

Aspetti emotivi e sociali del diabete di tipo 1 (T1D)

La costante attenzione che il T1D richiede può avere un impatto sulla salute mentale e sulla vita sociale di una persona.

Salute emotiva e mentale

Non esistono vacanze o pause per il T1D, quindi è importante prendersi cura della propria salute mentale ed evitare il “burnout da diabete”. Ecco alcune cose che puoi provare:

- Capire che è normale non essere “perfetti”. La glicemia non sarà sempre nella norma, anche quando si fa del proprio meglio.
- Piuttosto che arrabbiarti o alterarti per un livello di zuccheri alto o basso, cerca di capire come reagisce il tuo corpo, in modo da poter pianificare eventi futuri e apportare modifiche per la prossima volta.
- Riconoscersi il merito delle cose che si stanno facendo bene.
- Fare piccoli passi per raggiungere i propri obiettivi.
- Prendersi del tempo per fare cose che ci piacciono!
- Rivolgersi al proprio team di assistenza per il diabete, al team dello studio, ai gruppi di supporto per il T1D o a un professionista della salute mentale. Non sei solo/a!



Vita sociale

Vivere con il T1D è impegnativo per persone di qualsiasi età, ma gli adolescenti e i giovani adulti affetti da T1D possono trovarsi ad affrontare una serie di sfide sociali uniche.

Allontanarsi da casa, che si tratti dell'università o di una casa propria, può essere difficile all'inizio. Una persona con T1D deve anche imparare a bilanciare l'indipendenza con la gestione del T1D, gli appuntamenti con i medici, il controllo delle forniture e le scelte alimentari sane.

Considera la possibilità di informare persone a te vicine (amici, coinquilini, insegnanti, colleghi) del tuo T1D, in modo che possano riconoscere i sintomi dei bassi livelli di zuccheri nel sangue in caso di emergenza.

Avere una vita sociale e uscire con qualcuno implica di solito uscire a mangiare o a bere. Potresti sentirti in imbarazzo quando fai scelte alimentari sane o decidi di non bere alcolici. La scelta di dire o meno a qualcuno che si è affetti da T1D è tua, ma farlo potrebbe metterti a tuo agio e permetterti di concentrarti sul presente.

Ricorda che, sebbene sia importante che chi ti circonda comprenda il T1D, la malattia non ti definisce!

Per ulteriori informazioni sullo studio FABULINUS, chiedi al tuo medico dello studio.

Grazie per tutto il tuo contributo allo Studio FABULINUS!