

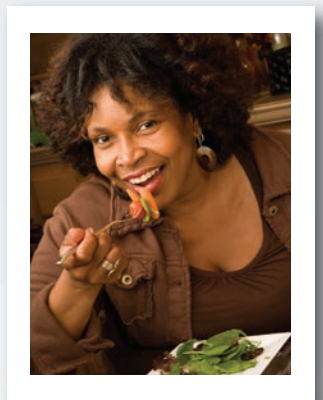
Dyabèt ak tamperaman Ou

Lè ou vin konnen ou te gen dyabèt, oswa lè sik nan san ou wo, ou te ka fache oswa pè. Ou ka panse apre ou te pran kèk grenn, dyabet la tap ale. Lè ou te vin konnen w ap gen dyabèt pou rès lavi ou, ou ka fache.

Li nòmal pou ou tris oswa fache lè ou vin konnen ou gen yon maladi pou rès lavi ou. Yon maladi w ap gen pou lontan rele yon maladi kwonik.

Tanperaman ou kapab afekte sa ou anvi fè ak fason w ap pran swen tèt ou. Si ou santi ou tris oswa fache paske ou gen dyabèt, ou ka pa vle fè egzèsis oswa ou ka pa vle manje byen. Men, egzèsis kapab ede tanperaman ou ak fè ou santi ou pi byen. Si ou manje byen sa kapab ede ou kontwole dyabet la.

Pafwa li ka difisil pou fè zanmi ak fanmi ou konnen ou pa kapab manje sèten manje. Li enpòtan pou onèt avèk yo sou sa ou kapab manje epi pou mande yo pou yo ba ou sipò. Si ou mennen yon zanmi nan yon pwomnad sa kapab ede ou remonte moral ou ak kenbe ou an sante!



Si ou tris anpil toutan, ou ta dwe pale avèk founisè swen sante ou sou sa ou santi. Gen anpil tretman ak medikaman yo itilize pou ede moun ki gen ladeprim (kè mare, chagren), yon sansasyon “the blues” (tristès) ki dire lontan.



Si ou gen dyabèt sa pa vle di w ap malad pou rès lavi ou. Sa vle di ou bezwen travay di pou pran swen tèt ou pou rete an sante. Sa gen ladan asire dyabèt ou pa fè ou santi ou tris oswa poukont ou.

Kò ou ak lespri ou kapab rete an sante si ou manje byen, si ou fè egzèsis fizik, si ou pran medikaman ou, epi si ou fè zanmi ak fanmi ou konnen sa ou santi. Ekip swen sante ou kapab ede ou kontwole tristès ou tou. Poutèt sa pa bliye fè yo konnen sa ou santi chak fwa w ap fè tcheke sik ou.

