

Aspects émotionnels et sociaux du diabète de type 1 (DT1)

L'attention constante que requiert le DT1 peut nuire à la santé mentale et avoir un impact significatif sur la vie sociale d'une personne.



Santé émotionnelle et mentale

Il n'y a pas de vacances ou de pauses du DT1, il est donc important de prendre soin de votre santé mentale et d'éviter l'épuisement dû au diabète. Voici quelques trucs que vous pouvez essayer :

- Comprendre qu'il n'y a rien de mal à ne pas être « parfait(e) ». La glycémie ne sera pas toujours dans les limites normales, même lorsque vous faites de votre mieux.
- Plutôt que de vous fâcher ou de vous énerver à propos d'un taux de glycémie élevé ou bas, essayez d'apprendre comment votre corps réagit afin de pouvoir planifier à l'avance et apporter des changements pour la prochaine fois.
- Félicitez-vous de tout ce que vous faites bien.
- Avancez vers vos objectifs pas à pas.
- Prenez le temps de faire ce que vous aimez !
- Contactez votre équipe de soins du diabète, l'équipe de l'étude, des groupes de soutien pour le DT1 ou un professionnel de la santé mentale. Vous n'êtes pas seul(e) !

Vie sociale

Vivre avec le DT1 est difficile pour les personnes de tout âge, mais les adolescents plus âgés et les jeunes adultes atteints de DT1 font parfois face à un ensemble unique de défis sociaux.

Séloigner de la maison, que ce soit pour aller à l'université ou chez soi, peut être difficile au début. Une personne atteinte de DT1 doit également apprendre à équilibrer son indépendance avec la gestion du DT1, les rendez-vous chez le médecin, le suivi du matériel et les choix alimentaires sains.

Pensez à informer vos proches (amis, colocataires, enseignants, collègues) de votre DT1 afin qu'ils puissent reconnaître les symptômes d'hypoglycémie en cas d'urgence.

Avoir une vie sociale et sortir ensemble implique généralement de sortir pour manger ou prendre un verre. Vous pouvez vous sentir mal à l'aise lorsque vous faites des choix alimentaires sains ou que vous décidez de ne pas boire d'alcool. C'est à vous de décider de dire ou non à quelqu'un que vous avez le DT1, mais cela peut vous mettre à l'aise et vous permettre de vous concentrer sur l'instant présent.

N'oubliez pas que même s'il est important que votre entourage comprenne votre DT1, le DT1 ne définit pas qui vous êtes !

Pour en savoir plus sur l'étude FABULINUS, adressez-vous au médecin de l'étude.

Merci de votre contribution à l'étude FABULINUS !