

# مرض السكري وصحتك النفسية

كيفية السيطرة على مرض السكري  
في ظل الظروف الصعبة.



**PARTNERING  
FOR CHANGE**

Chronic Care in Humanitarian Crises

# الاعتناء بصحتك النفسية

قد يكون التشخيص بمرض مزمن مثل مرض السكري والاضطرار إلى تغيير نمط حياتك ونظامك الغذائي وتناول الأدوية أمرًا مزعجًا. ويمكن أن تتأثر صحتك النفسية وتصبح عرضة لخطر متزايد للإصابة بالاكتئاب و/أو القلق.

قد تكون السيطرة اليومية على مرض السكري أمرًا مرهقًا. لذا من المهم ألا تفقد السيطرة على مشاعرك وأن تعتني بصحتك النفسية. الشعور بالإجهاد والقلق، أو بالحزن أو الغضب، هو شعور شائع عند التعايش مع مرض السكري من النوع الثاني.

يمكن أن يرفع الإجهاد مستويات الجلوكوز في الدم، ولكن يمكنك تعلم طرق من شأنها الحد من إجهادك. ويمكن أيضًا للإجهاد طويل الأمد، إذا تُرك دون علاج، أن يؤثر سلبًا على صحتك وقد يؤدي بك إلى الاكتئاب.

يُعد الاكتئاب مرضًا شائعًا بين الأشخاص المصابين بأي مرض مزمن طويل الأمد مثل مرض السكري من النوع الثاني. يمكن للاكتئاب أن يؤثر على مرض السكري لديك. تعلم كيفية التعرف على العلامات، والتمس مساعدة طبيبك إذا كنت في خطر.

# طرق للحد من الإجهاد

يؤثر الشعور بالإجهاد على كيفية تعاملك مع مرض السكري ويمكنه أيضًا أن يؤثر على مستويات الجلوكوز في دمك.



ممارسة الرياضة بانتظام  
وتخصيص بعض الوقت  
لنفسك ولممارسة الأنشطة  
البدنية التي تستمتع بها



الحصول على  
قسط كافٍ من النوم



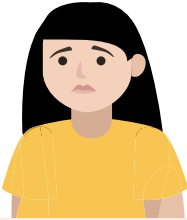
التحدث  
عن مشاعرك  
مع شخص  
تثق به



قضاء بعض الوقت في القيام  
بالأشياء التي تستمتع بها،  
مثل الاستماع إلى الموسيقى  
أو الصلاة أو قراءة كتاب،  
وتخصيص وقت للاسترخاء

# علامات الاكتئاب

يمكن لمرض السكري أن يؤثر على مزاجك ويؤدي بك إلى الاكتئاب. تعلم كيفية التعرف على علامات الاكتئاب الشائعة، وإذا كنت في خطر، فالتمس المساعدة من طبيبك.



الشعور بالحزن،  
أو البكاء،  
أو الانفعال



الشعور بالتعب  
بسهولة



الاعتقاد بأن الحياة  
لم تعد تستحق  
العيش



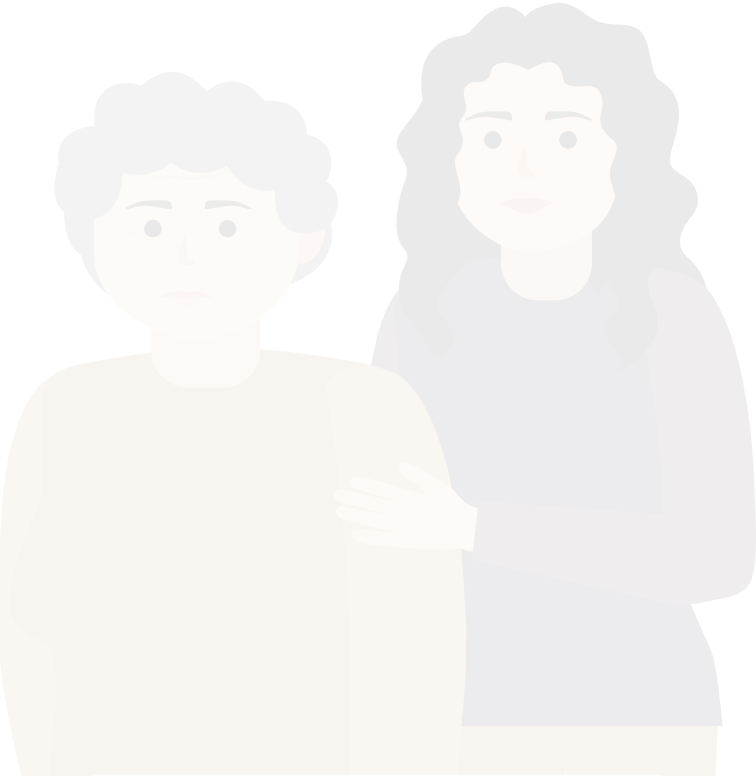
فقدان الشهية  
أو الوزن  
أو اكتسابهما،  
والنوم كثيرًا جدًا  
أو قليلاً جدًا

# مرض السكري وحياتك الاجتماعية

قد تواجه صعوبة أيضًا في التكيف مع التغييرات التي تحدث لك بسبب الإصابة بمرض السكري، خاصةً أن بإمكان هذا المرض التأثير على حياتك الاجتماعية. قد لا تتمكن من تناول نفس أنواع الأطعمة والمشروبات التي كنت تتناولها قبل تشخيصك بالإصابة بالمرض. كن على علم بهذا وتحدث إلى الأصدقاء والعائلة حتى يتمكنوا من دعمك في اتخاذ التدابير اللازمة للتكيف مع الوضع.

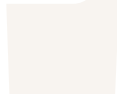
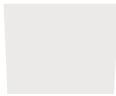
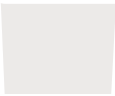


إذا كنت تعاني من علامات الاكتئاب،  
فاتصل بأحد أعضاء فريق الرعاية  
الصحية الخاص بك في أقرب  
وقت ممكن.



لا يُقصد من المعلومات المقدمة في هذا المحتوى أن تكون بديلاً عن نصيحة أخصائي الرعاية الصحية.

استشر أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك للحصول على المشورة بشأن العلاج أو لطرح أية أسئلة محددة قد تكون لديك حول مرض السكري.



**PARTNERING  
FOR CHANGE**

Chronic Care in Humanitarian Crises