ADCES7 Self-Care Behaviors™

NAKAKABUTING **PAGHARAP SA KUNDISYON**

Nangangahulugan ang nakakabuting pagharap sa kundisyon ng pagkakaroon ng positibong pag-uugali sa iyong pagkontrol sa diabetes o prediabetes, pati na rin ng positibong ugnayan sa ibang tao.

Maaaring makaapekto ang prediabetes o diabetes sa iyong katawan at sa iyong emosyon. Karaniwan ang pagkakaroon ng magkakahalong damdamin tungkol sa iyong kundisyon at makaranas ng pabago-bagong emosyon. Makakaapekto ang mga emosyong ito sa iyong kakayahang pamahalaan ang iyong pang-araw-araw na buhay at kundisyon. Pangkaraniwan ang makaramdam ng kalungkutan o depresyon dahil sa bigat ng emosyon, sa mga pang-araw-araw na pangangailangan, at sa mga takot sa pangmatagalang problema.

Ang pagharap ay ang paglaban o paglampas sa problema. Maraming paraan para harapin ang mga nakakalungkot na pangyayari sa iyong buhay, at hindi lahat ng ito ay nakakabuti para sa iyong kalusugan. Gayunpaman, may mga nakakabuting paraan ng pagharap sa kundisyon na magagamit mo para malampasan ang mahihirap na sitwasyon.

PAGTUUNAN ANG MGA ESTRATEHIYA SA NAKAKABUTING PAGHARAP SA KUNDISYON

Maaaring maging gabay ang iyong paraan ng pagharap sa iyong mga nararamdaman sa nakaraan para sa pagharap sa iyong kundisyon. Maraming paraan para harapin ang mga stress sa buhay at pagsubok ng pagkakaroon ng prediabetes o diabetes. Narito ang ilang halimbawa ng mga mas mabuting alternatibo:

NAKAKASAMANG PAGHARAP SA KUNDISYON	NAKAKABUTING PAGHARAP SA KUNDISYON
Paninigarilyo	Pakikilahok sa mga faith-based na aktibidad
Labis na pagkain	Pagiging pisikal na aktibo
Hindi makahanap ng oras para sa aktibidad	Pag-meditate
Pag-iwas sa mga tao at sitwasyong may pakikisalamuha sa ibang tao	Paghahanap ng libangan
Pag-inom ng alak	Pagsali sa isang grupo ng suporta
Pagdodroga	Pagsusulat ng journal

Maghanap ng Mga Network ng Suporta

Mahalaga ang pagkakaroon ng network ng suporta sa nakakabuting pagharap sa kundisyon. Maaari kayong dumalo sa programa sa pag-iwas sa diabetes, mga klase sa sariling pamamahala at suporta sa diabetes, o isang grupo ng suporta ng peer (peer group support). Maglaan ng oras para bumuo ng magagandang pagsasama na makakatulong sa iyo at susuporta sa iyo sa paglalakbay mo. Tandaang hindi ka nag-iisa! Nariyan ang iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes para tulungan ka sa pagbuo ng mga estratehiya sa nakakabuting pagharap sa kundisyon at suportahan ang iyong mga pagsisikap. Matuto pa tungkol sa suporta ng peer, bisitahin ang DiabetesEducator.org/PeerSupport.

 Copyright © 2020 Samahan ng Mga Espesyalista sa Pangangalaga at Pag-aaral sa Diabetes. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Mahigpit na ipinagbabawal ang paggawa ng kopya at paglilimbag ulit nang walang paunang nakasulat na pahintulot.

ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists

MAGSIMULA NG PAG-UUSAP

Kapag handa ka nang makipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga, narito ang mga bahaging pinakamakakatulong na ibahagi:

1. Ipaalam sa kanila kung ano ang pinakahigit na nagdudulot sa iyo ng alalahanin tungkol sa pangangalaga para sa iyong sarili sa ngayon (hal., iyong mga gamot, emosyon, pagpaplano ng pagkain, stress).
2. Ipaalam sa kanila kung saan ka nahihirapan o naiinis tungkol sa mga alalahaning nasa itaas.
3. Ilarawan ang iyong mga saloobin o nararamdaman tungkol sa iyong mga alalahanin (hal., nalilito, nagagalit, may gustong malaman, nag-aalala, naiinis, nade-depress, umaasa).

Mahalaga ang nakakabuting pagharap sa kundisyon dahil ang kalungkutang kaugnay ng diabetes ay maaaring makahadlang sa iyong pangangalaga sa sarili at makapigil sa pagkamit mo ng iyong mga layunin sa kalusugan. Maaari kang mabuhay nang maayos nang may prediabetes at diabetes at magkaroon ng de-kalidad na buhay na nararapat para sa iyo sa pamamagitan ng tamang paggabay, suporta, at kakayahang harapin ang kundisyon.

Makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes na malaman kung saan nakakaapekto ang iyong mga stress sa pangangalaga mo sa iyong sarili. Makakabuo kayo ng mga estratehiya sa nakakabuting pagharap sa kundisyong pinakamainam para sa iyo at naaangkop sa iyong pamumuhay. Hilingin sa iyong provider na i-refer ka. Nararapat ito para sa iyo!

Humingi ng Tulong Kapag Kailangan Mo Ito

Masyado ka bang nahihirapang harapin ang prediabetes o diabetes? Madalas ka bang nabibigatan o nalulungkot? O madalas bang pabago-bago ang iyong mga mood, at kahit na maliit na bagay ay nababahala ka?

Kung nararanasan mo ang alinman sa mga ito, makakatulong ang iyong espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes o eksperto sa kalusugan ng pag-iisip. Ipaalam sa kanila ang tungkol sa iyong nararamdaman, lalo na kung ikaw ay:

- Nahihirapang pamahalaan ang pangangalaga sa iyong sarili.
- Mayroong mga negatibong saloobin.
- Umiiwas sa pagpapatingin sa iyong mga provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- Mayroong kaunting interes o hindi nasisiyahan sa iyong mga aktibidad.
- Madalas na natutulog sa araw o hindi makatulog.
- May kaunting pagpapahalaga sa pangangalaga sa iyong sarili.
- May pakiramdam na hindi mo maaalagaan ang iyong sarili.
- Nawalan ng gana sa pagkain o labis na kumakain.
- May pakiramdam na parang walang pakialam ang ibang miyembro ng iyong pamilya.

Para malaman kung paano makakatulong sa iyo ang isang espesyalista sa pangangalaga at pag-aaral sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/LivingWithDiabetes.

Para sa higit pa tungkol dito at iba pang kagawian para sa mas mahusay na pagkontrol sa diabetes, bisitahin ang DiabetesEducator.org/ADCES7.

 Copyright © 2020 Samahan ng Mga Espesyalista sa Pangangalaga at Pag-aaral sa Diabetes. Nakalaan ang lahat ng karapatan. Mahigpit na ipinagbabawal ang paggawa ng kopya at paglilimbag ulit nang walang paunang nakasulat na pahintulot.

ADCES Association of Diabetes Care & Education Specialists