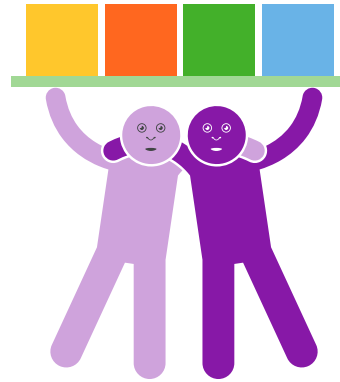


ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர் எனக்கு எப்போது, எப்படி ஆதரவளிக்க முடியும்: உடனடி வழிகாட்டி



நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கத் தேவையான அனைத்தையும் செய்ய முயற்சிப்பது கடினமாக இருக்கக்கூடும்.

சில நேரங்களில், நீங்கள் கவலையில் இருக்கலாம், உற்சாகம் குறைந்து காணப்படலாம், அல்லது துக்கப்படலாம். நீங்கள் அவதிப்பட்டுக்கொண்டு இருந்தால் அதை ஒப்புக்கொள்வதுதான் சரியானதாகும்.



நீரிழிவு நோய் உங்கள் நல்வாழ்வைப் பாதிக்கிறது என்றால், எப்போது எவ்வாறு உதவி கேட்பது என்பது முக்கியமாகும்.

எனக்கு ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர் வேண்டும் என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

உணர்வுகளைப் பற்றிப் பேசுவது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதில் ஒரு மன நிம்மதியும் இருக்கக்கூடும்.

நீங்கள் நீரிழிவு நோயைப் பற்றி எந்த வகையில் எண்ணுகிறீர்கள் மற்றும் உணர்கிறீர்கள் என்ற அடிப்படையில் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் உங்களுக்கு உந்துதலுடன் ஆதரவளிக்கப் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறார்கள்.

காலப்போக்கில், ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரின் ஆதரவு பின்வரும் வகையில் உங்களுக்கு உதவக்கூடும்:

- » உங்கள் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதினால் ஒரு நிம்மதியான உணர்வைப் பெறுதல்
- » சமாளிக்கக்கூடிய அல்லது ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய வழிகளை உருவாக்குதல்
- » உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்கப் புதிய பழக்க வழக்கங்களையும், நடத்தைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல்
- » உங்கள் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்துதல்
- » வலுவான அல்லது மேலான உறவுகளை உருவாக்குதல்.



ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரைக் கலந்து ஆலோசிப்பதற்குச் சில காரணங்கள்:

- நீரிழிவு நோயை நிர்வகிப்பதில் திணறுவதாகவோ அல்லது சோர்ந்து போவதாகவோ உணர்தல் (எ.கா. உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றங்களைச் செய்தல், உங்கள் குளுக்கோஸ் அளவுகளைக் கண்காணித்து, வரம்பில் வைத்திருத்தல்)
- நீரிழிவு நோய்க்கான சுய பாதுகாப்பைத் தவிர்த்தல்
- தொடர்ந்து உற்சாகம் குறைதல் அல்லது கவலை கொள்ளுதல்
- குறைவான தன்னம்பிக்கை அல்லது சுய மதிப்பு
- உங்கள் உணவுமுறையில் சிக்கல்கள் இருத்தல்
- உங்கள் உறவுகளில் மற்றும் பாலியல் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் இருத்தல்
- தனிமையாக அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்தல் அல்லது நீங்கள் வழக்கமாக அனுபவித்துச் செய்யும் செயல்பாடுகளில் இருந்து விலக விரும்புதல்
- ஒரு பெரிய வாழ்க்கை மாற்றத்தை அல்லது மன அழுத்தம் நிறைந்த சூழ்நிலையை அனுபவித்தல் (எ.கா. பெற்றோராக இருக்கும் நிலை, பராமரிப்பாளர் பொறுப்புகள், வேலையில் மன அழுத்தம், நேசிக்கப்பட்ட ஒருவரின் இழப்பு)
- மன நோயுடன் வாழ்தல்

ஒரு மனோதத்துவ நிபுணரைக் கண்டுபிடித்தல்

ஆஸ்திரேலிய முழுவதும் உள்ள மனோதத்துவ நிபுணர்களின் பட்டியலுக்கு psychology.org.au/FaP என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

இருப்பிடம், ஈடுபாடு (எ.கா. நீரிழிவு நோய்) மற்றும் பேசப்படும் மொழிகளின் அடிப்படையில் நீங்கள் தேடலாம்.

மெடிகேர் தள்ளுபடி பெறுவதற்கு, உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் (GP) பேசவும்.

ஆதாரவளங்கள்

உங்கள் உணர்வுரீதியான ஆரோக்கியத்தை நிர்வகிப்பதற்கான கூடுதல் உதவிக் குறிப்புகளுக்கு ndss.com.au/tamil என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

சரியான மனநிலை மற்றும் ஆதரவுடன் நீரிழிவு நோயுடன் வாழ்வது எளிதானது. ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒன்றைச் செய்யவும். உங்களை ஆதரிக்கக்கூடிய குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் இணைந்திருக்கவும். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் அத்துடன் உதவியைப் பெறவும் உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

NDSS மற்றும் நீங்கள்

உங்கள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவிடும் வகையில் NDSS மூலம் பலவிதமான சேவைகள் மற்றும் ஆதரவு கிடைக்கும். NDSS உதவி இணைப்பு மற்றும் இணையதளம் மூலம் நீரிழிவு நோய் மேலாண்மை குறித்த தகவல்கள் இதில் அடங்கும். அவ்வாறு கிடைக்கக்கூடிய தயாரிப்புகள், சேவைகள் மற்றும் கல்வித் திட்டங்கள் உங்கள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

இந்த ஆதாரவளத்தின் அசல் ஆங்கிலப் பதிப்பானது நீரிழிவு நோயின் நடத்தை ஆராய்ச்சிக்கான ஆஸ்திரேலிய மையத்துடன் (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes) இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது. இது சிறந்த ஆரோக்கியத்துக்காக நீரிழிவு நோய் விக்டோரியா (Diabetes Victoria) மற்றும் டீக்கின் பல்கலைக்கழகம் (Deakin University) இடையிலான கூட்டுமுயற்சியாகும்.

இந்தத் தகவல்கள் ஒரு வழிகாட்டியாக மட்டுமே கருதப்படவேண்டும். இது தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் பிரதியீடாகாது. உங்கள் உடல்நலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் இருந்தாலோ அல்லது கூடுதல் கேள்விகள் இருந்தாலோ, நீங்கள் உங்கள் சுகாதார நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.