

¿AHORA QUÉ sobre mis sentimientos?

Ser diagnosticado con diabetes puede que no sea cómodo. Algunas personas se culpan a sí mismas, se sienten abrumadas por la nueva información, o se sienten deprimidas, o nerviosas por la diabetes. Se preguntan qué hacer con sus sentimientos. Afortunadamente, existen muchos consejos y recursos para ayudar.

HECHOS PRIMERO

El autocuidado, el diálogo positivo interno, y hablar con los demás es bueno para la mente y el cuerpo.

Es normal sentirse triste o ansioso al principio

Sé gentil contigo mismo; enfócate en el futuro

Habla con familia y amigos; busca ayuda profesional si es necesario

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

Es normal sentirse triste o ansioso al principio

¿QUÉ HACER? Tómese un poco de tiempo para acostumbrarse a tener diabetes, infórmese, edúquese, y elija un plan de autocuidado factible.

Be gentle with yourself and focus on the future.

¿QUÉ HACER? Escriba en un diario los sentimientos existentes y los planes futuros. Concéntrese en los próximos pasos y hable con amabilidad consigo mismo. Celebre todas y cada una de las pequeñas victorias – como morder a un antojo y ponerse un poco más activo

Habla con familia y amigos; busca ayuda profesional si es necesario

¿QUÉ HACER? Comparta un plan de cuidado personal con familiares y amigos, y pregúnteles cómo pueden ayudar. Únase a un grupo de apoyo para el autocuidado de la diabetes y, si es necesario, busque ayuda profesional.



¿Quién es una persona excelente para apoyarlo y qué solicitud específica puede hacerles?



¿Cuál es una victoria que ha logrado hasta ahora?

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/