

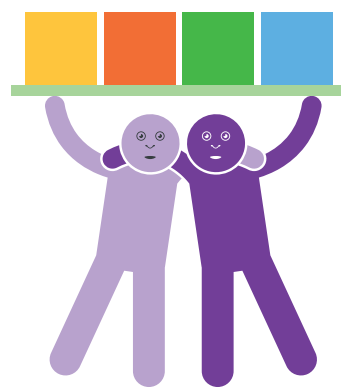
When and how a psychologist can support me: a quick guide - Vietnamese | Tiếng Việt

# Khi nào chuyên viên tâm lý có thể giúp đỡ tôi và giúp đỡ như thế nào: tài liệu hướng dẫn ngắn gọn



Cố gắng làm tất cả những gì cần thiết để chăm lo bệnh tiểu đường nhiều khi không dễ dàng.

Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy lo âu, xuống tinh thần hoặc lo lắng. Nếu đang gặp khó khăn, thừa nhận rằng mình gặp khó khăn là chuyện bình thường.



Nếu bệnh tiểu đường đang ảnh hưởng đến an sinh, điều quan trọng là phải biết khi nào và nhờ giúp đỡ bằng cách nào.

## Làm thế nào để tôi biết nếu tôi cần chuyên viên tâm lý?

Thổ lộ cảm xúc nhiều khi khó khăn, nhưng cũng có thể giúp quý vị cảm thấy nhẹ nhõm.

Các chuyên viên tâm lý đã qua đào tạo để giúp đỡ quý vị về động lực cũng như cách quý vị suy nghĩ và cảm nhận về bệnh tiểu đường.

Theo thời gian, sự giúp đỡ của chuyên viên tâm lý có thể giúp quý vị:

- » cảm thấy nhẹ nhõm khi chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc
- » phát triển các cách để đối phó hoặc thư giãn
- » phát triển các thói quen và hành vi mới để chăm lo bệnh tiểu đường của quý vị
- » cải thiện sự tự tin của quý vị
- » xây dựng các mối quan hệ bền chặt hơn hoặc tốt hơn.



## Một số lý do để tham khảo ý kiến chuyên viên tâm lý

- cảm thấy choáng ngợp hoặc chán nản với việc chăm lo bệnh tiểu đường (ví dụ như thay đổi chế độ ăn uống, theo dõi, giữ mức đường huyết của quý vị trong phạm vi cần thiết)
- cảm thấy cô đơn hoặc bị cô lập, hoặc muốn rút lui khỏi các sinh hoạt quý vị thường yêu thích
- bỏ bê chăm sóc bệnh tiểu đường
- trải qua sự thay đổi lớn trong cuộc sống hoặc tình huống căng thẳng (ví dụ: làm cha mẹ, trách nhiệm chăm sóc, căng thẳng trong việc làm, người thân qua đời)
- tâm trạng buồn hoặc lo lắng liên tục
- lòng tự tin hoặc giá trị bản thân thấp
- sống với bệnh tâm lý
- có vấn đề về việc ăn uống của quý vị

## Tìm chuyên viên tâm lý

Muốn có danh sách chuyên viên tâm lý trên khắp nước Úc, hãy truy cập [psychology.org.au/FaP](http://psychology.org.au/FaP).

Quý vị có thể tìm kiếm dựa trên địa điểm, điều muốn biết (ví dụ như bệnh tiểu đường) và ngôn ngữ.

Muốn nhận khoản bồi hoàn Medicare, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị.

Bị bệnh tiểu đường kinh niên sẽ dễ dàng hơn nếu có thái độ đúng đắn và được giúp đỡ đúng mức.

Làm một điều gì đó quý vị thích mỗi ngày.

Liên lạc với gia đình và bạn bè, những người có thể giúp đỡ quý vị.

Nói chuyện với gia đình, bạn bè và bác sĩ của quý vị về cảm xúc của quý vị và để được giúp đỡ.

## Thông tin

Muốn biết thêm gợi ý về chăm lo sức khỏe cảm xúc của quý vị, hãy truy cập [ndss.com.au/vietnamese](http://ndss.com.au/vietnamese).

## NDSS và quý vị

Hiện có nhiều dịch vụ và sự giúp đỡ thông qua NDSS để giúp quý vị chăm lo bệnh tiểu đường của mình. Điều này bao gồm thông tin về chăm lo bệnh tiểu đường thông qua Đường dây trợ giúp của NDSS và trang mạng. Các sản phẩm, dịch vụ và chương trình giáo dục có sẵn có thể giúp quý vị làm chủ tình hình bệnh tiểu đường của mình.

Phiên bản tiếng Anh ban đầu của tài liệu này được soạn thảo với sự hợp tác của Trung tâm Nghiên cứu Hành vi của Úc Đối với Bệnh tiểu đường (The Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes), đây là việc hợp tác vì sức khỏe tốt hơn giữa Tổ chức về Bệnh tiểu đường Victoria (Diabetes Victoria) và trường Đại học Deakin.

Thông tin này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn. Không nên dùng tờ thông tin này thay thế lời khuyên về y tế cá nhân và nếu quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe của quý vị hoặc có thêm bất kỳ câu hỏi nào, thì quý vị nên liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình.