

## 如何和医生谈论心理健康问题的病情 -小提示：如何與您的醫者談談您的心理健康

[Original NIMH article: Taking Control of Your Mental Health: Tips for Talking With Your Health Care Provider](#)

不要等待您的医生开口詢問您才開始對話。這裡有五個提示，可以幫助您準備和指導您如何與您的醫者談談您的心理健康，並從中獲得最大的收益。

1. 不知道從哪裡開始？答案：與您的家庭醫生先談談。
2. 在訪問之前做好準備。
3. 考慮帶一個朋友或親戚。
4. 說實話。
5. 提出問題。

一) 不知道從哪裡開始？與您的家庭醫生取得聯繫。

如果您要去家庭醫生處解決其他健康問題，請記住提出您的精神健康問題。心理健康是健康不可或缺的一部分。通常，精神障礙患者可能患有其他疾病，例如心臟病或糖尿病。現在，在許多初級保健機構中，可能會詢問您是否感到焦慮或沮喪，或者是否有過自殺的念頭。藉此機會與您的初級保健提供者交談，他們可以幫助您將您推薦給心理健康專家。您也可以訪問 NIMH 精神疾病的查找幫助網頁，以獲取尋找醫療保健提供者或治療的幫助。

二) 醫護人員每次預約的時間有限

1. 準備您的問題或疑慮——列出您要討論的內容以及可能遇到的任何問題或疑慮。該工作表可以幫助您準備問題。
2. 準備您的藥物清單。必須告知您的醫療保健提供者您正在服用的所有藥物，包括非處方藥，草藥，維生素和補品。該工作表可以幫助您跟踪用藥情況。
3. 查看您的家族史。某些精神疾病通常會在家庭中蔓延，如果您的近親患有精神疾病，可能意味著您的風險更高。了解您的家庭心理健康史可以幫助您確定您患某些疾病的風險是否較高。它還可以幫助您的醫療保健提供者建議降低風險的措施，並使您和您的提供者都可以尋找預警信號。

三) 帶一個朋友或親戚。

有時候，帶一個好朋友或親戚去約會會很有幫助。吸收醫療服務提供者共享的所有信息可能很困難，尤其是當您感覺不舒服時。您的同伴可以在這裡獲得支持，幫助您做筆記並記住您和提供者所討論的內容。他們還可以向您的提供者提供有關他們認為您的表現的信息。

#### 四) 說實話。

僅當您進行清晰誠實的溝通時，您的醫療保健提供者才能幫助您變得更好。重要的是要記住，您與醫療服務提供者之間的通信是私人和保密的，未經您的明確許可不得與任何人共享。向您的提供者描述您的所有症狀，並具體說明何時開始，嚴重程度以及發生的頻率。您還應該分擔可能引發症狀的任何主要壓力或近期生活變化。

症狀示例包括：

- 持續的悲傷，焦慮或“空虛”情緒
- 絕望或悲觀的感覺
- 易怒
- 內疚感，一文不值或無助的感覺
- 對興趣愛好和活動失去興趣或樂趣
- 精力減少或疲勞
- 移動或說話速度較慢
- 感到不安或坐著有困難
- 難以集中精力，記住或做出決定
- 睡眠困難，半夜醒來或睡過頭
- 食慾或體重變化（或兩者都有）
- 關於死亡或自殺或自殺未遂的念頭
- 沒有明顯的物理原因和/或即使經過治療也無法緩解的疼痛或疼痛，頭痛，抽筋或消化問題

#### 五) 提出問題。

如果您對醫療服務提供者的診斷或治療有疑問甚至懷疑，請詢問更多信息。如果您的提供者建議您感到不舒服或不熟悉的治療方法，請表達您的疑慮並詢問是否還有其他選擇。可以就您的治療方法與您的提供者不同意。您可以決定嘗試多種方法。您可能還希望從其他醫療保健提供者那裡獲得其他意見。重要的是要記住，沒有“千篇一律”的治療方法。在找到最適合您的方法之前，您可能需要嘗試一些不同的醫療保健提供者和幾種不同的治療方法，或者將多種治療方法組合使用。