



Депрессия при диабете

Поскольку гормональные колебания и колебания уровня глюкозы в крови могут сильно влиять на поведение, мыслительные процессы, настроение и эмоции у людей с диабетом не всегда просто диагностировать депрессию.

Если на протяжении двух и более недель человек жалуется на чувство беспокойства, повышенную тревожность, раздражительность, рассеянность, ухудшение аппетита или, наоборот, наблюдается переедание, появляются проблемы со сном, нет чувства удовлетворения собой, жизнью, человек не может, как раньше, получать удовольствие от жизни, у него появляется чувство никчемности, мысли о самоповреждении, в таком случае пациенту с диабетом следует незамедлительно обратиться за медицинской, в том числе психотерапевтической помощью.

Важно помнить о том, что депрессию, даже в самых тяжелых случаях, можно вылечить. И чем раньше начинается лечение, тем оно эффективнее. Депрессия не бывает одинаковой у двух людей, необходим индивидуальный подход в лечении. Обычно депрессию лечат медикаментозно, путем разговорной психотерапии или сочетанием эти двух методов. Как только человек начинает лечение, его самочувствие постепенно начинает улучшаться.

Во время лечения депрессии:

- Не забывайте о физической активности. 30- минутная прогулка в день может оказать положительное влияние на настроение;
- следите за режимом труда и отдыха, вовремя отходите ко сну (не позднее 23.00), соблюдайте правила гигиены сна;
- правильно питайтесь;
- при выполнении повседневных дел, решайте для себя, что должно быть сделано сейчас, а что может подождать; разбивайте большие задачи на маленькие подзадачи; делайте то, что можете сделать;
- общайтесь, обсуждайте с теми, кому вы доверяете, то, что вы чувствуете;
- отложите принятие важных решений, таких как женитьба или развод, или смена работы, до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше;
- избегайте употребления алкоголя, никотина.

Будьте внимательны к себе, не игнорируйте свое психоэмоциональное состояние. Когда стресс, тревога, депрессия, эмоциональное выгорание людей с диабетом заходят слишком далеко и наблюдаются нарушения лечебного и диетического режимов, появляются осложнения – это опасно для жизни и здоровья. Поэтому человеку с диабетом важно не оставаться с проблемой один на один, а обращаться за помощью к специалистам, задавать вопросы, слушать, читать информацию. Раннее обращение за помощью к эндокринологу, психотерапевту, психологу, обращение к диабетическому сообществу за

психологической поддержкой способствует быстрейшему достижению положительных результатов от лечения.