



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

لماذا الصحة
النفسية مهمة في
مرض السكري؟
Why mental health
is important in
diabetes?



ماهو كرب السكري؟

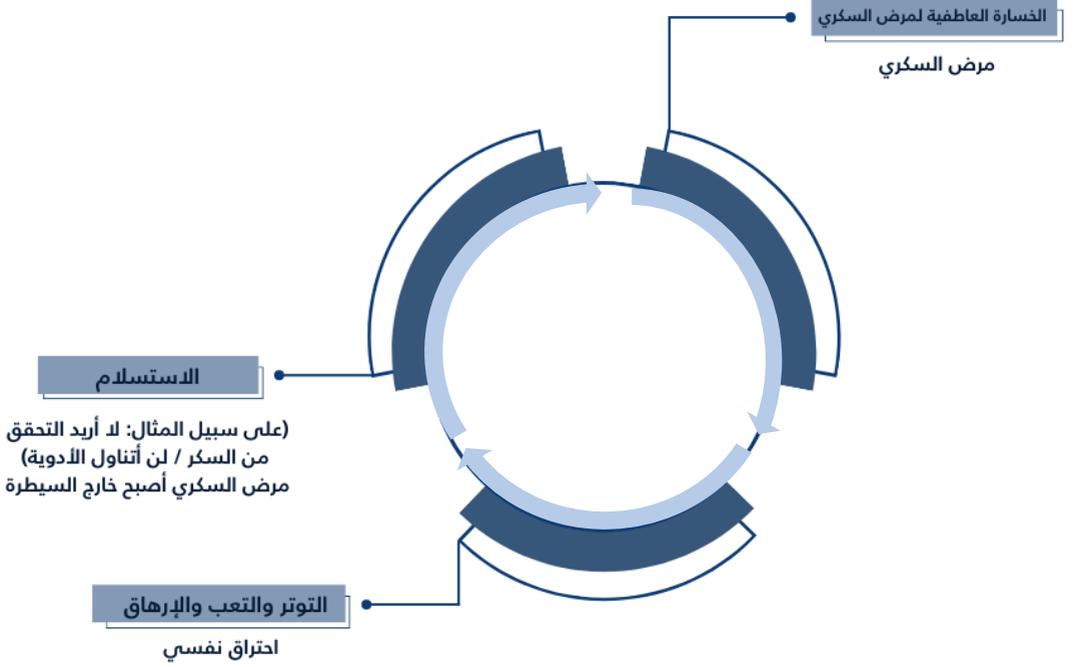
هي حالة عاطفية يشعر فيها الناس بمشاعر مثل التوتر أو الذنب أو الإنكار التي تنشأ عند التعايش مع مرض السكري وعبء إدارة مرض السكري.

تشمل أعراض مرض السكري الشعور بـ: الإجهاد الذهني والبدني. الغضب ، الخوف ، الحزن بشأن مرض السكري ؛ الشعور أن السكري يتحكم في حياتك. الخوف من حدوث مضاعفات خطيرة طويلة الأمد.

قد تتسبب هذه المشاعر الغامرة ، المعروفة باسم كرب السكري ، في الانخراط في عادات غير صحية ، مثلًا التوقف عن فحص السكر في الدم ، وحتى عدم الحضور إلى مواعيد الطبيب.



ماهي دورة كرب مرض السكري؟



كيف يؤثر مرض السكري على الصحة النفسية؟

١٨٪ من مرضى السكري لديهم مستويات عالية أو عالية جدًا من المشاكل النفسية.

تؤثر الصحة العقلية على العديد من جوانب الحياة اليومية كيف تفكر وتشعر، وتتعامل مع التوتر، وتتصل بالآخرين ، وتتخذ الخيارات. يمكنك أن ترى كيف أن وجود مشكلة في الصحة النفسية يمكن أن يجعل من الصعب الالتزام بخطة علاج مرض السكري الخاصة بك .



كيف يؤثر العقل على الجسم؟

يمكن أن تؤثر الأفكار والمشاعر والمعتقدات والمواقف على مدى صحة جسمك. يمكن أن تؤدي مشاكل الصحة النفسية التي لم يتم علاجها إلى تفاقم مرض السكري ، ويمكن أن تؤدي مشاكل مرض السكري إلى تفاقم مشاكل الصحة النفسية. لكن لحسن الحظ ، إذا تحسن المرء ، يميل الآخر إلى التحسن أيضًا.



ماهو الاكتئاب؟

الاكتئاب مرض طبي يسبب الشعور بالحزن وغالبًا ما يؤدي إلى فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتع بها.

الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمرتين إلى ثلاث مرات من الأشخاص غير المصابين بمرض السكري. يتم تشخيص وعلاج ٢٥٪ إلى ٥٠٪ فقط من مرضى السكري المصابين بالاكتئاب. لكن العلاج (العلاج النفسي أو الأدوية أو كليهما) عادة ما يكون فعالًا للغاية. وبدون علاج، غالبًا ما يزداد الاكتئاب سوءًا وليس أفضل.



ما هو تأثير التوتر والقلق على السكري؟

إذا كنت متوترًا ، فقد لا تعتني بنفسك جيدًا كالمعتاد. يمكن أن تتأثر مستويات السكر في الدم أيضًا - هرمونات التوتر تجعل نسبة السكر في الدم ترتفع أو تنخفض بشكل غير متوقع ، ويمكن أن يؤدي الإجهاد الناتج عن المرض أو الإصابة إلى إرتفاع نسبة السكر في الدم. يمكن أن يؤدي التعرض للتوتر لفترة طويلة إلى مشاكل صحية أخرى أو يزيد منها سوءًا.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com.

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي الطب النفسي
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم الطب النفسي
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-362



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University