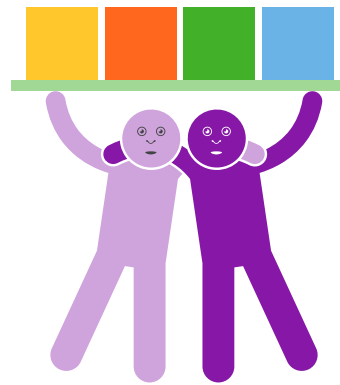


Πότε και πώς ένας ψυχολόγος μπορεί να με υποστηρίξει: ένας γρήγορος οδηγός



Η προσπάθεια να κάνετε ό, τι χρειάζεται για τη διαχείριση του διαβήτη μπορεί να είναι δύσκολη.

Μερικές φορές, μπορεί να αισθάνεστε άγχος, χαμηλή διάθεση ή ανησυχία. Είναι φυσιολογικό να το παραδέχεστε, αν δυσκολεύεστε.



Αν ο διαβήτης επηρεάζει την ευεξία σας, είναι σημαντικό να ξέρετε πότε και πώς να ζητήσετε βοήθεια.

Πώς ξέρω αν χρειάζομαι ψυχολόγο;

Η συζήτηση για συναισθήματα μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά μπορεί επίσης να είναι ανακούφιση.

Οι ψυχολόγοι είναι εκπαιδευμένοι για να σας υποστηρίξουν με κίνητρα και τον τρόπο που σκέφτεστε και αισθάνεστε για τον διαβήτη.

Με την πάροδο του χρόνου, η υποστήριξη από ψυχολόγο μπορεί να σας βοηθήσει:

- » να νιώσετε μια αίσθηση ανακούφισης με το να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας
- » να αναπτύξετε τρόπους αντιμετώπισης ή χαλάρωσης
- » να αναπτύξετε καινούργιες συνήθειες και συμπεριφορές για τη διαχείριση του διαβήτη σας
- » να βελτιώσετε την αυτοπεποίθησή σας
- » να χτίσετε ισχυρότερες ή καλύτερες σχέσεις.



Μερικοί λόγοι για να συμβουλευτείτε ψυχολόγο

- αισθάνεστε καταβεβλημένοι ή μπουχτισμένοι με τη διαχείριση του διαβήτη (π.χ. αλλαγές στη δίαιτα, παρακολούθηση, διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης σας εντός των ορίων)
- αποφεύγετε την φροντίδα του εαυτού σας για τον διαβήτη
- συνεχιζόμενη χαμηλή διάθεση ή άγχος
- χαμηλή αυτοπεποίθηση ή αυτοεκτίμηση
- έχετε προβλήματα με το φαγητό σας
- έχετε προβλήματα με τις σχέσεις σας ή με τη σεξουαλική σας ζωή
- νιώθετε μοναξιά ή απομόνωση ή θέλετε να απομακρυνθείτε από δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνετε
- περνάτε μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή ή μια αγχωτική κατάσταση (π.χ. ιδιότητα γονέα, ευθύνες φροντιστή, εργασιακό άγχος, απώλεια αγαπημένου προσώπου)
- ζείτε με ψυχική ασθένεια

Βρείτε ψυχολόγο

Για ένα κατάλογο ψυχολόγων σε όλη την Αυστραλία, πηγαίνετε στην ιστοσελίδα psychology.org.au/FaP.

Μπορείτε να ψάξετε με βάση την τοποθεσία, το ενδιαφέρον (π.χ. διαβήτη) και τις ομιλούμενες γλώσσες.

Για πρόσβαση σε επιστροφή χρημάτων από το Medicare, μιλήστε με τον γενικό γιατρό σας.

Πηγές πληροφοριών

Για περισσότερες συμβουλές σχετικά με τη διαχείριση της συναισθηματικής σας υγείας, πηγαίνετε στην ιστοσελίδα ndss.com.au/greek.

Το NDSS κι εσείς

Ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών και υποστήριξης είναι διαθέσιμο μέσω του NDSS για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον διαβήτη σας. Αυτό περιλαμβάνει πληροφορίες για τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας και της ιστοσελίδας NDSS. Τα διαθέσιμα προϊόντα, υπηρεσίες και εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε τον διαβήτη σας.

Η ζωή με τον διαβήτη είναι πιο εύκολη με τη σωστή νοοτροπία και υποστήριξη.

Κάντε κάθε μέρα κάτι που απολαμβάνετε.

Συνδεθείτε με την οικογένεια και φίλους που μπορούν να σας υποστηρίξουν.

Μιλήστε με την οικογένειά σας, τους φίλους και τον γιατρό σας για το πώς αισθάνεστε και για να λάβετε βοήθεια.

Η αρχική Αγγλική έκδοση αυτής της πηγής πληροφοριών αναπτύχθηκε σε συνεργασία με το Αυστραλιανό Κέντρο Συμπεριφορικής Έρευνας στον Διαβήτη (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes), μια σύμπραξη για καλύτερη υγεία μεταξύ του οργανισμού Διαβήτη Βικτώρια (Diabetes Victoria) και του Πανεπιστημίου Deakin.

Το παρόν φυλλάδιο προορίζεται μόνο ως οδηγός. Δεν θα πρέπει να αντικαταστήσει τις ατομικές ιατρικές συμβουλές. Εάν έχετε τυχόν λόγους ανησυχίας σχετικά με την υγεία σας ή άλλες ερωτήσεις, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί.