

نصائح للتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول صحتك العقلية



من المعهد الوطني للصحة العقلية

لا تنتظر حتى يسألك مقدم الرعاية الصحية عن صحتك العقلية. ابدأ المحادثة. فيما يلي خمس نصائح للمساعدة في إعدادك وإرشادك للتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية حول صحتك العقلية، وتحقيق أقصى استفادة من زيارتك.

1. تحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية الأولية.

إذا كنت لا تعرف من أين تبدأ للحصول على المساعدة، فإنك قد ترغب في التفكير في طرح مخاوفك المتعلقة بالصحة العقلية أثناء موعدك مع **مقدم الرعاية الأولية (PCP)**. مقدم الرعاية الصحية الأولية (PCP) هو ممارس رعاية صحية يذهب إليه الناس ليساعدهم في حل المشاكل الطبية الشائعة، وغالبًا ما يكون هذا الشخص طبيبًا. ومع ذلك، قد يكون مقدم الرعاية الصحية الأولية (PCP) مساعد طبيب أو ممرض ممارس. تعد الصحة العقلية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة، وغالبًا ما يكون الأشخاص المصابون باضطرابات عقلية **معرضين** لخطر الإصابة بحالات بأمراض أخرى، مثل أمراض القلب أو مرض السكري. قد يتم سؤالك في العديد من أماكن تلقي الرعاية الأولية عما إذا كنت تشعر بالقلق أو الاكتئاب، أو إذا كانت تراودك أفكار انتحارية. حتى إذا لم يبادر مقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك بطرح الأسئلة، فإن عليك أن تفتنم هذه الفرصة للتحدث معه، حيث يمكنه المساعدة في إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية. يمكنك أيضًا زيارة موقع **المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH)** للحصول على مساعدة فيما يتعلق بالأمراض العقلية صفحة ويب للمساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية أو علاج.



2. استعد قبل زيارتك

- لدى مقدمي الرعاية الصحية وقت محدود لكل موعد، لذلك قد يكون من المفيد أن تحضر أسئلتك أو مخاوفك مسبقًا.
- **حضر أسئلتك.** أعد قائمة بما تريد مناقشته، وأي أسئلة أو شواغل قد تكون لديك. قد تساعدك ورقة العمل هذه في تحضير أسئلتك أو شواغلك.
 - **قم بإعداد قائمة بالأدوية التي تتناولها.** من المهم إخبار مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية، والعلاجات العشبية، والفيتامينات، والمكملات الغذائية. يمكن أن تساعدك ورقة العمل هذه في تتبع أدويةك.
 - **راجع التاريخ المرضي لعائلتك.** أحيانًا تكون بعض الأمراض العقلية منتشرة في العائلات، وقد يعني وجود قريب مصاب باضطراب عقلي أنك أكثر عرضة للخطر. يمكن أن تساعد معرفتك بتاريخ الصحة العقلية لعائلتك في تحديد خطر إصابتك باضطرابات معينة. يمكن أن يساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أيضًا على التوصية بإجراءات



3. فكر في اصطحاب أحد الأصدقاء أو الأقارب.

قد يكون من الصعب استيعاب جميع المعلومات التي يشاركها معك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، خاصة إذا لم تكن على ما يرام. في بعض الأحيان يكون من المفيد اصطحاب صديق مقرب، أو أحد الأقارب إلى موعدك. يمكن أن يكون معك رفيق لتقديم الدعم، ومساعدتك في تدوين الملاحظات، وتذكر ما ناقشته أنت والمزود. قد يكونوا أيضًا قادرين على تقديم ملاحظات لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول حالتك. يرتاح بعض الأشخاص لوجود صديق أو أحد أفراد الأسرة معهم طوال المقابلة، بينما يفضل البعض الآخر مقابلة مقدم الرعاية الصحية بمفردهم أولاً ثم انضمام صديق أو قريب موثوق به إليهم عندما يحين وقت تقديم التوصيات للعلاج.



4. كن صادقًا.

يمكن أن يساعدك مقدم الرعاية الصحية على التحسن فقط إذا كان لديك القدرة على التواصل الصادق والصريح. من المهم ألا تنسى أن المناقشات التي تتم بينك وبين مقدم الرعاية الصحية هي مناقشات تتسم بالخصوصية، ولا يمكن مشاركتها مع أي شخص دون إذن صريح منك. صف جميع أعراضك لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وكن محددًا بشأن الوقت التي بدأت فيه، ومدى شدتها، وعدد مرات حدوثها. يجب عليك أيضًا مشاركة أي ضغوط كبيرة، أو تغييرات حياتية حديثة، يمكن أن تؤدي إلى ظهور الأعراض أو تفاقمها. قد تشمل أعراض الأمراض العقلية ما يلي:



- مزاج حزين أو قلق أو "فارغ" مستمر
- مشاعر اليأس أو التشاؤم
- التهيج
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة أو العجز
- فقدان الاهتمام أو المتعة في ممارسة الهوايات والأنشطة
- انخفاض الطاقة أو التعب
- التحرك أو التحدث ببطء أكثر
- الشعور بالقلق أو وجود مشكلة في الجلوس بلا حراك
- صعوبة في التركيز، أو التذكر، أو اتخاذ القرارات
- صعوبة في النوم أو الاستيقاظ في الصباح الباكر، أو الإفراط في النوم
- تغييرات في الشهية أو الوزن (أو كليهما)
- أفكار تتعلق بالموت، أو الانتحار، أو محاولات الانتحار
- الأوجاع أو الآلام، أو الصداع، أو التشنجات، أو مشاكل الجهاز الهضمي، دون سبب جسدي واضح و/أو التي لا تُشفى حتى مع العلاج

5. اطرح أسئلة.

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف، فاطلب من مقدم الرعاية الصحية الحصول على مزيد من المعلومات حول تشخيص أو علاج الصحة العقلية. إذا اقترح مقدم الخدمة خيارًا علاجيًا لا تشعر بالراحة تجاهه، أو لست على دراية به؛ فعبر عن مخاوفك واسأل عما إذا كانت هناك خيارات أخرى. قد تقرر تجربة مجموعة من أساليب العلاج، وقد ترغب في التفكير في الحصول على رأي آخر من مقدم رعاية صحية مختلف. من المهم أن تتذكر أنه لا يوجد علاج واحد مناسب للجميع. للعثور على الأنسب لك؛ فإنك قد تحتاج إلى التحدث إلى بعض مقدمي الرعاية الصحية الآخرين حتى تتوصل إلى شخص تشعر بالراحة معه، وقد تحتاج إلى تجربة العديد من العلاجات المختلفة أو مجموعة مركبة من العلاجات.

