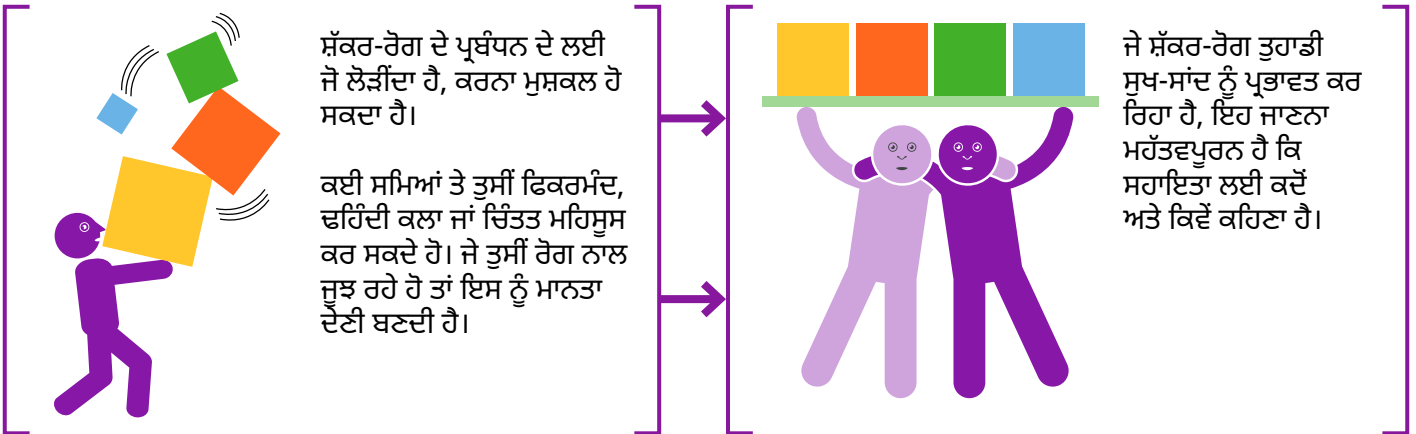


ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਇਕ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ : ਇਕ ਸਜੀਵ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ



ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੱਲਾ-ਸ਼ੇਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ।

ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ :

- » ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਕੇ ਰਾਹਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਕੇ
- » ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਦੂਰ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ
- » ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨੇ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ
- » ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਕੇ
- » ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਂ ਚੰਗੇਰੇ ਸਬੰਧ ਸਿਰਜ ਕੇ



ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਰਨ

- ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਵੱਸ ਅਤੇ ਅੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ)
- ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸਬੰਧੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ
- ਚੱਲ ਰਹੀ ਢਹਿੰਦੀ-ਕਲਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ
- ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜੀਵਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕਲਾਪਾ ਜਾਂ ਕਲਮ-ਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਗਤਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਤਨਾਅ ਭਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ: ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਸੰਭਾਲ-ਕਰਤਾ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਕੰਮ ਦਾ ਤਨਾਅ, ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਵਿਛੜ ਜਾਣਾ)
- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਅੱਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਾਸਤੇ psychology.org.au/FaP 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ, ਦਿਲਚਸਪੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ) ਅਤੇ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਛੋਟ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹੀ ਮਨੋ-ਬਿਰਤੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ

ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ndss.com.au/punjabi 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਕੀਮ (NDSS) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਸਿਲਸਿਲਾ NDSS ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - NDSS ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਜੇ ਉਤਪਾਦ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ-ਰੋਗ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦਾ ਮੂਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਰੂਪ, ਅੱਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਰਿਸਰਚ ਇਨ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes) ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦੀ, ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਿਕਟੋਰੀਆ (Diabetes Victoria) ਅਤੇ ਡੀਅਕਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (Deakin University) ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।