



糖尿病護理

糖尿病和抑鬱症

處理糖尿病時，抑鬱症是很常見的。每天處理糖尿病的壓力可能會導致抑鬱症。糖尿病甚至可能會影響您的大腦，而導致情緒低落。如果您管理糖尿病時有困難，您的感覺可能會阻撓您。

抑鬱症

偶爾情緒低落是正常的。但是，有些人一直無法解除悲傷的感覺。生活似乎無望。如果至少兩個星期中的大部分時間都持續這樣的感覺，這可能是抑鬱症的先兆。這可能會阻礙良好的糖尿病護理。您的理解能力可能有困難，或發現很難吃有益的飲食。當然，這會影響您的血糖濃度。



抑鬱症的跡象

發現沮喪是第一步。您可以看看是否有以下這些跡象：

- **喪失愉快感**：您不再想做您以前喜歡做的事。
- **改變睡眠習慣**。難以入睡。晚上睡覺時常醒來。您比平常更常想睡，即使是在白天。
- **對餓的感覺的變化**。您比平常吃得更多或更少。
- **難以集中精神**。您發現很難記住細節或做決定。





抑鬱症的跡象，後續：

- 沒有能量。常常覺得很累。
- 緊張。您覺得很焦慮，無法安靜坐著。
- 愧疚。您覺得自己「從來沒有做對任何事情。」您擔心自己是別人的負擔。
- 有自殺的想法。您覺得您想死，或想著傷害自己的方式。

您有沒有三個以上的這些跡象？或只有一或兩項，但已有兩週或以上感覺傷心？如果對上述任一項回答「是」，現在就應該尋求幫助了。



獲得幫助

不要不跟任何人說您的這些感覺。與醫生談談這些感覺。抑鬱症的原因有很多。如果您的抑鬱症得到照護，這可以幫助您控制糖尿病。您的醫生可能建議兩種類型的治療。一種是諮詢（談話）。另一種是服用藥物。

1. 與訓練有素的心理治療師談談，可以幫助您了解導致抑鬱症的問題，。這也可以幫助您找到解決問題的方法。您要選擇一位讓您覺得安心的心理治療師。請致電Alliance計畫成員服務處，電話號碼：**510-747-4567**，查看哪些諮詢服務有承保。
2. 可能會開具幫助您抑鬱症的藥物。問您的醫生關於副作用，以及需要多久才能感受到變化。確保您知道它如何影響您的血糖。

許多人諮詢和使用藥物後效果很好。如果您認為您很沮喪，不要絕望。尋求抑鬱症的幫助。您不必獨自面對這些！

欲取得糖尿病課程和更多資訊，請致電健康保險計畫，電話號碼：**510-747-4577**。

2013年版權所有，美國糖尿病協會，網站：<http://www.diabetes.org>。經由美國糖尿病協會允許改編。

健康生活D-17, 2013年4月