

دیابت و استرس

ترجمه و تدوین:

نسترن حسینی نژاد

زیر نظر:

دکتر فریبا امینی، دیابتولوژیست

برگرفته از: انجمن جهانی دیابت



کتابخانه ملی و اسنادی ایران

سرشناسه: حسینی نژاد، نسترن، ۱۳۶۵، گردآورنده، مترجم
عنوان و پدیدآور: دیابت و استرس / ترجمه و تدوین: نسترن حسینی نژاد
مشخصات نشر: تهران، شهیدی پور، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص، مصور، جدول، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۴۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: دیابت

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: فشار روانی -- پیشگیری

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ح۵/۴/۴۵۵ RC

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۳

شماره کتابخانه ملی: ۴۰۳۲۵۷۵



شاهیدی پور

ترجمه و تدوین: نسترن حسینی نژاد

زیر نظر: دکتر فریاد حسینی

ویراستار: حسن عطائی

آماده سازی و اجرا: سعید باقرزاد

چاپ اول _ زمستان ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: عاج

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۱۹-۴۲-۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

تهران: صندوق پستی ۷۶۷ - ۳۱۸۵

تلفن: ۰۹۳۵۹۷۰۴۳۳۷ (۰۲۱) ۲۲۹۱۴۶۵۴

www.shahidipour.com

[instagram.com/shahidipour.press](https://www.instagram.com/shahidipour.press)

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۵
فصل ۱: استرس و رابطه آن با دیابت	۷-۱۶
فصل ۲: راهکارهای مقابله با استرس در افراد دیابتی	۱۷-۵۴
ورزش	۲۰
مسافرت	۲۶
موسیقی	۳۵
یوگا	۴۱
ذهن‌آگاهی	۴۶
فصل ۳: پیشگیری از استرس	۵۵-۷۱
راه‌های پیشگیری از استرس	۵۷
تغییر سبک زندگی: زندگی بدون استرس در افراد دیابتی	۶۰
چگونه از عهده تغییرها در سبک زندگی بربیاییم	۶۴

پیش‌گفتار

استرس یکی از موانع چالش‌برانگیز جوامع امروزی است. واقعیت این است که ما بسیاری عوامل استرس‌زا در زندگی روزانه خود داریم که منجر به استرس می‌شوند. استرس به عنوان بخشی عادی از زندگی، واکنشی طبیعی است به تغییرات محیط پیرامون، مشکلات و نگرانی‌های اقتصادی، ناامیدی‌ها، و چالش‌هایی که فزاینده‌تر طول زندگی خویش با آن‌ها روبه‌رو می‌شود. اما مهم این است که به استرس خود آگاه باشیم و نیز بدانیم چه زمانی رو به افزایش است. بی‌شک آگاهی از استرس و میزان تأثیر آن بر قندخون، به ویژه برای افراد دیابتی که موضوع بحث کتاب حاضر است ضروری به نظر می‌رسد.

استرس، ضربان قلب و به همراه آن فشارخون و قندخون را بالا می‌برد تا بدن بتواند در وضعیت بحرانی واکنشی سریع‌تر نشان دهد. بدن در برابر استرس کوتاه‌مدت مشکلی ندارد. اما در زندگی مدرن، استرس به چند

دقیقه و چند ساعت محدود نمی‌شود، بلکه ممکن است روزها و ماه‌ها به طول انجامد. در این شرایط است که بدن نمی‌تواند با پیامدهای استرس که در کوتاه‌مدت مثبت هستند، کنار بیاید و دچار اختلال می‌شود. شناخت این پیامدها که با بالا رفتن قندخون و فشارخون رابطه مستقیم دارند، مخصوص برای افراد دیابتی اهمیت بسیار دارد.

مطالب این کتاب از مجموعه دانش‌های «انجمن جهانی دیابت» برگرفته و جمع‌آوری شده‌اند، هدف آن است که راهکارهای اساسی کنترل و تنظیم استرس با دیابت را، با زبانی ساده در اختیار شما قرار دهد. امید است بگوییم که این کتاب نمی‌تواند جایگزین یک متخصص کنترل دیابت باشد، همین‌طور که کنترل استرس به تنهایی نمی‌تواند تنها راه کنترل دیابت باشد، چراکه افراد دیابتی همراه با کنترل استرس خوب، به برنامه غذایی و فعالیت‌های بدنی مناسب نیاز دارند و نباید از مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک غافل بمانند.

نسترن حسینی‌نژاد

زمستان ۱۳۹۴