

# 12 Replanteamientos to Deal con Diabetes Burnout o Distress

- No es tu culpa que tengas diabetes. No es su culpa que su páncreas no funcione bien.
- No puede controlar sus niveles de azúcar en la sangre todo el tiempo, pero puede tomar medidas para controlar su diabetes lo mejor que pueda.
- Los azúcares B lood no son buenos o malos, son solo números que nos informan de qué acción se necesita a continuación.
- Escucha tu diálogo interno. Es tentador ser demasiado autocrítico y culparnos a nosotros mismos. Trate de imaginar que está entrenando a un amigo con diabetes. ¿Qué consejo o coaching proporcionarías?
- La diabetes no se trata de perfeccionarlo o de hacerlo bien todo el tiempo. No se trata de dar pequeños pasos para hacer pequeñas mejoras y mantenerme a salvo.
- Tome breves descansos mentales de su diabetes: camine afuera, disfrute de un pasatiempo, escuche música, sea voluntario, únase a un grupo.
- Hable sobre sus sentimientos con amigos y familiares. Hágalos saber cómo ayudarlo a tener éxito y las cosas que no ayudan.
- Mantenerse activo, nutrir y nuestro cuerpo, probar la meditación, disfrutar de cócteles de oxígeno, salir en la nature.
- Recuérdate a ti mismo todo el trabajo que ESTÁS haciendo para controlar tu diabetes
- Únete a los campamentos de diabetes, grupos de redes sociales, encuentra a tu gente, a tu comunidad.
- Considere conectarse con un profesional de la salud mental
- Recuerda, you no están solos. Eres resiliente. Usted no es su azúcar en la sangre. Tienes esto. Pasos de bebé.

[www.DiabetesEd.net](http://www.DiabetesEd.net)