إرهاق السكري والاكتئاب: لماذا نميّز بينهما؟

قد يثقل السكري يومك دون أن يكون ذلك تشخيص اكتئاب؛ وقد يجتمع الأمران ويحتاجان مساعدة مختلفة.

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

عبء محدد أم تغير أوسع؟

إرهاق السكري وصف للضيق المرتبط بمتطلبات الرعاية: القرارات المتواصلة والتكلفة والإنذارات والقلق من النتائج. قد تقول «تعبت من التفكير في السكري طوال الوقت». أما الاكتئاب فيشمل نمطًا من الأعراض قد يمتد إلى الاهتمام بالحياة والطاقة والنوم والقدرة على العمل، ويُقيّمه مختص.

لا يوجد فاصل يمكن لهذا المقال أن يرسمه لك من جملة واحدة. وقد يحتاج الشخص إلى دعم عملي لمشكلة في الرعاية وإلى تقييم نفسي في الوقت نفسه. لا تستخدم المقارنة لتقليل ما يمر به شخص آخر أو لنفي حاجته إلى العلاج.

حوّل العبء إلى مسألة قابلة للنقاش

إذا كان أكثر ما يستنزفك هو الحصول على المستلزمات، فقل ذلك بوضوح. وإذا كانت المشكلة أوسع من المهام اليومية، فلا تختصرها في «أحتاج إلى تنظيم أفضل». وصف المشكلة بدقة يفتح حديثًا مختلفًا مع الفريق.

يمكن لورقة دعم قصيرة أن تجمع ثلاثة أشياء: ما الذي يتعبني، ما المساعدة التي أريدها، وما الحدود التي أحتاج احترامها. ليس الهدف تحسين كل شيء اليوم، بل اختيار نقطة يبدأ منها الحوار.

تمييز يساعد على طلب المساندة المناسبة

السؤال	إرهاق السكري	الاكتئاب
بمَ يرتبط؟	بعبء مهام السكري ومخاوفه اليومية.	قد يشمل المزاج والاهتمام وأداء الحياة على نطاق أوسع.
هل تكفي قراءة مقال لتحديده؟	لا؛ يمكن مناقشة العبء ودعم الرعاية مع الفريق.	لا؛ يحتاج تقييمًا مناسبًا من مختص.
هل يمكن أن يجتمعا؟	قد تتداخل التجارب؛ لا تستخدم الجدول لتشخيص نفسك.	وجود السكري أو الإرهاق لا يثبت تشخيص الاكتئاب.

خطوة تساعدك على بدء الحوار

1. أكمل جملة: أكثر ما يستنزفني في الرعاية هو…
2. اختر مهمة واحدة تريد مساعدة عملية بشأنها.

متى تحتاج إلى مساعدة؟

اطلب تقييمًا إذا امتد الضيق إلى معظم يومك أو عطّل الدراسة أو العمل أو الرعاية. لا تنتظر أن تبدو المشكلة «شديدة بما يكفي» لتستحق الحديث.

المصادر وحدود الاستخدام

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

ISPAD – الرعاية النفسية للأطفال والمراهقين

https://www.ispad.org/asset/17F22605-C034-4E17-A7EA45D2A60D40E8/