

## ۵. خودتان را گسترش دهید!

با بهتر کردن زندگی یک نفر دیگر، زندگی خودتان را بهتر کنید. برای گذشتن از خود داوطلب شوید، به شرط این که درگیر مشکلات نشوید. با این کار احساس مثبت بودن، قدرت داشتن و مهم بودن به شما دست خواهد داد.

## ۶. بگذارید موفقیت اتفاق بیفتد!

اگر نمی توانید دنیا را عوض کنید، خودتان را تغییر دهید. یاد بگیرید چه طور با حرکت به سمت اهدا فتان، آنچه هستید را دوست داشته باشید.

## ۷. پذیرفتن چیزهایی که نمیتوانید تغییر دهید!

بعضی عوامل استرس زا غیرقاب لپی شبینی هستند، از این گونه استر سها نمیتوان اجتناب کرد. مانند از دست دادن عزیزان، لطمات عاطفی (همانند جداسدن از همسر یا فرزند)، حوادث و بلایای طبیعی.

## ۸. خودتان را غرق نکنید!

اگر استرس زیادی دارید ممکن است دلیلش این باشد که خودتان را بیش از اندازه درگیر کرده اید. خودتان را از شر مسئولیتها و وظایف اضافی خلاص کنید. تمام مشکلات دیگران را نباید شما حل کنید.

● باید بیاموزیم که چگونه میتوان در مواجهه با محیط

پر استرس و حوادث ناگوار زندگی با آرامش، راه حل مناسبی را جهت حل مشکلات مان پیدا نماییم.

● کنترل استرس و برگزیدن رفتار مناسب درمواجهه با

هیجانات نیازمند مهارتی است که فرد به مرور با تمرینات مستمر ملکه ذهنش می نماید.

● در رابطه با آموختن این مهارتها میتوانید از مشاورتان کمک بگیرید.

**منابع:** ۱: بنیاد بین المللی پیشگیری و کنترل دیابت ۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)



بسمه تعالی

## دیابت و کنترل استرس



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده: فاطمه گلستانی

بازنگری: مهر ۱۴۰۴

### استرس:

● زندگی و کار در محیط های شلوغ و پر سروصدا به طور ناخودآگاه استرس و اضطراب را در فرد بالا میبرد و با بالا رفتن استرس، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش مییابد.

● وجود استرس را در زندگی روزانه نمیتوان انکار کرد. شما در زندگی روزانه یا در محیط کار برخوردهای متعددی با افراد مختلف یا با افراد خانواده خود دارید؛ برخورد با این رویدادها در زندگی روزانه اجتناب ناپذیر میباشد. نکته ی مهم این است که بدانید چه زمانی سطح هورمونهای استرس آور در خون شما بالا رفته است و بتوانید استرس خود را کنترل و مدیریت کنید .

● زمانی که فرد تحت تنشهای عصبی و استرسهای مداوم قرار میگیرد، هورمونهای اپی نفرین و کورتیزول در بدن او ترشح میشود که باعث ایجاد مقاومت به انسولین و افزایش قند خون میشود.

### علائم استرس

- ✓ احساس نگرانی و بیقراری
- ✓ احساس اضطراب
- ✓ احساس افسردگی و کاهش انرژی
- ✓ پرخوری یا بی اشتها
- ✓ اختلال خواب
- ✓ عدم توانایی در تمرکز
- ✓ احساس گرفتگی نفس و ضعف
- ✓ تعریق و دستهای سرد و مرطوب
- ✓ تغییرات وزن

### راهکارهای کنترل استرس

#### ۱. حرف بزنید!

احساسات خود را درون خودتان نگه ندارید. درمورد احساسات استرس زای خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. مشورت کنید و بار همه ی مشکلات را به تنهایی به دوش نکشید.

#### ۲. عمل کنید!

مهم نیست که عملتان چه قدر کوچک باشد، برای خطر کردن و ایجاد تغییر داوطلب باشید. سعی کنید موقعیت استرس آور یا حداقل بخشی از آن را تغییر دهید.

### ۳. به بدنتان گوش کنید!

وقتی یاد بگیرید که بدنتان چه طور به استرس واکنش نشان میدهد، میتوانید یاد بگیرید که چه طور باید با آن روبه رو شوید. یاد بگیرید که به علامتهای بدنتان گوش دهید و راههایی برای کاهش استرس پیدا کنید. استراحت، ورزش، یوگا و امثال آن میتواند به شما کمک کند

### ۴. مسئولیت قبول کنید!

برای این که احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید، کشف کنید که چه باید بکنید و نیازهایتان را برطرف کنید. یک راه دیگر برای کاهش استرس این است که یک علاقه یا سرگرمی پیدا کنید که نسبت به آن احساس تعهد و مسئولیت نمایید. همان شخصی را از خودتان بسازید که آرزویش را دارید.