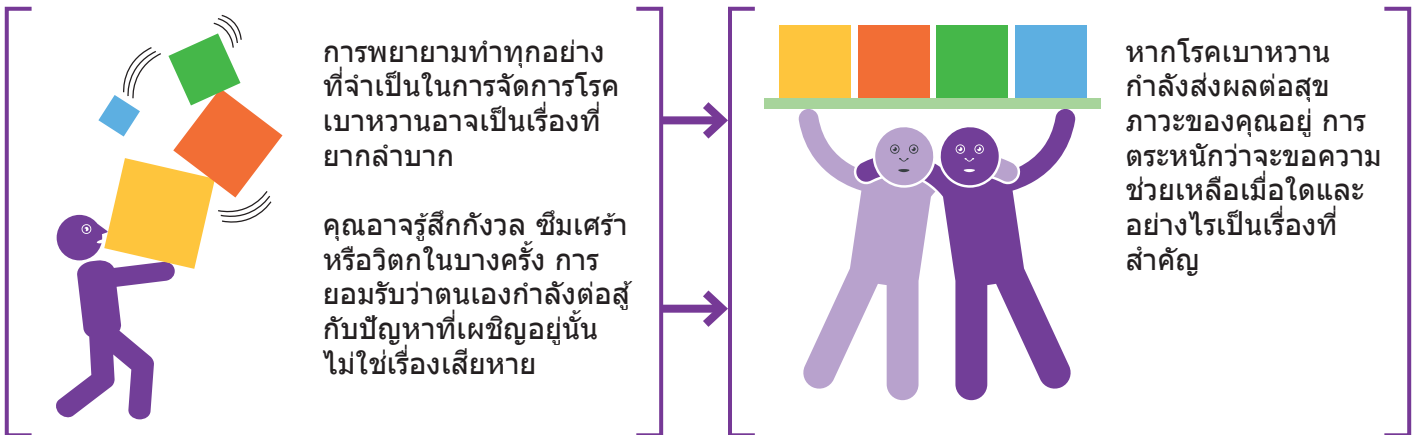


คู่มือแนะนำเบื้องต้น: นักจิตวิทยาช่วย เหลือเราได้เมื่อใดและอย่างไร



เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราควรพบนักจิตวิทยาหรือไม่

การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองอาจเป็นเรื่องยาก แต่มันช่วยบรรเทาได้

นักจิตวิทยาได้รับการฝึกฝนมาเพื่อช่วยให้คุณมีกำลังใจ ตลอดจนวิธีคิดและความรู้สึกให้พร้อมรับมือกับโรคเบาหวาน

ความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาในระยะยาวสามารถช่วยให้คุณ

- » รู้สึกโล่งใจจากการได้ระบายความคิดและความรู้สึกออกมา
- » สร้างวิธีรับมือหรือผ่อนคลาย
- » สร้างนิสัยและพฤติกรรมใหม่ในการจัดการโรคเบาหวาน
- » เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง
- » สร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นหรือดียิ่งขึ้น



เหตุผลบางประการที่ควรรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยา

- มีความรู้สึกว่ายากที่จะรับมือไม่ไหวหรือเมื่อหน้ายากกับการจัดการโรคเบาหวาน (เช่น การต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร การต้องเฝ้าติดตามหรือรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้พอเหมาะ)
- ละเลยการดูแลตนเองตามแนวปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน
- มีอารมณ์ซึมเศร้าหรือมีความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง
- ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเองหรือเห็นคุณค่าในตัวเองนัก
- มีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
- มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์หรือชีวิตด้านเพศของคุณ
- รู้สึกเหงาหรือโดดเดี่ยว หรือต้องการปลีกตัวออกจากกิจกรรมที่ปกติคุณชอบทำ
- กำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตหรือสถานการณ์ตึงเครียด (เช่น ความเป็นพ่อแม่ ความรับผิดชอบในฐานะผู้ให้การดูแล ความเครียดจากงาน และการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก)
- การอยู่กับความเจ็บป่วยทางจิต

การค้นหานักจิตวิทยา

คุณสามารถดูรายชื่อนักจิตวิทยาทั้งหมดในออสเตรเลียได้ที่ psychology.org.au/FaP

คุณสามารถค้นหานักจิตวิทยาจากตำแหน่งที่ตั้ง ความสนใจ (เช่น โรคเบาหวาน) และภาษาที่พูดได้

หากต้องการเข้าถึงเงินอุดหนุนค่าใช้จ่ายจากเมดิแคร์ (Medicare) กรุณาปรึกษาแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปของคุณ

การอยู่กับโรคเบาหวานจะเป็นเรื่องง่ายยิ่งขึ้นด้วยวิธีคิดและการช่วยเหลือที่ถูกต้อง

ทำสิ่งที่คุณชื่นชอบทุก ๆ วัน

ติดต่อครอบครัวและเพื่อนที่ช่วยเหลือคุณได้ บอกเล่าความรู้สึกของคุณให้คนในครอบครัว เพื่อน และแพทย์ฟัง และขอความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูล

คุณสามารถอ่านเกร็ดความรู้เพิ่มเติมเรื่องการจัดการความมั่นคงทางอารมณ์ของคุณได้ที่ ndss.com.au/thai

NDSS และคุณ

ทาง NDSS ให้บริการและช่วยเหลือคุณในหลากหลายรูปแบบในการจัดการโรคเบาหวานของคุณ ซึ่งรวมถึงการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการโรคเบาหวานผ่านสายด่วน NDSS และเว็บไซต์ของหน่วยงาน ผลิตภัณฑ์ การบริการ และโครงการให้ความรู้ที่มีอยู่จะช่วยให้คุณรับมือกับโรคเบาหวานได้อย่างดีเยี่ยม

ต้นฉบับภาษาอังกฤษของข้อมูลชุดนี้ได้รับการจัดทำร่วมกับ The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes ด้วยความร่วมมือเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นระหว่าง Diabetes Victoria กับ Deakin University