

استرس چیست؟



استرس مجموعه ای از عوامل جسمانی (تصادف، جراحی، تب و بیماری) یا مشکلات روحی روانی (اضطراب، افسردگی، نگرانی و عصبانیت) است که باعث می شود بدن در وضعیت دفاعی قرار گیرد.

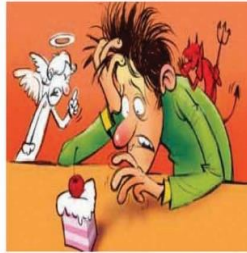
علائم و نشانه های استرس عبارتند از بی حوصلگی شدید، حساسیت شدید نسبت به انتقاد، بروز اختلال در خواب، علائم تنش نظیر جویدن ناخن، افزایش مصرف سیگار و الکل، سوء هاضمه، نداشتن تمرکز، درد پشت گردن و شانه ها، بیماری های قلبی، زخم های گوارشی، احساس فرسودگی و خستگی مداوم، از دست دادن حافظه، گرفتگی عضلات گردن، افسردگی و سردرد.

استرس، دیابت و کنترل قند چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟

دیابت بعنوان یک مسئله که کل اعضای خانواده را درگیر می کند، در صورت عدم برخورد صحیح به یک عامل استرس زا تبدیل می شود. هنگامی که شما برای اولین بار متوجه دیابت خود می شوید ممکن است واکنش های انکار، خشم، اندوه، ترس یا گناه را تجربه کنید. در این مواقع اگر قبول کنید که این احساسات طبیعی اند و آنها را با آشنایان و اعضای خانواده در میان بگذارید استرس شما کم می شود. زمانی که به نتیجه آزمایش قند خون یا کنترل قند ۳ ماهه (HbA1C) خود نگاه می کنید به جای احساس تاسف، خشم و ناامیدی ناشی از بالا بودن نتیجه، به فکر یادگیری نکاتی بیافزاید که در اثر عدم رعایت آنها قند خونتان بالا رفته است. عدم کنترل استرس و کمبود مهارت خودمراقبتی از علل مهم افزایش قند خون در دیابت است.

به علاوه مهمترین تغییری که به دنبال استرس در بدن ایجاد می شود افزایش ۴ هورمون کورتیزول، کاتکولامین ها (آدرنالین نورآدرنالین)، گلوکوکورون و هورمون رشد است که همه آن ها ضدانسولین عمل می کنند و باعث افزایش قند خون می شوند.

مدیریت استرس و توصیه هایی برای کنترل استرس



مدیریت استرس یعنی مرتفع نمودن عوامل استرس زا، دوری از آن ها یا مقابله و سازگاری با استرس. اکثر افراد مبتلا به دیابت، در مقابل استرس قند خونشان بالا می رود. علاوه بر آن وقتی با استرس مواجه می شوند، نظم فکری-

ذهنی، تمرکز و قدرت خودمراقبتی که در کنترل دیابت بسیار تاثیر گذار است را از دست می دهند و فراموش می کنند قند خون خود را چک کنند یا حتی به رفتارهای نامناسب مانند پرخوری یا کم خوری، مصرف سیگار و الکل روی می آورند. رعایت نکات ساده و کم هزینه می تواند به کنترل استرس بیانجامد. اگر نمی توانید عامل استرس را از میان بردارید، سعی کنید عادت های خود را عوض کنید.

۱. طرز فکر خود را عوض کنید.



همیشه مثبت فکر کنید. سعی کنید هنگام مواجهه با مشکلات، بر روی نقاط قوت تمرکز کنید. به خود بقبولانید که مشکلات آنقدرها هم که شما فکر می کنید پیچیده و سخت نیستند. تا حد امکان منابع و موارد

استرس ساز را از میان بردارید. گاهی اوقات ما مسئول به وجود آمدن استرس نیستیم. همیشه اتفاقاتی در زندگی رخ می دهند که ما نمی توانیم موجب تغییر آنها شویم، در این مواقع سعی کنید موقعیت به وجود آمده را همانطور که هست-نه بیشتر و نه کمتر- بپذیرید. از زیر بار مسولیت شانه خالی نکنید، طفره رفتن از مسولیت همیشه باعث تشدید استرس می شود. همواره تلاش کنید از موقعیتی که در آن قرار گرفته اید درس هایی یاد بگیرید.

• به آینده فکر کنید و نگران آن نباشید زیرا اعمال کنونی شما آینده را می سازند.

۲. در رفتار خود با دیگران تجدید نظر کنید.



در عین احترام به دیگران در برخورد با آنها در مطرح کردن خواسته های خود رک و صریح باشید از انتقاد و عیب جویی از دیگران خودداری کنید و به درخواست های نامعقول جواب رد بدهید. برای انجام کارهایی که شدیداً استرس زا هستند از چند روز قبل برنامه ریزی کنید. هیچ گاه مشکلات خود را در درون خود نریزید، آنها را با بقیه قسمت کنید تا از حمایت و مشورت خانواده، دوستان، پزشک، پرستار و روانشناس برخوردار شوید.

۳. روش زندگی خود را عوض کنید.

تغذیه صحیح مناسب دیابت را رعایت کنید. مصرف چربی، قند، فلفل، ادویه و کافئین (قهوه و نوشابه) و مواد غذایی آماده که تشدید کننده استرس هستند را محدود کنید.

به جای نگرانی از عوارض دیابت بر روی کنترل دقیق قند خون تمرکز کنید تا بتوانید از بروز عوارض در آینده جلوگیری کنید.



ورزش منظم داشته باشید. به جای ورزش سخت و طاقت فرسا، ورزش مورد علاقه خود را انجام دهید و خود را با روش های مفید یوگا و ذهن ورزشی یا

مدیتیشن که در درازمدت منجر به آرامش و کاهش استرس می شود آشنا کنید.

دم و باز دم عمیق با تن آرامی (ریلاکسیشن) نیز بسیار مفید است به این صورت: در محیط ساکت و آرام دراز بکشید یا روی مبل راحتی با چشم بسته بنشینید. با هر دم، انقباض عضلانی را از نوک انگشتان پا به سمت ران و لگن و سپس عضلات شکم، پشت، گردن، دست ها و صورت، انجام دهید. با هر بازدم آرام تا ۱۰ شماره خود را رها کنید و جملات امیدبخش زمزمه کنید.



یاسمن اسمه دوا و ذکره شفاء



راهنمای بیمار مدیریت استرس در دیابت کد محتوا: ۲۰۹



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: Salamat@azh.mui.ac.ir

کنترل قند خون و مدیریت استرس در هنگام بیماری

در هنگام بیماری به عنوان یک اصل کلی هدف از اقدامات درمانی پیشگیری از ۴ عارضه ی افت قند (هیپو گلیسمی)، افزایش قند خون، کم آبی و اغمای دیابت در اثر تولید کتون (اسید استواستیک) ناشی از آن است، بنابراین:



۱. هیچگاه مصرف داروهای خود را خودسرانه قطع نکنید و بر اساس دستور العمل پزشک خود به تغییر دارو بپردازید.

۲. مایعات کافی بدون قند مثل آب و چای کم رنگ مصرف کنید. در هنگام بیماری به شرطی که نارسایی کلیوی نداشته باشید، هر یک ساعت نصف لیوان مایعات بنوشید.



۳. غذای مناسب و کافی را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید.



۴. در هنگام و تغییر و تحول های زندگی شخصی مثل بیماری، تب و عفونت، فعالیت شدید و ... در صورت امکان با تهیه یک دستگاه گلوکومتر، قند خون خود را هر چهار ساعت اندازه بگیرید تا از مناسب بودن قند خون و وضعیت تغذیه برای اطلاع به پزشک جهت تغییر میزان داروهایتان باخبر شوید.



پدید آورنده: **مریم اقتداری** (کارشناس پرستاری آموزش دیابت)

مشاورین علمی: اساتید گروه داخلی غدد و متابولیسم دانشکده پزشکی و گروه روان پرستاری دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER کسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))
منبع: انجمن دیابت گابریک دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) پروژسانی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



- با برنامه ای سنجیده از موهبت های زندگی لذت ببرید. یاد بگیرید که در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید.
- لیستی از کارهایی که در روز انجام می دهید تهیه کنید و بعد از انجام هر یک بعنوان یک موفقیت کوچک به آن بنگرید و احساس رضایت کنید.
- اشیای ضروری (داروها، سرنگ و گلوکومتر) را در یک مکان مشخص قرار دهید و مکان آن را عوض نکنید.
- اشیای غیر ضروری را دور بیندازید. هرچه اشیای کمتری داشته باشید عصبانیت و ناراحتی شما کمتر می شود.
- فقط آن چیزهایی را بخرید که به آن ها احتیاج دارید. از پذیرفتن کارها و مسئولیت هایی که به عهده شما نیست خودداری کنید.
- از رقابت ها و چشم و هم چشمی های بی جا و غیر ضروری پرهیز کنید و از مکان ها و ارتباط و معاشرت افرادی که سبب استرس و اضطراب شما می شوند، پرهیزید.
- هر دعوتی را به هر ضیافت یا مهمانی نپذیرید، سلامت شما بر هر چیز ارجح است حتی بر قضاوت دیگران نسبت به شما.
- گذشت داشته باشید و به دیگران عقاید آنها احترام بگذارید.

۴. خواب و استراحت کافی را دست کم نگیرید!



در صورت شب زنده داری یا بی خوابی، تمام واکنشهای بدن شما تضعیف شده و به نصف کاهش می یابد. بنابراین سعی کنید خواب و استراحت کافی داشته باشید. هشت ساعت خواب آرام و کافی، انرژی شما را مضاعف، اخلاقتان را خوش و برخوردارهائیتان با دیگران را مناسب و متعادل می کند.

۵. برای مقابله با افت و خیزهای قند خون آماده باشید.

- برای بیرون رفتن از منزل و شرایط خاص برنامه ریزی و زمان بندی کنید.
- برنامه های روز بعد را از روز قبل تنظیم و زمان آن را یادداشت کنید.
- از افت قند خون پیشگیری و مراقبت کنید
- برای مقابله با افت قند میان وعده های غذایی را فراموش نکنید.
- در عین حال برای کاهش میزان قند و استرس ناشی از آن، فعالیت بدنی و ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

