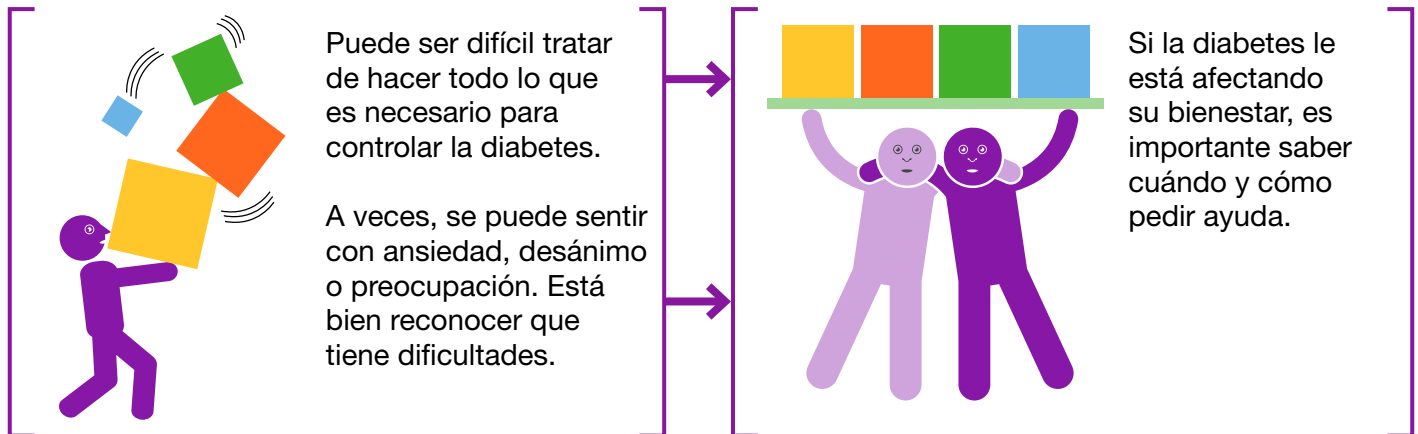


Cuándo y cómo me puede ayudar un psicólogo: guía rápida



¿Cómo sé si un psicólogo me puede ayudar?

Hablar de sus sentimientos puede ser difícil, pero también puede ser un alivio.

Los psicólogos están capacitados para ayudarlo(a) motivándolo(a), y con la manera en que piensa y se siente acerca de la diabetes.

Con el tiempo, el apoyo de un psicólogo puede ayudarlo(a) a:

- » tener una sensación de alivio al compartir sus pensamientos y sentimientos;
- » desarrollar maneras para hacer frente o relajarse;
- » desarrollar nuevos hábitos y conductas para controlar la diabetes;
- » mejorar su confianza;
- » establecer mejores relaciones o más sólidas.



Algunos motivos para consultar a un psicólogo

- sentirse agobiado(a) o harto(a) de manejar la diabetes (p. ej. hacer cambios en la dieta, hacerse los controles de glucemia, mantener los niveles de glucemia dentro del rango esperado);
- evitar el autocuidado de la diabetes;
- desánimo o ansiedad permanentes;
- baja autoestima o autovaloración;
- tener problemas con su alimentación;
- tener problemas con sus relaciones o con su vida sexual;
- sentirse solo(a) o aislado(a), o no querer realizar las actividades que generalmente disfruta;
- atravesar un cambio de vida importante o una situación estresante (p. ej. paternidad/maternidad, responsabilidades de cuidador(a), estrés laboral, pérdida de un ser querido);
- vivir con una enfermedad mental.

Buscar un psicólogo

Para encontrar una lista de psicólogos en toda Australia, visite psychology.org.au/FaP.

Usted puede realizar la búsqueda según la ubicación, el interés (p. ej. diabetes) y los idiomas que habla.

Para acceder a un reembolso de Medicare, hable con su médico de cabecera (GP).

Recursos

Para buscar más consejos sobre cómo manejar su salud emocional, visite ndss.com.au/spanish.

Vivir con diabetes es más fácil si tiene un modo de pensar y un apoyo adecuado.

Todos los días, haga algo que disfrute.

Conéctese con la familia y amigos que le pueden dar apoyo.

Hable con su familia, amigos y médico sobre cómo se siente para que lo(a) ayuden.

El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del NDSS para ayudarlo(a) a manejar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarlo(a) a mantenerse informado de su diabetes.

La versión original en inglés de la presente guía fue elaborada junto con el Centro Australiano para la Investigación Conductual en materia de Diabetes (Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes), una asociación para mejorar la salud entre Diabetes Victoria y la Universidad Deakin (Deakin University).