

# السكري والتوتر النفسي

التوتر النفسي هو جزء طبيعي من حياتنا. في بعض الأحيان نشعر بالسعادة. في أحيان أخرى نشعر بالتعب، الحزن أو تدي المزاج بسبب مشاكل العمل والحياة أو المرض كالسكري



الإصابة بالسكري قد تؤدي إلى التوتر النفسي فالتغيرات المستمرة في مستويات سكر الدم قد تصعب السيطرة على المرض

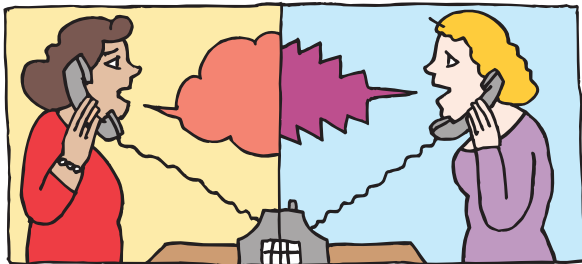


انخفاض سكر الدم قد يشعرك بالتوتر أو الانزعاج أما ارتفاعه فقد يشعرك بالتعب وتدي المزاج



## كيف أتجنب التوتر النفسي؟

ابحث عن مسببات الراحة والاسترخاء. هناك عدة طرق قد تساعدك على خفض مستوى التوتر في حياتك :



- حافظ على النشاط البدني اليومي، مارس الرياضة لمدة 30 دقيقة يومياً على الأقل
- مارس هواياتك، انضم إلى أحد النوادي أو جرب رياضة جديدة
- مارس المشي. استمع إلى الموسيقى الهادئة
- إحرص على أخذ قيلولة يومياً. 10 دقائق من النوم خلال النهار قد تكون مفيدة
- شارك مشاعرك مع الآخرين وابتح عن الدعم النفسي من الأهل والأصدقاء

تواصل مع طبيبك أو مع اخصائي السكري عند تعرضك لقدر كبير من التوتر في حياتك، فدورهم المساعدة