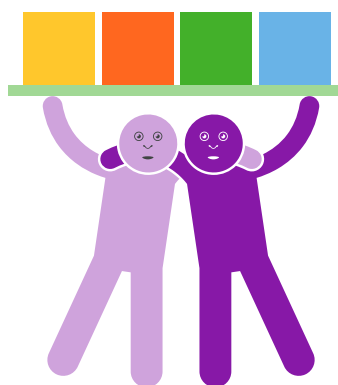


मनोवैज्ञानिकले मलाई कहिले र कसरी सहयोग गर्न सक्दछन्: एक संक्षिप्त मार्गनिर्देशन



मधुमेहको व्यवस्थापन गर्न आवश्यक सबै कुरा गर्ने प्रयास गर्नु मुश्किल हुन सक्छ।

कहिलेकाहीँ तपाईं व्याकुल, मुडमा नहुने वा चिन्तित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई गाह्रो भइरहेको छ भनेर स्वीकार गर्नु ठीक हुन्छ।



यदि मधुमेहले तपाईंको स्वास्थ्य असर गरिरहेको छ भने कहिले र कसरी मद्दतको लागि अनुरोध गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मनोचिकित्सक देखाउनु मेरो लागि उपयुक्त हुन्छ भनेर मलाई कसरी थाहा हुन्छ?

भावनाहरूबारेमा कुरा गर्नु गाह्रो हुन सक्छ, तर यो एक राहत पनि हुन सक्छ।

मनोचिकित्सकहरू तपाईंलाई प्रेरणा दिन, र तपाईंले मधुमेहको बारेमा सोच्ने र महसुस गर्ने तरिकामा सहायता प्रदान गर्न प्रशिक्षित हुन्छन्।

समयसँगै, मनोचिकित्सकबाट प्राप्त सहायताले तपाईंलाई निम्न कुराहरूमा मद्दत गर्न सक्दछ:

- » आफ्नो विचार र भावनाहरू बाँडेर राहतको महसुस गर्न
- » सामना गर्ने वा आराम गर्ने तरिकाहरू विकास गर्न
- » नयाँ बानी र व्यवहारको विकास गर्न तपाईंको मधुमेह व्यवस्थापन गर्न
- » तपाईंको आत्मविश्वासमा बढाउन
- » बलियो वा राम्रो सम्बन्धहरू बनाउन



मनोचिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्ने केही कारणहरू

- ☐ मधुमेहको व्यवस्थापन गर्दैगर्दा दिक्क लाग्नु वा थकित महसुस गर्नु (जस्तै आहार परिवर्तन गर्ने, अनुगमन गर्ने, तपाईंको ग्लूकोजको मात्रालाई दायरा भित्र राख्ने)
- ☐ तपाईंको सम्बन्धहरू वा यौनजीवनमा समस्या हुनु
- ☐ मधुमेहको स्व-हेरचाहमा बेवास्ता गर्नु
- ☐ एक्लो वा अलगिएको महसुस हुनु, वा तपाईंलाई सामान्यतया आनन्द आउने गतिविधिहरूबाट टाढा हुन चाहनु
- ☐ निरन्तर मुडमा नहुनु वा व्याकुल रहनु
- ☐ जीवनमा कुनै ठूलो परिवर्तनको सामना गरिरहनु वा एक तनावपूर्ण स्थितिबाट गुज्रिरहनु (जस्तै अभिभावकत्व, हेरचाहको जिम्मेवारी, कामको तनाव, प्रियजनको निधन)
- ☐ आत्मविश्वासको कमी हुनु वा आफ्नो अस्तित्व कम ठाउँ
- ☐ तपाईंको खानपानमा समस्या हुनु
- ☐ मानसिक रोगसहित जीवन यापन गर्नु

मनोचिकित्सक कसरी खोज्ने

अष्ट्रेलियामा भएका मनोचिकित्सकहरूको सूचीको लागि psychology.org.au/FaP मा जानुहोस्।

तपाईंले स्थान, आवश्यकता (जस्तै मधुमेह) र बोल्ने भाषाहरूको आधारमा खोजी गर्न सक्नुहुनेछ।

मेडिकेयर छुट पाउन आफ्नो जी.पी. (डाक्टर) सँग कुरा गर्नुहोस्।

सही मानसिकता र सहायताले मधुमेह लागे पनि बाँच्न सजिलो हुन्छ।

प्रत्येक दिन आफूलाई रमाइलो लाग्ने केही गतिविधि गर्नुहोस्।

परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् जसले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्दछन्।

आफ्नो परिवार, साथीहरू र डाक्टरसँग तपाईंलाई कस्तो अनुभव हुन्छ भन्नेबारेमा, र मद्दतको लागि कुरा गर्नुहोस्।

संसाधनहरू

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य प्रबन्धबारे थप सल्लाहको लागि ndss.com.au/resources/nepali मा जानुहोस्।

एन.डी.एस.एस. (NDSS) र तपाईं

एन.डी.एस.एस. मार्फत तपाईंको मधुमेह प्रबन्ध गर्न मद्दत पुर्याउने सेवा र सहायताको लागि विभिन्न सेवाहरू उपलब्ध छन्। यसमा NDSS हेल्पलाइन र वेबसाइटमार्फत मधुमेह व्यवस्थापनसम्बन्धी जानकारी पर्छन्। उपलब्ध उत्पादन, सेवा र शैक्षिक कार्यक्रमहरूले तपाईंलाई तपाईंको मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ।

यस स्रोतको मूल अंग्रेजी संस्करण स्वास्थ्य सुधारका लागि डायबेटिज भिक्टोरिया (Diabetes Victoria) र डेकिन विश्वविद्यालय (Deakin University) सँगको साझेदारीमा मधुमेह सम्बन्धि व्यवहारिक अनुसन्धानका लागि अष्ट्रेलियन केन्द्र (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes) को सहकार्यमा विकसित गरिएको थियो।