

Diabetes y el estrés

El estrés es cómo afronta el cerebro con todas las cosas que usted tiene que pensar y hacer. Porque las situaciones estresantes pueden pasar una y otra vez, usted necesita aprender maneras de lidiar con ellas.

El estrés puede...

- ... ser positivo o negativo
- ... ser real o real para usted
- ... pasar una y otra vez, a corto plazo, o largo plazo
- ... ser leve, y malo, o muy malo
- ... estar en el mundo a su alrededor o dentro de su cuerpo



Las cosas de las que tiene que encargarse y hacer pueden causar estrés. Cómo maneje estas cosas puede cambiar la forma de actuar y sentir. Puede sentir como el estrés le jala en diferentes direcciones a la vez. Otras veces, es posible que no se sienta de esta manera. La forma como usted se sienta sobre el estrés es diferente a como otra persona se podría sentir.

¿Qué tipo de cosas tiene que encargarse o hacer que le causan estrés?

Muchas personas que tienen diabetes tienen estos sentimientos de depresión:

- Sentimientos de tristeza o estar de mal humor
- Pérdida de interés o placer en las cosas que normalmente gusta hacer
- Cambios en el peso o apetito
- Cambios en qué tan bien duerme
- Sentirse culpable o inútil
- No puede recordar cosas, tomar decisiones o enfocarse
- Sensación de cansancio
- No puede relajarse o se siente inquieto
- Pensamientos que usted estaría mejor muerto o querer hacerse daño de alguna manera

Estrategias saludables ¿Cuándo debería pedir ayuda?

- Cuando quiere hablar con alguien
- Los sentimientos son más de lo que puede soportar
- Cuando quiere nuevas ideas
- Cuando cree que lo ha intentado todo y nada funciona y necesita algunas ideas nuevas
- Cuando su familia o amigos piensan que necesita ayuda
- Cuando sus pensamientos o comportamientos empiezan a causar problemas en su vida
- Si todavía no está seguro, consulte a su proveedor.

¿Cuál es mi plan para reducir el estrés?
