

Il diabete e l'umore

Il diabete è una malattia permanente o cronica che richiede una gestione costante per controllare i livelli di zucchero (glucosio) nel sangue.



Molte persone provano sentimenti di rabbia, tristezza o paura quando scoprono di avere il diabete o potrebbero non voler accettare di avere la malattia.^{1,2}

Monitorare la glicemia, assumere i medicinali, pianificare i pasti e assicurarsi di fare abbastanza attività fisica può essere traumatizzante ed emotivamente estenuante.¹

Si potrebbe essere preoccupati che il diabete peggiori o sviluppi complicanze, come malattie cardiache o ictus.



Si potrebbe essere preoccupati per il costo della cura del diabete.²



È normale sentirsi tristi, turbati o preoccupati quando si scopre di avere una malattia per tutta la vita.



L'umore può influire su ciò che ci si sente di fare e su come prendersi cura di se stessi.



Se ci si sente tristi o arrabbiati a causa del diabete, si potrebbe non avere voglia di fare attività fisica o mangiare nel modo giusto. L'attività fisica può aiutare a migliorare l'umore e a sentirsi meglio.



Mangiare bene può aiutare a aumentare il controllo del diabete.



Il sostegno di familiari e amici può aiutare a gestire il diabete.

A volte può essere difficile dire ad amici e familiari che non si possono mangiare determinati alimenti o che si deve svolgere più attività fisica. È importante essere onesti con loro su ciò che si può mangiare e chiedere il loro sostegno. Accompagnare un amico a fare una passeggiata può aiutare a sollevare il morale e mantenersi in salute!

Alcune persone affette da diabete sono esposte a un rischio maggiore di depressione,³ una condizione che provoca sentimenti di tristezza o perdita di interesse per le attività quotidiane e le cose che prima si apprezzavano.

Se ci si sente spesso tristi o demoralizzati, è necessario chiedere aiuto a un medico. Il medico può aiutare il paziente a trovare uno specialista in salute mentale che abbia familiarità con il diabete.

Alcuni sintomi della depressione sono:^{3,4}



Perdita di interesse o piacere nelle attività che prima si apprezzavano



Cambiamenti nel sonno



Cambiamenti relativi all'appetito e al peso



Svegliarsi prima del normale



Mancanza di energie



Difficoltà di concentrazione



Sensi di colpa



Nervosismo



Tristezza mattutina

Non tutte le persone con il diabete soffrono degli stessi sintomi di iperglicemia. In alcune persone, i sintomi potrebbero non sembrare così pronunciati o l'individuo potrebbe non associare i sintomi a livelli elevati di glicemia.

Avere il diabete non significa essere malati per il resto della vita. Significa che bisogna prendersi cura di se stessi per mantenersi in salute. Ad esempio:

1

Fare in modo che il diabete non provochi sentimenti di tristezza o solitudine.

2

Il corpo e la mente possono rimanere sani se si mangia bene, si svolge attività fisica, si prendono le medicine e si condividono i propri sentimenti con gli amici e la famiglia.

Anche il proprio medico può aiutare a gestire lo stress, le preoccupazioni e la tristezza dovuti al diabete. In occasione del controllo del diabete, è importante parlare con il medico di come ci si sente e di eventuali sintomi di depressione riscontrati di recente.



1. American Diabetes Association. Mental Health. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/>. Consultato: 6 febbraio 2019.
2. American Diabetes Association. Diabetes Distress. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/diabetes-distress.html>. Aggiornato: 29 luglio 2014. Consultato: 6 febbraio 2019.
3. Shoek FJ, et al. Constructs of depression and distress in diabetes: time for an appraisal. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015;3(6):450-451.
4. American Diabetes Association. Depression. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html>. Aggiornato: 7 dicembre 2018. Consultato: 27 febbraio 2019.