



# 您的糖尿病医护团队—行为健康专家

## *Your Diabetes Care Team –Behavioral Health Specialist*

### 什么是行为健康专家？

当您感冒或骨折时，医生可以治疗您的伤病。然而，当您学习如何在患有糖尿病的情况下仍然健康生活时，您该向谁咨询呢？行为健康专家便是经过专业培训来帮助并促进您从事并维持健康生活方式的专业人员。

### 行为健康专家将如何帮助您？

当您有下列情况时，您可以考虑咨询行为健康专家：

- 在控制糖尿病的同时还需要适应在美国的生活方式；
- 需要接受新的诊断结果并调整心态—被诊断有糖尿病可能会带来很大压力—将糖尿病治疗融入自己与家人的日常生活中有时并不容易；
- 在自身糖尿病的照料和其他工作或家庭责任的兼顾上存在困难时；
- 感受到糖尿病所带来的身心压力—压力可以造成肌肉酸痛、睡眠障碍、和情绪变化等问题—舒缓您的压力程度可以改善睡眠、精力、以及情绪，并在能活动中提升愉快的感受；
- 在了解自身的糖尿病上存在很大困难时—糖尿病患者需要了解许多相关医疗知识，而当这些讯息不是以您的母语传达给您，或是不符合您的文化背景时，往往难以被理解与接受；
- 难以向他人解释自身的糖尿病时。

### 如何找到邻近的行为健康专家

您可以在加斯林糖尿病中心找到适合的行为健康专家，也可以咨询您的家庭医生有关推荐转诊行为健康专家的事宜，或者浏览 <http://locator.apa.org/>网站。

