مرض السكري والصحة النفسية

Diabetes and mental health

إسماعيل راموز

رئيس مصلحة الصحة النفسية بالمستشفى الجامعي سوسة ماسة
كلية الطب والصيدلة بأكادير

ABSTRACT

Diabetes is closely linked to depression, doubling the risk of depressive symptoms. About %12 of diabetic patients experience major depression, while 15 to %35 face milder forms. This spectrum of mental health challenges affects quality of life and is often accompanied by anxiety.
Recent research highlights a bidirectional relationship between depression and diabetes. Factors such as cerebrovascular health, psychosocial stress, and chronic illness burden play roles.
Psychological factors hinder treatment adherence, affecting diet and physical activity recommendations. Accepting the disease parallels mourning stages, often involving temporary depression.

This article discusses integrating psychological interventions into diabetes care, aiding general practitioners and specialists in optimizing patient outcomes.

قد أظهرت الدراسات الوبائية أن مرض السكري يضاعف من خطر الإصابة بالإكتئاب, إذ يعاني حوالي 12% من مرضى السكري من الإكتئاب الشديد (الإضطراب الإكتئابي الكبير)، بينما 15 إلى 35% يعانون من أشكال أخف من اضطرابات الإكتئاب.

يمكن أن تتراوح هذه الاضطرابات النفسية من انخفاض بسيط ومؤقت في المزاج إلى إكتئاب أكثر حدة، ويمكن ملاحظة أعراض نفسية أخرى مثل القلق، وتدهور جودة الحياة.

تظهر البيانات الحديثة أيضًا أن وجود الاكتئاب في حالة مهيأة للإصابة بمرض السكري يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وقد تم تحديد عدة عوامل في هذا السياق، بما في ذلك العواقب السلبية لمرض السكري على الأوعية الدموية الدماغية، والعوامل النفسية والاجتماعية، والضغط الاجتماعي، وموقف مقدمي الرعاية، ودعم الأقرباء وعبء الأمراض المزمنة.

ووفقا لمجموعة من الدراسات العالمية، فإن التداعيات النفسية تعيق الالتزام العلاجي، وأحيانا تثني مرضى السكري عن اتباع نصائح الطبيب المعالج، مثل اتباع نظام غذائي متوازن أو ممارسة نشاط بدني منتظم، كما أنهم يواجهون صعوبة أكبر في متابعة علاجهم بانتظام.

ومن ناحية أخرى، فإن العمل على تقبل المرض والقيود العلاجية يشبه إلى حد كبير العمل على الحداد بمراحله المختلفة, ويمر هذا التقبل عمومًا بمرحلة اكتئاب مؤقتة.

ونتناول من خلال هذا المؤتمر كافة الجوانب النفسية المرتبطة بمرض السكري، وكذا التدابير النفسية المختلفة التي يجب أن يقوم بها الممارسون العامون والأطباء المختصون.

الكلمات المفتاحية: مرض السكري، الاكتئاب، علم النفس، الوقاية