

# Diyabet ve stres



Herkesin hayatında stres mevcuttur. Stresin kaynağı, trafiğe takılmak, faturaların ödenmesi, yeni bir işe başlamak veya hasta bir ebeveynle ilgilenmek zorunda olmak veya bir başka unsur olabilir, fakat gerçek şudur ki, stres herkesi etkilemektedir. Örneğin, diyabetli kişilerde stresle başa çıkmak sadece rahatlayacak yöntemler bulmaktan ibaret olmayıp kan şekeri değerlerinizin yönetimini de kapsamaktadır.

Vücudunuz stres altında olduğunda stres hormonları salgılamaktadır ve bu hormonlar kan şekerinizin yükselmesine ve diyabetle başa çıkmanızın zorlaşmasına neden olabilir.

Bazen ne kadar uğraşsanız da şeker düzeylerinizi normal değerlerde indiremeyebilirsiniz. Eğer durum böyleyse endişelenmeyin, yalnız değilsiniz. Strese ek olarak her gün kan şekerinizi etkileyen bir çok faktör mevcuttur ve bunların hepsi de kontrolünüzde değildir. Bazı insülinlerin emilimi farklılık gösterebilir veya gün içinde aldığınız besin miktarı ve egzersiz seviyeniz günden güne değişebilir.

## **Yüksek ve alçak kan şekerinin diğer etkileri**

Stres kan şekerini etkileyebilir ve aynı şekilde kan şekerinin yükselip alçalması da hislerinizi ve ruhsal durumunuzu etkileyebilir.

Kan şekeriniz yüksekse kendinizi yorgun ve bitkin hissedebilirsiniz ve aynı zamanda da diyabetinizle ilgili olarak da strese girebilirsiniz.

Kan şekeriniz çok düşükse, endişeli ve kavgaya meyilli olabilirsiniz, aynı zamanda doğru ve düzgün düşünme kabiliyetiniz de düşebilir. Eğer böyle bir durumdaysanız, bir şey yiyebilmek için yardım istemelisiniz.

## **Stresle başa çıkmak**

Stresle başa çıkmanın bazı yöntemleri aşağıdaki gibidir:

- Güvenebileceğiniz bir kişiyle stresinize ilişkin paylaşımında bulununuz.
- Meditasyon yapınız.
- Birlikte geleceğiniz ve sizi mutlu eden kişilerle vakit geçirin.
- Her şeyi kendiniz halletmeye çalışmayın, gerektiğinde yardım isteyin.
- Başkaları için yapabileceklere sınırlar koyunuz.
- Sadece gün içinde tamamlayabileceğiniz şeyleri planlayınız.
- Aynı anda sadece bir iş ile uğraşınız.
- Fiziksel olarak daha aktif olunuz.
- Bir hobi veya boş zaman aktivitesi edininiz.
- Bir destek grubuna katılınız.
- Derin nefes alma, yoga veya dans gibi bir rahatlatma yöntemi deneyiniz.
- Kendinize yardımcı olabilmek için neler yaptığınızı düşününüz ve kendinizi henüz yapamadıklarınız için suçlamayınız.

Stresli olduğunuz zaman stresli değilmişsiniz gibi davranmak herhangi bir işe yaramaz. Alkol, sigara veya başka maddeler olarak stresinizle başa çıkmaya çalışmak sağlığınıza zararlıdır. Bunun yerine arkadaşlarınızla vakit geçirin, beraber yürüyüşlere çıkınız, beraber gülüp sohbet edin ve bütün bunların size ne kadar iyi geleceğinin farkına varınız!