



ADCES7 Self-Care Behaviors™ 健康的应对措施

健康的应对措施是指对您的糖尿病或前驱糖尿病管理有积极的态度，以及与他人保持积极的关系。

前驱糖尿病和糖尿病会影响您的身体和情绪。对自己的病况有各种感觉并经历情绪波动是很常见的。这些情绪会影响您管理日常生活和状况的能力。由于情感负担、日常需求和对长期问题的恐惧，感到苦恼或抑都是很常见的。

应对就是处理或克服问题。有很多方法可以解决您的生活中的烦恼，但并非所有方法都对您的健康有益。但是，您可以使用一些健康的应对方法来度过艰难的时期。

专注于健康的应对策略

您过去如何处理自己的感受可以指导您应对病况。有许多方法可以应对生活压力以及患前驱糖尿病或糖尿病的挑战。以下是一些更健康的替代方法的示例：

| 不健康的应对措施 | 健康的应对措施 |
|----------|-----------|
| 吸烟 | 参加基于信仰的活动 |
| 暴饮暴食 | 积极运动 |
| 没时间活动 | 冥想 |
| 避免人际交往 | 寻找爱好 |
| 饮酒 | 加入支持小组 |
| 服用药物 | 写日记 |



查找支持网络

拥有支持网络是健康应对的关键。您可以参加糖尿病预防计划，糖尿病自我管理和支持课程，或同伴支持小组。花时间建立对您有用并在旅途中为您提供支持的健康关系。请记住，您并不孤单！您的糖尿病护理和教育专家可随时帮助您制定健康应对策略并支持您的努力。要了解有关同伴支持的更多信息，请访问 DiabetesEducator.org/PeerSupport。

启动对话

当您准备好与您的护理团队进行对话时，请注意以下最有助于分享的领域：

1. 告诉他们现在是什么让您最担心照顾自己（例如您的药物、情绪、膳食计划、压力）。
2. 告诉他们您发现以上这些顾虑的什么方面让您感到艰难或沮丧。
3. 描述您对自己的顾虑的想法或感受（例如，困惑、愤怒、好奇、担心、沮丧、抑郁、充满希望）。

健康的应对措施很重要，因为与糖尿病相关的困扰可能会阻碍您的自我护理并阻止您实现健康目标。您可以在患有前驱糖尿病和糖尿病的情况下生活得很好，并通过正确的指导、支持和应对技巧来获得应有的生活质量。

糖尿病护理和教育专家可以帮助您找出压力在什么方面影响您的自我护理。你们可以共同制定最适合您并适合自己的生活方式的健康应对策略。要求您的服务提供者为您转介。这是您应得的！



在需要时获得帮助

您是否发现前驱糖尿病或糖尿病太难处理？您是否经常感到不知所措或难过？或者，您的情绪是否经常变化，甚至受小事的困扰？

如果您遇到上述任何一种情况，您的糖尿病护理和教育专家或心理健康专家都可以为您提供帮助。告诉他们您的感受，特别是当您有以下情况时：

- 难以管理自己的自我护理。
- 有消极的想法。
- 避免与您的医疗保健提供者见面。
- 对您的活动兴趣不大或找不到活动的乐趣。
- 全天大多数时间都在睡觉或无法入睡。
- 认为照顾自己没什么价值。
- 感觉无法照顾自己。
- 食欲不振或暴饮暴食。
- 感觉家人不关心。

要了解糖尿病护理和教育专家如何为您提供帮助，请访问 DiabetesEducator.org/Living-WithDiabetes。

如需了解有关这方面以及其他行为的更多信息，以便更好地管理糖尿病，请访问 DiabetesEducator.org/ADCES7。