



#### **Diyabet olduğunuzu ilk duyduğunuz an:**

Diyabet tanısının ilk anı hatırlıyor musunuz? Reaksiyonunuz muhtemelen "imkansız" olmuştur. Kimse, diyabet gibi ömür boyu sürececek bir hastalığının olmasını istemez. Ancak birden bire günlük hayatımızda büyük değişikliklerle mücadele etmek durumunda kalabiliriz.

**Şok fazı:** Bu fazda çok net düşünülemez ve dengeli davranılamaz. Bazı kişiler duygularını kontrol altına almış ve bütünleşmiş gibi görünebilir. Bu sakın görüntü, kişinin iç dünyasındaki karışıklığı gizleyebilir. Böyle bir durumda arkadaşların, ailenin ve profesyonellerin vermiş olduğu tavsiyeler, genellikle zamanı boşa harcamak demektir. Bu şok fazı sırasında yeni bilgiler hazmedilemez.

**Reaksiyon fazı:** Bu dönem, size ne olduğunu anladığınız zaman başlar. Sürekli konunun üzerinde durup bir açıklama bularak olayı netleştirmek istersiniz. Bu durum, genellikle sizin bir suçunuz olmamasına karşın suçluluk duygusu ile sonuçlanır. Yanlışıklıkla başka kişileri, özellikle yakınlarınızı hastalığınızdan ötürü suçlarsınız. Bu zaman zarfında çevrenizdeki kişilerin desteğine ve anlayışına ihtiyacınız olacaktır.

**Yeniden toparlanma fazı:** Yeniden toparlanma fazında, size ne olduğunu kabul edersiniz. Yeni durumunuzla ilgili mücadele etmeyi öğrenirsiniz. Neler olduğuna daha gerçekçi ve suçluluk duygusuna kapılmadan bakarsınız. İleriye doğru bakmaya başlar, bağımsız kararlar alır, yeni hedeflere doğru çalışmaya başlarsınız. Bu dönemde, kriz anındaki yaralarınız iyileşmeye başlar. Diyabet gerçeği ile –zaman zaman sizi üzse bile- yaşamayı öğrenirsiniz. Çoğu kişi diyabet ile yaşam konusunda daha gerçekçidir. Bu durumun üzerine eğilir ve sorular sorar. Bu zaman zarfında kişiler deneyimleri ile diyabeti öğrenmeye ve diyabet tedavi ekibinin sunduğu bilgilerden yararlanmaya başlarlar.

#### **Diyabet ile birlikte bundan sonraki hayatım nasıl olacak?**

Diyabet ile hayatınızın nasıl olacağına sadece siz karar verebilirsiniz. Yaşamdaki yeni yolunuzu, ne istediğinizi, nereye gitmek istediğinizi keşfetmelisiniz. Unutmayınız ki yalnız değilsiniz. Gerek gördüğünüzde yardım isteyiniz. Doktorunuz, diyabet hemşireniz, diyetisyeniniz ve aileniz, diyabetli yaşamda karşılaşacağınız güçlüklerde, sorunları çözmenize yardımcı olacaktır. Diyabetinizi ve hayatınızı yönlendirme konusunda gerek duyduğunuz tüm bilgileri bulabildiğiniz tüm kaynaklardan yararlanarak öğrenip kullanınız.



Stres günlük yaşamda karşılaştığımız değişiklikler, problemler, hayal kırıklıkları ve güçlüklerle karşı vücudumuzun gösterdiği normal bir reaksiyondur. Gerçekte stres hayatın o kadar doğal bir parçasıdır ki, vücut buna en faydalı ve korumacı yollarla tepki verir. Diyabetli birey, stresin çok önemli olduğunu bilmeli ve stresin kan şekeri nasıl etkilediğini anlamalıdır. Stresle baş etmek, diyabet tedavisinin çok önemli bir parçasıdır.

### **Baskı altında olduğumu hissettiğim durumlarda ne yapmalıyım?**

Baskı altında iken, vücut "Adrenalin" ve "Kortizon" adı verilen stres hormonlarını salgılayarak reaksiyon gösterir. Bu hormonlar karaciğerden kana şeker salgılanmasını sağlarlar. Gerçekte stres, kan şekerinizin yükselmesine neden olurken, siz kan şekerinizi düşmüş gibi hissedebilirsiniz. Çünkü adrenalin düşük kan şekeri belirtilerinin bir çoğuna yol açar. Kan şekerinizin yükseldiğini veya düştüğünü bilemiyorsanız, hemen kan şekerinizi ölçmelisiniz. Böylelikle en doğru tedavi yöntemini uygulayabilirsiniz.

### **Stresin sebepleri nelerdir?**

İnsan hayatında birçok olay stres yaratabilir. Sizde nelerin gerginlik yarattığını veya baskı altında tuttuğunu iyi bilirsiniz. Bu, ürkütücü bir ses kadar basit bir neden olabilir. İş hayatındaki veya ev hayatındaki sorunlar stres sebebi olabilir. Hatta, evlilik gibi mutluluk verici değişiklikler bile stres yaratabilir. Önemli olan, stres arttığında bunu sizin anlayabilmenizdir.

### **Uzun dönemli streslerle nasıl baş edebilirim?**

Bazen stresli durum uzun bir dönem sürebilir. Bu durumda sorunları çözmek için profesyonel yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu dönem içinde kan şekerinizi de kontrol altında tutmak için doktorunuza başvurmanız gerekebilir. Bir sınava hazırlanmak, iş yerindeki çıkar çatışmaları veya aile içindeki ciddi sorunlar uzun dönemli stresin sebebi olabilirler.



### **Stresle baş etmek için neler yapmalıyım?**

- Bazen problemlerinizi güvendiğiniz birisiyle konuşmak, stresle başatmanize yardımcı olabilir. Duyularınızı ailenizle veya arkadaşlarınızla paylaşın. Sizi iyi tanıyan kişiler, problemlerinize pozitif çözümler üretmenizde yardımcı olabilir.
- Bazı hallerde bir psikologla konuşmak daha çabuk çözüm sağlayabilir.
- Daha ciddi durumlarda psikiyatrist desteği gerekebilir. İlaç tedavisi verilecekse diyabet doktorunuzla bir konsültasyon yapılması iyi olur. Çünkü bu alanda kullanılan bazı ilaçlar kan şekeri dengenizi bozabilir.