

## Diabetes Distress

إن العيش مع مرض السكري قد يكون صعبًا أحيانًا. وقد يكون هناك العديد من المشكلات والمتاعب المصاحبة لمرض السكري والتي تختلف شدتها ما بين مريض وآخر؛ فتكون خفيفة لدى البعض، وتصير لدى البعض الآخر بمثابة مُعوقات شديدة للحياة. فيما يلي 17 مُشكلة مُحتملة قد يتعرض لها المُصابون بمرض السكري. واضعًا في الاعتبار درجة مُعاناتك أو انزعاجك من جميع هذه المُشكلات أو بعضها خلال الشهر الماضي، اختر الرقم المناسب.

يرجى ملاحظة أننا نطلب منك تقدير درجة مُعاناتك أو انزعاجك من كل مُشكلة من المُشكلات المذكورة، وليس مجرد تحديد إذا كنت عانيت من هذه المُشكلات من عدمه. إذا رأيت أن أحد العناصر المذكورة لم يسبب لك أي مُشكلة، فعليك اختيار رقم "1"، وإذا كان قد سبب لك الكثير من المُشكلات، فيمكنك اختيار رقم "6".

1. الشعور بأن مرض السكري يستهلك الكثير جدًا من طاقتي الذهنية والبدنية كل يوم.

- 1  (لا تُوجد مُشكلة)  
2   
3   
4   
5   
6  (مُشكلة كبيرة جدًا)

2. الشعور بأن طبيبي المُعالج ليس لديه القدر الكافي من العلم بمرض السكري ورعايته.

- 1  (لا تُوجد مُشكلة)  
2   
3   
4   
5   
6  (مُشكلة كبيرة جدًا)

3. الشعور بالغضب، الخوف، و/أو الاكتئاب عندما أفكر في كيفية العيش مع مرض السكري.

- 1  (لا تُوجد مُشكلة)  
2   
3   
4   
5   
6  (مُشكلة كبيرة جدًا)

4. الشعور بأن طبيبي المُعالج لا يعطيني توجيهات واضحة بما يكفي لأن أتمكن من العناية بمرض السكري لدي.

- 1  (لا تُوجد مُشكلة)  
2   
3   
4   
5   
6  (مُشكلة كبيرة جدًا)

5. الشعور بأنني لا أقوم بإجراء تحاليل السكر في الدم بالشكل الكافي.

- 1  (لا تُوجد مُشكلة)  
2   
3   
4

- 5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

6. الشعور بأنني غالبًا أفضل في الالتزام باتباع التعليمات المُقرّرة لي نظراً لمرض السكريّ لدي.

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

7. الشعور بأن الأصدقاء أو العائلة لا يُقدمون الدعم الكافي لجهودِي الشخصية في رعايتي لنفسِي (على سبيل المثال: عدم مراعاة جدولِي عند التخطيط للأنشطة المختلفة، أو تشجيعي على تناول أطعمة "مضرة" لحالتي).

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

8. الشعور بأن مرض السكريّ يتحكم في حياتي.

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

9. الشعور بأن طبيبي المعالج لا يأخذ مخاوفي على محمل الجد بما يكفي.

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

10. عدم الشعور بالثقة في قدرتي على العناية بمرض السكري لدي. يوميًا

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5   
6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

11. الشعور بأن مرض السكريّ سيصيبني بمضاعفات كبيرة طويلة المدى، مهما اتخذت من تدابير.

- 1 (لا تُوجد مُشكلة)   
2   
3   
4   
5

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

12. الشعور بأنني لا ألتزم بما فيه الكفاية باتباع برنامج غذائي صحي.

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

13. الشعور بأن الأصدقاء أو العائلة لا يقدرّون مدى مشقة العيش مع مرض السكري.

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

14. الشعور بأن المتطلبات اللازمة للعيش مع السكري كثيرة للغاية

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

15. الشعور بأنني ليس لدي طبيب يمكنني زيارته بانتظام بشأن مرض السكري لدي.

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

16. عدم شعوري بالحماسة للحفاظ على عنايتي الشخصية بمرض السكري لدي.

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)

17. الشعور بعدم حصولي على الدعم العاطفي الذي أُرغب فيه من الأصدقاء أو العائلة.

1 (لا تُوجد مُشكلة) □

2 □

3 □

4 □

5 □

□ 6 (مُشكلة كبيرة جدًا)