

當你陷入困境時，如何尋求幫助？

主動尋求支持是重要的一步，而事先為諮詢做好準備能让你更安心。許多人在與家庭醫生、諮商師、心理健康護理師或其他醫療專業人員交談前，常感到緊張、不安或不知所措。你可能擔心說錯話、遺漏重要細節，或不知如何描述自己的感受。

這些都是非常常見的顧慮。與人交談時，你無需事先將所有事情都想清楚。你只需展現真實的自己即可。以下將提供一些簡單的建議，助你感受更多支持與準備。

你無需完美措辭

即使你的感受混亂，或者難以形容，也無須在意。即使不確定該如何解釋自己最近的狀況，這也沒關係。你可以從簡單的語句開始，例如：

- 「我最近比平常更焦慮。」
- 「我發現事情越來越難應付。」
- 「有些地方感覺不太對勁，我想談談。」

這些句子就足以開啟有幫助的對話。

思考你想分享的內容

預約前，不妨先寫下一些筆記。無需詳述，幾個關鍵句或簡單句子即可。

你可記錄：

- 近期的身心狀態
- 症狀出現的時間點
- 最困難的狀況
- 睡眠、食慾或日常作息的任何變化
- 有助改善或加重症狀的因素
- 期望透過本次諮詢獲得的幫助

你可直接參照筆記內容，許多人都會這樣做。

請攜帶任何有幫助的資訊

若你正在服藥、近期健康狀況有所變化，或曾記錄過自身情緒或睡眠狀況，請一併帶上相關資料。

以下物品亦有助於診斷：

- 藥物清單
- 近期檢測結果（若有）
- 簡短的情緒日記或本週狀況摘要
- 你想提問的問題

若你需要支持者陪伴以感到更安心，亦可帶同一位親友同行。

說明這些狀況如何影響你的日常生活

分享具體例子有助於你的醫療人員理解你正在經歷的狀況。

你可以談論以下方面：

- 早上難以開始一天的活動
- 在工作或學校感到疲憊或不堪重負
- 疏離人際關係或活動
- 難以集中精神或作出決定
- 緊張、憂慮或易怒情緒加劇

你無需解釋所有細節，只需分享你認為可承受的內容即可。

你也可以提出疑問

你有權尋求協助以理解各種選擇。

你可詢問：

- 「你覺得可能發生了甚麼事？」

Mental Health Check In

- 「我有哪些支援選項？」
- 「我該優先處理甚麼？」
- 「在等待下次預約期間，我能做些甚麼？」
- 「像我這樣的情況，你會推薦我怎樣做呢？」

提出問題顯示你重視理解，這是一件好事。

若預約前情況有所變動

你隨時都可以尋求支援。若你感覺病情惡化或不確定該如何處理，無需等待原定的預約時間。

你可採取以下行動：

- 聯絡你的家庭醫生
- 請致電 Medicare 心理健康專線以獲取支援與指引
- 親臨 Medicare 心理健康中心，與專業人員面對面交談。

若你正有自殺念頭或身處危險之中，請立即撥打 **000** 或前往就近的急診部門。

若對話感覺不對勁

主動尋求協助需要勇氣，這並非易事。因此，若你在結束預約後仍感到未被傾聽或遭誤解，這難免令人沮喪。

若發生此情況，請知悉你可採取以下行動：

- 嘗試更換全科醫生
- 下次請帶一名陪同人員一同前來
- 記錄感覺不對勁的地方，然後再試一次。

再次尋求幫助，並非從頭開始，而是持續關愛自己的表現。

你值得獲得安全且人性化的支持

向家庭醫生談論心理健康，可能需要勇氣且令人感到脆弱。但你有權尋求幫助，你有權坦承自己正經歷困境。你值得一場充滿關懷、好奇與尊重的對話。

你並非孤軍奮戰，援助隨時可得。