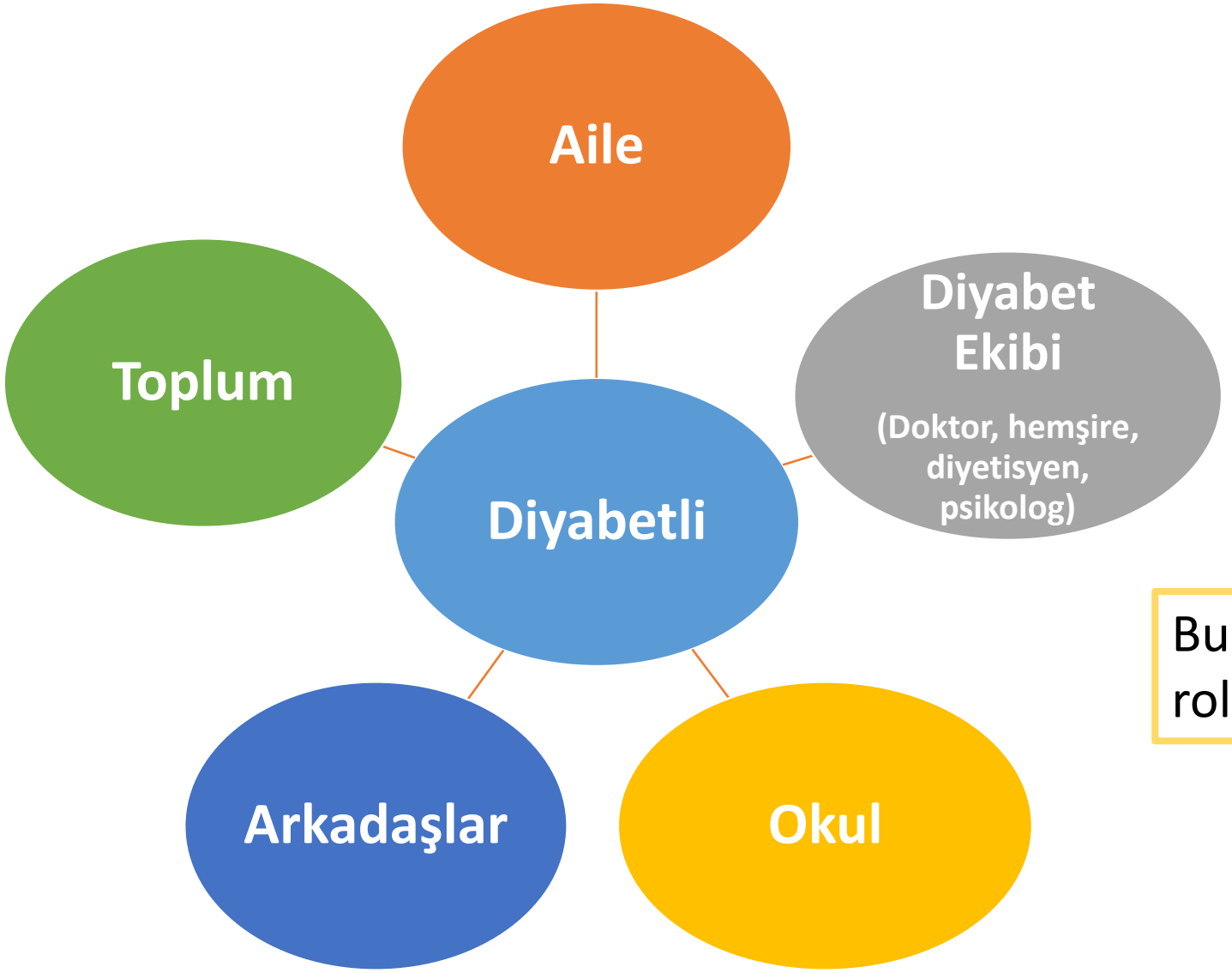
Diyabetle Barışık Olmak ve Baş Edebilmek

Koç Üniversitesi Hastanesi
Çocuk Endokrin ve Diyabet Kliniği

Yunan Tapınakları

Diyabet bir takım işi!



Bu kişilerin nasıl bir rolü var?

Diyabet

- Enjeksiyon sorumluğu
- Ölçümler yapmak
- Planlı olmak
- İsteklerimizi kontrol edebilmek

Diyabet

- Yiyecekler hakkında bilgi sahibi olmak
- Sağlıklı beslenmek
- Spor alışkanlığı
- Paylaşımlar

Bilişsel Süreçler

Nasıl düşündüğümüz → Nasıl hissettiğimizi → Hislerimiz davranışlarımızı etkiler

(Aaron Beck, 1967)

Diyabet Yönetiminde Olumsuz Düşünceler

Yarattığı Hisler

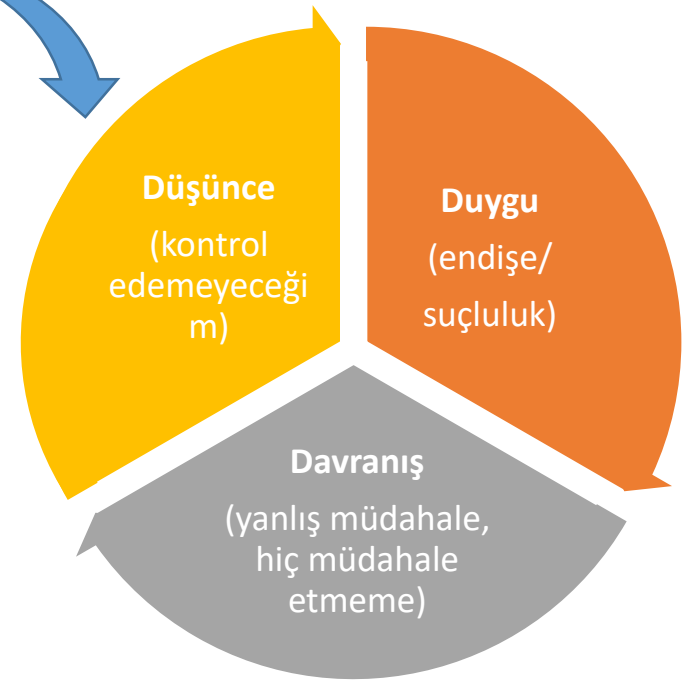
- Hiç bir zaman iyi kontrol edemeyeceğim → Başarısızlık
- Bütün hayatım böyle geçecek → Mutsuzluk
- Hiç yüksek / düşük yaşamamalıyım → Aşırı sorumluluk, suçluluk

Ya hep ya hiç, Algıda seçicilik, Pozitifi değersizleştirme, Genelleme, -meli, -malılar

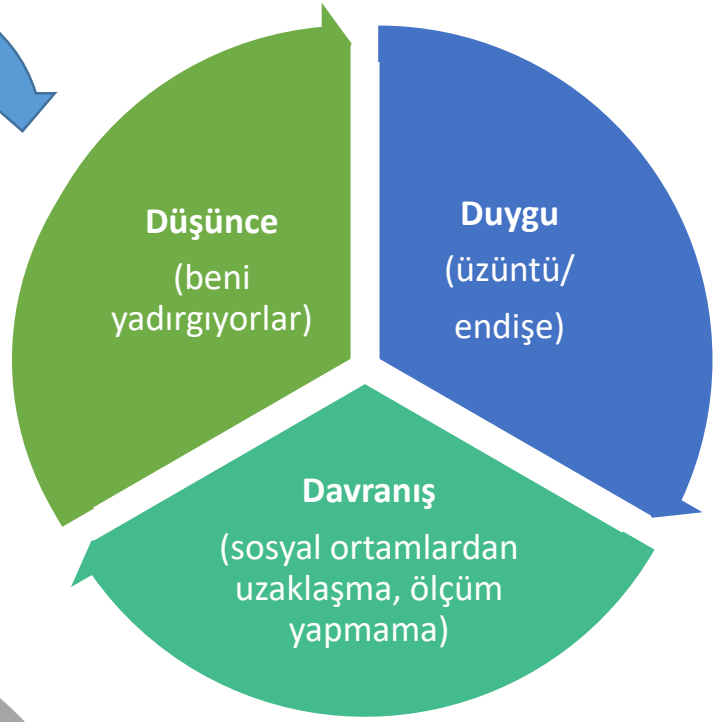
(Aaron Beck, Cognitive Behavioral Therapy)

Sizin olumsuz düşünceleriniz neler?

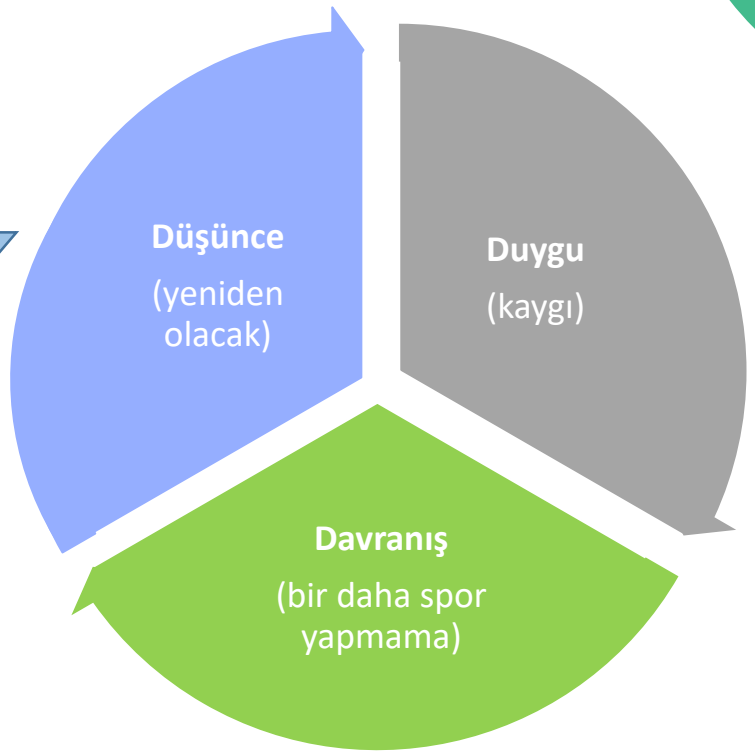
Stres yaratan dış durum
(Yüksek şeker)



Stres yaratan dış durum
(dışarıda ölçüm yaparken kişilerin bakması)



Stres yaratan dış durum
(beden dersinde hipoglisemi yaşama)

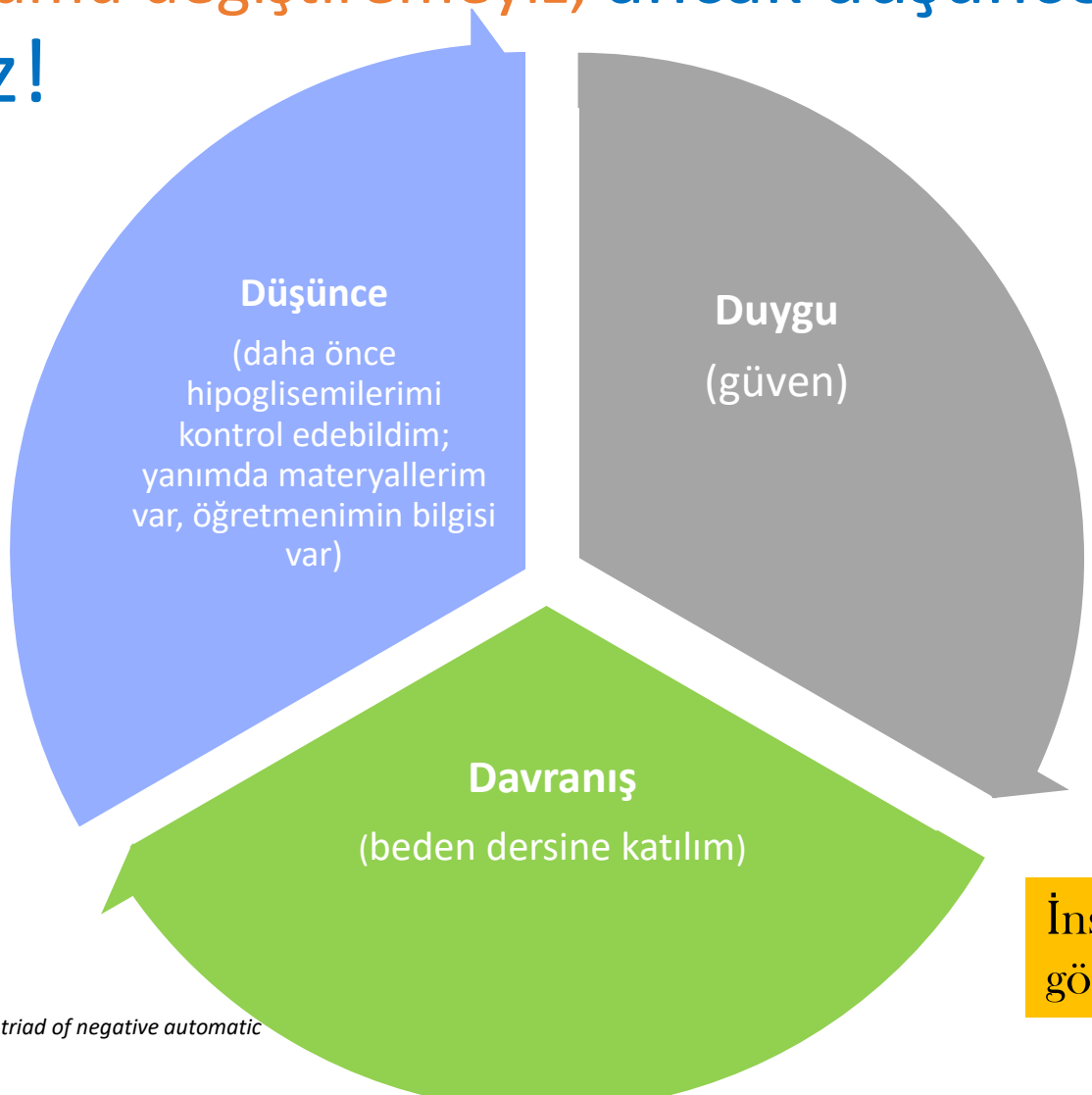


(Aaron Beck, *The cognitive triad of negative automatic thinking*)

Olumlu Düşünce

Stres yaratan durumu değiştiremeyiz, ancak düşüncemizi değiştirebiliriz!

Stres yaratan dış durum
(beden dersi)



Pozitif kendilik düşünceleri

İnsanların kendilerini nasıl gördükleri, davranışlarını etkiler.

(Aaron Beck, *The cognitive triad of negative automatic thinking*)

Bu olumsuz düşüncelerinizi nasıl olumluya çevirebiliriz?

Yaşanılan Zorluklar

Okulda enjeksiyon yapmaktan çekiniyorum.

Farklı olmak istemiyorum..

Herkesin farklılıkları var, kendini kıyaslama!

Seni sen yapan diyabetin değil!

Kendin gibi olduğun zaman insanlar seni takdir edecek.

Burada olman diyabetine **önem verdiğini** gösterir.

Yaşanılan Zorluklar

Diyabetimle ilgili endişeliyim.

Çoğu zaman bende stres yaratıyor.

Sen onu yönetecek kadar güçlüsün!

Stres bir miktar olmalı!

Plan yap, değişimi görmek için zaman tanı.

Yardım iste!

Vücudunu rahatlat!

Burada olman diyabetine **önem verdiğini** gösterir.

Yaşanılan Zorluklar

Ailem beni anlamıyor.

Sürekli diyabet sorumluluklarımı hatırlatıyorlar!

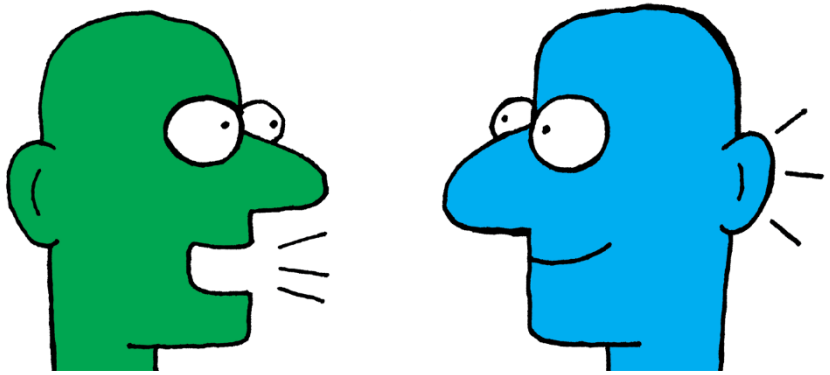
Burada olman diyabetine **önem verdiğini** gösterir.

Empati kur! *Ailen de kaygılı hissediyor olabilir.*

Alışkanlıklar! Geçiş süreçleri kafa karıştırıcı olabilir.

Ergenlik! Bunlar sadece diyabet değil, bir çok şey değişiyor.

Kendine güven, davranışın değişsin, onların güveni artsın.



Yaşanılan Zorluklar

Bazen diyabetimle ilgili hiç bir şey yapmak istemiyorum.

Burada olman diyabetine **önem verdiğini** gösterir.

Yaşanılan Zorluklar

Bazen diyabetimle ilgili hiç bir şey yapmak istemiyorum.

Diyabet kolay bir iş değil, **seni takdir ediyoruz!**

Bazı zamanlarda böyle hissetmek normal.

Yakın olduğun kişilerle duygularını paylaş!

Küçük hedefler koy, bir anda mucize bekleme!

Depresif duygular, yeme ve uyku düzeninde bozulma,

konsantrasyon güçlüğü gibi durumlar bir süredir varsa; **bir uzmana danışın!**

Burada olman diyabetine **önem verdiğini** gösterir.

Duygularımız

Neler hissedebiliriz?

Ne zaman bir uzmana danışmalıyız?

Peki sizin zorlandığınız konular neler?

Kendine güven!

Yeni şeyler yapmayı dene.

Kendinle ilgili sevdiğin şeyleri yaz, düşün.

Birine güzel bir şey söyle veya yap.

Kendinle ilgili olumsuz düşüncelerin olduğunda;

ne kadar doğru olduğunu sorgula.

Pozitif Bak!

Kendinle ilgili olumlu şeylere odaklan.

Dur ve tekrar düşün! Bunu başka nasıl düşünebilirim?

Stresli zamanlarda 3 derin nefes al.

Mükemmel olmayı bırak,

hatalar öğrenmenin parçası.

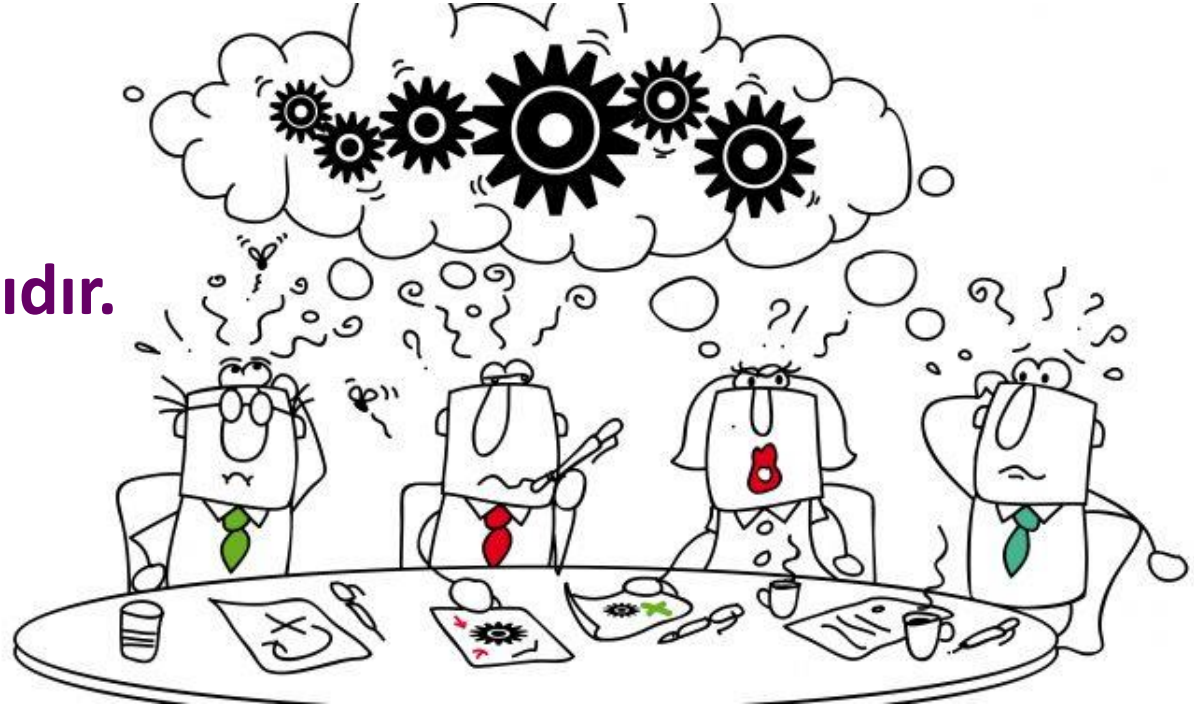
Problem Çözme

Öncelikle problemi belirle.

Farklı çözüm yolları düşün.

Adımlarını planla.

Başarısızlıklar öğrenmenin bir parçasıdır.



Kendinden Emin Ol!

Bazen tam olarak hissettiğini ve düşündüğünü söylemek zor olabilir, özellikle başkaları da senin gibi düşünmüyorsa. Bu zamanlarda;

Soğukkanlı ol, düşüncelerini söylerken kendine güven ve dik dur.

Göz kontağı kur. Ben dili kullan.

Ne istediğini net bir şekilde ve kibarca söyle.

İhtiyacın olan şeyi isterken özür dileme.

Pasif

Kendini savunan

Agresif

Birlikte bir
Cümle Tamamlama Çalışması
yapalım.