

When and how a psychologist can support me: a quick guide - Farsi | فارسی

یک روانشناس چه زمانی و چگونه میتواند از من پشتیبانی کند: یک راهنمای سریع

اگر مرض قند تأثیر دارد بر سلامت روانی شما، مهم است که بدانید چه زمانی و چگونه درخواست کمک کنید.

کوشش برای انجام تمام موارد مورد نیاز برای کنترل مرض قند میتواند سخت باشد.

بعضی مواقع، ممکن احساس اضطراب، روحیه پائین، یا نگرانی کنید. ایرادی ندارد که اذعان کنید که دچار مشکل هستید.

چگونه متوجه بشوم که چه روانشناسی برای من مناسب است؟

گفتگو در باره احساسات میتواند مشکل باشد اما میتواند تسکین دهنده هم باشد.

روانشناسان آموزش دیده اند تا با انگیزه و طرز تفکر و احساس شما در باره مرض قند از شما پشتیبانی کنند.

به مرور زمان، پشتیبانی یک روانشناس میتواند به شما کمک کند تا:

- « از به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات خود احساس آرامش کنید
- « راههای کنار آمدن یا آرامش یافتن را فرا گیرید
- « رفتارها و عادات جدید ایجاد کنید برای مدیریت مرض قندتان
- « بهبودی اعتماد به نفس تان
- « ایجاد روابط بهتر یا قویتر.

دلایلی برای مشاوره با یک روانشناس

- ☐ احساس خستگی یا بیزاری از مدیریت مرض قند (به عنوان مثال، ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، نظارت، حفظ سطح گلوکز در محدوده معین)
- ☐ خودداری از مراقبت از مرض قند خود
- ☐ اضطراب یا روحیه پائین مداوم
- ☐ پائین بودن اعتماد به نفس یا ارزش به خود
- ☐ داشتن مشکل در غذا خوردن
- ☐ داشتن مشکل در روابط یا زندگی جنسی خود
- ☐ احساس تنهایی یا انزوا، یا تمایل به دور شدن از فعالیت هایی که معمولاً از آنها لذت می برید
- ☐ داشتن یک تغییر عمده در زندگی یا یک وضعیت پر دغدغه (به عنوان مثال، فرزند پروری، مسئولیت های مراقبتی، فشار کاری، از دست دادن یکی از عزیزان)
- ☐ زندگی با یک بیماری روانی

پیدا کردن یک روانشناس

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

شما می توانید براساس مکان، علاقه (به عنوان مثال مرض قند) و زبان های صحبت شده جستجو کنید.

برای دسترسی به بازپرداخت Medicare، با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

منابع

برای دانستن نکات بیشتر در مورد مدیریت سلامت عاطفی خود، به ndss.com.au/farsi مراجعه کنید.

NDSS و شما

طیف گسترده ای از خدمات و پشتیبانی ها از طریق NDSS برای کمک به شما در مدیریت مرض قندتان در دسترس است. این شامل اطلاعات مربوط به مدیریت مرض قند از طریق خط تلفن راهنما و تارنمای NDSS میباشد. محصولات، خدمات و برنامه های آموزشی موجود می تواند به شما کمک کند تا بر مرض قند خود مسلط بشوید.

نسخه اصلی انگلیسی این منبع با همکاری مرکز استرالیا برای تحقیقات رفتاری در مرض قند، مشارکت برای سلامتی بهتر بین مرکز مرض قند و ویکتوریا و دانشگاه دیکین تهیه شده است.

این اطلاعات فقط به عنوان راهنما در نظر گرفته شده است. این اطلاعات نباید جایگزین توصیه های پزشکی فردی شود. اگر در مورد سلامتی خود نگرانی دارید یا سؤالات دیگری دارید، باید با متخصص بهداشت خود تماس بگیرید.