



# 压力与糖尿病

## *Stress and Diabetes*

### 什么是压力？

您是否有过仿佛要同时处理多项事物般分身乏术的焦虑感？当您面对过多任务需求及压力源时，您的身体将会对此作出反抗，这种反抗叫作压力反应。这种压力反应会让您身心疲惫。如果您有过这样的经验，别担心，因为您不是特例，**压力是正常现象**。

### 压力与糖尿病

糖尿病的治疗与控制过程有时可能会繁复到让您透不过气，特别是对于未掌握糖尿病的应对方式的患者，治疗过程极易变成压力的成因。这种压力可能会影响正常的治疗甚至直接影响血糖值，造成血糖的升高或降低。

### 您是否曾经：

- 在支付治疗糖尿病的药物上存在困难？
- 感到他人在对自己糖尿病的认知上存在误解？
- 选择不检测自己的血糖因为害怕检测出的血糖值可能过高或过低？

以上任何一项都可造成短期或长期的压力。短期压力可以通过行为变化或对身体的直接影响造成血糖短期的急升或骤降。长期压力可能是持续高血糖的成因。波动的血糖值可能对您的情绪造成消极影响并增加你的压力。

## 壓力压力 — 续

### *Stress and Diabetes – continued*

#### 压力管理

借助一些方法来控制您的压力或许可以改善您的血糖值。以下的一些建议也许可以帮助您更好地控制您的压力：

- 体能活动
  - 保持活力对心情和血糖值都有好处。您可以考虑散步，打太极，或上一些舞蹈课程等。
- 尽情投入一项嗜好中
  - 这项嗜好可以是您做了很久的或是您从未尝试过的事情。把时间和精力专注在嗜好上可以帮助您改善情绪。
- 与您的朋友，家人或医护团队交谈
  - 独自应对糖尿病有时会很困难。与您信任的人交谈可以减少您的孤单感。很多亚裔人士常常担心会成为亲友的负担，但家人与朋友其实十分愿意提供帮助。并且，您的医护团队可以为您提供关于如何与糖尿病共处的最佳方法，从而增添您对治疗的信心。
- 与行为健康专家交谈
  - 糖尿病所带来的压力有些时候是难以承受。与行为健康专家合作可以帮助您更好地接受自己的糖尿病并能有更多方法来应对糖尿病

参考资料: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)