

Čustveni in socialni vidiki sladkorne bolezni tipa 1 (T1D)

Stalna pozornost, ki jo zahteva bolezen T1D, lahko vpliva na duševno zdravje in ima lahko velik vpliv na družabno življenje posameznika.

Čustveno in duševno zdravje

Od bolezni T1D ni počitnic ali premora, zato je pomembno, da poskrbite za svoje duševno zdravje in se izognete »izgorelosti zaradi sladkorne bolezni«. Tukaj je nekaj stvari, ki jih lahko poizkusite:

- zavedajte se, da je v redu, če niste »popolni«. krvni sladkor ne bo vedno idealen, tudi če se trudite po svojih najboljših močeh.
- Namesto da se jezite ali razburjate zaradi visoke ali nizke ravni sladkorja v krvi, se raje naučite, kako se vaše telo odziva, da boste lahko načrtovali in naredili spremembe za naslednjič.
- Pohvalite se za stvari, ki jih delate dobro.
- Delajte majhne korake proti svojim ciljem.
- Vzemite si čas za stvari, v katerih uživate!
- Obrnite se na ekipo za oskrbo sladkorne bolezni, študijsko ekipo, podporne skupine za T1D ali strokovnjaka za duševno zdravje. Niste sami!



Družabno življenje

Življenje z boleznijo T1D je izziv za ljudi vseh starosti, vendar se lahko starejši najstniki in mladi odrasli z boleznijo T1D spoprijemajo s posebnimi družbenimi izzivi.

Selitev od doma, bodisi na fakulteto bodisi v svoj dom, je lahko na začetku težka. Oseba s T1D se mora naučiti usklajevati samostojnost z obvladovanjem T1D, obiskovanjem zdravnikov, spremljanjem pripomočkov in izbiro zdrave prehrane.

Razmislite o tem, da bi ljudem v vaši bližini (prijateljem, sostanovalcem, učiteljem, sodelavcem) povedali o svoji bolezni T1D, da bi lahko v nujnih primerih prepoznali simptome nizke ravni sladkorja v krvi.

Družabno življenje in zmenki navadno vključujejo druženje s hrano in pijačo. Morda se boste počutili nesamozavestno, ko boste izbrali zdravo hrano ali se odločili, da ne boste pili alkohola. Odločitev, ali boste komu povedali, da imate T1D, je vaša, vendar vas bo to morda pomirilo in vam omogočilo, da se osredotočite na trenutke.

Ne pozabite, da je pomembno, da okolica razume vašo bolezen T1D, vendar bolezen T1D ne določa, kdo ste!

Za več informacij o študiji FABULINUS povprašajte svojega študijskega zdravnika.

Najlepša hvala za vaš prispevek v študiji FABULINUS!