Psikolog beni ne zaman ve nasıl destekleyebilir: Kısa Bir Rehber

Diyabetle baş etmek için gerekenlerin tümünü yapmaya çalışmak insanı zorlayabilir.

Kimi zaman gergin, moralsiz veya endişeli hissedebilirsiniz. Zorlandığınızı kabul etmeniz doğaldır.

Diyabet, genel ruh halinizi etkiliyorsa ne zaman ve nasıl yardım alabileceğinizi bilmeniz önemlidir.

Psikologun bana iyi geleceğini nasıl bilebilirim?

Duygularınızdan bahsetmek zor olsa da içinizi rahatlatabilir.

Psikologlar diyabetle ilgili düşünce ve hislerinizi desteklemek ve size motivasyon konusunda yardımcı olmak üzere eğitim almışlardır.

Psikologdan destek almanız, zamanla:

- Duygu ve hislerinizi paylaşmaktan doğan rahatlığı hissetmenize
- Hislerinizle baş etmek veya gevşemek için çeşitli yöntemler geliştirmenize
- Diyabetinizle başa çıkmak için yeni alışkanlıklar ve davranışlar geliştirmenize
- Kendinize olan güveninizin artmasına
- Daha güçlü veya daha iyi ilişkiler kurmanıza yardımcı olabilir.

Bu kaynağı ndss.com.au/turkish adresinden bulabilirsiniz.

Version 1 June 2021.
NDSSINF019T

Psikologa danışmak için bazı nedenler

- ☐ diyabetle başa çıkmak (ör. beslenme değişiklikleri yapma, takip, glukoz seviyelerinizi gerektiği gibi tutmak) konusunda bıkkınlık veya bunalma hissi
- ☐ diyabetle ilgili kendinize bakmaktan kaçınmak
- ☐ sürekli düşük ruh hali veya endişe
- ☐ düşük özgüven veya kendine değer vermeme
- ☐ yemek konusunda sorunlar yaşama
- ☐ ilişkinizle veya seks hayatınızla ilgili sorunlar yaşama
- ☐ kendinizi yalnız veya izole hissetme veya normalde hoşlandığınız faaliyetlerden uzaklaşmak isteme
- ☐ önemli bir hayat değişikliğinden geçme veya stresli bir durum (ör. anne babalık, bakıcılık sorumlulukları, iş stresi, sevdiğiniz birini kaybetme)
- ☐ akıl hastalığıyla yaşama

Psikolog bulma

Avustralya'daki psikologların listesini görmek için lütfen **psychology.org.au/FaP** adresine gidin.

Konumunuza, alanınıza (ör. diyabet) ve konuştuğunuz dile göre arama yapabilirsiniz.

Medicare indiriminden yararlanmak için aile doktorunuzla (GP) konuşun.

Doğru zihniyet ve desteğe sahip olduğunuzda diyabetle yaşamak daha kolaydır.

Her gün hoşunuza giden bir şey yapın.

Sizi destekleyebilecek aile ve arkadaşlarınızla bağlantıya geçin.

Nasıl hissettiğinizle ilgili ailenizle, arkadaşlarınızla ve doktorunuzla konuşun ve yardım alın.

Kaynaklar

Duygusal sağlığınızın idaresi için daha fazla ipucu almak isterseniz lütfen **ndss.com.au/turkish** adresine gidin.

NDSS ve siz

Diyabetinizi idare etmenizde size yardımcı olacak çeşitli hizmet ve desteklere NDSS üzerinden ulaşabilirsiniz. Buna, NDSS Yardım Hattı ve internet sitesi üzerinden diyabetle başa çıkma bilgileri de dâhildir. Yararlanabileceğiniz ürün, hizmet ve eğitim programları diyabetinizi kontrol etmenizde size yardımcı olabilir.

Bu kaynağın İngilizce aslı, Victoria Diyabet Vakfı (Diabetes Victoria) ile Deakin Üniversitesi'nin sağlığı iyileştirme amaçlı ortaklığı olan Avustralya Diyabette Davranış Araştırmaları Merkezi (Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes) ile işbirliği içinde geliştirilmiştir.

Bu bilgiler sadece bir rehber niteliğindedir. Bireysel tıbbi önerilerin yerini almamalıdır ve sağlığınız konusunda endişeleriniz veya başka sorularınız varsa sağlık uzmanınıza danışın.