



# 您的糖尿病醫護團隊—行為健康專家

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

### 甚麼是行為健康專家？

當您感冒或骨折時，醫生可以治療您的傷病。然而，當您需要學習如何在患有糖尿病的情況下仍然健康生活時，您該向誰諮詢呢？行為健康專家便是經過專業培訓來幫助並促進您從事並維持健康生活方式的專業人員。

### 行為健康專家將如何幫助您？

當您有下列情況時，您可以考慮諮詢行為健康專家：

- 在控制糖尿病的同時還需要適應在美國的生活方式；
- 需要接受新的診斷結果並調整心態• 被診斷有糖尿病可能會帶來很大壓力• 將糖尿病治療融入自己與家人的日常生活中有時並不容易；
- 在自身糖尿病的照料和其他工作或家庭責任的兼顧上存在困難時；
- 感受到糖尿病所帶來的身心壓力• 壓力可以造成肌肉酸痛、睡眠障礙、和情緒變化等問題• 舒緩您的壓力程度可以改善睡眠、精力、以及情緒，並在能活動中提升愉快的感受；
- 在瞭解自身的糖尿病上存在很大困難時• 糖尿病患者需要瞭解許多相關醫療知識，而當這些訊息不是以您的母語傳達給您，或是不符合您的文化背景時，往往難以被理解與接受；
- 難以向他人解釋自身的糖尿病時。

### 如何找到鄰近的行為健康專家

您可以在加斯林糖尿病中心找到適合的行為健康專家，也可以諮詢您的家庭醫生有關推薦轉診行為健康專家的事宜，或者瀏覽 <http://locator.apa.org/> 網站。

