت زیر همراه است (در کودکان فقط یک علامت کافی است):
- 1- احساس بی قراری و عصبانیت
- 2- به سادگی خسته شدن
- 3- اشکال تمرکز «احساس تهی بودن ذهن»
- 4- تحریک پذیری
- 5- تنش عضلانی
- 6- اختلال خواب (اشکال در به خواب رفتن، ادامه دادن خواب یا توأم با بیقراری

- رفتارهای ناشی از ترس:
- انزوا، خشم، رفتار مقابله ای منفی،

اختلالات انطباقی :

- این اختلال، پاسخی غیر انطباقی در نظر گرفته می شود که می تواند منجر به اختلال در عملکرد یا شدت بیش از حد یا نامتناسب علایم شود.

عبارت است از «علائم هیجانی یا رفتاری شدید بالینی که در پاسخ به عامل یا عوامل استرس زای قابل شناسایی از جمله ابتلا به بیماری بوجود می آید.

: می تواند طیف گسترده ای از علائم را داشته باشد که ممکن است شامل احساس ناامیدی،

.گریه مکرر

.عصبانیت

.سر درد یا درد معده

تپش قلب

.انزوا از مردم و فعالیتهای اجتماعی

.غیبت از محل کار یا مدرسه

.رفتار خطرناک یا مخرب مثل :استفاده از الکل یا مواد مخدر دیگر

.تغییر در اشتها یا از دست دادن اشتها، یا پر خوری

.مشکلات خواب

.احساس خستگی

علائم در کودکان و نوجوانان ممکن است تمایل به رفتارهایی از قبیل پر خاشگری، عدم علاقه به مدرسه و لجبازی بروز کند.

مقابله با استرس

- تعریف مقابله : تلاش ها و کوشش های شناختی و رفتاری که برای از بین بردن به حداقل رساندن یا تحمل استرس صورت می گیرد.
- تغییر استرس
- کنترل هیجان های ناشی از استرس
- تغییر معنای استرس

انواع مقابله

- مقابله سازگارانه و کارآمد - پذیرش مسئولیت حل مسایل زندگی / ارزیابی وضعیت / استفاده از راهنمایی ها و حمایت های دیگران و حل مسئله
- مقابله ناسازگارانه و ناکارآمد - انکار / حداقل سازی / اجتناب / اقدامات شتابزده و بدون تامل / مصرف سیگار و مواد / پرخوری / پرکاری / پرخاشگری / سرزنش خود و دیگران

مقابله با استرس

● شناخت علایم استرس

- علایم جسمی
- علایم ذهنی یا شناختی
- علایم هیجانی
- علایم رفتاری

علائم جسمی

- افزایش ضربان قلب و فشار خون
- افزایش تنفس و تنفس نامنظم
- خشکی دهان
- داغ شدن بدن و تعریق
- سرد شدن بدن
- لرزش
- تهوع / اسهال یا یبوست
- تکرر ادرار
- تنش و گرفتگی عضلات
- درد در قسمت های مختلف بدن

علایم ذهنی و

شناختی

- کاهش تمرکز
- اختلال حافظه و فراموشی
- کاهش توانایی پردازش اطلاعات
- کاهش توانایی تصمیم گیری منطقی
- نشخوارذهنی با عامل استرس زا
- افکار منفی و ناآرامی در مورد خود و دیگران و دنیا
- تفکر آشفته

علايم هييجاني

- نگراني و اضطراب و بيقراري
- كسالت و بي حوصلگي
- نوميدى و غمگينى و افسردگي
- احساس گناه
- تحريك پذيرى و عصبانيت
- ترس و وحشت

علایم رفتاری

- اجتناب از موقعیت استرس زا
- گوشه گیری و انزوا
- شتابزدگی و تصمیم گیری های غیرمنطقی
- مصرف سیگار و مواد
- مشکلات خواب و خوراک
- پرحرفی یا کم حرفی
- پرخاشگری
- تمایلات وسواسی

افکار ناکارآمد

- - هیچ کس مرا درک نمی کند
- - همه آدم ها فقط به فکر خودشان هستند
- - هیچ کس مرا خیلی دوست ندارد
- - آینده ناامید کننده است
- - همه می خواهند مرا اذیت کنند
- - من به خوبی دیگران نیستم
- - زندگی معنایی ندارد
- - دیگران اجازه نمی دهند من پیشرفت کنم

آیا همیشه همه افراد باید صحیح رفتار کنند؟
آیا من هرگز نباید مرتکب هیچ اشتباهی شوم؟

راهنمای رفتارهای کنترل استرس

● روش های بلند مدت :

- - ورزش های هوازی
- تمرین آرام سازی خود
- نوشتن خاطرات
- تنفس عمیق
- تغذیه مناسب
- حمایت های اجتماعی
- تفریح و سرگرمی
- برنامه ریزی زمان بندی شده

روش های کوتاه مدت :

- خودآگاهی هیجانی
- تنفس عمیق
- گفتن عبارت ایست
- شمردن اعداد
- تلقین برخی جملات
- خواندن یک بیت یا یک جمله
- ترک موقعیت
- خوردن یک لیوان آب خنک
- به خاطر آوردن یک رویداد خوشایند یا یک بیت شعر خوشایند

روش حل مساله دارای 5 گام اساسی است که عبارت است از:

- 1- اتخاذ نگاه درست نسبت به مسئله
- 2- تعریف دقیق مسئله
- 3- پیدا کردن راه حل های متعدد
- 4- ارزیابی و انتخاب راه حل ها
- 5- اجرای راه حل ها

مقابله با استرس

- مقابله هیجان مدار
- مقابله مسئله مدار
- مقابله پذیرش مدار

مقابله هیجان مدار

- تنفس عمیق
- آرام سازی یا ریلکسیشن
- تصویرسازی ذهنی یا رویاپردازی
- ورزش
- فعالیت های فیزیکی (هنری / کشاورزی و...)
- انجام کارهای مورد علاقه و سرگرم کننده
- گوش دادن به موسیقی آرام یا مطالعه کتاب

مقابله هیجان مدار

- تغییر جدول فعالیت های روزانه (کاهش کار و افزایش تفریحات)
- اختصاص دادن زمان و انجام کاری برای دیگران
- خواب و استراحت کافی
- تغذیه خوب و کافی
- راز و نیاز با خداوند
- ابراز محدود عواطف
- صحبت با یک دوست و بیان احساسات
- نوشتن افکار و احساسات

مقابله هیجان مدار

- توقف افکار منفی و ناکارآمد
- تمرکز روی جنبه های خوشایند زندگی
- تمرکز روی نقاط قوت و موفقیت ها
- قراردادن موقعیت در چشم انداز
- فرافکنی زمان
- فکرکردن به بدترین اتفاق ممکن به جای سوالات چرا؟

مقابله هیجان مدار

- مقابله با خودگویی های منفی
 - شناسایی خودگویی های منفی
 - به چالش کشیدن آنها
 - الف- حقیقی / تحریف شده
 - ب- متعادل / افراطی
 - ج- مفید ؟ مضر
- جایگزین کردن خودگویی های مثبت و واقع بینانه

مقابله مسئله مدار

- نگرش نسبت به مسئله: تشخیص جنبه های قابل تغیر از غیرقابل تغیر و پذیرش جنبه های غیرقابل تغیر
- تعریف مشکل
- در نظر گرفتن راه حل های مختلف
- ارزیابی راه حل ها
- انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن
- ارزیابی اثربخشی راه حل انتخاب در حل مشکل

سرسختی در برابر استرس

● توانایی سالم ماندن در موقعیت استرس

1. احساس کنترل داشتن بر زندگی
2. احساس تعهد و مسئولیت
3. روحیه مبارزه جویی
4. اعتقاد به قدرت تاثیرگذاری بر زندگی
5. اعتقاد به اهمیت کاری که انجام میدهیم
6. دیدن تغییرات به عنوان فرصت تا تهدید

تپ شخصیتی تاب آور (Resilient)

توانایی برگشت به حالت قبلی بعد از وقوع یک استرس

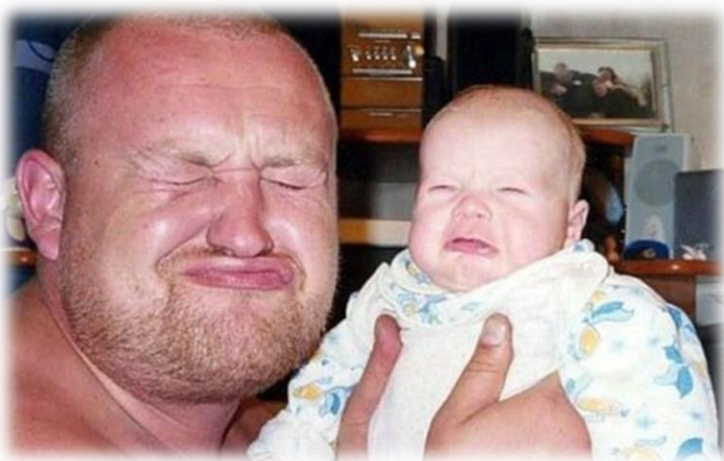
ویژگی این افراد:

❖ من وجود دارم

❖ من همه چیز دارم

❖ من می توانم ↔ مهارت ها

توصیه های کوچک



- از کمال گرایی پرهیزیم
- بچه شویم
- از سرعتمان بکاهیم
- برای تغییر آماده باشیم
- به تعطیلات برویم
- سرگرمی داشته باشیم
- محدودیتهایمان را بسنجیم و نه بگوییم
- اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و اولویت بندی کنیم
- گاهی کارها را به دیگران محول کنیم
- در چارچوب توانایی مالی مان زندگی کنیم

توصیه های کوچک

- وقت تلف نکنیم و کارها را به تعویق نیندازیم
- گاهی تلفن مان را جواب ندهیم
- نظم داشته باشیم
- زنگ تفریح برای خودمان بگذاریم
- جایی یا زمانی برای اتفاقات غیرمترقبه در نظر بگیریم
- زمانی را برای معنویات اختصاص دهیم
- شوخ طبع باشیم

