



Act4YourHeart

# Αναλάβετε δράση για τη συναισθηματική σας ευεξία

Η φροντίδα και η αντιμετώπιση μιας χρόνιας πάθησης όπως ο Διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προκαλέσει άγχος και οι αλλαγές που θα χρειαστεί να κάνετε, ιδιαίτερα στην αρχή, μπορεί να σας φανούν βουνό. Είτε διαγνωστήκατε πρόσφατα είτε ζείτε εδώ και καιρό με το Διαβήτη, η προαγωγή της ψυχικής σας υγείας είναι σημαντική.

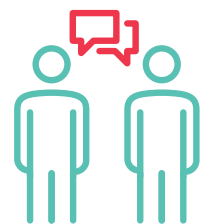
**Ακολουθούν μερικές μερικές συμβουλές για το πώς μπορείτε να φροντίσετε τη συναισθηματική σας ευεξία, κάτι που θα σας βοηθήσει να φροντίσετε καλύτερα τις σωματικές σας ανάγκες:**

**1. Βρείτε ένα είδος άσκησης ή σωματικής δραστηριότητας που σας αρέσει** - αυτό δεν θα σας βοηθήσει μόνο να είστε πιο δραστήριοι, αλλά αν βρείτε κάτι που σας αρέσει είναι πιο πιθανό να το κάνετε συστηματικά. Αν μείνετε ενεργοί και δραστήριοι, αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα την αρτηριακή σας πίεση και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Ταυτόχρονα, η συστηματική άσκηση απελευθερώνει ενδορφίνες και ανεβάζει τη διάθεσή σας συνολικά.<sup>1</sup>



**2. Βρείτε τρόπους που σας αποφορτίζουν και σας βοηθούν να χαλαρώσετε** - το στρες είναι ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στο Διαβήτη τύπου 2, επειδή προκαλεί αλλαγές στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.<sup>2</sup> Είναι σημαντικό να βρίσκετε τρόπους για να μειώσετε το στρες σας και να τονώσετε τη συνολική σας ευεξία. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε με δραστηριότητες όπως είναι η γιόγκα, το περπάτημα ή η ποδηλασία. Ή κάνοντας κάτι εντελώς διαφορετικό, π.χ. μαγειρεύοντας ή διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο. Ό,τι κι αν είναι αυτό που προτιμάτε, το σώμα και το μυαλό σας θα σας ευχαριστούν!

**3. Διατηρήστε την επαφή** - υπάρχουν ομάδες υποστήριξης και διαδικτυακές κοινότητες που μπορούν να σας βοηθήσουν να ανταλλάξετε πληροφορίες, να βρείτε μια κοινή προσέγγιση και να δώσετε ή να λάβετε συναισθηματική υποστήριξη. Σας δίνουν επίσης τη δυνατότητα να μοιραστείτε τις προσωπικές σας εμπειρίες και αγωνίες, καθώς και να βρείτε συμβουλές για τη διαχείριση του Διαβήτη τύπου 2. Διατηρώντας την επαφή, νιώθετε ένα αίσθημα ενδυνάμωσης που σας βοηθά να βελτιώνετε τα συμπτώματά σας και να πετυχαίνετε τους στόχους σας σε ολόκληρη τη διαδρομή σας.





**4. Αργά και σταθερά** – το να κάνετε αλλαγές από τη μία μέρα στην άλλη μπορεί να μοιάζει τρομακτικό. Δεν υπάρχει λόγος να αλλάξετε όλες τις συνήθειές σας ή τον τρόπο ζωής σας μονομιάς. Κάνετε σταδιακές και σταθερές αλλαγές, που θα σας βοηθήσουν να αισθανθείτε θετικά και να νιώσετε ότι έχετε τον έλεγχο. Αυτού του είδους η προσαρμογή σημαίνει επίσης ότι θα είναι πιο πιθανό να υιοθετήσετε μακροπρόθεσμα τις θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σας!

**5. Συζητήστε ανοιχτά με το γιατρό σας** – σιγουρευτείτε ότι ο γιατρός σας είναι άτομο που μπορείτε να του μιλήσετε και να το εμπιστευτείτε. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα και χαλαρά μαζί του! Για να διαχειριστείτε την κατάστασή σας είναι σημαντικό να μιλάτε τακτικά με το γιατρό σας. Σε κάθε επίσκεψη στο γιατρό σας, να συζητάτε μαζί του για την υγεία της καρδιάς και των νεφρών σας, καθώς και για τη συνολική διαχείριση του Διαβήτη τύπου 2. Επίσης, μην ξεχνάτε να αναφέρετε προβληματισμούς ή απορίες που μπορεί να έχετε.



**Για πρόσβαση στο φυλλάδιο  
«Ερωτήσεις για το γιατρό σας»  
κάντε κλικ εδώ**

Αναφορές:

1. Exercise and Depression [Internet]. WebMD. 2022 [cited 5 May 2022]. Available from: <https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression#:~:text=When%20you%20exercise%2C%20your%20body,similar%20to%20that%20of%20morphine>
2. Stress is affecting your type 2 diabetes [Internet]. intermountainhealthcare.org. 2022 [cited 28 April 2022]. Available from: <https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/08/stress-is-affecting-your-type-2-diabetes/#:~:text=When%20you%20have%20type%202,increase%20in%20blood%20sugar%20levels>.

MPR-GR-100307