

Diabetes and Stress

Stress is how your brain deals with all the things that you have to think about and do. Because stressful times can happen again and again, you need to learn ways to cope with them.

Stress can be

- ...positive or negative
- ...real, or real to you
- ...happening over and over, short-term, or long-term
- ...mild, and bad, or very bad
- ...in the world around you or in your body



The things that you have to take care of and do may cause you stress. How you handle these things may change how you act and feel. You may feel like the stress pulls you in many different directions at once. Other times, you may not feel this way. The way you feel about stress is different from the way someone else feels about stress.

What kinds of things do you have to take care of or do that cause you stress?

Many people who have diabetes have these feelings of depression:

- Feelings of sadness or being grouchy
- Loss of interest or pleasure in things you usually like to do
- Changes in weight or how hungry you are
- Changes in how well you sleep
- Feeling guilty or worthless
- Not able to remember things, make choices or focus
- Feeling tired
- Restless or not able to relax
- Thoughts that you would be better off dead or of hurting yourself in some way

Healthy Coping – When should I get help?

- When you want to talk to someone
- The feelings are more than you can bear
- When you want new ideas
- When you think you've tried everything and nothing is working and you need some new ideas
- When your family or friends think that you need help
- When your thoughts or behaviors begin to cause problems in your life
- If you are still not sure, ask your provider.

What is my plan to lower stress?

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?
