

## فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۹	بخش اول : آموزش درمانی
۲۰	دیابت
۲۰	انواع دیابت
۲۲	نشانه‌های افزایش قندخون
۲۳	نشانه‌های کاهش قندخون
۲۴	شش پایه درمان دیابت
۲۵	عوارض دیابت
۳۲	رابطه افکار با احساسات و رفتار
۳۳	انواع نحوه تفکر
۳۴	ده باور غیرمنطقی در افراد دیابتی
۳۸	انواع تفکر اشتباه
۴۶	تغییر عادت و رفتارهای اشتباه
۵۴	آگاهی از نقش حالت‌های شخصیت در رو به‌رو شدن با دیابت و کنترل آن
۶۴	چند تفکر و باور اشتباه در مورد کنترل قندخون دارید؟
۷۲	افکار خانواده دیابتی
۷۳	بخش دوم ، فصل اول : افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی دیابت
	۱- هیچ‌کس نباید بداند دیابت دارم ، زیرا از رفتار ترحم‌آمیز دیگران ناراحت می‌شوم .
۷۴	
	۲- سرانجام همه‌ی ما خواهیم مُرد . چرا باید به توصیه‌های پزشک اهمیت بدهم؟
۷۷	
	۳- اگر به دیگران بگویم که دیابت دارم ، طردم خواهند کرد .
۸۰	
	۴- من یک قندی بی‌عرضه‌ام!
۸۲	
	۵- هرچه بیشتر مراقب خودم باشم نه تنها فایده‌ای ندارد ، بلکه وضعیت دیابتم بدتر خواهد شد .
۸۴	

- ۸۶ - ۶. فقط افراد مسن به دیابت مبتلا می‌شوند.
- ۸۸ - ۷. دیابت من را از انجام فعالیت‌های روزمره محروم می‌کند.
- ۹۰ - ۸. از این که دیابتم به دیگران سرایت کند می‌ترسم!
- ۹۲ - ۹. همیشه گرسنگی را تحمل می‌کنم تا میزان قندخونم کاهش یابد.
- ۹۴ - ۱۰. چرا باید از بین میلیاردها انسان من دچار دیابت شوم.
- ۹۷ - ۱۱. همه برای فرزندان‌شان ثروت به ارث می‌گذارند، اما پدر و مادر من برایم دیابت به ارث گذاشته‌اند!
- ۹۹ - ۱۲. همه برای خودشان دکتر شده‌اند و فکر می‌کنند من چیزی از دیابت نمی‌دانم!
- ۱۰۲ - ۱۳. خانواده‌ام به من اهمیت نمی‌دهند، انگار نه انگار که من دیابت دارم.
- ۱۰۴ - ۱۴. من دیابت ندارم؛ فقط کمی قندخونم بالا است.

## فصل دوم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی شرکت در کلاس‌های انجمن

### ۱۰۹ دیابت

- ۱۱۰ - ۱۵. خواندن کتاب و مجله و شرکت در کلاس‌های انجمن دیابت هیچ فایده‌ای ندارد.
- ۱۱۲ - ۱۶. نمی‌توانم قندخونم را کنترل کنم چون انجمن دیابت در شهر ما شعبه‌ای ندارد.
- ۱۱۴ - ۱۷. از هفته‌ی گذشته تمام توصیه‌های پزشک را انجام داده‌ام اما ...

### ۱۱۷ فصل سوم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی اهمیت کنترل دیابت

- ۱۱۸ - ۱۸. چرا باید سختی بکشم؟ مگر چند سال زنده خواهیم ماند؟
- ۱۲۰ - ۱۹. به توصیه‌های پزشک و خانواده‌ام نیاز ندارم زیرا مستقلم و هر کاری بخواهم انجام می‌دهم.
- ۱۲۲ - ۲۰. در این سن و سال دیگر نمی‌توانم روش زندگی‌ام را تغییر بدهم.

## فصل چهارم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی اندازه‌گیری و کنترل

### ۱۲۵ قندخون

- ۱۲۶ - ۲۱. تمام فکر و ذکرم کنترل قندخون است چون دیابت خیلی خطرناک است.

- ۲۲- شش بار اندازه گرفتن قندخون در شبانه روز سخت است ، یک بار کافی است .  
۱۲۹
- ۲۳- اگر قندخونم بالا برود دیگر نمی توانم آن را کنترل کنم و بدنم آسیب می بیند .  
۱۳۱
- ۲۴- باید همیشه قندخونم مثل افراد سالم ، ناشتا ۱۰۰ و دو ساعت پس از غذا ۱۴۰ باشد .  
۱۳۴
- ۲۵- می ترسم که بر اثر نوسان قندخون بیهوش شوم و کسی نباشد کمکم کند و بمیرم .  
۱۳۶
- ۲۶- باید در طول یک هفته قندخونم را کم کنم به طوری که دیگر بالا نرود .  
۱۳۹
- ۲۷- هرگز نمی توانم قندخونم را کنترل کنم .  
۱۴۱
- ۲۸- برای اندازه گیری قندخون لازم نیست دستم تمیز باشد .  
۱۴۴
- ۲۹- من نتوانستم وزن و فشار خونم را کم کنم پس قندخونم را نیز نمی توانم کنترل کنم .  
۱۴۶
- ۳۰- دیگر قندخونم بالا و پایین نمی رود پس دیابتم درمان شده است .  
۱۴۸
- ۳۱- لازم نیست میزان قندخونم را یادداشت کنم ؛ پزشک همه چیز را تشخیص خواهد داد .  
۱۵۰
- ۳۲- هرگز نباید دچار افت قند شوم زیرا سبب نگرانی و دستپاچگی اطرافیانم می شود .  
۱۵۲
- ۳۳- قندخونم را اندازه نمی گیرم چون استفاده از سوزن دستگاه گلوکومتر دردناک است .  
۱۵۵
- ۳۴- خوابیدن چه ربطی به کنترل قندخون دارد؟!  
۱۵۷
- فصل پنجم : افکار و باورهای اشتباه درباره ی تغذیه**  
۱۵۹
- ۳۵- در مهمانی ها هر چه به من تعارف کنند می خورم ، چون نمی خواهم از دست من ناراحت شوند .  
۱۶۰
- ۳۶- با اینکه فقط غذای رژیمی می خورم قندخونم کنترل نمی شود!  
۱۶۳
- ۳۷- اگر یک شب پر خوری کنم یا انسولین تزریق نکنم اشکالی ندارد .  
۱۶۵

۳۸- عسل، خرما، توت خشک، کشمش و میوه قندخون را افزایش نمی دهند. ۱۶۷

۳۹- تا زمانی که HbA1c یک فرد دیابتی بالاتر از ۹ نباشد نیازی به تغییر برنامه‌ی غذایی اش نخواهد داشت. ۱۷۰

### فصل ششم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی مصرف دارو و تزریق

#### ۱۷۳ انسولین

۴۰- من در حضور دیگران انسولین تزریق نمی‌کنم زیرا ممکن است فکر کنند اعتیاد دارم و مسخره‌ام کنند. ۱۷۴

۴۱- دکتر، آنقدر قندخونم بالا نیست که انسولین تزریق کنم! به داروهایم اضافه کن! ۱۷۷

۴۲- به جای تزریق انسولین می‌خواهم داروهای گیاهی مصرف کنم. ۱۸۰

۴۳- برای کاهش قندخون تریاک مصرف می‌کنم. ۱۸۳

۴۴- در مهمانی‌ها نباید زمان صرف شام را (برای تزریق انسولین) از میزبان بپرسم زیرا مؤدبانه نیست و آنها ناراحت خواهند شد. ۱۸۶

۴۵- زمان مصرف انسولین و دارو مهم نیست زیرا هر وقت که مصرف کنم قندخونم پایین می‌آید. ۱۸۸

۴۶- انسولین مصرف نمی‌کنم چون ضرر دارد. ۱۹۰

۴۷- چه دارو مصرف کنم، چه نکنم، مجبور به تزریق انسولین خواهم شد. ۱۹۳

۴۸- مصرف انسولین و دارو به تنهایی برای کنترل دیابت کافی است. ۱۹۵

۴۹- اگر قرص و انسولین خارجی مصرف کنم، قندخونم کنترل خواهد شد. ۱۹۷

#### ۱۹۹ فصل هفتم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی ورزش

۵۰- لازم نیست ورزش کنم چون فعالیت‌های روزانه‌ام نوعی ورزش است. ۲۰۰

۵۱- وقتی دیگران به من می‌گویند ورزش و تغذیه‌ی سالم برای کنترل

دیابت خوب است؛ منظورشان این است که من چاق، پرخور و تنبلم! ۲۰۲

۵۳- ورزش نمی‌کنم چون هر بار که ورزش کردم دچار افت یا افزایش

قندخون شدم. ۲۰۴

#### ۲۰۷ فصل هشتم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی ازدواج مبتلایان به دیابت

۵۴- هیچ کس با فردی مبتلا به دیابت ازدواج نمی‌کند، پس افراد دیابتی باید با هم ازدواج کنند.

۲۰۸

۵۵- هرگز نباید به همسر آینده‌ام و خانواده‌اش بگویم دیابت دارم زیرا از ازدواج با من منصرف خواهد شد.

۲۱۱

۵۶- اگر همسر عاشق من باشد، باید در آینده با عوارض دیابتم کنار بیاید.

۲۱۴

۵۷- اگر همسرم بداند دیابت دارم، فکر می‌کند دیگر نمی‌توانم همسر

۲۱۷

خوبی باشم و از من جدا خواهد شد و با کسی دیگر ازدواج خواهد کرد.

۲۱۷

۵۸- چون دیابت دارم اگر باردار شوم، بچه‌ام یا سقط می‌شود یا دچار

۲۲۰

دیابت می‌شود.

۲۲۰

### **فصل نهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی روابط جنسی افراد مبتلا**

۲۲۳

#### **به دیابت**

۵۹- افراد دیابتی نمی‌توانند رابطه‌ی جنسی خوبی داشته باشند.

۲۲۴

۶۰- اگر در مورد مشکلات جنسی‌ام به دکترم بگویم فکر می‌کند من

۲۲۶

بی‌حیا و پررو هستم و آبرویم پیش او می‌رود.

۲۲۶

### **فصل دهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی تحصیل و اشتغال افراد**

۲۳۱

#### **مبتلا به دیابت**

۶۱- من دیابت دارم پس در امتحانات و کنکور موفق نخواهم شد.

۲۳۳

۶۲- چون دیابت دارم هیچکس استخدام نخواهد کرد.

۲۳۵

۶۳- من دیابت دارم پس دیگران باید در تحصیل و کارهای شخصی‌ام

۲۳۷

به من ارفاق و کمک کنند.

۲۳۷

۶۴- باید در کار و تحصیل بهترین باشم، چون دیابت دارم.

۲۳۹

### **فصل یازدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی هزینه‌های کنترل دیابت**

۶۵- لازم نیست قندخونم را کنترل کنم چون پول دوای هر دردی است.

۲۲۴

۶۶- اگر پول داشتم می‌توانستم برای درمان دیابتم به کشورهای خارجی

۲۴۵

بروم.

۲۴۵

۶۷- قندخونم را اندازه‌گیری نمی‌کنم، زیرا هزینه‌ی نوارهای تست

۲۴۹

قندخون زیاد است.

۲۴۹

## فصل دوازدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی متخصصان غدد و

۲۵۳

### متابولیسم

۶۷- کنترل نشدن قندخونم تقصیر پزشک است زیرا او باید من را درمان

۲۵۴

کند.

۶۸- من همه چیز را درباره‌ی دیابت می دانم پس لازم نیست به پزشک

۲۵۶

مراجعه کنم.

۶۹- وقتی قندخونم بالاست به دکتر مراجعه نمی کنم تا از دست من

۲۵۸

ناراحت نشود.

۲۶۰

۷۰- پزشکم درکم نمی کند، چون خودش مبتلا به دیابت نیست.

۷۱- روانشناس و مشاور به من هیچ کمکی نمی کند. من دیوانه نیستم

۲۶۲

که به روانشناس مراجعه کنم!

۲۶۴

۷۲- برای مراجعه به پزشک وقت ندارم.

۲۶۶

۷۳- با اینکه دیابتم کنترل شده است، پزشکم می گوید قندخونم بالاست!

۲۶۹

### فصل سیزدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی استرس و عصبانیت

۷۴- وقتی قندخونم بالا باشد، میزان واقعی آن را به پزشک و خانواده ام

۲۷۰

نمی گویم تا عصبانی نشوند.

۲۷۳

۷۵- اگر دیگران عصبانی ام نکنند، قندخونم بالا نمی رود.

۲۷۵

۷۶- فقط استرس مربوط به خانه و محیط کار، قندخونم را افزایش می دهد.

۷۷- وقتی دوستم می گوید استرس برایم خوب نیست، منظورش این

۲۷۷

است که من ضعیفم!

۲۷۹

### فصل چهاردهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی مسائل مذهبی

۲۸۰

۷۸- مبتلا شدن من به دیابت نتیجه‌ی گناهانم است.

۲۸۲

۷۹- پزشکم می گوید روزه گرفتن برای من مضر است، اما من روزه می گیرم.

۲۸۵

۸۰- شربت و غذای نذری تبرک است و قندخونم را بالا نمی بره.

۲۸۷

### فصل پانزدهم: افکار و باورهای اشتباه درباره‌ی عوارض جسمانی دیابت

۲۸۸

۸۱- دچار عوارض دیابت شده ام پس هرگز زندگی سالمی نخواهم داشت!

۲۹۱

۸۲- وقتی دچار عوارض دیابت شوم قندخونم را کنترل خواهم کرد.

۸۳- بر اثر دیابت اعضای بدنم را از دست خواهم داد، چون این درد درمان ندارد.

۲۹۴

**فصل شانزدهم: افکار و باورهای اشتباه خانواده‌های افراد مبتلا به**

**۲۹۷**

**دیابت**

۸۴- وقتی فرزندم به تنهایی بیرون از خانه است می‌ترسم دچار افت قندخون شود و اتفاق بدی برایش بیفتد.

۲۹۸

۸۵- باید برای کنترل دیابت فرزندم سختگیری کنم و به او فشار بیاورم!

۳۰۱

۸۶- تو هرگز نمی‌توانی میزان قندخونت را کنترل کنی!

۳۰۴

۸۷- از ترس اینکه فرزندم عصبانی شود و قندخونش بالاتر برود هرچه بخواهد برایش فراهم می‌کنم.

۳۰۷

۸۸- فرزند دیابتی من با فرزندان دیگرم فرق دارد و باید بیشتر حمایت شود.

۳۰۹

۸۹- محبت کردن به فرزند دیابتی یعنی پرداخت پول ویزیت پزشک، آزمایش خون، دارو و انسولین.

۳۱۲

۹۰- می‌ترسم فرزندم بر اثر دیابت اعضای بدنش را از دست بدهد!

۳۱۴

۹۱- هیچ‌کس با فرد دیابتی ازدواج نمی‌کند، پس باید به همسر یا خواستگار فرزندم باج بدهم تا او را رها نکند.

۳۱۶

۹۲- اگر نماز بخوانی، دیابتت درمان خواهد شد.

۳۱۹

۳۲۲

**کلام آخر**

۳۲۳

**منابع**