



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ  
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES  
MELLİTUS ÇALIŞMA  
VE EĞİTİM GRUBU  
HASTA EĞİTİM  
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

15

# Diyabet, iş yaşamı ve stres



Diyabet insülinin eksikliği veya etkisizliği sonucu ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Toplumda daha sık görülen diyabet formu tip 2 diyabettir ve insülinin yeterince etki gösterememesi sonucu ortaya çıkar. Tip 1 diyabet ise daha seyrek olarak görülmesine rağmen küçük yaşlardan itibaren başlar ve ömür boyu insülin kullanılmasını gerektirir.

Kan şekerinin olabildiğince normale yakın seviyelerde tutulması göz, sinir ve böbrek hasarları, kalp krizi ve inme gibi sorunlarla karşılaşma riskini azaltır. Stres diyabet dengesini bozabilir. Diyabetli hastanın gereksiz streslerden kaçınmayı, kaçınılmaz olarak bir stresle karşılaştığında da nasıl baş edeceğini bilmesi çok önemlidir.

Bu kitapçık, diyabetli kişiyi stres ve iş yaşamındaki sorunlardan nasıl etkilenebileceği konusunda bilgilendirmek ve kendisine çözüm yollarını göstermek amacı ile hazırlanmıştır.

TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof. Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU  
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

"Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi" Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEM DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU tarafından hazırlanmıştır.

## İş seçerken nelere dikkat etmeliyim?

İş seçimi yaparken, işin gerektirdiklerinin diyabetiniz ile uyumlu olup olmayacağına dikkat etmeniz çok önemlidir. Bazı işler sizin için ya imkansız ya da çok zordur. Bu tür işler hipoglisemi gelişmesi durumunda çoğu kez sizi veya etrafınızdaki kişileri ciddi anlamda tehlikeye sokabilecek işlerdir.

## Çalışmamın uygun olmayacağı işler nelerdir?

- > Diyabeti olan bireyler normal bireyler gibi birçok alanda çalışabilirler. Hoşlandığınız veya iyi yapacağınıza inandığınız işleri seçebilirsiniz. Diyabetli olduğunuz diye başarılı bir kariyer yapıp bunun keyfini sürmemeniz söz konusu olamaz. Bununla beraber; işi kabul etmeden önce, diyabet kontrolünüzün işin gerekleriyle bağdaşıp bağdaşmayacağını dikkate almalısınız.

Diyabetle bağdaşmayan işler:

- > Hava yolu taşıma ve büyük kargo işleri
- > Kara yoluyla yolcu taşıma işleri
- > Yüksek yerlerde çalışma gerektiren işler
- > Tehlikeli iş makinalarının kullanılmasını gerektiren işler.





## Çalışma saatlerim düzenli değilse ne yapmalıyım?

Düzenli çalışma saatleri kan şekeri kontrolünüzü kolaylaştırır. Bu demek değildir ki, düzenli olmayan saatlerde çalışmayı gerektiren bir işi seçemezsiniz veya vardiyaya kalmazsınız; ancak bu durumda çok daha dikkatli bir planlama yapmalısınız. Egzersiz saatlerinizi ve diyabet tedavinizi çalışma saatlerinize uyumlu hale getirmeniz çok önemlidir. Kan şekerinizi daha sık aralarla kontrol etmeli ve günlük insülin dozunuzu ayarlayabilmelisiniz. Bu konuda doktorunuz veya diyabet hemşirenizden destek alabilirsiniz.

4



## Çalışma yerim nasıl olmalıdır?

- > İş yerinizi düzenleyin, gerektiği zaman kan şekerinizi ölçebileceğiniz ve ilgili aletleri saklayabileceğiniz bir yeriniz olmasına dikkat ediniz.
- > Ara öğünleri temin edebileceğinizden emin olunuz.
- > Hipoglisemi belirtilerini bilen ve ağır hipoglisemi durumunda size yardımcı olabilecek arkadaşlarınızı belirleyiniz.

**Bir çok işyerinde bu sorunları kolaylıkla çözümlerabilirsiniz.**

**Bundan sonra, iş yaşamınızda size başarılar dileriz.**

5

## Diyabet ve stres

Stres, günlük yaşamda karşılaştığımız değişiklikler, problemler, hayal kırıklıkları ve güçlüklerle karşı vücudumuzun gösterdiği normal bir reaksiyondur. Gerçekte stres hayatın o kadar doğal bir parçasıdır ki, vücut buna en faydalı ve korunmacı yollarla tepki verir. Diyabetli birey, stresin çok önemli olduğunu bilmeli ve stresin kan şekerini nasıl etkilediğini anlamalıdır. Stresle baş etmek, diyabet tedavisinin çok önemli bir parçasıdır.

İnsan hayatında birçok olay stres yaratabilir. Aslında; siz, sizde nelerin gerginlik yarattığını veya baskı altında tuttuğunu iyi bilirsiniz. Bu, ürkütücü bir ses kadar basit bir neden bile olabilir. İş hayatındaki veya ev hayatındaki sorunlar stres sebebi olabilir. Hatta, evlilik gibi mutluluk verici değişiklikler bile stres yaratabilir. Önemli olan, stres arttığında bunu sizin anlayabilmenizdir.



## Diyabet olduğunuzu ilk duyduğunuz an:

Diyabet hastası olduğunuzun söylendiği ilk anı hatırlıyor musunuz? Reaksiyonunuz muhtemelen “imkansız” olmuştur. Kimse, diyabet gibi ömür boyu sürececek bir hastalığının olmasını istemez. Ancak, birdenbire günlük hayatımızda büyük değişikliklerle mücadele etmek durumunda kalabiliriz. Çünkü; diyabet, günlük hayatımızda büyük değişiklikler yapmamızı gerektiren bir durumdur.

### ŞOK FAZI:

Bu fazda çok net düşünülemez ve dengeli davranılamaz. Bazı kişiler duygularını kontrol altına almış görünebilir. Bu sakın görüntü, kişinin iç dünyasındaki karışıklığı gizleyebilir. Bu şok fazı sırasında kişi yeni bilgilere hazır değildir. Bilgiler hazmedilemez.

### REAKSİYON FAZI:

Bu dönem, size ne olduğunu anladığınız zaman başlar. Sürekli konunun üzerinde durup bir açıklama bularak olayı netleştirmek istersiniz. Bu durum, genellikle sizin bir suçunuz olmamasına karşın suçluluk duygusu ile sonuçlanır. Başka kişileri, özellikle yakınlarınızı hastalığınızdan ötürü suçlarsınız. Bu dönemde çevrenizdeki kişilerin desteğine ve anlayışına ihtiyacınız olacaktır.

### YENİDEN TOPARLANMA FAZİ:

Yeniden toparlanma fazında, size ne olduğunu kabul edersiniz. Yeni durumunuzla ilgili mücadele etmeyi öğrenirsiniz. Neler olduğuna daha gerçekçi bir yaklaşımla ve suçluluk duygusuna kapılmadan bakarsınız. İleriye doğru bakmaya başlar, bağımsız kararlar alır, yeni hedeflere doğru çalışmaya başlarsınız. Diyabet gerçeği ile zaman zaman sizi üzse bile onunla birlikte yaşamayı öğrenirsiniz. Çoğu kişi diyabet ile yaşam konusunda daha gerçekçidir. Bu zaman zarfında kişiler deneyimleri ile diyabeti öğrenmeye ve diyabet tedavi ekibinin sunduğu bilgilerden yararlanmaya başlarlar.

## Diyabet ile birlikte bundan sonraki 'hayatım' nasıl olacak?

Diyabet ile hayatınızın nasıl olacağına sadece siz karar verebilirsiniz. Yaşamdaki yeni yolunuzu, ne istediğinizi, nereye gitmek istediğinizi keşfetmelisiniz. Unutmayınız ki yalnız değilsiniz. Gerek gördüğünüzde yardım isteyiniz. Doktorunuz, Diyabet Hemşireniz, Diyetisyeniniz ve Aileniz, diyabetli yaşamda karşılaşacağınız güçlüklerde, sorunları çözenize yardımcı olacaktır.



## Baskı altında olduğumu hissettiğim durumlarda ne yapmalıyım?

Baskı altında iken, vücut “Adrenalin” ve “Kortizon” adı verilen stres hormonlarını salgılayarak reaksiyon gösterir. Bu hormonlar, karaciğerden kana şeker salgılanmasını sağlarlar.

Gerçekte stres, kan şekerinizin yükselmesine neden olurken, siz kan şekerinizi düşmüş gibi hissedebilirsiniz. Çünkü, adrenalin düşük kan şekeri belirtilerinin bir çoğuna yol açar.

Kan şekerinizin yükseldiğini veya düştüğünü bilemiyorsanız, hemen kan şekerinizi ölçmelisiniz. Böylelikle en doğru tedavi yöntemini uygulayabilirsiniz.

## Uzun dönemli streslerle nasıl baş edebilirim?

Bazen stresli durum uzun bir dönem sürebilir. Bu durumda sorunları çözmek için profesyonel yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu dönemde kan şekerinizi kontrolde tutmak için doktorunuza başvurmanız gerekebilir. Bir sınava hazırlanmak, iş yerindeki çıkar çatışmaları veya aile içindeki ciddi sorunlar uzun dönemli stresin sebebi olabilirler.

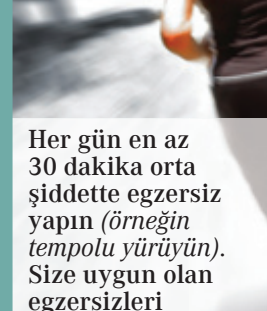
## Stresle baş etmek için neler yapmalıyım?

- > Bazen problemlerinizi güvendiğiniz birisiyle konuşmak, stresle baş etmenize yardımcı olabilir. Duygularınızı ailenizle veya arkadaşlarınızla paylaşın. Sizi iyi tanıyan kişiler, sorunlarınıza pozitif çözümler üretmenizde yardımcı olabilir.
- > Bazı hallerde bir psikologla konuşmak daha çabuk çözüm sağlayabilir.
- > Daha ciddi durumlarda psikiyatrist desteği gerekebilir. İlaç tedavisi verilecekse diyabet doktorunuzla bir konsültasyon yapılması iyi olur. Çünkü, bu alanda kullanılan bazı ilaçlar kan şekeri dengenizi ve bunu algılamanızı bozabilir.

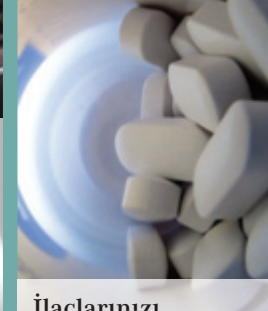
## Diyabetli bir kişi olarak sağlığımı korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



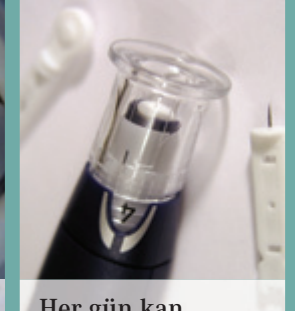
Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE  
ENDOKRİNOLOJİ VE  
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.  
29/12 Kızılay, Ankara  
Tel: 0312 425 20 72  
Faks: 0312 425 20 98

TEMED Diabetes Mellitus  
Çalışma ve Eğitim Grubu  
tarafından hazırlanmıştır.  
Ekim 2011 / İSTANBUL

[www.turkendokrin.org.tr](http://www.turkendokrin.org.tr)