

Tyypin 1 diabeteksen (T1D) emotionaaliset ja sosiaaliset näkökulmat

T1D:n jatkuva huomioiminen voi rasittaa mielen hyvinvointia ja vaikuttaa merkittävästi henkilön sosiaaliseen elämään.

Mielenterveys ja hyvinvointi

T1D:stä ei ole lomia tai taukoja, joten mielen hyvinvoinnista huolehtiminen ja "diabetesuupumuksen" välttäminen on tärkeää. Tässä muutamia asioita, joita voitte kokeilla:

- Ymmärtäkää, että on täysin hyväksyttävää olla "epätäydellinen". Verensokerit eivät aina ole tavoitealueella, vaikka tekisitte parhaanne.
- Sen sijaan, että murehtisitte korkeista tai matalista verensokeritasoista, yrittäkää oppia, miten keho reagoi, jotta voitte suunnitella tilanteita etukäteen ja tehdä muutoksia seuraavaa kertaa varten.
- Antakaa itsellenne kiitosta niistä asioista, jotka teette oikein.
- Ottakaa pieniä askeleita saavuttaaksenne tavoitteet.
- Käyttäkää aikaa rakastamienne aktiviteettien parissa!
- Ottakaa yhteyttä diabeteksen hoitotiimiinne, tutkimusryhmäänne, T1D-tukiryhmiin tai mielenterveyden ammattilaiseen. Ette ole yksin!



Sosiaalinen elämä

T1D:n kanssa eläminen on haastavaa ikään katsomatta, mutta vanhemmat teini-ikäiset ja nuoret aikuiset, jotka sairastavat T1D:tä, voivat kohdata ainutlaatuisia sosiaalisia haasteita.

Kotoa pois muuttaminen, olipa kyseessä opiskelujen aloittaminen tai omaan asuntoon muutto, voi aluksi olla vaikeaa. T1D:tä sairastavan on myös opittava tasapainottamaan itsenäisyys T1D:n hallinnan, lääkärikäyntien, tarvikkeiden seurannan ja terveellisten ruokavalintojen kanssa.

Miettikää, kannattaisiko Teidän kertoa läheisillenne (ystävät, kämppikset, opettajat, työkaverit) T1D:stä, jotta he voivat tunnistaa matalan verensokerin oireet hätätilanteessa.

Sosiaaliseen elämään ja deittailuun kuuluu yleensä ulkona syöminen tai juominen. Saatatte tuntea olonne epävarmaksi, kun teette terveellisiä ruokavalintoja tai päätätte olla juomatta alkoholia. On oma valintanne, kerrotteko jollekin, että sairastatte T1D:tä, mutta avoimuus voi tuoda mielenrauhaa ja auttaa keskittymään hetkeen.

Muistakaa, että vaikka on tärkeää, että ympärillänne olevat ihmiset ymmärtävät, mitä T1D on, se ei määrittele sitä, kuka olette!

Lisätietoja FABULINUS-tutkimuksesta saatte tutkijalääkäriltänne.

Kiitos FABULINUS-tutkimukseen antamastanne panoksesta!