

Känslomässiga och sociala aspekter av typ 1-diabetes (T1D)

Den ständiga uppmärksamhet som T1D kräver kan ta hårt på den mentala hälsan och kan ha en betydande inverkan på en persons sociala liv.

Känslomässig och psykisk hälsa

Det finns inga semestrar eller pauser från T1D, så det är viktigt att ta hand om din mentala hälsa och undvika "diabetesutbrändhet". Här är några saker som du kan prova:

- Förstå att det är okej att inte vara "perfekt". Blodsocker kommer inte alltid att vara inom intervallet, även när du gör ditt bästa.
- I stället för att bli arg eller upprörd över ett högt eller lågt blodsocker bör du försöka lära dig hur din kropp reagerar, så att du kan planera i förväg och göra förändringar till nästa gång.
- Ge dig själv beröm för de saker du gör rätt.
- Ta små steg för att nå dina mål.
- Ta dig tid att göra saker som du tycker om!
- Ta kontakt med ditt diabetesteam, din studieteam, T1D-stödgrupper eller en professionell psykolog. Du är inte ensam!



Socialt liv

Att leva med T1D är en utmaning för människor i alla åldrar, men äldre tonåringar och unga vuxna med T1D kan stå inför unika sociala utmaningar.

Det kan vara svårt att flytta hemifrån, vare sig det är till college eller till en egen bostad. En person med T1D måste också lära sig att balansera självständighet med T1D-hantering, läkarbesök, hålla reda på förnödenheter och göra hälsosamma matval.

Tänk på att berätta för dina närmaste (vänner, rumskamrater, lärare, arbetskamrater) om din T1D så att de kan känna igen symtom på lågt blodsocker i händelse av en nödsituation.

Att ha ett socialt liv och dejta innebär vanligtvis att gå ut och äta eller dricka. Du kan känna dig självmedveten när du väljer hälsosam mat eller väljer att inte dricka alkohol. Det är ditt val om du vill berätta för någon att du har T1D, men det kan göra dig lugnare och låta dig fokusera på att vara i nuet.

Kom ihåg att även om det är viktigt att din omgivning förstår din T1D, definierar T1D inte vem du är!

För mer information om FABULINUS-studie, fråga din studieläkare.

Tack för alla era bidrag till FABULINUS-studien!