

# Følelsesmæssige og sociale aspekter af type 1-diabetes (T1D)

Den konstante opmærksomhed, som T1D kræver, kan gå hårdt ud over det mentale helbred og kan have en betydelig indvirkning på en persons sociale liv.

## Følelsesmæssig og mental sundhed

Der er ingen ferier eller pauser fra T1D, så det er vigtigt at passe på dit mentale helbred og undgå "diabetestræthed". Her er et par ting, du kan prøve:



- Forstå, at det er i orden ikke at være "perfekt". Blodsukkeret vil ikke altid være inden for det normale område, selv når du gør dit bedste.
- I stedet for at blive vred eller ked af det over et højt eller lavt blodsukkerniveau skal du prøve at lære, hvordan din krop reagerer, så du kan planlægge og foretage ændringer til næste gang.
- Giv dig selv ros for de ting, du gør rigtigt.
- Tag små skridt for at nå dine mål.
- Tag dig tid til at gøre ting, du nyder!
- Kontakt dit behandlingsteam, dit forsøgsteam, T1D-støttegrupper eller en psykolog. Du er ikke alene!

## Det sociale liv

At leve med T1D er en udfordring for mennesker i alle aldre, men ældre teenagere og unge voksne med T1D kan stå over for en række unikke sociale udfordringer.

Det kan være svært at flytte hjemmefra, uanset om det er til et kollegie eller til din egen lejlighed. En person med T1D skal også lære at balancere uafhængighed med håndtering af T1D, lægebesøg, holde styr på forsyninger og træffe sunde madvalg.

**Overvej at fortælle dine nærmeste (venner, bofæller, lærere, kolleger) om din T1D, så de kan genkende symptomer på lavt blodsukker i tilfælde af en nødsituation.**

At have et socialt liv og at date indebærer typisk at gå ud at spise eller drikke. Du kan føle dig usikker, når du vælger sund mad eller beslutter dig for ikke at drikke alkohol. Det er dit valg, om du vil fortælle nogen, at du har T1D, men det kan gøre dig mere tryk og give dig mulighed for at fokusere på at leve i nuet.

Husk på, at selvom det er vigtigt, at dine omgivelser forstår din T1D, så definerer T1D ikke, hvem du er!

**Du kan få flere oplysninger om FABULINUS-forsøget ved at spørge din forsøgslæge.**

**Tak for alle dine bidrag til FABULINUS-forsøget!**