



CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh Tiểu Đường và Trầm Cảm

Trầm cảm là tình trạng phổ biến khi đối phó với bệnh tiểu đường. Sự căng thẳng khi đối phó với bệnh tiểu đường hàng ngày có thể dẫn đến trầm cảm. Bệnh tiểu đường thậm chí có thể ảnh hưởng đến não của quý vị theo cách thức có thể dẫn đến cảm giác buồn chán. Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc kiểm soát bệnh tiểu đường của mình, có lẽ cảm xúc của quý vị có thể gây cản trở.

Trầm Cảm

Thỉnh thoảng cảm thấy buồn chán là chuyện bình thường. Nhưng một số người cảm thấy buồn hoài mà không hết. Cuộc sống dường như vô vọng. Cảm giác như thể gần như suốt ngày trong ít nhất hai tuần lễ có thể là một dấu hiệu của trầm cảm. Điều này có thể gây cản trở cho việc chăm sóc tốt bệnh tiểu đường. Quý vị có thể khó suy nghĩ rõ ràng, hoặc thấy khó theo một chế độ ăn uống tốt. Dĩ nhiên, điều này sẽ ảnh hưởng đến mức đường huyết của quý vị.



Các Dấu Hiệu của Trầm Cảm

Nhìn thấy trầm cảm là bước đầu tiên. Quý vị có thể kiểm tra những dấu hiệu thông thường này:

- **Mất niềm vui:** Quý vị không còn muốn làm những điều mà quý vị thích làm trước kia.
- **Thay đổi giờ giấc ngủ.** Quý vị khó đi vào giấc ngủ. Quý vị thường thức dậy vào ban đêm. Quý vị muốn ngủ nhiều hơn bình thường, ngay cả ban ngày.
- **Thay đổi trong cảm giác đói.** Quý vị ăn nhiều hơn hoặc ít hơn so với thói quen trước kia.
- **Khó tập trung.** Quý vị thấy khó nhớ chi tiết hoặc đưa ra quyết định.





Các Dấu Hiệu của Trầm Cảm tiếp theo:

- **Mất sinh lực.** Lúc nào quý vị cũng cảm thấy mệt mỏi.
- **Căng thẳng.** Quý vị cảm thấy rất lo lắng khiến quý vị không thể ngồi yên.
- **Tội lỗi.** Quý vị cảm thấy mình “không bao giờ làm bất cứ điều gì đúng.” Quý vị lo rằng mình là một gánh nặng đối với người khác.
- **Ý tưởng tự tử.** Quý vị cảm thấy muốn chết hoặc đang suy nghĩ về cách thức làm tổn thương bản thân.

Quý vị có từ ba dấu hiệu này trở lên? Hoặc chỉ một hoặc hai, nhưng có cảm giác xấu trong hai tuần hoặc lâu hơn? Nếu câu trả lời là “có” cho một trong hai câu hỏi, đến lúc cần tìm sự giúp đỡ.



Tìm sự giúp đỡ

Đừng giữ những cảm xúc này cho riêng mình.

Hãy trao đổi với bác sĩ của mình. Có nhiều nguyên nhân gây ra bệnh trầm cảm. Nếu quý vị nhận được chăm sóc cho bệnh trầm cảm, điều đó có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường của mình. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị hai loại điều trị. Một loại là tư vấn (nói chuyện). Loại khác là dùng thuốc.

1. Nói chuyện với một bác sĩ chuyên khoa được huấn luyện đúng đắn có thể giúp quý vị nhìn ra những vấn đề dẫn đến trầm cảm. Cách này cũng có thể giúp quý vị tìm cách thức giải quyết vấn đề. Quý vị sẽ muốn cảm thấy thoải mái với bác sĩ chuyên khoa mà quý vị chọn. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên Alliance, **510-747-4567**, để xem quý vị được đài thọ bảo hiểm cho dịch vụ tư vấn nào.
2. Bác sĩ có thể kê toa loại thuốc có thể giúp chứng trầm cảm của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ về các tác dụng phụ và sẽ mất bao lâu để cảm thấy một sự thay đổi. Hãy chắc chắn rằng quý vị biết thuốc sẽ ảnh hưởng như thế nào đối với đường huyết của mình.

Nhiều người đạt kết quả tốt với tư vấn và thuốc men. Nếu quý vị nghĩ rằng mình đang trầm cảm, đừng mất hy vọng. Hãy tìm sự giúp đỡ cho chứng trầm cảm. Quý vị không phải làm việc này một mình.

Muốn tìm các lớp học về tiểu đường và nhiều hơn nữa, hãy gọi các Chương Trình Sức Khỏe tại số **510-747-4577**.

Bản quyền 2013 của Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ từ <http://www.diabetes.org>. Sửa đổi với sự cho phép từ **Hiệp Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ**.

Sống Lành Mạnh D-17, Tháng Tư 2013