


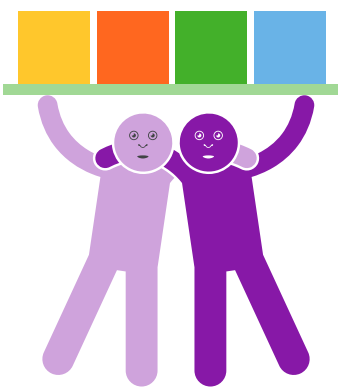
When and how a psychologist can support me: a quick guide - Macedonian | Македонски

# Кога и како може да ми помогне психолог: кус водич



Обидувањето да правите сè што треба за да се справите со дијабетесот може да биде тешко.

Понекогаш може да сте вознемирени, лошо расположени или загрижени. Во ред е да признаете дека ви е тешко.



Ако дијабетесот влијае на вашата добросостојба, важно е да знаете кога и како да побарате помош.

## Како ќе знам дека ми треба психолог?

Да се зборува за чувствата може да биде тешко, но исто така може да биде олеснување.

Психолозите се обучени да ви помогнат околу мотивацијата и со тоа како размислувате и што чувствувате во врска со дијабетесот.

Со време, помошта од психолог може да ви помогне да:

- » чувствувате олеснување од споделувањето на мислите и чувствата
- » најдете начини да издржите или да се опуштите
- » стекнете нови навики и однесување за справување со дијабетесот
- » ја зголемите самовербата
- » создадете поцврсти и подобри врски.



## Некои причини за советување со психолог

- измореност или презаситеност од справувањето со дијабетесот (на пример, промени во исхраната, надгледување, држење на нивото на глукоза во одредени рамки)
- одбегнување на грижа за себеси во врска со дијабетесот
- постојано лошо расположение или вознемиреност
- недостиг на самодоверба и самопочитување
- проблеми со исхраната
- проблеми со вашите врски или сексуалниот живот
- чувство на осаменост или изолираност, или желба да прекратите активности во кои обично уживате
- минување низ голема животна промена или стресна ситуација (на пример, родителство, одговорности како негувател, стрес на работа, загуба на некој близок)
- живеење со ментална болест

## Наоѓање психолог

Список на психолози ширум Австралија видете на [psychology.org.au/FaP](https://psychology.org.au/FaP).

Може да пребарувате врз основа на локација, интересирање (на пример, дијабетес) и јазик што го зборувате.

За добивање попуст од Medicare, разговарајте со вашиот домашен лекар (GP).

## Материјали

За повеќе совети за вашето емоционално здравје, видете на [ndss.com.au/macedonian](https://ndss.com.au/macedonian).

Живеењето со дијабетес е полесно со правилно размислување и поддршка.

Секој ден правете нешто во што уживате.

Бидете во контакт со роднини и пријатели кои можат да ви помогнат.

Разговарајте со роднини, пријатели и доктори за тоа како се чувствувате и за да добиете помош.

## NDSS и вие

Преку NDSS се достапни низа услуги и поддршка за помош заради справување со дијабетесот. Тоа вклучува информации за справување со дијабетесот преку линијата за помош и интернет страницата на NDSS. Достапните производи, услуги и образовни програми може да ви помогнат да го држите под контрола вашиот дијабетес.

Оригиналната верзија на англиски на овој материјал е подготвена во соработка со Австралискиот центар за истражување на однесувањето при дијабетес (Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes), партнерство меѓу Diabetes Victoria и Deakin University.