

V redu je ne biti v redu

Sladkorna bolezen je lahko obremenjujoča za duševno počutje. Preberite več o tem, kako se take duševne težave odražajo ter kako prepoznati znake in simptome.



Stiska

Stiska zaradi sladkorne bolezni nastane iz dnevne obremenitve zaradi vodenja svojega zdravstvenega stanja. Stalna skrb za meritve lahko postane čezmerna in obremenjujoča ter poslabša sladkorno bolezen, sčasoma pa se lahko razvije v izgorelost.

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions/diabetes-burnout>



Tesnobnost

Stalna in velika skrb se lahko razvije v motnjo – tesnobo. Običajni znaki zanjo so nenadzorovana živčnost in zaskrbljenost, tresavica, mišični krči, razdražljivost in panični napadi.

<https://www.diabetes.org.uk/professionals/resources/shared-practice/psychological-care/emotional-health-professionals-guide/chapter-7-anxiety>



Depresija

Če pri ljudeh s sladkorno boleznijo simptomi, kot so nespečnost, prenajanje ali stradanje, glavoboli in/ali občutenje manjvrednosti, vztrajajo več kot dva tedna, to lahko kaže na depresijo, zato je treba poiskati medicinsko pomoč.

<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/mental-health.html>



Motnje prehranjevanja: diabulimija

Ta zaplet je večinoma povezan s sladkorno boleznijo tipa 1, nanaša pa se na omejevanje ali zavračanje odmerkov insulina, da bi se zmanjšala telesna masa. Te motnje vključujejo tudi druga vedenja, na primer nezadovoljstvo s svojo zunanjo podobo, stroga pravila prehranjevanja in čezmerna vadba.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22658-diabulimia>

Veliko težav, povezanih s sladkorno boleznijo, se začne s podobnimi simptomi, na primer*:

- Nelagodje ob merjenju krvnega sladkorja ali injiciranju pred drugimi
- Močni negativni občutki (preobremenjenost, jeza, frustriranost, tesnoba) glede sladkorne bolezni
- Spremembe v spanju
- Izrazita nihanja razpoloženja
- Razdražljivost



* <https://www.mhanational.org/diabetes-and-mental-health>
<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions/depression>
<https://www.diabetes.org.uk/professionals/resources/shared-practice/psychological-care/emotional-health-professionals-guide/chapter-3-diabetes-distress>

Izjava o neprevzemanju odgovornosti

Vsebinska infografika niso zdravstveni nasveti ali nasveti za duševno zdravje, to tudi ni njihov namen, tako da ti zapisi ne morejo biti podlaga za diagnozo zdravstvenega ali duševnega stanja ali za zdravljenje. Družba Roche ne daje medicinskih nasvetov ali nasvetov za duševno zdravje. Za nasvet o zdravstvenem stanju/duševnem zdravju se z morebitnimi vprašanji vedno obrnite na zdravnika ali drugo usposobljeno medicinsko osebo. Na podlagi vsebine teh zapisov ne prezrite simptomov zdravstvenega/duševnega stanja, ne podvomite o nasvetih, ki ste jih že prejeli od zdravnika ali drugega usposobljenega medicinskega oseba, in ne odlašajte z upoštevanjem njihovih zdravstvenih nasvetov.

<https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/emotions/diabetes-burnout>