

Diyabet ve depresyon



Hepimiz zaman zaman üzülebiliriz veya moralimiz bozulabilir, fakat diyabetli kişilerin depresyona girme riski daha yüksektir. Ara sıra üzgün ve moral-siz hissetmek normaldir, fakat eğer üzüntü çok uzun sürer ve hayata karşı umut azalırsa yardım almanız gerekebilir. Depresyon hayattan keyif almanızı engelleyebilir. Ayrıca kan şekerinizi de etkiler.

Eğer moraliniz bozursa ve olumsuz hisler içindeyseniz, vücudunuz stres hormonu salgılar ve bu hormonlar da kan şekerinizi yükseltir. Depresyon ayrıca diyabet tedavinizi kötü etkileyecektir, çünkü sağlıklı yaşamak için gerekli şeyleri yapmaya enerji bulmanızı zorlaştıracaktır. Bu nedenlerle depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız bu durumla başa çıkabilmek için yardım almanız gerekir.

Depresyonu saptamak

Depresyonun belirtilerini tanımlamak ilk adım olmalıdır. Aşağıdakiler depresyon belirtilerinden bazılarıdır:

- Üzgün veya yalnız hissediyorsanız (bir kaç haftadan daha uzun süredir)
- Daha önceden keyif aldığınız aktivitelerden keyif alamıyorsunuz
- Arkadaşlarınızla ve ailenizle vakit geçirmiyorsanız
- Eğer çok çabuk sinirleniyorsanız
- Eğer çok fazla veya çok az yiyorsanız
- Eğer uyku probleminiz varsa veya çok fazla uyuyorsanız
- Kolay işleri yaparken zorluk çekiyorsanız

Bu belirtilerle karşılaşırsanız doktorunuza danışarak sizi bir psikiyatriste yönlendirmesini rica edin.

Yardım almak

Eğer depresyon belirtileriniz olduğunu düşünüyorsanız, mutlaka bu durumu doktorunuzla görüşünüz ve bunun bir fiziksel sebebi olup olmadığından emin olunuz. Yüksek kan şekeri depresyon benzeri yakımalara neden olabilir. Gün içinde sıklıkla düşüp yükselerek dalgalı seyreden kan şekeri yorgun veya endişeli hissetmenize yol açabilir. Bu durum aynı zamanda karnınızın acıkmasına ve çok fazla yemek yemenize de sebep olabilir. Gece kan şekeriniz düşerse uykunuz kaçabilir ve sürekli olarak idrara kalkma ihtiyacı hissedebilirsiniz, ve bu da gün içinde yorgun hissetmenize yol açacaktır.

Depresyonun başka fiziksel sebepleri arasında alkol veya madde kullanımı, tiroid problemleri veya ilaçların çeşitli yan etkileri olabilir. Doktorunuza danışmadan herhangi bir ilacı bırakmayın. Doktorunuz size üzüntünüzün kökeninde fiziksel bir sorun olup olmadığını söyleyecektir.

Ruh sağlığı tedavisi

Eğer doktorunuz depresyon belirtilerinin arkasında fiziksel bir sebep olmadığı sonucuna varırsa, sizi bu alanda bir uzmana yönlendirecektir. Psikiyatristiniz de tedaviniz için psikoterapi ve/veya antidepresan tedavisi başlayacak ve sizi depresyona sürükleyen hususların köküne inecektir.

Terapinin uzun veya kısa sürebilir, fakat önemli olan terapistinize güvenmenizdir. Ayrıca kullandığınız antidepresanın yan etkilerine ilişkin diyabetinizi takip eden doktorunuza da danışmanız gereklidir.