

Aspekty emocjonalne i społeczne cukrzycy typu 1

Stała uwaga, której wymaga cukrzyca typu 1, może odbić się na zdrowiu psychicznym i znacząco wpływać na życie społeczne.

Zdrowie emocjonalne i psychiczne

Nie ma wakacji ani przerw od cukrzycy typu 1 – dlatego ważne jest, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne i uniknąć tzw. wypalenia cukrzycowego. Oto co możesz zrobić:

- Przyjmij do wiadomości, że nie trzeba być doskonałym. Mimo twoich starań stężenie cukru we krwi nie zawsze będzie w normie.
- Zamiast się złościć lub denerwować z powodu podwyższonego albo obniżonego stężenia cukru we krwi, spróbuj się nauczyć, jak reaguje twój organizm, aby móc zaplanować i wprowadzić zmiany w przyszłości.
- Nagradzaj się za rzeczy, które robisz dobrze.
- Osiągaj swoje cele małymi krokami.
- Poświęć czas na robienie rzeczy, które sprawiają ci przyjemność!
- Zwróć się do swojego zespołu zapewniającego opiekę w cukrzycy, zespołu badawczego, grupy wsparcia dla osób z cukrzycą typu 1 lub specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Nie jesteś sam(a)!



Życie społeczne

Życie z cukrzycą typu 1 stanowi wyzwanie dla ludzi w każdym wieku, ale starsze nastolatki i młode osoby dorosłe mogą doświadczać szczególnych trudności w kontekście życia społecznego.

Wyprowadzka z domu, czy to na studia, czy do własnego mieszkania, może być na początku trudna. Osoba z cukrzycą typu 1 musi również nauczyć się godzić samodzielność z leczeniem cukrzycy, wizytami u lekarza, kontrolowaniem zapasów i dokonywaniem zdrowych wyborów żywieniowych.

Rozważ poinformowanie bliskich ci osób (przyjaciół, współlokatorów, nauczycieli, współpracowników) o swojej chorobie, aby w razie zagrożenia były one w stanie rozpoznać objawy niskiego stężenia cukru we krwi.

Życie towarzyskie i randki zazwyczaj wiążą się z wychodzeniem na jedzenie lub picie. Możesz odczuwać skrępowanie, gdy dokonujesz zdrowych wyborów żywieniowych lub decydujesz się nie pić alkoholu. Tylko od ciebie zależy, czy powiesz innej osobie, że chorujesz na cukrzycę typu 1, ale może cię to uspokoić i pozwolić ci cieszyć się daną chwilą.

Pamiętaj, że choć ważne jest, aby otaczające cię osoby rozumiały twoją chorobę, to nie definiuje ona tego, kim jesteś!

Więcej informacji na temat badania FABULINUS może udzielić ci lekarz prowadzący badanie.

Dziękujemy za cały twój wkład w badanie FABULINUS!