# الضغط النفسي وإرهاق السكري: اطلب الدعم

التعب من القرارات اليومية مفهوم، والدعم النفسي جزء من رعاية السكري.

للتثقيف والتنظيم، وليس للتشخيص أو وصف العلاج. اتبع خطة فريقك الطبي. المراجع وتاريخ البحث مرفقان بهذا المقال.

## ليس كل تعب نفسي اكتئابًا

قد تشعر بالخوف من الهبوط أو بالإحباط من القراءات أو بالإرهاق من التنبيهات. تحدث مع فريقك عن العبء الحقيقي؛ قد يساعد تبسيط الخطة أو تدريب إضافي أو دعم نفسي متخصص. لدى الأطفال والمراهقين، شجع الحوار دون لوم وشارك المسؤوليات بحسب العمر. تجنب وصف القراءات بأنها «جيدة» أو «سيئة» كحكم على الشخص؛ هي معلومات تساعد على الفهم.

قد يتعلق الثقل بمهام السكري اليومية، وقد توجد أعراض تحتاج تقييمًا مختلفًا. يفتح قسم الصحة النفسية موضوعات مستقلة عن الإرهاق والخوف والوصمة والعلاقات، بدل وضع كل التجارب تحت تشخيص واحد.

## ما الذي أجهزه الآن؟

1. اختر شخصًا آمنًا تتحدث معه.
2. اطلب مساعدة إذا أثرت المخاوف في النوم أو المدرسة أو العمل أو العلاج.
3. ناقش طريقة مشاركة بيانات المجس بما يحترم الخصوصية ويقلل الصراع.

## تفصيل يمنع الالتباس

اعتبار الإرهاق ضعفًا أو استخدام القراءات للعتاب والمراقبة المستمرة.

## هل أحتاج دعمًا حتى لو كانت قراءاتي ضمن الهدف؟

نعم، جودة الحياة والمشاعر تستحق الرعاية أيضًا.

## متى أطلب المساعدة؟

الحزن المستمر أو فقد الاهتمام أو تجنب الطعام أو حذف الإنسولين عمدًا يحتاج مساعدة مختص بسرعة. إذا كان هناك خطر فوري على السلامة، اطلب الطوارئ المحلية.

## المصادر وحدود الاستخدام

ADA – الأطفال والمراهقون

https://doi.org/10.2337/dc26-s014

CDC – السكري والصحة النفسية

https://www.cdc.gov/diabetes/living-with/mental-health.html

NIMH – المرض المزمن والاكتئاب

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health