Советы о том, как правильно говорить с врачом о вашем психическом здоровье

От НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Не ждите, пока врач спросит о вашем психическом здоровье. Начните разговор первыми. Предлагаем вам пять советов, которые помогут вам подготовиться и правильно побеседовать с врачом о своем психическом здоровье, получив максимальную пользу от визита к нему.

1. Проконсультируйтесь с поставщиком первичных медицинских услуг.

Если вы не знаете, с чего начать, вы можете обсудить свои проблемы с психическим здоровьем во время визита к **поставщику первичных медицинских услуг (PCP)**. PCP — это практикующий медработник, к которому обращаются с распространенными проблемами со здоровьем, зачастую это врач. Однако PCP может быть помощником врача или практикующей медсестрой.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья, и люди с психическими расстройствами часто могут **подвергаться риску других заболеваний**, таких как болезни сердца или диабет. Во многих учреждениях первичной медико-санитарной помощи вас могут спросить, нет ли у вас тревожности или депрессии, и нет ли у вас мыслей о самоубийстве. Даже если ваш PCP не спросит вас об этом первый, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы поговорить с ним, он может направить вас к психотерапевту. Вы также можете посетить **веб-страницу Национального института психического здоровья (NIMH) «Получить помощь при психических заболеваниях»**, чтобы найти лечащего врача или лечение.

2. Подготовьтесь к визиту заранее.

Лечащие врачи имеют ограниченное время приема, поэтому может быть полезно обдумать свои вопросы или жалобы заранее.

- **Подготовьте вопросы.** Составьте список того, что вы хотите обсудить, и вопросы или жалобы, которые у вас есть. Этот **лист** поможет вам подготовить вопросы или жалобы.
- **Подготовьте список препаратов, которые вы принимаете.** Важно сообщить лечащему врачу обо всех препаратах, которые вы принимаете, в том числе безрецептурных, растительных лекарственных средствах, витаминах и добавках. Этот **лист** поможет вам учесть ваши лекарства.
- **Изучите свой семейный анамнез.** Некоторые психические заболевания могут встречаться у членов одной семьи, и наличие родственника с психическим расстройством может означать, что вы подвергаетесь более высокому риску. Знание вашего **семейного психиатрического анамнеза** может помочь определить риск вашей подверженности определенным расстройствам. Это также может помочь лечащему врачу рекомендовать меры по снижению риска и позволит вам и вашему врачу отслеживать настораживающие признаки на ранней стадии.

3. Подумайте о том, чтобы привести с собой друга или родственника.

Вам может быть трудно усвоить всю информацию, которую предоставит врач, особенно если вы плохо себя чувствуете. Иногда полезно привести с собой близкого друга или родственника. Он может быть рядом, чтобы поддерживать вас, помочь вам делать заметки и запомнить, о чем вы говорили с врачом. Он также может предоставить врачу данные о том, как, по его мнению, вы себя чувствуете. Некоторым нравится, когда на приеме присутствует друг или член семьи, другие предпочитают сначала встретиться с врачом наедине, а затем находиться с другом, которому они доверяют, или родственником, когда обсуждаются рекомендации по лечению.

4. Будьте честны.

Ваш лечащий врач может помочь вам почувствовать себя лучше только в том случае, если вы говорите с ним открыто и честно. Важно помнить: то, что вы обсуждаете с лечащим врачом, является конфиденциальной информацией и не может передаваться кому-либо без вашего прямого разрешения.
Опишите врачу все свои симптомы и конкретизируйте, когда они начались, насколько они серьезны и как часто они возникают. Вы также должны рассказать о серьезных факторах стресса или недавних изменениях в жизни, которые могли стать толчком для появления симптомов или усугубить их.

Симптомы психических заболеваний могут включать:

- Постоянное грустное, тревожное или «отрешенное» настроение
- Чувство безнадеги или пессимизм
- Раздражительность
- Чувство вины, бесполезности или беспомощности
- Утрата интереса или удовольствия от хобби или активной деятельности
- Упадок сил или усталость
- Замедленные движения или речь
- Чувство беспокойства или трудности с тем, чтобы усидеть на месте
- Трудности с концентрацией внимания, запоминанием, принятием решений
- Трудности со сном, раннее утреннее пробуждение или сонливость
- Изменения аппетита или веса (или и то, и другое)
- Мысли о смерти или самоубийстве или попытки самоубийства
- Боли, головные боли, спазмы или проблемы с пищеварением без явной физической причины и/или которые не облегчаются даже при лечении

5. Задавайте вопросы.

Если у вас есть вопросы или жалобы, обратитесь к врачу за дополнительной информацией о диагнозе или лечении психического заболевания. Если врач предлагает вариант лечения, который вам не нравится или с которым вы не знакомы, выскажите свои опасения и спросите, есть ли другие варианты. Вы можете решить попробовать комбинацию подходов к лечению и рассмотреть возможность получения другого мнения от другого поставщика медицинских услуг. Важно помнить, что не существует универсального лечения. Чтобы найти лечение, которое лучше всего подходит именно вам, может потребоваться поговорить с несколькими другими врачами, чтобы найти того, с кем вы чувствуете себя комфортно, и попробовать несколько различных методов лечения или комбинацию методов лечения.

National Institute of Mental Health

Публикация NIH № 22-MH-8094

www.nimh.nih.gov

Подпишитесь на NIMH в соцсетях @NIMHgov