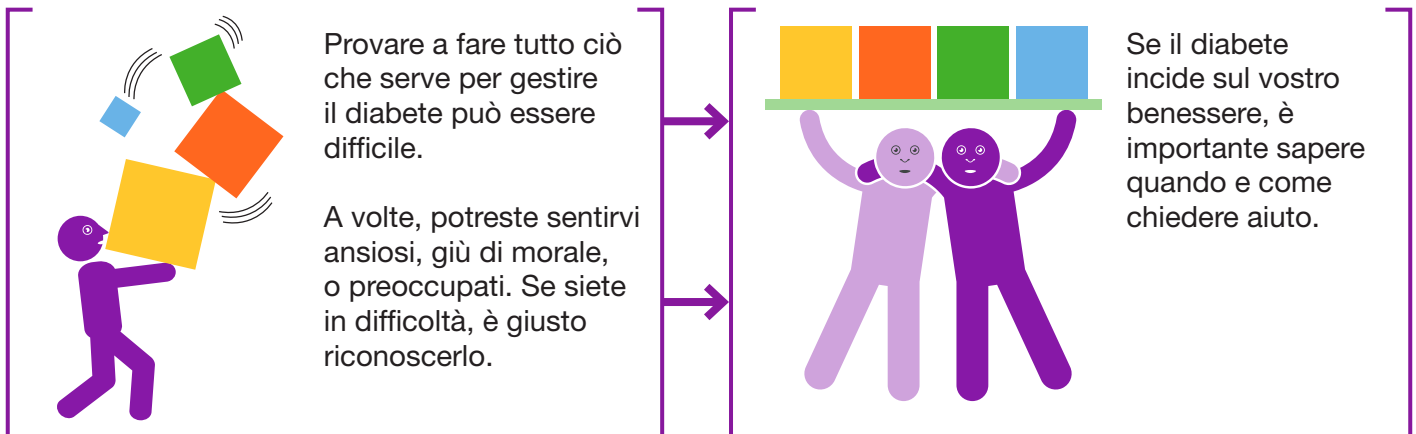


Quando e come ricevere sostegno psicologico: una breve guida



Come faccio a sapere se uno psicologo fa per me?

Parlare delle proprie emozioni può essere difficile, ma può anche dare sollievo.

Gli psicologi hanno la formazione necessaria per aiutarvi a trovare la motivazione e migliorare il vostro approccio con il diabete.

Nel tempo, il sostegno di uno psicologo può aiutarvi a:

- » provare un senso di sollievo nel condividere i vostri pensieri e sentimenti
- » imparare strategie di adattamento e per rilassarsi
- » sviluppare nuove abitudini e nuovi comportamenti per gestire il diabete
- » migliorare la fiducia in voi stessi
- » costruire relazioni più forti o migliori.



Alcuni motivi per parlare con uno psicologo

- vi sentite sopraffatti o siete stanchi di gestire il diabete (per es. fare cambiamenti alla vostra dieta, monitorare e tenere i livelli di glucosio entro i valori di riferimento)
- evitate le cure per il diabete
- siete sempre in ansia o giù di morale
- avete poca fiducia in voi stessi o poca autostima
- avete problemi con la vostra alimentazione
- avete problemi nelle vostre relazioni o nella vita sessuale
- vi sentite soli o isolati, o volete abbandonare le attività che di solito vi piacciono
- state attraversando un periodo di grandi cambiamenti nella vostra vita o una situazione stressante (per es. diventare genitori, essere responsabili per la cura di qualcuno, stress sul lavoro, perdita di una persona cara)
- vivete con una malattia mentale

Come trovare uno psicologo

Per consultare l'elenco degli psicologi in Australia, visitate il sito psychology.org.au/FaP.

Potete effettuare una ricerca in base a luogo, interesse (per es. diabete) e lingua parlata.

Per accedere al rimborso Medicare, parlate con il vostro medico di base.

Risorse

Per altri consigli su come gestire la vostra salute emotiva, visitate il sito ndss.com.au/italian.

Vivere con il diabete è più semplice con la giusta mentalità e il giusto supporto.

Fate ogni giorno qualcosa che vi piace.

Rapportatevi con familiari e amici che possono darvi sostegno.

Parlate con la vostra famiglia, con gli amici e con il dottore di come vi sentite, e per ricevere aiuto.

Voi e l'NDSS

Attraverso l'NDSS sono disponibili una vasta gamma di servizi e assistenza per aiutarvi a gestire il diabete. Ciò include informazioni sulla gestione del diabete attraverso la linea di assistenza telefonica NDSS Helpline e il sito web. I prodotti, servizi e programmi educativi disponibili possono aiutarvi a gestire il vostro diabete.

La versione originale di questa risorsa è stata creata in collaborazione con The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes (Centro australiano per la ricerca comportamentale nel diabete), un partenariato tra Diabetes Victoria e Deakin University per una sanità migliore.