

## 糖尿病人的心理調適

糖尿病不只影響病人生理問題，也會影響心理層面、家庭生活、目前或未來社會角色功能的改變，造成無形中的壓力來源。壓力會使人釋放壓力荷爾蒙，而使血糖值上升，也會使自我照顧的效果減弱，減少血糖控制效果，所以壓力處理對糖尿病人者特別的重要。

### 一、提升心理調適能力的方式：

- (一) 正向的思考態度和積極的人生觀：每日正向肯定的陳述（例如：我是可以的、我要做的越來越好、糖尿病是可以控制的，所以還是能就學及工作跟旅遊、雖然許多食物不適合吃，但仍有許多食物可供選擇）。
- (二) 放鬆訓練技巧：漸次放鬆技巧、深部的腹式呼吸、冥想、運動等。
- (三) 勇於尋求家人、朋友的支持，分享心情。
- (四) 適當的運動對解除緊張是有用的，每週3~4次，每次20~40分鐘。
- (五) 養成規律的運動習慣，運動除能增加胰島素的敏感度外，更能刺激大腦，讓人感到快樂。
- (六) 營養方面建議以高纖、低脂、少甜食為原則，少吃加工食品、多吃新鮮蔬果。
- (七) 面對實際狀況，學習管理疾病配合醫療團隊的建議，確實執行飲食、運動計劃和規律的使用藥物，才能掌握病情變化。

### 二、當心理無法調適時，建議：

- (一) 參加病友支持團體。
  1. 可獲得糖尿病衛教知識與相關訊息。
  2. 提供病友溫暖安全的情境與經驗分享。
  3. 協助病友建立支持網絡。
- (二) 糖尿病共同照護網的介紹：
  1. 加入糖尿病共同照護網，由專業醫療團隊提供完整的照護。
  2. 本院已加入高雄市糖尿病共同照護網—北高網。
  3. 糖尿病共同照護網以病人為中心，跨層級（醫學中心、區域、地區醫院、診所）、跨專科（新陳代謝科、心臟科、腎臟科、眼科等）、跨專業（醫師、護理師、營養師）之整合醫療照護工作，並共同訂定及執行診療規範、轉診辦法、品質監控準則來照顧病患，使每一位糖尿病患不因其所在地區醫療資源的差異，都能獲得一致性、連續性的完整醫療照護服務品質。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2114

糖尿病諮詢室