

Stress og kriser

Terje Møinichen

Stress: en normal del av livet



Det er viktig for en person med diabetes å være oppmerksom på stress og kunne forstå hvordan stress påvirker blodsukkeret. Å klare stress er en viktig del av din diabetesbehandling.

Stress er en normal reaksjon på forandringer, problemer, uoverensstemmelser eller utfordringer, som mennesker møtes med. Faktisk er stress en så normal del av livet, at kroppen normalt reagerer på det på en nyttig og forutsigelig måte. Det er viktig for deg som diabetiker å være oppmerksom på stress og forstå hvordan stress påvirker ditt blodsukker.

Når du er under press

Når du er under press, reagerer kroppen din ved å frigi stress hormoner som adrenalin og kortison. Disse hormoner får leveren til å frigi sukker. Selv om stress normalt får ditt blodsukker til å stige, kan du ha symptomer som om du har for lavt blodsukker. Det er fordi adrenalinet kan frembringe mange av symptomene på lavt blodsukker. Hvis du ikke er sikker på om blodsukkeret stiger eller faller, så test det for at finne ut av det. Kun med en test kan du være helt sikker på å gjøre det riktige.

Årsaker til stress

Alle typer hendelser kan gi stress i en persons liv. Du vet best selv, hva som får deg til å føle deg under press eller stresset. Det kan være noe så simpelt som en irriterende lyd. Problemer hjemme eller på arbeidet kan også være stressende. Selv lykkelige forandringer i livet, som f.eks. å bli gift, kan gi stress. Det er viktig at du kjenner igjen, når stressnivået ditt stiger.

Lange perioder med stress

Noen ganger kan stressete situasjoner fortsette over en lang periode. Hvis det skjer, skal du kanskje ha hjelp til å løse noen av problemene dine. Du skal da kanskje også ha hjelp til å holde ditt blodsukker under kontroll. Lange perioder med stress kan f.eks. skyldes alvorlig sykdom i familien, konflikter på arbeidet eller at du forbereder deg på en viktig eksamen.

Å leve med stress

Det kan kanskje også hjelpe deg å snakke med noen om dine problemer. Det skal være en person du stoler på, f.eks. familien din eller venner. Mennesker som kjenner deg godt, kan kanskje hjelpe deg med at finne positive løsninger på dine problemer. Husk også å snakke med ditt diabetesteam, når du skal ha hjelp til å stresse ned. Noen ganger kan samtaler med en psykolog også være til stor hjelp.

Nye maktfulle følelser

Kan du huske, da du første gang fik konstaterte diabetes? Reaksjon din var kanskje i retning av: "Dette er umulig!" Ingen velger å utvikle en livslang sykdom som diabetes. De fleste av oss tenker aldri over sannsynligheten for at vi får en alvorlig sykdom -- inntil det skjer. Så, plutselig, er vi tvunget til å håndtere ikke bare alvorlige forandringer i vår dagligdags, men også ofte maktfulle følelser. For noen mennesker kan stressituasjonen over å skulle tilpasse seg et liv med diabetes, utvikle sig til en desidert krise.