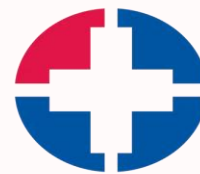

Diabetes, álag og hjálplegir þættir

Lilja D. F. Ólafsdóttir, sálfræðingur



diabetes ísland



LANDSPÍTALI

Álag sem fylgir sjúkdómnum

- Stanslaust eftirlit
 - Blóðsykur
 - Insúlín / Töflur
 - Nemar
 - Dælur
 - Öpp
 - Píp
- Mataræði
- Hreyfing
- Svefn / Svefntruflanir
- Svara spurningum
- Leiðréttar misskilningar
- Fordómar
- Kostnaður
- Læknisheimsóknir
- Finnast maður vera öðruvísi
- Skömm
- Sjálfsásökun
- Sykurfallskvíði
- Sykurtoppakvíði
- Kvíði
- Depurð / þunglyndi



Diabetes þreyta

Líkamlegi hlutinn

- Hár blóðsykur
- Lágur blóðsykur
- “vangeta” líkamans til að vinna úr orkunni
- Ekki “bara þreyta”
- Algjört orkuleysi

Andlegi hlutinn

- Einbeitingarskortur
- Heilapoka
- Streita
- Kvíði
- Depurð / þunglyndi



Langvarandi andleg Diabetes þreyta

Skilgreining kulnunar skv. ICD 11:

Kulnun er heilkenni sem er afleiðing langvarandi streitu á vinnustað sem ekki hefur tekist á árangursríkan hátt að ná stjórn á. Einkenni kulnunar eru á þrem víddum: 1) Orkuleysi eða örmögnun; 2) Andlega fjarverandi í vinnu, neikvæð viðhorf eða tortryggni tengd vinnustað; 3) Minni afköst í vinnu. Kulnun vísar til fyrirbæris í tengslum við vinnuumhverfið og ætti ekki að vera nýtt til að lýsa reynslu á öðrum sviðum lífsins.

Virk.is

Líkindi við langvarandi Diabetes þreytu:

... afleiðing langvarandi streitu sem ekki hefur tekist á árangursríkan hátt að ná stjórn á. Einkenni geta verið: orkuleysi eða örmögnun, neikvæð viðhorf tengd sjúkdómi, að reyna að hugsa ekki um sjúkdóm / vera andlega fjarverandi sjúkdómi, verri meðferðarhældni / geta til að meðhöndla sjúkdóm.

Ath, ekki viðurkennd ICD greining... ennpá



Langvarandi andleg Diabetes þreyta

Kulnun

- Líkamleg og andleg þreyta
- Gengur verr í vinnunni
- Fjarlægist fólk / einangra mig
- Hætti að gera það sem mér finnst gaman
- Sjálfsniðurrið
- o.fl.

Langvarandi Diabetes þreyta

- Líkamleg og andleg þreyta
- Gengur verr með sjúkdóminn
- Fjarlægist fólk / einangra mig
- Hætti að gera það sem mér finnst gaman
- Sjálfsniðurrið
- o.fl.



Hvað er til ráða?

“... afleiðing langvarandi streitu sem ekki hefur tekist á árangursríkan hátt að ná stjórn á ... “

- Streitustjórnun

- Ytri
- Innri

- Langvarandi andleg Diabetes þreyta segir okkur að

- Leggjast niður
- Einangra okkur
- Ekki gera neitt

- Ekki einu sinni það sem er skammtilegt



Hvað er til ráða?

Ytri streitustjórnun

Hvaða ytri þættir taka frá mér orku?

- Gera of mikið í einu
- Lofa mér á of marga staði
- Skutla krökkunum
- Reyni að sinna öllu einn / ein / eitt
- Reyna að finna út úr því hvernig í ósköpunum ég eigi að

reka heimili
borða rétt
sinna vinnu
passa blóðsykur
fara í ræktina
sinna félagslífi
hjálpa með heimanám
vera ofurmanneskja



Hvaða ytri þættir gefa mér orku?

- + Púsla
- + Hitta vinina
- + Fara í göngutúr
- + Fara einn / ein / eitt að hjóla
- + Eyða tíma með fjölskyldunni
- + Fara í bað
- + Spila tölvuleik
- + Fara á kaffihús
- + Skapa eitthvað



Hvað er til ráða?

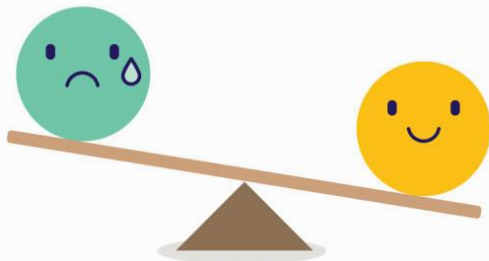
Innri streitustjórnun

Hvaða innri þættir taka frá mér orku?

- Erfiðar hugsanir
- Erfiðar tilfinningar
- Mikil þreyta
- Sjálfsniðurrið
- Óraunhæfar væntingar
- Áhyggjur

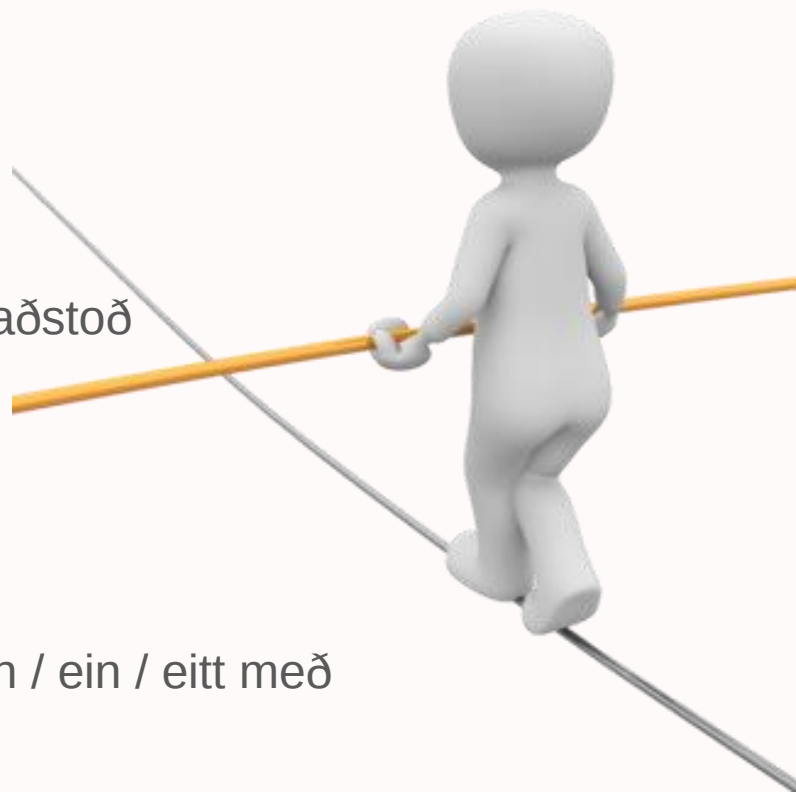
Hvaða innri þættir gefa mér orku?

- + Jákvæðar tilfinningar
- + Jákvæðar hugsanir
- + Jákvætt sjálfstal
- + Sjálfssamkennd
- + Núvitund
- + Að vera í samræmi við mín gildi
- + Að finnast ég áorka einhverju
- + Þakklæti



Úff... hvar á ég eiginlega að byrja?

- “Problem solving”
- Ekki vera hrædd / hræddur / hrætt að biðja um aðstoð
 - Allir geta eitthvað, en enginn getur allt
- Skoða orkusugur í lífinu
 - Forgangsraða
- Skoða orkugefandi atriði
 - Bæta þeim inn í daginn
- Á ekki að verða enn einn boltinn sem þú ert einn / ein / eitt með



Passa jafnvægið!



Takk fyrir áheyrnina

Til hamingju með daginn á morgun!



diabetes ísland



LANDSPÍTALI