NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS Helpline 1800 637 700
ndss.com.au

When and how a psychologist can support me: a quick guide - Korean | 한국어

심리상담사가 언제 어떻게 저를 도와줄 수 있나요: 간단한 가이드

당뇨 관리에 필요한 모든 것을 제대로 하는 것은 힘들 수 있습니다.

때로는 불안하고, 우울하고, 걱정이 될 수 있습니다. 힘들 경우 힘든 것을 그대로 인정해도 괜찮습니다.

당뇨가 여러분의 웰빙에 영향을 준다면, 도움을 언제 어떻게 받아야 할 지 알아두는 것이 중요합니다.

심리상담사가 저에게 도움이 될 지 어떻게 알 수 있습니까?

감정을 이야기하는 것은 힘들 수 있습니다. 하지만, 하고 나면 안심이 될 수 있습니다.

심리상담사는 여러분이 동기 부여를 가질 수 있도록 돕고, 당뇨에 대한 여러분의 사고방식과 감정에 대해 도와 드릴 수 있도록 훈련받았습니다.

시간에 걸쳐, 심리상담사로부터 여러분이 받으실 수 있는 도움은 다음과 같습니다:

- 여러분의 생각과 감정을 타인과 공유함으로 얻는 안도감
- 어려움에 대처하거나 긴장을 푸는 방법 터득
- 당뇨 관리를 위한 새로운 습관과 행동을 형성
- 자신감 개선
- 더 건실한 또는 더 좋은 관계 형성.

이 자료는 ndss.com.au/korean에서 찾으십시오

Version 1 June 2021.
NDSSINF019K

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

심리상담사와 상담해야 하는 이유들

- ☐ 당뇨 관리가 너무 힘들거나 지친다는 느낌 (예. 식단 변경, 혈당수치 모니터 및 적정 수준으로 유지)
- ☐ 당뇨 자가 관리를 피하고 있음
- ☐ 지속적인 우울감이나 불안감
- ☐ 자신감이나 자존감 저하
- ☐ 식습관 장애
- ☐ 인간 관계나 성관계 장애
- ☐ 외로움이나 고립감, 평소 즐기던 활동을 포기하고 싶은 생각
- ☐ 인생의 주요 변화나 스트레스가 많은 상황을 경험하고 있을 때 (예. 자녀의 출생, 가족에 대한 간병인으로서 책임, 직장 스트레스, 가족이나 친구의 사망 등)
- ☐ 정신질환을 가지고 있을 때

심리상담사 찾기

호주 내 활동 중인 심리상담사들의 명단을 보려면 , **psychology.org.au/FaP**를 방문하시기 바랍니다.

현재 위치, 관심 분야 (예. 당뇨) 및 사용하는 언어를 기준으로 검색하실 수 있습니다.

Medicare (메디케어) 리베이트 혜택을 받으시려면, GP에게 문의하시기 바랍니다.

올바른 마음자세와 지원이 있다면, 당뇨를 관리하는 것은 훨씬 쉽습니다.

여러분이 즐기시는 무언가를 매일 하십시오.

여러분을 지원하는 가족 및 친구와 가깝게 지내십시오.

여러분이 느끼시는 감정을 가족이나, 친구 그리고 의사와 나누고 도움을 구하십시오.

자료

여러분의 정서적 건강 관리에 대한 보다 많은 요령들을 알아보려면 **ndss.com.au/korean**를 방문하시기 바랍니다.

NDSS와 여러분

여러분의 당뇨 관리를 도와드리기 위해 NDSS를 통해서 다양한 서비스와 지원이 제공됩니다. NDSS 헬프라인과 웹사이트를 통해 당뇨 관리에 대한 정보를 제공해 드리는 것도 포함됩니다. 제공되고 있는 제품, 서비스 및 교육 프로그램은 여러분이 당뇨을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

이 자료의 원본인 영문 자료는 Diabetes Victoria (빅토리아 당뇨 협회) 와 Deakin University (디킨 대학) 간의 보건 증진을 위한 파트너쉽인 The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes (호주 당뇨 행동 연구 센터)와 공동 작업으로 개발되었습니다.

이 정보는 지침용으로만 사용되어야 합니다. 이것은 개인적인 의료 조언으로 대체될 수 없습니다. 여러분의 건강에 우려 사항이 있거나, 추가 문의 사항이 있는 경우, 여러분의 의료 전문인에게 연락하시기 바랍니다.