

12 Replanteamientos a ayudar con la angustia de la diabetes

- No es culpa tuya tener diabetes. No es culpa tuya que tu páncreas no funcione bien.
- No puedes controlar tus niveles de azúcar en sangre todo el tiempo, pero puedes tomar medidas para controlar tu diabetes lo mejor que puedas.
- Los niveles de azúcar en sangre no son buenos ni malos, sólo son cifras que nos informan de las medidas que debemos tomar a continuación.
- Escuche lo que dice de sí mismo. Es tentador ser demasiado autocrítico y culparnos a nosotros mismos. Imagínese que está aconsejando a un amigo con diabetes. ¿Qué consejo le darías?
- La diabetes no consiste en ser perfecto o hacerlo bien todo el tiempo. Se trata de dar pequeños pasos para conseguir pequeñas mejoras y mantener la seguridad.
- Tómese pequeños descansos mentales de su diabetes: salga a pasear, disfrute de un hobby, escuche música, haga voluntariado, únase a un grupo.
- Hable de sus sentimientos con amigos y familiares. Hágales saber cómo puede ayudarlo a salir adelante y qué cosas no le ayudan.
- Mantente activo, nutre tu cuerpo, prueba la meditación, disfruta de cócteles de oxígeno, sal a la naturaleza.
- Recuérdate a sí mismo todo el trabajo que **ESTÁ** haciendo para controlar su diabetes.
- Únete a campamentos de diabetes, grupos de redes sociales, encuentra a tu gente, a tu comunidad.
- Considera la posibilidad de ponerte en contacto con un profesional de la salud mental.
- Recuerde que no está solo. Eres fuerte. Tú no eres tu glucemia. Tú puedes. Pasitos de bebé.