Поради щодо того, як правильно говорити з лікарем про ваше психічне здоров’я

Від НАЦІОНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я

Не чекайте, доки лікар запитає про ваше психічне здоров’я. Почніть розмову першими. Пропонуємо вам п’ять порад, які допоможуть вам підготуватися та правильно поговорити з лікарем про своє психічне здоров’я, отримавши максимальну користь від візиту до нього.

1. Проконсультуйтеся з постачальником первинних медичних послуг.

Якщо ви не знаєте, з чого почати, ви можете обговорити свої проблеми з психічним здоров’ям під час візиту до **постачальника первинних медичних послуг (PCP)**. PCP — це медпрацівник-практик, до якого звертаються з поширеними проблемами зі здоров’ям, найчастіше це лікар. Однак PCP може бути помічником лікаря або медсестрою-практиком.

Психічне здоров’я є невіддільною частиною здоров’я, і люди з психічними розладами часто можуть **наражатися на ризик інших захворювань**, таких як хвороби серця або діабет. У багатьох закладах первинної медико-санітарної допомоги вас можуть запитати, чи немає у вас тривожності або депресії, і чи немає у вас думок про самогубство. Навіть якщо ваш PCP не запитає вас про це перший, скористайтеся цією можливістю, щоб поговорити з ним, він може направити вас до психотерапевта. Ви також можете відвідати **веб-сторінку Національного інституту психічного здоров’я (NIMH) «Отримати допомогу при психічних захворюваннях»**, щоб знайти лікаря або лікування.

2. Підготуйтеся до візиту заздалегідь.

Лікарі мають обмежений час прийому, тому може бути корисно обміркувати свої запитання чи скарги заздалегідь.

- **Підготуйте запитання.** Складіть список того, що ви хочете обговорити, та запитання чи скарги, які у вас є. Цей **лист** допоможе вам підготувати запитання чи скарги.
- **Підготуйте список препаратів, які ви приймаєте.** Важливо повідомити лікаря про всі препарати, які ви приймаєте, у тому числі безрецептурні, рослинні лікарські засоби, вітаміни та добавки. Цей **лист** допоможе вам врахувати ваші ліки.
- **Дослідіть свій сімейний анамнез.** Деякі психічні захворювання можуть зустрічатися у членів однієї родини, і наявність родича з психічним розладом може означати, що ви наражаєтеся на вищий ризик. Знання вашого **сімейного психіатричного анамнезу** може допомогти визначити ризик вашої схильності до певних розладів. Це також може допомогти лікарю рекомендувати заходи щодо зниження ризику і дозволить вам і вашому лікарю відстежувати ознаки, що непокоять, на ранній стадії.

3. Подумайте про те, щоб взяти з собою друга або родича.

Вам може бути важко засвоїти всю інформацію, яку надасть лікар, особливо якщо ви погано почуваєтеся. Іноді корисно привести із собою близького друга чи родича. Він може бути поруч, щоб підтримувати вас, допомогти вам робити нотатки та запам'ятати, про що ви говорили з лікарем. Він також може надати лікарю дані про те, як, на його думку, ви почуваєтеся. Деяким подобається, коли на прийомі присутній друг чи член родини, інші вважають за краще спочатку зустрітися з лікарем наодинці, а потім перебувати з другом, якому вони довіряють, або родичем, коли обговорюються рекомендації щодо лікування.

4. Будьте чесними.

Ваш лікар може допомогти вам відчути себе краще тільки в тому випадку, якщо ви говорите з ним відкрито та чесно. Важливо пам'ятати: те, що ви обговорюєте з лікарем, є конфіденційною інформацією і не може передаватися будь-кому без вашого прямого дозволу.
Опишіть лікареві всі свої симптоми та конкретизуйте, коли вони почалися, наскільки вони серйозні та як часто вони виникають. Ви також повинні розповісти про серйозні фактори стресу або нещодавні зміни в житті, які могли стати поштовхом для появи симптомів або посилити їх.

Симптоми психічних захворювань можуть включати:

- Постійний сумний, тривожний або «відсторонений» настрій
- Відчуття безнадії чи песимізм
- Дратівливість
- Почуття провини, нікчемності або безпорадності
- Втрата інтересу або задоволення від хобі чи активної діяльності
- Занепад сил або втома
- Уповільнені рухи або мова
- Почуття занепокоєння або труднощі з тим, щоб усидіти на місці
- Труднощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням, прийняттям рішень
- Проблеми зі сном, раннє ранкове пробудження або сонливість
- Зміни апетиту або ваги (або і те, й інше)
- Думки про смерть чи самогубство або спроби самогубства
- Біль, головні болі, спазми або проблеми із травленням без явної фізичної причини та/або які не полегшуються навіть при лікуванні

5. Ставте запитання.

Якщо у вас є запитання чи скарги, зверніться до лікаря за додатковою інформацією про діагноз чи лікування психічного захворювання. Якщо лікар пропонує варіант лікування, який вам не подобається або з яким ви не знайомі, висловіть свої побоювання та запитайте, чи є інші варіанти. Ви можете вирішити спробувати комбінацію підходів до лікування та розглянути можливість отримання іншої думки від іншого постачальника медичних послуг. Важливо пам'ятати, що немає універсального лікування. Щоб знайти лікування, яке найкраще підходить саме вам, може знадобитися поговорити з кількома іншими лікарями, щоб знайти того, з ким ви почуватиметеся комфортно, і спробувати кілька різних методів лікування або комбінацію методів лікування.

National Institute of Mental Health

Публікація NIH № 22-MH-8094

www.nimh.nih.gov

Підпишіться на NIMH у соцмережах **@NIMHgov**