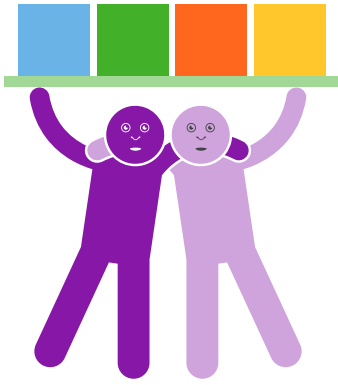


When and how a psychologist can support me: a quick guide - Arabic | العربية

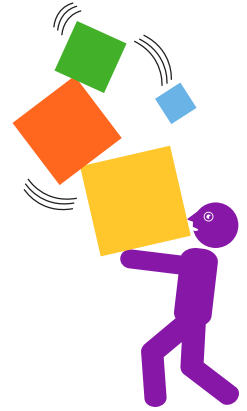
متى وكيف يمكن للطبيب النفسي أن يدعمني: دليل سريع

إذا كان مرض السكري يؤثر علي رفايتك، من المهم أن تعرف متى وكيف تطلب المساعدة.



قد تكون محاولة القيام بكل ما هو مطلوب للتعامل مع مرض السكري أمراً صعباً.

في بعض الأحيان، قد تشعر بالقلق أو تعكر المزاج. لا بأس بالاعتراف بذلك إذا كنت تعاني.



كيف أعرف ما إذا كان الطبيب النفسي مناسباً لي؟

قد يكون التحدث عن المشاعر أمراً صعباً، ولكنه قد يكون مصدر ارتياح أيضاً.

الأطباء النفسيون مدربون لدعمك بالتحفيز وبالطريقة التي تفكر بها، وتشعر بها تجاه مرض السكري.

بمرور الوقت، يمكن أن يساعدك الدعم من الطبيب النفسي على:

- « الشعور بالراحة من مشاركة أفكارك ومشاعرك
- « تطوير طرق للتأقلم أو الاسترخاء
- « تطوير عادات وسلوكيات جديدة للتعامل مع مرض السكري
- « تحسين ثقتك بنفسك
- « بناء علاقات أقوى أو أفضل.



بعض الأسباب لاستشارة الطبيب النفسي

- الشعور بالإرهاق أو التعب من التعامل مع مرض السكري (مثل إجراء تغييرات في النظام الغذائي، والمتابعة، والحفاظ على مستويات الجلوكوز ضمن النطاق الصحي)
- تجنب الرعاية الذاتية لمرض السكري
- المزاج المتعكر أو القلق المستمر
- تدني الثقة بالنفس أو تقدير الذات
- مواجهة المشاكل في تناول الطعام
- مواجهة المشاكل في علاقاتك أو حياتك الجنسية
- الشعور بالوحدة أو العزلة، أو الرغبة في الابتعاد عن الأنشطة التي تستمتع بها عادةً
- المرور بتغيير كبير في الحياة أو موقف مرهق (مثل الأبوة ومسؤوليات مقدم الرعاية وضغوط العمل وفقدان أحد الأحباء)
- التعايش مع مرض عقلي

إيجاد طبيب نفسي

للحصول على قائمة بالطباء النفسيين في مختلف أرجاء أستراليا، اذهب إلى psychology.org.au/FaP.

يمكنك البحث بحسب المكان والموضوع (مثل مرض السكري) واللغة التي يتم التحدث بها.

للحصول على تخفيض مديكير Medicare، تحدث مع طبيبك العام.

إن التعايش مع مرض السكري يصبح أسهل مع التفكير السليم والدعم.

قم بشيء تستمتع بالقيام به كل يوم.

تواصل مع العائلة والأصدقاء الذين يمكنهم دعمك.

تحدث إلى عائلتك وأصدقائك وطبيبك حول ما تشعر به وحول الحصول على المساعدة.

الموارد

للمزيد من النصائح حول التعامل مع صحتك العاطفية، اذهب إلى ndss.com.au/arabic.

برنامج NDSS وأنت

تتوفر مجموعة واسعة من الخدمات والدعم من خلال برنامج NDSS لمساعدتك في التعامل مع مرض السكري. يتضمن ذلك معلومات حول التعامل مع مرض السكري من خلال خط المساعدة الخاص ببرنامج NDSS والموقع الإلكتروني. يمكن أن تساعدك المنتجات والخدمات والبرامج التعليمية المتاحة في التغلب على مرض السكري لديك.

تم إعداد النسخة الإنجليزية الأصلية من هذا المورد بالتعاون مع المركز الأسترالي للبحوث السلوكية في مرض السكري The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes، وهي شراكة من أجل صحة أفضل بين مؤسسة مركز السكري في ولاية فيكتوريا Diabetes Victoria وجامعة ديكن Deakin University.

تم إعداد هذه المعلومات كدليل فقط. ينبغي ألا تحل محل المشورة الطبية الفردية. وإذا كان لديك أي مخاوف بشأن صحتك، أو أي أسئلة أخرى، ينبغي عليك الاتصال بطبيبك.