

糖尿病與情緒健康







糖尿病的日常管控可能會讓您感到壓力。糖尿病是一種終生的健康問題，需要您對日常作息和習慣做出改變。這可能會使您對自身的糖尿病產生負面情緒，也稱為糖尿病困擾。這些情緒可能會影響您對糖尿病的管控——例如，您可能比平時吃得更多或更少，或是鍛煉或服藥的動力下降——進而又會影響您的健康並造成更大的困擾。好消息是您可以透過做一些事，讓自己的情緒開始好轉。




您可以做些什麼


改善情緒健康有助於改善對糖尿病的管控，反之亦然。與您的健康照護提供者聊一聊您的感受以及哪些資源可能對您有用，例如諮詢、支持小組、藥物治療或新的應對技巧。要知道，症狀的改善可能需要一段時間。

下列做法也會有所幫助：

-  找到放鬆的方法，與您喜歡的人共處。
-  積極運動：少坐多動。
-  在需要的時候尋求幫助。
-  一次只做一件事，並慶祝您的成就。
-  嘗試放鬆的技巧，例如深呼吸或冥想。
-  避免或減少飲酒和用藥。

 瞭解自己的感受：

- **認識**——承認自己的感受。
- **說出**——描述自己的感受。
- **表達**——以健康的方式釋放情緒。
- **接受**——要明白您無法改變一切，只能改變自己在其中的角色。

 聯絡 NYC Well，這是一條免費且保密的協助專線，有經過培訓的顧問以 200 多種語言全天候為您聯絡心理健康和用藥諮詢服務。請致電 888-692-9355，或發送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell。

接下頁

糖尿病與抑鬱症

管控糖尿病會引起許多不同的情緒。糖尿病患者出現抑鬱症狀的可能性是普通人的兩倍，如長時間的悲傷感、疲倦以及對愉快的活動缺乏興趣。抑鬱症是一種嚴重的疾病；它不是一種選擇，也不是軟弱的表現。誰都不應該為自己有意症狀而感到羞恥。

抑鬱症的常見徵兆

如果在過去兩週內，您持續出現以下情況，就可能患有抑鬱症：

- 感到悲傷或絕望
- 對您曾經喜歡的活動失去興趣
- 難以集中注意力或做出決定
- 睡眠或飲食過多或不足
- 出現身體問題，如頭痛、胃痛或其他無法停止的疼痛
- 有過死亡或自殺的想法

如果您感覺到上述徵兆，請告訴您的醫師。

如果您或您認識的人有自殺的想法，可以透過以下方式獲得幫助：

聯絡 NYC Well，與經過培訓的心理健康顧問交談——諮詢免費且保密。

如果您或您認識的人面臨直接風險或直接危險，請致電 **911**。

抑鬱症的症狀是可以治療的

治療抑鬱症的方法很多。有些人透過與心理健康專家談論自己的感受、參加支持小組或服用藥物等方式來得到疏解。與您的健康照護提供者談一談您的感受和治療選項。如果您已經在接受抑鬱症治療，請繼續與您信任的人交談，如果您在艱難應對，請告訴您的健康照護提供者。症狀的改善可能需要一些時間。



如需更多糖尿病相關資訊，請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/health/diabetes。

如需協助尋找醫師或是免費或低價健康保險，請致電 **311**。