



● باید بیاموزیم که چگونه می‌توان در مواجهه با محیط پراسترس و حوادث ناگوار زندگی با آرامش، راه حل مناسبی را جهت حل مشکلات مان پیدا کنیم.

● کنترل استرس و برگزیدن رفتار مناسب در مواجهه با هیجانات نیازمند مهارتی است که فرد به مرور با تمرینات مستمر ملکه ذهنش می‌نماید.

● در رابطه با آموختن این مهارت‌ها می‌توانید از مشاوران کمک بگیرید.



دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارس

دفتر مرکزی: ۰۱-۷۶۵۰۴۰۰-۰۵۱۱ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com

● ۶- خودتان را گسترش دهید!

با بهتر کردن زندگی یک نفر دیگر، زندگی خودتان را بهتر کنید. برای گذشتن از خود داوطلب شوید، به شرط این که درگیر مشکلات نشوید. با این کار احساس مثبت بودن، قدرت داشتن و مهم بودن به شما دست خواهد داد.

● ۷- بگذارید موفقیت اتفاق بیفتد!

اگر نمی‌توانید دنیا را عوض کنید، خودتان را تغییر دهید. یاد بگیرید چه طور با حرکت به سمت اهداف‌تان، آنچه هستید را دوست داشته باشید.

● ۸- پذیرفتن چیزهایی که نمی‌توانید

تغییر دهید!

بعضی عوامل استرس‌زا غیرقابل پیش‌بینی هستند، از این گونه استرس‌ها نمی‌توان اجتناب کرد. مانند از دست دادن عزیزان، لطامات عاطفی (همانند جدا شدن از همسر یا فرزند)، حوادث و بلایای طبیعی.



علام استرس

- احساس نگرانی و بی‌قراری
- احساس اضطراب
- احساس افسردگی و کاهش انرژی
- پرخوری یا بی‌اشتهایی
- اختلال خواب
- عدم توانایی در تمرکز
- احساس گرفتگی نفس و ضعف
- تعریق و دست‌های سرد و مرطوب
- تغییرات وزن

زندگی و کار در محیط‌های شلوغ و پرسروصدا به طور ناخودآگاه استرس و اضطراب را در فرد بالا می‌برد و با بالا رفتن استرس، خطر ابتلا به دیابت نیز افزایش می‌یابد.

وجود استرس را در زندگی روزانه نمی‌توان انکار کرد. شما در زندگی روزانه یا در محیط کار برخوردهای متعددی با افراد مختلف یا با افراد خانواده خود دارید؛ برخورد با این رویدادها در زندگی روزانه اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. نکته‌ی مهم این است که بدانید چه زمانی سطح هورمون‌های استرس‌آور در خون شما بالا رفته است و بتوانید استرس خود را کنترل و مدیریت کنید. زمانی که فرد تحت تنش‌های عصبی و استرس‌های



مداوم قرار می‌گیرد، هورمون‌های اپی‌نفرین و کورتیزول در بدن او ترشح می‌شود که باعث ایجاد مقاومت به انسولین و افزایش قند خون می‌شود.

استرس مداوم سبب می‌شود افرادی که دیابت ندارند، در معرض ابتلا به این بیماری قرار بگیرند و در افراد مبتلا به دیابت نیز این بیماری شدت می‌یابد.

راهکارهای کنترل استرس

۱- حرف بزنید!

همه احساس‌تان را درون خودتان نگه ندارید! در مورد احساسات استرس‌زای خود با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. مشورت کنید و بار هم‌هی مشکلات را به تنهایی به دوش نکشید.

۲- عمل کنید!

مهم نیست که عمل‌تان چه قدر کوچک باشد، برای خطر کردن و ایجاد تغییر داوطلب باشید. سعی کنید موقعیت استرس‌آور یا حداقل بخشی از آن را تغییر دهید.



۳- به بدن‌تان گوش کنید!

وقتی یاد بگیرید که بدن‌تان چه طور به استرس واکنش نشان می‌دهد، می‌توانید یاد بگیرید که چه طور باید با آن روبه‌رو شوید. یاد بگیرید که به علامت‌های بدن‌تان گوش دهید و راه‌هایی برای کاهش استرس پیدا کنید. استراحت، ورزش، یوگا و امثال آن می‌تواند به شما کمک کند.

۴- مسئولیت قبول کنید!

برای این که احساس خوبی نسبت به خودتان پیدا کنید، کشف کنید که چه باید بکنید و نیازهای‌تان را چگونه برطرف کنید. یک راه دیگر برای کاهش استرس این است که یک علاقه یا سرگرمی پیدا کنید که نسبت به آن احساس تعهد و مسئولیت نمایید. همان شخصی را از خودتان بسازید که آرزوی‌ش را دارید.

۵- خودتان را غرق نکنید!

اگر استرس زیادی دارید ممکن است دلیلش این باشد که خودتان را بیش از اندازه درگیر کرده‌اید. خودتان را از شر مسئولیت‌ها و وظایف اضافی خلاص کنید. تمام مشکلات دیگران را نباید شما حل کنید.