

# Диабет и эмоциональное здоровье


Повседневные заботы, связанные с диабетом, могут вызывать у вас стресс. Диабет — это состояние здоровья, сохраняющееся на всю жизнь и требующее от вас изменений распорядка жизни и привычек. Это может вызвать появление у вас негативных чувств, связанных с диабетом, — так называемых диабетических переживаний. Эти чувства могут встать на пути вашего лечения диабета — например, вы можете есть больше или меньше, чем обычно, или ощутить послабления в мотивации к физическим упражнениям или приему медикаментов, — что, в свою очередь, может повлиять на ваше здоровье и вызвать еще больше переживаний. Но есть и хорошие новости: вы можете принять меры, которые помогут вам начать чувствовать себя лучше.





## Что вы можете сделать


Улучшение состояния вашего эмоционального здоровья поможет вам лучше справляться с диабетом — и наоборот. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о своих ощущениях и о том, какие ресурсы могут вам помочь, — например, психотерапия, группы поддержки, медикаменты или новые техники преодоления стресса. Имейте в виду, что ослабление симптомов может занять некоторое время.


Также могут помочь следующие действия:


- 


Находите возможности снимать напряжение и проводить время с приятными вам людьми.
- 


Будьте физически активны: больше двигайтесь, меньше сидите.
- 

Обращайтесь за помощью, когда она вам нужна.
- 

Не беритесь сразу за несколько дел и отмечайте свои достижения.
- 

Попробуйте использовать техники релаксации, например, глубокое дыхание или медитацию.
- 

Откажитесь от употребления алкоголя и наркотиков или ограничьте его.
- 

Познавайте свои ощущения:
 
  - **Знайте** — осознавайте, что вы чувствуете.
  - **Называйте** — описывайте свои чувства.
  - **Выражайте** — дайте выход своим эмоциям, полезным для здоровья способом.
  - **Принимайте** — не все события вы можете изменить, но ваша роль в них — в ваших руках.
- 

Обратитесь в бесплатную и конфиденциальную службу поддержки NYC Well, подготовленные консультанты которой ежедневно и круглосуточно могут связать вас со службами помощи в области психического здоровья и употребления психоактивных веществ на более чем 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355 или посетите сайт [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

Продолжение на следующей странице

## Диабет и депрессия

Необходимость справляться с диабетом может порождать множество разных эмоций. Страдающие диабетом в два раза чаще имеют симптомы депрессии, например, долговременные ощущения грусти, усталости и отсутствия интереса к приносящим удовольствие занятиям. Депрессия — это серьезное состояние здоровья, а не каприз и не признак слабости. Никому не следует стыдиться своих симптомов.

### Распространенные признаки депрессии

У вас может быть депрессия, если в течение последних двух недель вы систематически:

- ощущали грусть или безнадежность;
- потеряли интерес к занятиям, которые раньше доставляли вам удовольствие;
- имели проблемы с концентрацией внимания или принятием решений;
- спали или ели слишком много или слишком мало;
- испытывали физические проблемы, например, головные боли, боли в животе или другие боли, от которых не могли избавиться;
- посещали мысли о смерти или суициде.

Если вы испытываете перечисленные выше признаки, поговорите со своим поставщиком медицинских услуг.

Если у вас или кого-либо из ваших знакомых возникали мысли о суициде, вам могут помочь: Обратитесь в NYC Well и поговорите с подготовленным консультантом по психическому здоровью, бесплатно и конфиденциально.

Если вам или кому-либо из ваших знакомых угрожает непосредственная опасность, позвоните по номеру **911**.

## Симптомы депрессии поддаются лечению

Существует множество способов лечения депрессии. В частности, некоторым пациентам приносят облегчение разговоры об их чувствах с профессионалом в области психического здоровья, участие в группах поддержки или прием медикаментов. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг о своих ощущениях и возможных вариантах лечения. Если вы уже проходите лечение от депрессии, продолжайте разговаривать с теми, кому вы доверяете, и расскажите своему поставщику медицинских услуг о своих трудностях. Улучшение состояния может занять некоторое время.



Для получения дополнительной информации о диабете позвоните по номеру **311** или посетите сайт [nyc.gov/health/diabetes](https://nyc.gov/health/diabetes).

Для получения помощи в поисках врача, либо бесплатной или недорогой страховки позвоните по номеру **311**.