

如何與精神科醫生 輕鬆溝通

精神健康基金會





看精神科和其他專科比較，總是令人不期然感到壓力和不自在。

到底要跟醫生說什麼呢？
我覺得自己緊張，表達有困難，怎麼辦呢？

醫生可否理解我的困擾呢？

這些都是很多人
就醫時常見的困惑

但當你了解什麼是精神病，以及精神科醫生如何診斷及幫助病人，你便能消除窒礙和顧慮，輕鬆與醫生進行溝通，更快邁向康復的目標。






甚麼是精神病？

精神病所牽涉的器官是腦部。腦部例如因為長期壓力而受損，產生了各種病徵，並影響一個人在生活、行為和情緒上各方面的表現，帶來痛苦。



精神科醫生 工作是甚麼？



精神科醫生，在全科醫學知識基礎上，專門幫助精神病人的康復，以及促進大眾的精神健康。



精神科醫生

如何診斷精神病？



精神科醫生會鑑定：

- 1) 病徵，其持續性、嚴重性和其他伴隨的症狀。
- 2) 病徵所引致日常生活上的影響。

為甚麼精神科醫生 會問那麼多？



精神科醫生評估病人時，需要深入聆聽病人表述的感受和想法，以及觀察病人的行為。醫生亦會收集病人相關的背景資料及生活情況，以及身邊人對病者的觀察，作出詳細的判斷。



“我也知道要向醫生打開心窗，但真的很難表達，怎麼辦？”



和精神科醫生分享內心感受，並沒有分對錯，表現沒有分好與壞。目的是讓醫生及自己了解內心的疑問，吸收一些專業意見，作為參考。

精神病患和其他病患一樣，及早求診和治療，正是早日康復最重要的第一步。正視問題，尋找專業協助，正是勇氣的表現。

宜



放鬆心情
打開心窗



一步一步
建立互信



文字記錄
輔助言語表達



家人朋友
陪同複診

想知更多，即去: www.hkmhf.org

精神健康基金會

 @HKMentalHealthFoundation



 @hk.mhf



 精神健康資訊平台
<https://eplatform.hkmhf.org/>



 www.hkmhf.org



 3705 2851  info@hkmhf.org

 香港中環德輔道中環球大廈 626 室
Room 626, World Wide House, 19 Des Voeux Road Central, Central

