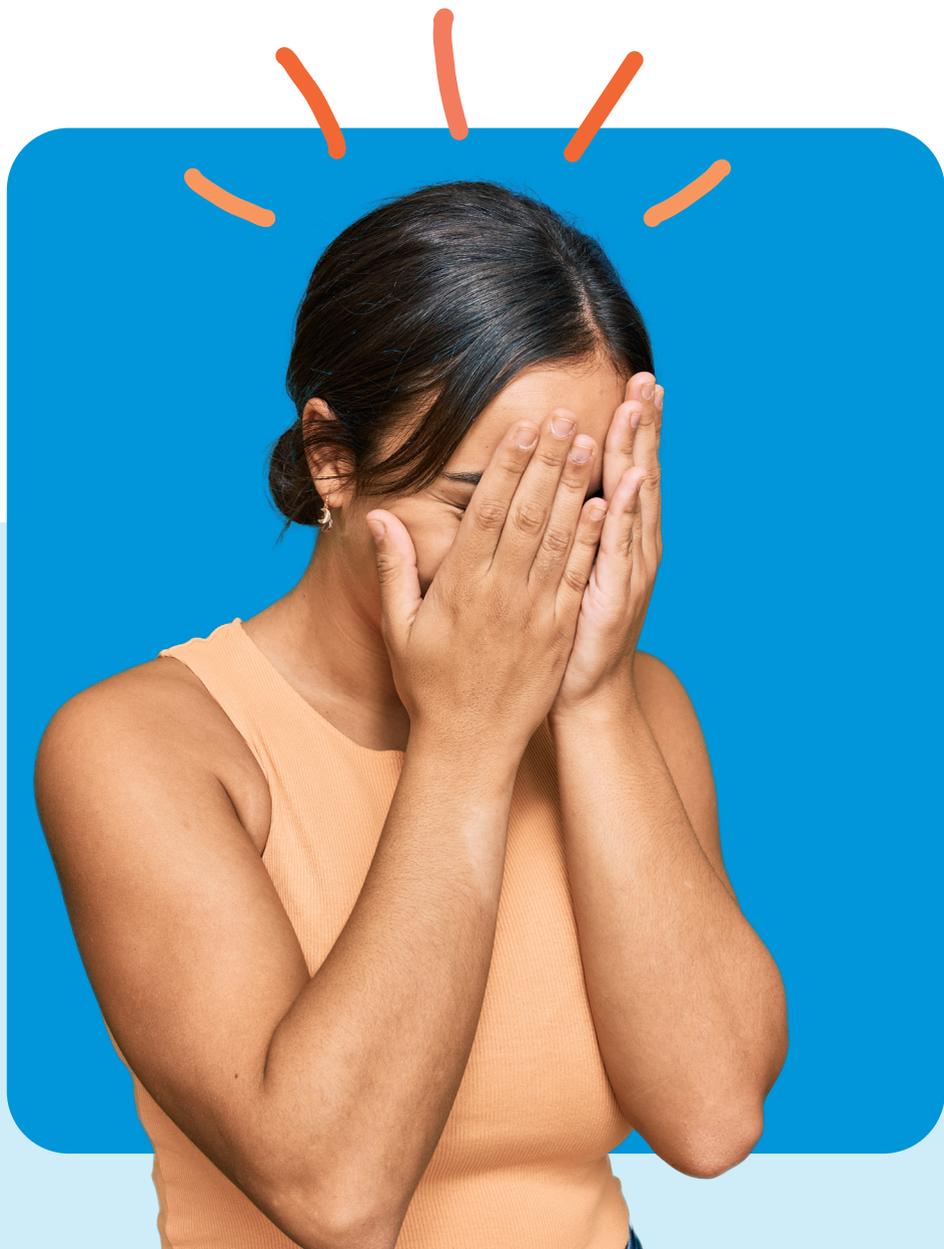


التوتر السُّكريّ



التوتر السُّكريّ



التوتر السُّكريّ، أو ما يُسمى أيضًا بمحنة السُّكريّ، هو العبء النفسيّ الذي قد تشعر به عندما تكون مصاب بداء السُّكريّ. وقد يرجع ذلك إلى التأثير الكبير لمرض السُّكريّ على صحتك النفسية؛ فمرض السُّكريّ هو رفيقٌ دائمٌ لا يُفارقك، ولا تحصل على عطلة منه. ويُقدَّر أن واحدًا من كل ثلاثة أشخاص مصابين بمرض السُّكريّ يعاني من التوتر السُّكريّ.



يمكن أن تتسبب محنة السُّكريّ في مجموعة من المشاعر مثل الإحباط أو الخوف أو الغضب أو عدم الثقة أو الضغط النفسي أو الكآبة أو الشعور بالذنب. كما أنها قد تؤدي إلى إهمالك في الاعتناء بنفسك، أو على العكس من ذلك، يمكن أن تتسبب في انشغالك الزائد بمرض السُّكريّ ووضعك لقواعد صارمة (أكثر من اللازم).



إذا كنت تعاني من التوتر السُّكريّ، فيرجى التواصل مع طبيبك المُعالج
يمكنكم معًا مناقشة الحلول أو إجراء تعديلات على خطة العلاج الخاصة بك. كما يُمكن للأخصائي النفسي أو مساعد العيادة لرعاية الصحية النفسية تقديم مساعدة إضافية إذا لزم الأمر.

شاهد الفيديو التوضيحي عن
التوتر السُّكريّ من خلال
رمز الاستجابة السريعة هذا

