

Dyabèt ak imè ou

Dyabèt se yon maladi pou tout lavi oswa kwonik ki egzije yon jesyon konstan pou kontwòle sik nan san ou (glikoz).



Anpil moun gen santiman kòlè, tristès, oswa pè lè yo dekouvri yo gen dyabèt, oswa yo ka pa vle aksepte ke yo gen maladi a.^{1,2}

Swiv sik nan san ou, pran medikaman, planifye manje ou, ak asire ou ke ou fè ase egzèsis fizik kapab akablan ak emosyonèlman fatigan.¹

Ou ka enkyete konsènan dyabèt ou ki vini pi mal oswa devlope konplikasyon, tankou maladi kè oswa estwok.



Ou ka enkyete konsènan depans tretman dyabèt ou a.²



Li nòmal pou santi ou tris, fache, oswa enkyete lè ou dekouvri ou gen yon maladi pou tout lavi.



Imè ou ka afekte sa ou renmen fè ak jan ou pran swen tèt ou.



Si ou santi ou tris oswa fache paske ou gen dyabèt, ou ka pa vle fè egzèsis fizik oswa manje byen. Fè egzèsis fizik ka ede imè ou epi fè ou santi ou pi byen.



Manje byen ka ede ou santi ou gen kontwòl dyabèt ou a.



Sipò nan men fanmi ak zanmi ou yo ka ede ou jere dyabèt ou.

Pafwa li ka difisil pou di zanmi ak fanmi ou yo ke ou pa ka manje kèk manje oswa ke ou bezwen fè pliz egzèsis fizik. Li enpòtan pou ou onèt ak yo sou sa ou ka manje epi mande sipò yo. Mennen yon zanmi nan yon pwomnad ka ede monte moral ou epi kenbe ou an sante!

Gen kèk moun ki gen dyabèt ki gen pi gwo risk pou depresyon,³ yon maladi ki lakòz santiman tristès oswa zero enterè nan aktivite chak jou yo ak bagay ou te abitye renmen yo.

Si ou souvan santi ou tris oswa san espwa, lè sa a ou bezwen jwenn èd nan men yon pwofesyonèl swen sante. Doktè oswa enfimiyè ou a ka ede ou jwenn yon espesyalis sante mantal ki abitye avèk dyabèt.

Kèk sentòm depresyon yo gen ladann:^{3,4}



Pèt enterè oswa plezi nan aktivite ou abitye renmen



Chanjman nan somèy ou



Chanjman nan apeti ak pwa ou



Leve pi bonè ke dabitid



Enèji fèb



Difikilite pou konsantre



Santi ou koupab



Ajite



Tristès nan maten

Se pa tout moun k ap viv ak dyabèt ki gen menm sentòm ipèglisemi. Kay kèk moun, sentòm yo ka pa twò parèt oswa moun nan ka pa asosye sentòm yo ak nivo sik nan san ki wo.

Gen dyabèt pa vle di ou pral malad pou tout rès lavi ou. Sa vle di ke ou bezwen travay pou pran swen tèt ou pou rete an sante. Sa gen ladann:

1

Asire dyabèt ou a pa fè ou santi ou tris oswa sèl.

2

Kò ou ak lespri ou ka rete an sante si ou manje byen, fè egzèsis fizik, pran medikaman ou, epi pataje santiman ou ak zanmi ou ak fanmi ou.

Ekip swen sante ou a ka ede ou fè fas ak estrès, enkyetid ak tristès ki ka vini avèk dyabèt ou genyen an. Pwochen fwa ou gen yon tchèk pou dyabèt, pale ak founisè swen sante ou a konsènan jan ou santi ou epi konsènan sentòm depresyon ou ka te santi dènyeman.



1. American Diabetes Association. Mental Health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>. Aksede nan dat 6 fevriye 2019.
2. American Diabetes Association. Diabetes Distress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/diabetes-distress.html>.
Te mete ajou nan dat 29 jiyè 2014. Aksede nan dat 6 fevriye 2019.
3. Snoek F.J, et al. Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(6):450-451.
4. American Diabetes Association. Depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>.
Te mete ajou nan dat 7 desanm 2018. Aksede nan dat 27 fevriye 2019.