

当您陷入困境时如何寻求帮助

寻求帮助是重要的一步，而为预约做好准备能让您感到更加安心。许多人在与全科医生（GP）、心理辅导师、心理健康护士或其他任何医疗专业人士交谈前，通常会感到紧张、不安或不知所措。您可能会担心说错话、忘记重要的事情，或是不知道如何描述自己的感受。

这些都是很常见的担忧。在您与他人交谈之前，您不必把所有事情都考虑周全。您只需展现真实的自己。以下是一些简单的建议，能帮助您增强信心并做好准备。

你不需要把话说得完美

即使您的情绪显得混乱或难以表达，也没关系。即使您不确定如何解释自己的近况，也没关系。您可以从一些简单的事情讲起，比如：

- “我最近比平时更容易感到压力。”
- “我觉得事情变得更难应对了。”
- “我感觉有些不对劲，想聊一聊。”

这些就足够开启一次有帮助的对话了。

考虑一下您想分享些什么

在预约之前，您可以先写下一些想要谈论的事。不必过于详细，寥寥数语或简短几句就足够了。

您可以记下：

- 您最近感觉如何
- 什么时候开始发生变化的
- 最大的困难是什么
- 睡眠、食欲或日常作息的任何变化
- 能帮到您或让情况更困难的事情
- 您希望通过此次预约获得什么。

您可以照着您的笔记读，许多人都会这样做。

请带上任何可能有帮助的信息。

如果您正在服药、近期健康状况有所变化，或一直在记录自己的情绪或睡眠情况，请将这些资料一并带来。

带上以下资料也可能有帮助：

- 您的药物清单
- 任何近期检查结果（如果有）
- 简短的情绪日记或关于您这一周的几行记录
- 您想提的问题。

如果能让您感到更安心，您也可以带上一位支持人员。

说明这些情况如何影响您的日常生活

分享具体实例有助于您的医疗专业人员了解您正在经历的情况。

您可以谈谈：

- 早晨起床困难
- 在工作或学习中感到疲惫或不堪重负
- 回避人群或很少参与活动
- 注意力难以集中或难以做出决定
- 紧张、担忧或烦躁情绪加剧。

您不必解释所有的事情，只需分享您觉得能够开口分享的事情即可。

您也可以提问

您可以寻求帮助，以了解自己的选择。

您可以问：

Mental Health Check In

- “您觉得可能发生了什么？”
- “我可以寻求哪些帮助？”
- “我应该先把重点放在哪里？”
- “在等待下一次预约期间，我能做些什么？”
- “对于像我这样的情况，您会有什么建议？”

提问说明您在认真了解情况，这是一件好事。

如果在预约之前情况有所变化

您可以随时寻求帮助。如果您感到情况恶化或不确定该怎么办，不必等到原定的预约时间才采取行动。

您可以：

- 联系您的全科医生（GP）
- 致电 Medicare 心理健康热线（Medicare Mental Health Phone Line），获取支持和指导
- 前往 Medicare 心理健康中心（Medicare Mental Health Centre），与工作人员当面交谈。

如您有自杀倾向或身处危险之中，请立即拨打 **000** 或就近挂急诊。

如果这次交谈让您感到不适

主动寻求帮助需要勇气，这并非易事。因此，如果您在预约结束后觉得自己没有被倾听或被误解，这可能会令人感到沮丧。

如果发生这种情况，请记住您可以：

- 尝试更换您的全科医生（GP）
- 下次带一位支持人员陪同前往
- 写下那些让您感觉不适的地方，然后再试一次。

再次寻求帮助并不等于重新开始，而是继续关心和照顾自己。

您理应获得安全且人性化的支持

与全科医生（GP）谈论心理健康问题时，您可能会感到勇敢，但也可能会感到脆弱。但您有权寻求帮助。您有权说出自己正在遭遇的困境。专业人士在与您进行对话时理应充满关怀和好奇心，并对您保持尊重。

您并非孤立无援，您可以获得帮助。