

Mental sundhed og diabetes

At leve med diabetes kan også påvirke den mentale sundhed, fordi sygdommen kræver opmærksomhed døgnet rundt.

En diabetesdiagnose kan være en livsændrende begivenhed og betyde ændringer i din livsstil, som du måske ikke er klar til, og kan også være hårdt for forholdet til venner eller familie.

Ligesom at tage sig af din krop, er det lige så vigtigt at tage sig af dit sind for at leve et sundt liv. Hvis de ikke behandles, kan mentale sundhedsmæssige forhold som depression og angst gøre diabetes værre.



Tal med din læge eller diabetesbehandler, hvis:

- Din livskvalitet og energi er belastet i en grad, så du kun lige akkurat kan passe job og familie
- Diabetes afholder dig fra at være social eller gøre andre ting, du holder af, fordi det er blevet belastende og besværligt
- Du ofte er nedtrykt eller føler selvbekyndelse og skyld og skam

Langt de fleste lever godt med diabetes

Når du har diabetes, er det ikke ensbetydende med, at du også bliver ramt på din mentale sundhed.

Langt de fleste lever godt med deres diabetes det meste af tiden. Det er vigtigt, at du ved noget om de mentale reaktioner, du kan få, og at du mærker efter, hvordan du har det. Du kan hurtigt vænne dig til en tilværelse med forringet livskvalitet, og så kan det blive en selvforstærkende ond cirkel.

Læs mere



Sådan passer du på din mentale sundhed



- Reel viden om fakta og risikoen for følgesygdomme dæmper uro og bekymring, så søg viden hos fagpersoner, der kender dine sundhedsdata
- Vær åben – involver pårørende og netværk på det niveau, der passer dig, og fortæl konkret, hvordan og hvor meget du ønsker deres støtte
- Søg fællesskab med andre, der har diabetes, for det giver forståelse og tryghed, der kan modvirke diabetesstress og mental mistrivsel
- Lær at acceptere din diabetes, for så fylder sygdommen mindre i det daglige



Søg støtte hos andre

Søg støtte hos din familie og venner eller meld dig ind i et af de mange diabetesnetværk, der findes både lokalt og online. For mange kan det være en hjælp at tale med andre, der kan have samme udfordringer.

På www.diabetes.dk/diabetes-2/mod-andre kan du læse mere om nogle af de mange diabetesnetværksgrupper, der findes.



Kender du www.osmeddiabetes.dk?

Her kan du finde relevante historier og indlæg fra andre med diabetes, spændende madopskrifter og meget andet.