

DIABETES E STRESS

O stress é uma parte normal da vida. Alguns dias, sente-se ótimo. Em outros dias, pode sentir cansaço, tristeza, irritação em relação ao trabalho ou em relação à sua diabetes.

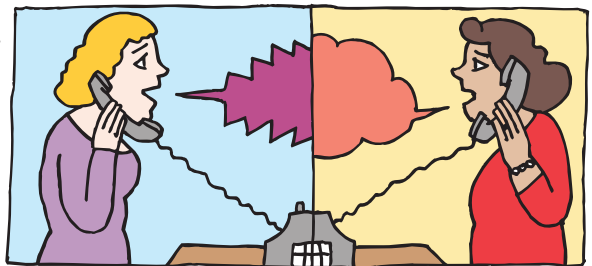


Baixos níveis de açúcar no sangue podem causar nervosismo ou irritação. Os altos níveis de açúcar no sangue podem deixá-lo cansado ou em baixo.

O que pode fazer?

Aprender a relaxar. Há uma série de coisas que podem ser feitas para reduzir o stress na sua vida e controlar a sua diabetes, como:

- Fazer atividades físicas durante 30 minutos ou mais por dia.
- Ter um hobby. Participar de um clube. Tentar um novo desporto.
- Tirar uma soneca. Até mesmo uma soneca de 10 minutos pode ajudar.
- Fazer caminhadas. Ouvir música.
- Abrir-se. Partilhar os seus sentimentos com a família e amigos pode muitas vezes ajudar a diminuir o stress.



Chame o seu médico ou orientador de diabetes se sentir muito stress na vida. Eles estão lá para ajudar.



Ter diabetes pode causar stress. As mudanças nos níveis de açúcar no sangue podem tornar a diabetes mais difícil de controlar.

