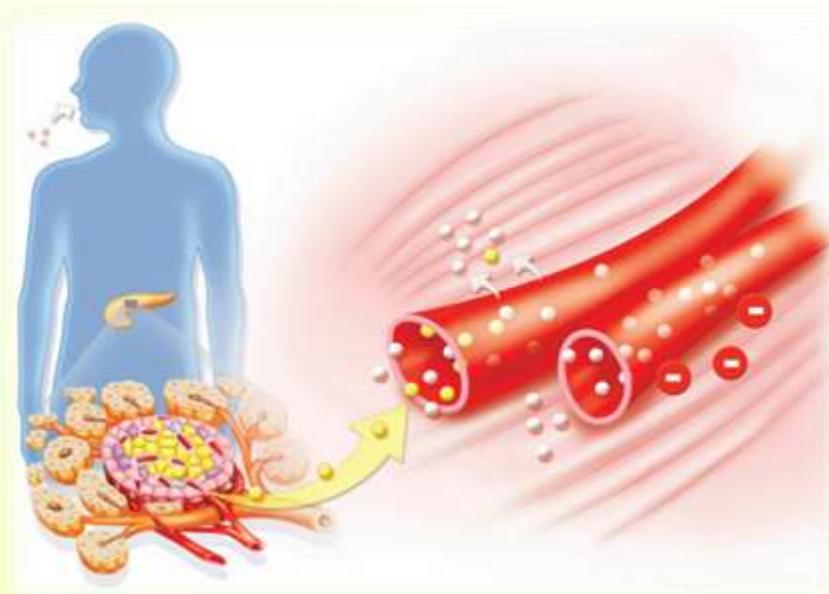




# ОТ СТРЕССА ДО САХАРНОГО ДИАБЕТА – ОДИН ШАГ



# Стрессы способны оказывать негативное влияние и на эндокринную систему человека.

Стрессовые  
ситуации

Тревога и  
страх

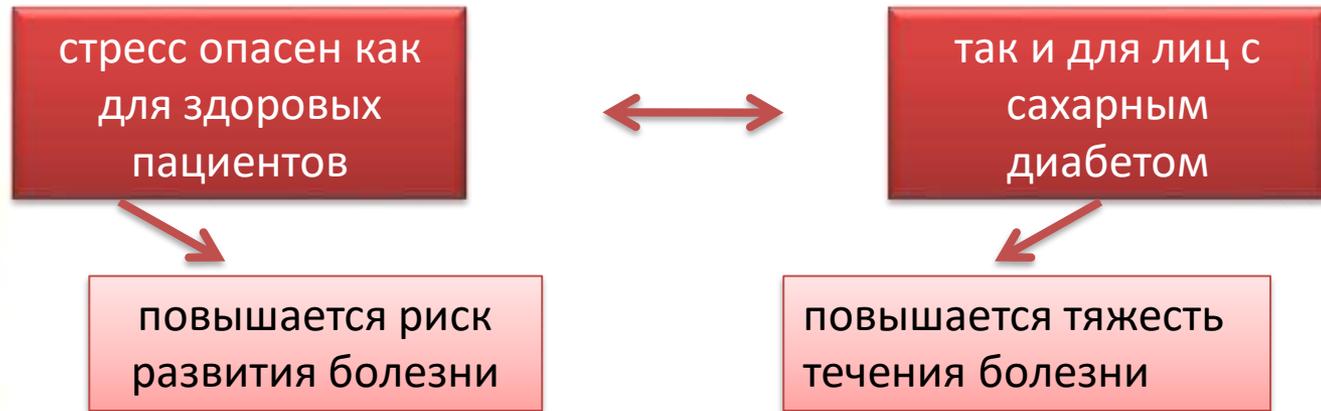
Увеличение  
сахара в крови

В результате исследования, проведённого российскими учёными, было установлено: почти 60% больных сахарным диабетом отмечали, что заболевание у них началось вскоре после тяжёлой психической травмы, а 30% упоминали о длительном психическом переживании, связанном с неблагоприятной обстановкой дома или на работе.



**Внимание!**

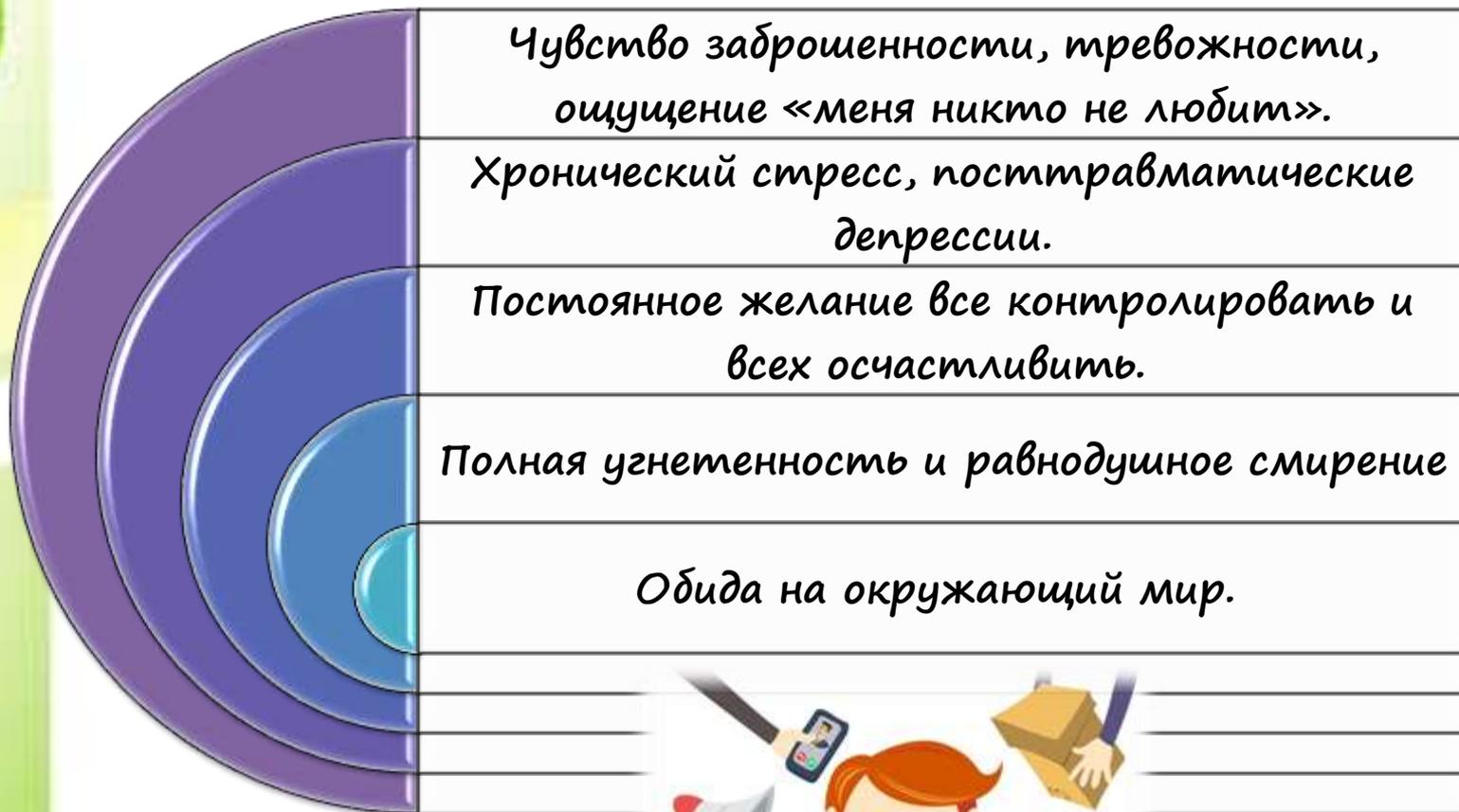
**У пациентов, имеющих наследственную предрасположенность к развитию данного поражения, факторы стресса повышают вероятность проявления опасного недуга.**



**Постоянные психоэмоциональные перегрузки могут стать причиной проявления сбоев в работе многих органов и систем:**

- патологии, провоцирующие сбои в работе желез внутренней секреции,
- заболевания почек,
- сбои в работе сердца и сосудов,
- поражения нижних конечностей: варикоз, тромбофлебит,
- нарушения зрительной функции,
- сбои в работе иммунной системы.

# Психосоматика сахарного диабета





*пациенты в состоянии стресса часто «ищут»  
взаимодействия со многими опасными факторами,  
усугубляющими течение диабета.*

*прием спиртных напитков в ненормированных дозах,*

*снижение общей физической активности – у пациента  
появляется пристрастие к спокойному отдыху,*

*несоблюдение диеты, переедание*





Полностью искоренить риски эмоциональных потрясений в современной жизни – невозможно, но минимизировать риск проявления эмоциональных потрясений вполне реально. Методы снятия стресса просты, применять их в современной жизни может каждый человек.

**ФАКТ! ПОБЕДИТЬ  
ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА  
ПОМОЖЕТ ЗДОРОВЫЙ И  
АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.  
ВЫ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ  
ОТПУСКАТЬ ПРОБЛЕМЫ, А НЕ  
НАКАПЛИВАТЬ.**

# Как противостоять стрессам?

Чтобы снизить влияние психологического фактора в развитии сахарного диабета, нужно повышать свою стрессоустойчивость.

- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Высыпайтесь. Взрослому человеку необходимо 7 — 8 часов сна в сутки. Детям и подросткам — 9 — 13 часов.
- ✓ Питайтесь разнообразно и полноценно.
- ✓ Больше двигайтесь. Регулярно занимайтесь любыми видами физической активности.
- ✓ Откажитесь от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ. Принимайте лекарственные препараты только по назначению врача.
- ✓ Проводите больше времени с близкими людьми.
- ✓ Не забывайте о хобби. Найдите себе интересное увлечение и единомышленников, расширяйте круг общения.
- ✓ Избегайте стрессовых ситуаций. Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, своевременно обращайтесь за психологической помощью.



# Вам поставили диагноз «Сахарный диабет» – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дайте себе время на принятие диагноза и адаптацию к болезни

Не замыкайтесь в себе. Ищите поддержку.

«Предупрежден – значит вооружен!».  
Изучайте диабет.

Верьте в себя. Сохраняйте оптимизм.

Разрешите себе быть счастливым



**Будьте  
здоровы!**

