



Type 1 Diabetes Mental Health Tips

1. Perfectionism is not the goal

Continuously seeking “perfect numbers” in type 1 diabetes (T1D) management can lead to stress, frustration, and exhaustion. Remember that perfection is not the goal. Instead, focus on celebrating your progress and efforts, not just the numbers. Practice self-compassion by acknowledging your hard work and allowing yourself grace on challenging days. Remember that you are not a pancreas. You are a person doing their best to manage a complex condition daily.

2. Self-Compassion is a great ally

Daily management of type 1 diabetes can be challenging for the person living with the condition and their caregivers. This can cause you to feel frustrated, sad, distressed, or anxious whenever things don’t go as planned. Whenever this happens, practicing self-compassion and treating yourself with kindness can be a great aid to ease this burden. When feeling overwhelmed, take a moment to breathe, acknowledge your emotions and efforts, and look to treat yourself like you would a friend or loved one.

3. Ask for help

Managing type 1 diabetes can feel overwhelming at times, but it is important to know that you don’t have to do it alone. Asking for help can make a big difference and help make diabetes management more manageable. Reach out to a therapist if you’re feeling emotionally overwhelmed, and consult with your healthcare team for guidance on insulin, meal planning, and exercise. Remember, seeking support is a step toward feeling more confident and at ease with your type 1 diabetes care. Don’t hesitate to ask for help as much as you need!

4. Seek community connection and support

Sharing your experiences and challenges with others who live with type 1 diabetes or care for someone living with type 1 diabetes can improve your well-being and help with diabetes management. Peer support offers practical insights, reduces feelings of isolation, and connects you with people facing similar life stages, challenges, and experiences. It also provides opportunities to advocate for diabetes-related causes. Remember, you don’t have to manage type 1 diabetes alone. Connecting with others can make the journey easier.



For local support, find the Chapter closest to you.



Learn about our virtual Spanish Community Summits.





Consejos de Salud Mental para la Vida con Diabetes Tipo 1

1. El perfeccionismo no es la meta

La búsqueda continua de “números perfectos” en el manejo de la diabetes tipo 1 (T1D) puede ocasionar estrés, frustración y agotamiento. Recuerda que lograr la perfección no es la meta. En su lugar, enfócate en celebrar tu progreso y tus esfuerzos, no sólo los números. Practica la autocompasión al reconocer tu trabajo arduo y no exigirte demasiado en los días difíciles. Recuerda que no eres un páncreas. Eres una persona que está haciendo lo mejor que puede para manejar una condición compleja todos los días

2. La autocompasión es una gran aliada

El manejo diario de la diabetes tipo 1 puede resultar difícil para la persona que vive con la condición y sus cuidadores. Esto puede causar que te sientas frustrado, triste, angustiado o ansioso cuando las cosas no salgan como estaban programadas. Cuando esto ocurra, practicar la autocompasión y tratarte con amor pueden aliviar grandemente esta carga. Cuando te sientas abrumado, dedica un momento a respirar, reconoce tus emociones y tus esfuerzos e intenta tratarte como tratarías a un amigo o un ser querido.

3. Pide ayuda

En ocasiones, el manejo de la diabetes tipo 1 puede resultar abrumador pero es importante que sepas que no tienes que hacerlo solo. Pedir ayuda puede marcar una gran diferencia y ayudarte a que el manejo de la diabetes sea más llevadero. Comunícate con un terapeuta si te sientes abrumado emocionalmente y consulta con tu equipo de atención médica para que te oriente en materia de insulina, plan de comidas y ejercicio. Recuerda, buscar ayuda constituye un paso que te acerca a sentirte más confiado y cómodo con el cuidado de tu diabetes tipo 1. ¡Pide toda la ayuda que necesites!

4. Busca conexión y soporte en la comunidad

Compartir tus experiencias y tus dificultades con otras personas que viven con diabetes tipo 1 o que cuidan de alguien que vive con diabetes tipo 1 puede mejorar tu bienestar y contribuir al manejo de tu diabetes. El soporte de personas con necesidades parecidas ofrece perspectivas prácticas, reduce los sentimientos de aislamiento y te conecta con personas que enfrentan etapas, dificultades y experiencias similares en su vida. También provee oportunidades para abogar por las causas relacionadas con la diabetes. Recuerda, no tienes que manejar la diabetes tipo 1 solo. Conectar con otras personas puede aligerar tu vida.



Para apoyo local, encuentra el Capítulo de Breakthrough T1D más cerca de ti.



Infórmate sobre nuestros Encuentros Comunitarios virtuales en español.

Creada por Breakthrough T1D en colaboración con Diabetica Solutions

