

DIABETES & Life Skills

Recognising Reactions To Stress

Positive mental outlook is essential to good diabetes control

Anger



- Recognize it and be responsible for it.
- Try to understand what is making you angry and learn to defuse or control it.

Guilt



- Make changes one at a time
- Make changes gradually
- Give yourself permission to slack off occasionally. It is difficult to keep to strict discipline
- Set realistic goals and review methods of meeting these goals.

Anxiety and Fear



- Acknowledge the problem
- Identify the factors that trigger the anxiety
- Seek help and support from family and friends

Denial



- Ask your health care team about things you can do to care for yourself and diabetes. They can help you overcome denial.
- Tell your family and friends how they can help you to take care of diabetes

Coping with Stress

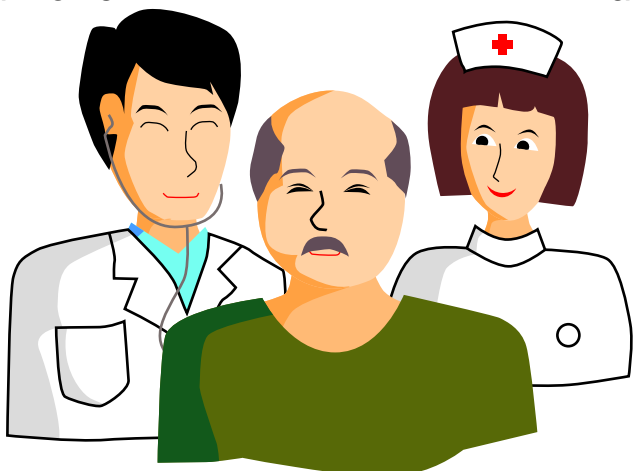


- Let anger out by doing physical activity e.g. jogging or cry over a movie

- Find something funny about your anger

- Eat right and have enough sleep

- Give yourself a pat on the back for trying and for succeeding



- Seek help from health care team – they may be able to explore your thoughts and feelings, worries and concerns and help you to deal with your emotions



- Have positive self-talks and interaction with others



- Have regular physical activity. Have fulfilling work and hobby

糖尿病与生活技巧

积极的人生观是有效控制糖尿病的基本要素

认识精神压力的心理反应

发脾气

- 了解并对内心的愤怒负责任
- 设法理解令您生气的原因并学会如何消气或控制



内疚

- 逐一进行改变
- 慢慢地改变
- 一成不变的生活规律不易做到，有时也要让自己松懈一下
- 定下实际的目标并检讨满足目标的办法



忧虑与恐惧

- 认可困惑的情况
- 鉴定引起忧虑的因素
- 寻求家人和朋友的协助与支持



拒绝接受

- 向医护人员询问您能做些什么来照顾自己和糖尿病。他们能帮助您克服拒绝接受的心理
- 告诉您的家人和朋友怎样来帮助您照顾糖尿病



如何应付精神压力



- 通过体力活动发泄怒气，例如跑步或为一部电影而痛哭一场



- 找出有关您发脾气时的笑料



- 饮食得当，睡眠充足



- 为自己所做的努力与成就自我安慰



- 寻求医护人员的协助-他们也许能发现您的想法和感受、担心与挂虑，并会协助您舒缓您的情绪



- 作激励性的言语，并与他人进行积极性的交谈



- 经常进行体力活动，从事您所喜爱的工作与嗜好

呈献



Polyclinics
SingHealth



赞助



Bayer HealthCare

DIABETES & Kemahiran Hidup

Mengenali Reaksi Terhadap Stres

Gambaran Mental Yang Positif Adalah Penting Untuk Mengawal Diabetes Dengan Baik

Marah



- Kenali tanda-tandanya dan ambil perhatian terhadapnya
- Cuba memahami apa yang membuat anda marah dan pelajari cara untuk menghentikan atau mengawalinya

Perasaan Bersalah



- Buat perubahan satu-persatu
- Buat perubahan secara bertahap-tahap
- Benarkan diri anda membuat kesilapan sekali-sekala. *Adalah sukar mengekalkan disiplin yang ketat.
- Tetapkan matlamat yang realistik dan semak kaedah untuk memenuhi matlamat-matlamat ini *asalkan ianya tidak memudahkan diri anda/orang lain

Keresahan dan Ketakutan



- Akui wujudnya masalah tersebut
- Kenal pasti faktor-faktor yang mencetuskan keresahan
- Minta bantuan dan sokongan daripada keluarga dan sahabat handai

Menafikan



- Tanya pasukan penjagaan kesihatan anda mengenai perkara-perkara yang boleh anda lakukan untuk menjaga diri dan diabetes anda. Mereka boleh membantu anda mengatasi penafian anda
- Beritahu keluarga dan sahabat handai cara mereka boleh membantu anda menjaga diabetes anda

Mengatasi Stres



- Luahkan kemarahan dengan melakukan aktiviti fizikal misalnya berlari-lari anak atau menangis semasa menonton wayang



- Cari sesuatu yang kelakar mengenai kemarahan anda



- Makan dengan betul dan tidur dengan cukup



- Puji diri anda kerana mencuba dan berjaya



- Minta bantuan daripada pasukan penjagaan kesihatan – mereka mungkin dapat mengkaji pemikiran dan menyelami perasaan, kerisauan dan kebimbangan anda dan membantu anda mengatasi emosi anda



- Beri perangsang pada diri sendiri dan amalkan pergaulan positif dengan orang lain



- Jalankan aktiviti fizikal dengan tetap. Amalkan pekerjaan dan kegemaran yang memuaskan



நீரிழிவு நோயும் வாழ்க்கைத் திறன்களும்

நல்ல நீரிழிவு நோய்க்
கட்டுப்பாட்டுக்கு
ஆக்கரமான மனப் போக்கு
அவசியம்

மன அழுத்தத்தின் எதிர் விளைவுகளை அடையாளம் காணுதல்

கோபம்

- அதை அடையாளம் கண்டு அதற்குப் பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்கு எது சினமூட்டுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயன்று அதைப் போக்க அல்லது கட்டுப்படுத்த முயலுங்கள்



குற்ற உணர்வு

- மாற்றங்களை ஒவ்வொன்றாகச் செய்யுங்கள்
- மாற்றங்களைப் படிப்படியாகச் செய்யுங்கள்
- உங்கள் முனைப்பைக் குறைத்து தளர்வாக இருக்க அவ்வப்போது உங்களை நீங்களே அனுமதித்துக்கொள்ளுங்கள்
- உண்மை நிலைக்கேற்ற இலக்குகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு இந்த இலக்குகளை அடைவதற்கான செயல்முறைகளைப் பரிசீலியுங்கள்.



கவலையும் அச்சமும்

- பிரச்சனையை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- கவலையைத் தூண்டும் காரணிகளை அடையாளம் காணுங்கள்
- குடும்பத்தினர், நண்பர்களின் உதவியையும் ஆதரவையும் நாடுங்கள்.



ஏற்க மறுத்தல்

- உங்களையும் நீரிழிவையும் கவனித்துக்கொள்ள நீங்களே செய்யக் கூடியவற்றைப் பற்றி உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேளுங்கள். ஏற்க மறுக்கும் உங்கள் மனநிலையைச் சமாளிக்க அவர்கள் உதவ முடியும்.
- நீரிழிவை கவனித்துக்கொள்ள உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் எப்படி உதவ முடியும் என்று அவர்களுக்குக் கூறுங்கள்



மன அழுத்தத்தைச் சமாளித்தல்



- உடல் ரீதியான நடவடிக்கைகளின், எடுத்துக்காட்டுக்கு நடையோட்டம், திரைப்படத்தைப் பார்த்து அழுவது போன்றவற்றின் மூலம் கோபத்தை வடியச் செய்யுங்கள்.



- உங்கள் கோபம் குறித்து வேடிக்கையாக எதையாவது எண்ணிப் பாருங்கள்.



- சரியான உணவு உட்கொண்டு போதிய அளவு தூங்குங்கள்



- முயற்சி செய்ததற்காகவும் வெற்றியடைந்ததற்காகவும் உங்களை நீங்களே தட்டிக்கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



- சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவின உதவியை நாடுங்கள் - அவர்கள் உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் கவலைகளையும் அக்கறைகளையும் ஆராய்ந்து உங்கள் உணர்ச்சிகளைச் சமாளிக்க உதவ முடியும்.



- உங்களுடன் நீங்களே ஆக்கரமாகப் பேசிக் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடன் ஆக்கரமாகக் கலந்துறவாடுங்கள்.



- முறையான உடற் பயிற்சி செய்யுங்கள். நிறைவான வேலையையும் பொழுதுபோக்கையும் வைத்திருங்கள்.

வழங்கியவர்கள்



Polyclinics
SingHealth



Bayer HealthCare

ஆதரவாளர்கள்