

調節壓力

要點：

- 壓力是我們日常生活的一部份。
- 在日常生活中出現壓力是正常的。事實上，很多人已經意識到有某種程度的壓力是“健康”的。
- 當壓力使我們處理身體或心理健康的能力減低，或影響日常生活，如我們的工作和人際關係，那麼壓力就變得不健康。
- 產生壓力的原因包括：身體因素（比如受傷或疾病）；或心理 / 社會因素（比如無法解決的工作問題，喪親之痛，搬家，難以解決的人際關係）
- 壓力可以造成許多糖尿病患者的血糖升高。學習一些處理壓力的方法可以減輕這種情況。
- 患上糖尿病本身就是產生壓力的主要來源。糖尿病患者的情緒較容易變得憂慮和沮喪。學習處理壓力的方法和技巧可以幫助患者更為有效地對付壓力。
- 一些實際的方法可以幫助你減輕壓力（例如：學習放鬆的技巧、學習使用不同的方法對待壓力、找出壓力的來源及避免的方法、改變生活方式以提高對生活的享受性。）
- 找出正面對付壓力的方法可以幫助你更有效地處理壓力。

在你的糖尿病經歷中難免有高潮和低谷。學習利用你擁有的技巧和資源幫助你處理壓力（以及你對壓力的應變能力），這能幫助你更有效地面對困難時期。

當我受到壓力的時候，身體會有什麼反應？

每個人對壓力的反應是不同的。當我們受到壓力的時候，我們身體的反應就好像處於被攻擊的狀態。壓力可以是由於身體因素（例如受傷或感染），或心理因素（例如爭吵、婚姻破裂、喪親之痛、經濟問題等等）引起的。

身體會自動產生準備對抗壓力的行動，這行動稱為“對抗或逃脫”反應。在這之反應中，身體的許多激素水平會升高。這些激素（有時被稱為“壓力激素”）包括腎上腺素、生長激素和糖皮質激素。

升高激素水平的作用之一是刺激身體釋放所儲存的糖份進入血液循環。如果你沒有糖尿病，你就可以通過增加胰島素的水平來對抗升高的血糖。其最終的作用是使更多的能量（以葡萄糖的形式）被身體細胞所用。這也就是說，細胞有更多的能量用於對抗壓力或逃避壓力。當你患有糖尿病的時候，這“對抗或逃脫”反應會出現問題。當體內的血糖升高，你體內將會沒有足夠的胰島素將這些血糖轉移入身體細胞內，因而導致血糖含量過高。

如果壓力發生的時間過長會怎樣？

有些壓力是直接而短暫的，另外有些壓力會持續比較長的時間。例如，它可以發生在重大的手術後幾個月的恢復期。在這個期間，你的壓力激素會保持在比較高的水平，這導致血糖水平也長時間處於高水平狀態。

長時間的心理壓力也會導致相同的結果。

因為長期壓力而引起的高血糖，可以用多種處理壓力的方法聯合調節（如果可能的話），或在這期間增加你的糖尿病藥物。請與你的糖尿病小組商討。因為較大的壓力會導致血糖升高（如果你的身體不能製造足夠的胰島素），所以有些人在生病或承受壓力時才發現自己患有糖尿病。因為這個原因，有些人認為壓力會導致糖尿病。事實上，是壓力使他們發現自己患有糖尿病。壓力刺激他們的身體產生更多的胰島素。但是，由於他們的身體只能產生少量的胰島素，因此不能對這樣的挑戰應付自如，並且血糖水平開始上升。

壓力如何影響我的糖尿病？

當你承受壓力的時候（無論是身體或心理壓力），你會發現體力不支。你的所有能量都用於處理壓力，不論是心理壓力、疾病或受傷。

許多人在遭受壓力的時候會停止運動。有一些人會利用酒精或藥物來減輕痛苦或壓力。有些人會發現他們的飲食受到影響，他們可能比平時多吃或少吃。當人們遭受壓力時，通常會停止測試血糖。

找出壓力有否影響你的血糖

你可以計算出是否心理壓力影響你的血糖。在檢查你的血糖以前，你可以從標度參數1到10選擇你的精神壓力狀況，並且記錄下來。然後，在檢驗血糖後把結果寫在旁邊。這樣連續做幾週以尋找一個規律。劃一個圖表可以幫助你更好的觀察趨勢。是否高壓力對應高的血糖水平，低的壓力對應低的血糖水平？如果是這樣，壓力可能影響你的血糖水平。

如何對壓力作出反應？

你擁有對壓力的反應的控制能力。你可以學習放鬆，因為這樣可以減輕你身體激素對壓力的反應。在你的社區內，通常會有一些小組，教導你放鬆的技巧，或你可以閱讀書籍來學習。

這些技巧中，有些是令人驚訝的簡單和有效的。有一系列的選擇來幫助你放鬆。例如：

- 呼吸練習
- 放鬆療法
- 有規律的運動
- 有意識地把壞的想法替換成好的想法

無論你選擇那種方法放鬆，要堅持實踐。就好像學習一種新運動，你需要花上幾週或幾個月的時間練習，學習放鬆也一樣需要時間的操練。

你也可以在你日常生活中做一些簡單的調整來幫助你減少一些造成壓力的因素。例如：如果你經常因為交通擠塞導致你上班遲到而感到壓力，那麼你可以考慮是否有其它可行的方法。是否走路到火車站然後乘火車會對你的健康更有利呢？

用一點時間冷靜和清楚地注視你的生活。一個方法是，想像你是一位來和你談論有關現實生活使他情緒低落的朋友。這位朋友可以在他生活中作出什麼樣的改變呢？是否改變可以幫助他減低壓力的程度或加強面對壓力的能力呢？

如果你感覺你的生活是一項無暇顧及自己的單調工作，那麼你應該盡量每天為自己製造一些“額外”的時間來享受一下。把思想調整一下，看這些“額外”的時間和你其它承諾的事情，比如吃飯、工作、照顧孩子一樣重要。尋找一些可以提供給你的支援，使你能夠有固定的“額外”時間。如果你無法獲得那些支援，那麼就積極的考慮如何發現它們，或與諮詢專家討論你的情況。

如果你在生活和和其它人有沖突，應該積極和主動的解決問題。有時，先把問題歸納分類可以幫助解決問題。如果你對解決問題缺乏自信，你可以向專業人員諮詢，作出可行的選擇。

如果你有壓力的問題，或需要一些幫助來獲得解決的方法，你可以從專業人員那裏獲得幫助。你的家庭醫生可以根據你的預算給你提供適當的建議。

許多糖尿病人都能從一些本區的糖尿病支持組織中獲得幫助。

如果你認為這樣可以幫助你，[請與你區域的糖尿病服務、糖尿病組織或新西蘭糖尿病協會聯系以尋求更多的幫助。](#)

一些放鬆的方法：

- 呼吸練習。選擇坐著或躺著的姿勢，不要交叉雙臂或腿。先深吸氣，然後再深呼氣。再重復吸氣和呼氣，但這次在呼氣的時候要刻意放鬆你的肌肉。持續呼吸及放鬆練習5到20分鐘。這樣的呼吸練習每天至少要做一次。
- 循序漸進的放鬆療法。這技巧（你可以通過小組或錄音帶來學習）你需要繃緊你的所有的肌肉，然後再逐步的放鬆。
- 運動。另一種有效放鬆身體的方法是廣泛地活動你的身體。三個鬆弛的方法包括迴轉運動、伸展運動和搖晃你的身體。運動時伴隨音樂可以增加趣味。
- 驅逐壞想法。如果某種思想令你哀傷、生氣、或者緊張，就不要想它們！當然，說起來容易，做起來難。有一種方法可以訓練你不去想那些壞想法，就是在你的腕部綁一個橡皮帶。當你發現自己因壞想法而使你煩惱時，就把橡皮帶拉斷。
- 以好想法代替壞想法。每當你意識到自己有壞想法的時候，就刻意的去想令你快樂或者自豪的事情。或背誦一些詩歌、祈禱文、或引語來替換頭腦中不好的想法。

無論你選擇那種方法放鬆，要堅持練習。就好像學習新的運動需堅持數週或數月來練習，學習放鬆也是需要堅持練習。

在患糖尿病的期間，某些時期會比較難渡過

當你初次被診斷的時候

- 你經常感到身體不適。
- 發現自己患有伴隨終身的慢性病可以導致強烈的失落感和憂傷。許多人因為喪失了生活的期望而傷心。
- 糖尿病的診斷會影響你對自身的感覺。你會覺得你不再是從前的自己，你是一個糖尿病人。你所面對的這個改變需要用一些時間來調整。
- 當你初次被診斷的時候，你會感到焦慮。你可能認識一些糖尿病人，並且知道他們一些不好的患病經歷。這可能影響你的想法。當你患有糖尿病的時候，你同時需要學習許多新的知識和技巧，這也可能導致你產生壓力、恐懼或憂慮。

當你正在經歷生活變遷的時候

當你正在改變你的生活時候，處理糖尿病可能會更加困難。跨越過渡時期（如新的人際聯系、新的工作、離開家庭、成為父母）經常需要消耗我們許多的精力來適應新的角色或環境。因此，只剩下很少的精力來控制糖尿病。

我們在日常的糖尿病管理上也許會被一些突發的生活事情干擾了先後次序，如：在新的工作中輪班、把孩子的需要放在第一位、當開始戀愛時的不自主和無拘束感覺。

當你覺得糖尿病干擾了生活中其它重要的事情，你更容易對糖尿病感到沮喪和生氣。通常對因患糖尿病而隱藏心內的憂傷，在這些時候便會表顯出來。

需要注射胰島素對許多病人是一個很大的步驟。在這時候，他們會更覺得糖尿病帶來的干擾如此多，因為他們需要更頻密地測試血糖以及更注意飲食和運動的時間。

如果你的病情發展到併發症的階段

糖尿病併發症的出現可能需要你再次調整你的生活。如果它使你的活動能力減少，你會感到自己變得更加依賴他人，或可能需要搬家或轉換工作。如果你的視力受到更多的限制，你可能需要更加聚精會神才能完成工作/任務（從前是輕而易舉的事情）。根據併發症在你的生活中所產生的影響，你會為失去健康而傷心。

患有糖尿病是充滿壓力的。它同時也使我們在處理生活中的其它壓力時有更多挑戰。隨著你對糖尿病的認識更多，它對你生活造成的干擾就會減少。它存在的同時，其它事情也有它們的優先次序。當你能夠在照顧你自己和享受生活樂趣之間取得平衡，你處理壓力的策略會更為有效。