

راهنمایی‌ها برای گفت‌وگو با یک متخصص صحت روانی شما



From the NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

منتظر نباشید تا یک متخصص صحت روانی شما در مورد صحت روانی‌تان پی‌رسد. گفت‌وگو را شروع کنید. در ادامه پنج راهنمایی برای کمک به شما در آماده‌سازی و هدایت شما در مورد گفت‌وگو با یک متخصص صحت روانی‌تان و بهره‌بردن حداکثری از ویزیت خود آورده‌ایم.

1. با یک ارائه دهنده مراقبت‌های صحت اولیه صحبت کنید.

اگر نمی‌دانید از کجا باید برای کمک شروع کنید، ممکن است بخواهید در جریان ملاقات خود با یک متخصص صحت اولیه (PCP) در مورد نگرانی‌های روانی‌تان صحبت کنید. یک **PCP یک متخصص صحت** است که مردم برای مشکلات صحت معمولی می‌بینند و این شخص معمولاً یک دکتر است. با این حال، یک PCP ممکن است یک دستیار صحت یا یک نرس تخصصی باشد.

صحت روانی بخشی جدایی‌ناپذیر از صحت است و افراد مبتلا به اختلالات روانی معمولاً در معرض خطر برای بیماری‌های دیگری مانند بیماری قلب یا دیابت قرار دارند. در بسیاری از تنظیمات مراقبت اولیه، ممکن است از شما پرسند که آیا احساس نگرانی یا افسردگی دارید یا آیا به فکر خودکشی بوده‌اید. حتی اگر PCP شما ابتدا از شما نپرسد، از این فرصت برای صحبت با PCP خود استفاده کنید که می‌تواند شما را به یک متخصص صحت روانی ارجاع دهد. همچنین می‌توانید به صفحه **یافتن کمک برای بیماری‌های روانی NIMH** بروید تا به دنبال یافتن یک متخصص صحت یا تداوی کمک کنید.



2. آماده‌سازی قبل از ملاقات:

متخصصان صحت محدودیت زمانی برای هر نوبت دارند، بنابراین ممکن است مفید باشد که پیش از ملاقات خود به سوالات یا نگرانی‌های خود فکر کنید.

- **سوالات خود را آماده کنید:** لیستی از مواردی که می‌خواهید بررسی کنید و هر سوال یا نگرانی‌ای که ممکن است داشته باشید، تهیه کنید. این **برگ کاربردی** کمک می‌کند تا سوالات یا نگرانی‌های خود را آماده کنید.
- **لیست داروهای خود را آماده کنید:** اطلاع دادن به متخصص صحت در مورد تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، از جمله داروهای بدون نسخه (بدون نیاز به نسخه صحت)، داروهای گیاهی، ویتامین‌ها و مکمل‌ها، بسیار مهم است. این **برگ کاربردی** به شما کمک می‌کند تا داروهای خود را پیگیری کنید.
- **تاریخچه خانوادگی خود را مرور کنید:** برخی از اختلالات روانی به نسبت خانوادگی انتقال می‌یابند و داشتن یک فرد نزدیک با اختلال روانی می‌تواند به معنای افزایش خطر شما باشد. شناخت **تاریخچه صحت روانی خانواده‌تان** می‌تواند به تعیین خطر برای برخی از اختلالات کمک کند. همچنین می‌تواند به متخصص صحت شما در توصیه‌های کاهش خطر کمک کند و به شما و متخصصان کمک کند تا به نشانه‌های هشدار زودهنگام جستجو کنید.



3. در نظر داشته باشید که یک دوست یا خویشاوند را همراه بیاورید:

گاهی اوقات سخت است که تمام اطلاعاتی که متخصص صحتی به اشتراک می‌گذارد را جذب کنید، به ویژه اگر خودتان حال خوبی ندارید. گاهی اوقات مفید است که یک دوست نزدیک یا خویشاوند را به ملاقات خود بیاورید. یک همراه می‌تواند برای حمایت، کمک به شما در نوشتن یادداشت‌ها و به یاد آوردن مواردی که شما و متخصص بحث کرده‌اید، حضور داشته باشد. همچنین ممکن است بتوانند نظری در مورد عملکرد شما به متخصص خود ارائه دهند. برخی از افراد دوست دارند که یک دوست یا خویشاوند در طول یک ملاقات حضور داشته باشد، در حالی که دیگران ترجیح می‌دهند ابتدا به تنهایی با متخصص صحتی دیدار کنند و سپس دوست یا خویشاوند اعتمادکننده‌شان به آن‌ها بپیوندند و در مورد توصیه‌های تداوی گفتگو کنند.



4. صادق باشید:

داکتر شما می‌تواند به شما کمک کند تا بهبود یابید، تنها اگر ارتباط باز و صادقانه داشته باشید. به خاطر داشته باشید که گفتگوها بین شما و داکتر شما خصوصی است و بدون اجازه شما نمی‌تواند با کسی به اشتراک گذاشته شود. تمام علائم خود را به داکتر خود توصیف کنید و در مورد زمان شروع آن‌ها، شدت آن‌ها و چگونگی وقوع آن‌ها دقیق باشید. همچنین باید هرگونه فشارهای اصلی یا تغییرات زندگی اخیر که ممکن است علائم شما را تحریک کنند یا تشدید کنند، به اشتراک بگذارید.



علائم بیماری‌های روانی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- حالت مداوم افسردگی، اضطراب یا حالت احساس‌کردن " خالی/ بی ارزش" بودن
- احساس ناامیدی یا تشاؤم
- عصبانیت
- احساس گناه، بی‌ارزشی یا بی‌توانی
- کاهش علاقه یا لذت در سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها
- کاهش انرژی یا خستگی
- حرکت یا صحبت کردن با آهستگی بیشتر
- احساس بی‌قراری یا مشکل در آرام‌بودن
- مشکل در تمرکز، به یادآوری یا تصمیم‌گیری
- مشکل در خواب، بیداری زودرس یا خواب زیاد
- تغییرات در اشتها یا وزن (یا هر دو)
- اندیشه‌های مرگ یا خودکشی، یا تلاش‌های خودکشی
- درد یا دردهای سر، کمر، کمرپ یا مشکلات گوارشی بدون علت فیزیکی و/یا که با تداوی تسکین نمی‌یابند.

5. سوال بپرسید.

اگر سوالات یا نگرانی‌هایی دارید، از پزشک در مورد تشخیص یا درمان سلامت روان بیشتری بپرسید. اگر پزشک گزینه‌ای را پیشنهاد می‌کند که شما با آن آشنا نیستید یا احساس راحتی نمی‌کنید، نگرانی‌های خود را بیان کنید و بپرسید که آیا گزینه‌های دیگری وجود دارد. ممکن است تصمیم بگیری ترکیبی از رویکردهای درمانی را امتحان کنید و بخواهید نظر دیگری از یک پزشک دیگر را دریافت کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ درمانی به همه مناسب نیست. برای پیدا کردن درمانی که برای شما بهترین عمل می‌کند، ممکن است نیاز داشته باشید با چندین پزشک دیگر صحبت کنید و چندین درمان مختلف یا ترکیبی از درمان‌ها را امتحان کنید.

