



ما الذي يجعل الموقف مُثيراً للتوتر؟

لكي يكون الموقف مُثيراً للتوتر، يجب أن يحتوي على واحدة أو أكثر من الخصائص التالية¹:

- **إنخفاض السيطرة:** شعور بعدم القدرة على السيطرة في الموقف؛
- **عدم القدرة على التنبؤ:** موقف لم يكن متوقعاً؛
- **الحدائق:** موقف جديد لم يتم تجربته من قبل؛
- **تهديد الغرور الذاتي:** التشكيك في قدرات الشخص أو مهاراته.

متى يجب استشارة أحد المختصين؟

من الطبيعي الشعور بالتوتر بين الحين والآخر بسبب مرض السكري.

ومع ذلك، فإذا كنت تشعر بالإحباط واليأس المستمرين بسبب مرض السكري، فإن ذلك يُسمى التوتر المرتبط بالسكري. وقد يتطور هذا التوتر إلى الإرهاق المرتبط بالسكري أو الاكتئاب وقد يؤثر بشكل كبير على صحتك.

من المهم في هذه الحالة استشارة مختص في الرعاية الصحية.

الموارد

Accueil psychosocial
de votre CLSC

Centre d'études
sur le stress humain
stresshumain.ca

Centres d'écoute
par région
lignedecoute.ca

Info-Social
811,
option 2

Ligne Parents
ligneparents.com
1 800 361-5085

Ordre des psychologues
du Québec
ordrepsy.qc.ca

Stratégies sur le stress
strategiessurlestress.ca

Tel-Jeunes
teljeunes.com
1 800 263-2266

هل لديك أسئلة حول مرض السكري؟
خدمة معلومات مرض السكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

Diabète Québec

التوتر والسكري

ما هو التوتر؟

التوتر هو ما نشعر به جسدياً أو نفسياً عندما ندرك أنّ موقفًا ما قد يُمثل تهديداً.

قد ينشأ التوتر عن حدث ما، سواء كان إيجابياً أو سلبياً. وقد يكون قصير المدى أو طويل المدى. والتوتر قصير المدى ليس بالضرورة أن يكون ضاراً، فهو يحفز إفراز الهرمونات التي تساعد في إدارة الموقف. أما التوتر طويل المدى، فهو ضار بالصحة.

يمكن تقسيم مصادر التوتر إلى فئتين:

- **توتر جسدي:** المرض المزمن، الألم، الحمل، العدوى، وما إلى ذلك؛
- **توتر نفسي:** القلق، الاكتئاب، الحزن، فقدان الوظيفة، الزواج، تغيير السكن، المسؤوليات الأسرية والمهنية، الإزدحام المروري، وما إلى ذلك.



¹ مُقتبس من مركز الدراسات بشأن التوتر البشري



ما هي العلاقة بين التوتر ومرض السُّكري؟

عند حدوث حالة من التوتر، يتفاعل الجسم عن طريق إفراز هرمونات التوتر، ممّا يؤديّ إلى ارتفاع مؤقت في مستوى السُّكر في الدَّم. وهذا الارتفاع يساعد الجسم على التّصرّف جسدياً (الفرار أو المحاربة) ضدّ مصدر التوتر. ومع ذلك، عند الأشخاص المصابين بالسُّكري، قد يستمرّ ارتفاع مستوى السُّكر بسبب نقص الأنسولين أو غيابه:



ما هي مصادر التوتر المرتبطة بالسُّكري؟

الصحيّة

أعراض مزعجة، خطر حدوث المضاعفات، تدهور نوعيّة الحياة، شعور بفقدان السيطرة على الصّحة، القلق بشأن المستقبل، وما إلى ذلك.

الاجتماعيّة

التّحيّز، التّمييز، إحترام الدّوام، الضّغط على العائلة والأقارب، العلاقة بين المريض والفريق الطّبي، وما إلى ذلك.

الصّغوط الدّهنيّة

مرض السُّكري هو مرض مُزمن يتطلّب اليقظة المستمرّة والتّخطيط اليومي.

الماليّة

التّفقات الدّوريّة الإضافيّة وغير المتوقّعة في بعض الأحيان، وصعوبة الإحتفاظ بوظيفة، وما إلى ذلك.

اتّخذ إجراءات للحدّ من التوتر!

لا يوجد حلّ واحد يناسب الجميع للتعامل مع التوتر. المهم هو إيجاد الطّرق الّتي تناسبك وتساعدك على مواجهته بفعاليّة. وفيما يلي بعض الاقتراحات:

التمارين الدّهنيّة

— أعد توجيه أفكارك نحو اللّحظة الحاليّة أو ذكريات سعيدة؛

— خصّص 5 إلى 10 دقائق يوميّاً لتقنيّات الإسترخاء، مثل اليوغا، تمارين التّنفّس، الضّلاة أو التاي تشي (تمارين تجمع بين التّنفّس العميق والإسترخاء مع الحركات المتدفّقة)، إستراحة الإسترخاء، التأمّل، وما إلى ذلك.

التمارين الجسديّة

قم بالتّحرّك لتغيير أفكارك، تقليل التوتر، وحرّق الطّاقة المُتراكمّة في جسمك بسبب التوتر.

المساعدة المهنيّة

استعِن بأخصّائيّ إجتماعي أو طبيب نفسي أو مُعالج نفسي أو طبيب.

الأنشطة التّرفيهيّة

خصّص وقتاً للإسترخاء، ممارسة الأنشطة الإبداعيّة، القراءة، الخروج، ممارسة الألعاب، ومشاهدة أحد الأفلام أو الإستماع إلى الموسيقى.

النّوم

نظّم جدولك الرّمّيّ بحيث تحصل على ساعاتٍ كافية من النّوم المريح.

التنظيم والروتين

نظّم حياتك لترتيب أولوياتك وتقليل التوتر الناتج عن فقدان السيطرة وعدم القدرة على التنبؤ بالعديد من المواقف.

الدّعم الإجتماعي

تحدّث عن مشاعرك ومشاكلك مع الأشخاص الّذين تثق بهم.

لا تتردّد في طلب المساعدة من المقرّبين منك وتفويض بعض المهام للآخرين.

ما هي الأعراض الرّئيسيّة للتوتر؟

يُظهر التوتر بشكل مختلف من شخص لآخر حسب شخصيّته وقدرته على التّكيّف وتحمّله للتوتر. وفيما يلي بعض الأمثلة على أعراض التوتر:

الأعراض الجسديّة:

— ارتفاع مستوى السُّكر في الدَّم؛

— توتّر في العضلات؛

— زيادة معدّل ضربات القلب؛

— الإرتجاف؛

— الدّوخة؛

— التّعرق، رطوبة اليدين؛

— شعور بوخز في المعدة، عسر الهضم؛

— المشاكل الجنسيّة.

الأعراض النّفسيّة:

— القلق بشأن المستقبل؛

— التّهيّج؛

— انخفاض إحترام الذات؛

— الحزن؛

— التّردّد.

الأعراض السلوكيّة:

— العدوانيّة؛

— فقدان الذاكرة؛

— صعوبة التّركيز؛

— تعاطي التّبغ أو المخدّرات أو الكحول؛

— الهروب، العزلة؛

— البكاء أو عدم القدرة على البكاء.