

When and how a psychologist can support me: a quick guide - Chinese (Traditional) | 繁體中文

# 心理學家何時、如何能為我提供支持： 快速指南



就算您盡了一切努力，  
管理糖尿病還是很困難。

有時，您可能會感到焦慮、  
情緒低落或擔心。承認  
這些困難並非大問題。



如果糖尿病正在影響  
您的身心健康，要知道  
何時以及如何尋求  
幫助十分重要。

## 我如何知道心理治療是否適合我？

談論您的感受可能很困難，但也可以緩解您的苦惱。

接受過專業訓練的心理學家，旨在支持及推動您，並改變您對糖尿病的想法和感受。

心理學家提供的支持可以慢慢幫助您：

- » 分享個人想法和感受，以舒緩身心
- » 找到應對或放鬆的方法
- » 培養新習慣和行為，從而管理糖尿病
- » 提高自信心
- » 建立更穩固健康的關係。



## 諮詢心理學家的一些原因

- 感到不知所措或厭倦了管理糖尿病（例如改變飲食習慣，監測以及讓血糖水平保持在一定範圍內）
- 避免與糖尿病相關的自我照顧
- 持續情緒低落或感到焦慮
- 欠缺自信心或自我價值
- 飲食出現問題
- 人際關係或性生活出現問題
- 感到孤獨或孤立，或者想放棄平時喜歡的活動
- 經歷重大人生改變或承受沉重壓力（例如照顧子女、照顧他人、工作壓力、失去至親）
- 患有精神疾病

## 尋找心理學家

如要查看澳洲各地心理學家的聯絡清單，請瀏覽 [psychology.org.au/FaP](http://psychology.org.au/FaP)。

您可以按照位置、關注問題（例如糖尿病）和所說的語言搜索。

如要獲得Medicare回扣，請與家庭醫生商榷。

正確的心態和適當的支持讓糖尿病患者的生活更輕鬆。

每天做自己喜歡的事情。

與可以支持您的親友保持聯繫。

與您的親友和醫生傾談感受，並尋求幫助。

## 資源

如要查看更多管理情緒健康的資料，請瀏覽 [ndss.com.au/chinese-traditional](http://ndss.com.au/chinese-traditional)。

## NDSS 與您

NDSS 提供廣泛服務和支持，以幫助您管理糖尿病。當中包括NDSS熱線和網站提供的與糖尿病管理相關的資料。提供的產品、服務和教育課程，能夠幫助您管理糖尿病。

本資源的英文原版是由維多利亞州糖尿病中心(Diabetes Victoria)和迪肯大學(Deakin University)兩所機構以改善健康為由而合作，與澳洲糖尿病行為研究中心(The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes)共同撰寫。