

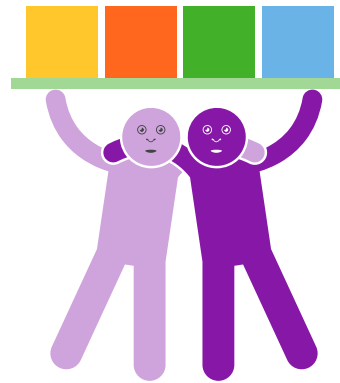
When and how a psychologist can support me: a quick guide - Chinese (Simplified) | 简体中文

心理医生何时以及如何为我提供支持： 简明指南



想要全方位地管理糖尿病可能很困难。

有时，您可能会感到焦虑、情绪低落或担忧。如果您正处于煎熬之中，不必遮遮掩掩。



如果糖尿病正在影响您的身心健康，务必了解何时以及如何寻求帮助。

我如何知道自己是否需要找心理医生？

谈论自己的感受可能很难，但也可能会带来心灵上的解脱。

心理学家训练有素，可以从动机、您对糖尿病的看法和感受等方面为您提供支持。

逐渐地，心理学家可以帮助您：

- » 通过分享您的想法和感受而释放压力
- » 找到应对挑战或放松心神的方法
- » 培养可以帮助管理糖尿病的新习惯和新行为
- » 增强信心
- » 建立更牢固或更优质的人际关系。



咨询心理医生的部分理由

- 对管理糖尿病的方法（例如：改变饮食、监测血糖、将血糖水平保持在正常范围内）感到不知所措或感到厌倦
- 逃避糖尿病相关的自我管理
- 持续低落的情绪或焦虑
- 自信心不足或自我贬低
- 饮食出现问题
- 您的人际关系或性生活出现问题
- 感到孤独或孤立，或不想从事平时喜欢的活动
- 经历重大的生活变化或感到压力大（例如为人父母、照顾者的责任、工作压力、失去亲人）
- 患有精神疾病

寻找心理医生

如需了解澳大利亚各地心理医生的名单，请访问psychology.org.au/FaP。

您可以根据地点、关注问题（如糖尿病）和使用的语言进行搜索。

若要使用 Medicare（澳大利亚全民医疗保险计划）报销费用，请联络您的全科医生。

正确的心态和支持可以让糖尿病患者的生活变得更轻松。

每天做些自己喜欢的事情。

与支持您的家人和朋友保持联系。

向家人、朋友和医生倾诉您的感受，并寻求帮助。

资料

如需了解更多有关情绪健康管理的建议，请访问ndss.com.au/chinese-simplified。

NDSS和您

NDSS提供广泛的服务和支持，以便帮助您防治糖尿病。这些服务和支持包括通过NDSS热线和网站提供的糖尿病防治信息。现有的产品、服务和教育讲座可以帮助您防治糖尿病。

本资料的英文原版由我方与The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes（澳大利亚糖尿病行为研究中心）共同制作。该中心是Diabetes Victoria（维多利亚州糖尿病协会）和迪肯大学为改善健康而建立的合作研究机构。