

工作压力

妥善处理每日承受的工作压力，不仅能帮您改进糖尿病病情，也能预防和延缓病发症。国立保健集团综合诊所的心理学家，Henry Lew，教您如何放松减压。



© mayangsar

工作压力有短暂的，如发表工作报告到超时工作。它也有长时期累积的，如面对诸多要求的上司或工作时间长。

压力与糖尿病

面临工作压力时，我们的身体会以增加体内的葡萄糖 (glucose) 和脂肪 (fats) 来控制压力。对糖尿病患者来说，却没有这么好的反应效果。这是因为体内常常没有足够的胰岛素 (insulin) 来应付因压力而增加的葡萄糖，因此糖分就累积在血液中。

研究显示精神和肉体上的压力往往会导致血糖上升，尤其对属于2型糖尿病患者。肉体上的压力，如病痛或受伤，都会使糖尿病患者的血糖增加。

况且，受压力的人可能不会好好的照顾自己。他们很有可能借酒消愁，多喝酒少运动。他们也可能健忘或没时间，忘了检查血糖或好好的计划他们起居。因此，学会如何应付压力和改进血糖的控制是很重要的。

减低精神压力的良方

改善日常生活

压力无法根除，但却能让我们把它控制到自己能应付的水平。如果上下班的繁忙交通使您烦躁，不妨找另一条顺畅的路走或早点出门，以避免交通阻塞。如果工作使您觉得快发疯了，试试申请换个部门，或和上司商量如何改善工作上的程序。以下还有一些对抗压力的方法：

- 参加一些体育活动或参加体育队
- 学舞蹈或参加舞蹈俱乐部
- 培养一项嗜好或学习一门新手艺
- 到医院或慈善机构做义工

学习放松

深呼吸

以坐下或躺着，手脚放松伸直，慢而深地呼吸，再透过嘴巴慢慢地把气呼出来。

重复吸气吐气，在吐气时尽量放松肌肉。

每次连续的深呼吸及放松5到20分钟，每天至少做一次。

运动

另一种放松身心的方式是让身体活动。放松的三种动作有：旋转，伸展，及摇摆身体的部分。要使这项活动更有趣，去找个朋友配合音乐一起活动。

无论您选择哪种放松方式，一定要纳入日常的生活里，就如学新的运动项目要经常长期的锻炼，才能把它炼好，学放松也是要练的。

支持小组

有些压力来源，不管您怎么做，都不会消失。尽管如此，仍有些办法来减轻这些压力。支持小组和朋友们都能帮助您。去认识和您处在类似状况的人不仅能让您感到少些寂寞，也能让您从他人的经验中学习如何应付困境。

辅导

有时候，您可能被巨大的压力压倒。在这种情况下，辅导或心理治疗都有可能会有帮助。和治疗师倾诉烦恼也许能找到解决的办法，学习新的应付方法或改善对事情的看法。

参考

American Diabetes Association