

دري | Dari | When and how a psychologist can support me: a quick guide - Dari

یک روانشناس چگونه می تواند به من کمک نماید

اگر مرض شکر بر جانجوری شما مؤثر است، مهم است بدانید که چه وقت و چگونه کمک بخواهید.



کوشش برای انجام همه کارهایی که برای مدیریت مرض شکر ضرورت دارد.

در برخی از مواقع، شما ممکن است به تشویش بوده، روحیه تان ضعیف شود یا نگران باشید. اگر به تکلیف هستید پروا ندارد اگر آن را ابراز نمایید.



چگونه بدانم که آیا یک روانشناس برای من وجود دارد؟

صحبت کردن راجع به احساس ها می تواند دشوار ولی آرامش بخش هم باشد.

روانشناس ها طوری تربیت شده اند که در زمینه های انگیزه و روش تفکر و احساس تان در باره مرض حمایت نمایند.

در طول زمان، حمایت یک روانشناس می تواند در کارهای زیر به شما کمک نماید:

« احساس رهائش در نتیجه صحبت با او درباره تفکرات و احساس هایی که دارید

« ایجاد راه هایی برای سازگاری با مرض و یا آرامش یافتن

« ایجاد عادات و رفتارهای نو برای مدیریت مرض شکر

« بهتر ساختن اعتماد به نفس تان

« ایجاد روابط مستحکم تر و بهتر.



دلایلی برای مراجعه و مشوره با روانشناس

- آیا احساس می کند وضعیت فوق طاقت است یا از مدیریت مرض شکر (مانند تبدیل رژیم غذایی تان، نظارت بر شکر خون، و نگهداشتن شکر خود در محدوده طبیعی) مانده شده اید
- پرهیز از خود-مراقبتی برای مرض شکر
- روحیه ای که دائم ضعیف یا به تشویش است
- کم بودن اعتماد به نفس یا عزت نفس
- از لحاظ خورد و خوراک به تکلیف بودن
- به تکلیف بودن از لحاظ روابط خود یا مباشرت جنسی
- احساس تنهایی یا انزوا، یا میل به جدایی از فعالیت های معمول و لذت بخش تان
- ورود به تبدیلات عمده ای در عرصه زندگی یا یک وضعیت پر غصه (مانند فرزند داری، مسئولیت به حیث مواظب، ناراحتی های محیط کار، یا فوت کردن فردی که او را دوست داشتید)
- زندگی با مریضی روحی-روانی

یافتن یک روانشناس

برای فهرستی از روانشناس ها در سراسر استرالیا، به psychology.org.au/FaP مراجعه کنید.

می توانید بسته به محل، رشته (مانند مرض قند) و زبانی که صحبت می کنند پیابید.

برای استفاده از تخفیف مدیکر، با داکتر عمومی (GP) خودتان صحبت کنید.

زندگی با مرض شکر آسان تر خواهد بود اگر طرز تفکر و حمایت درست داشته باشید.
هر روز کاری را که از آن لذت می برید انجام دهید.
با خانواده و دوستانی که بتوانند شما را حمایت نمایند پیوند داشته باشید.
با خانواده، دوستان و داکتر در باره چگونگی احساس تان و برای دریافت کمک صحبت کنید.

منابع

برای رهنمود ها در مدیریت صحت احساسی خودتان ، به ndss.com.au/dari مراجعه کنید.

طرح ملی خدمات مرض شکر (NDSS) و شما

گستره وسیعی از خدمات و حمایت از طریق NDSS برای کمک به شما در مدیریت مرض شکر وجود دارد. این به شمول معلومات در زمینه مدیریت مرض دیابت از طریق خط کمک ملی خدمت به مرض شکر (NDSS Helpline) و ویبسایت می باشد. تولیدات، خدمات و پروگرام های تعلیمی موجود می توانند به شما کمک نمایند بر مرض شکر مسلط بمانید.

متن انگلیسی اولیه این نشریه با همکاری مرکز استرالیایی برای تحقیقات رفتاری در مرض قند (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes)، و در اثر همیاری بین انجمن مرض قند ویکتوریا (Diabetes Victoria) و دانشگاه دیکن (Deakin University) تدوین شده است.

این معلومات صرف جنبه راهنمایی دارد و نباید جایگزین مشوره طبی فردی شود. اگر درباره صحت خود تشویش دارید و یا در این زمینه سوالی دارید، باید با فرد مسلکی طبی خود در تماس شوید.