

Jak rozmawiać
z lekarzem rodzinnym
o zdrowiu
psychicznym

Znajdź
odpowiednie
słowa

Kiedy źle się czujemy, większość z nas w pierwszej kolejności udaje się po pomoc do lokalnej przychodni rodzinnej. Zadaniem lekarza rodzinnego jest udzielenie nam pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym, jak i fizycznym. Te dwie kwestie są często połączone – choroby fizyczne mogą wpływać na zdrowie psychiczne i na odwrot.

Według naszych badań 40% wizyt w przychodni rodzinnej dotyczy zdrowia psychicznego.



Warto porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką w przychodni rodzinnej, jeśli:

- > martwisz się bardziej niż zwykle
- > trudno Ci cieszyć się życiem
- > źle sypiasz lub Twój stan psychiczny wpływa w jakikolwiek sposób na Twoje zdrowie fizyczne
- > masz myśli lub uczucia, z którymi trudno sobie poradzić i które wpływają na Twoje codzienne życie.

Często trudna może być pierwsza rozmowa o swoich najskrytszych uczuciach z lekarzem rodzinnym, którego prawie się nie zna.

Zawsze jednak **prośba o pomoc jest czymś zupełnie normalnym**, nawet jeśli nie masz pewności, czy dolega Ci jakiś konkretny problem związany ze zdrowiem psychicznym.

Co powiedzieć lekarzowi rodzinnemu?

Może Ci być trudno rozmawiać o swoim zdrowiu psychicznym – zwłaszcza jeśli nie czujesz się dobrze.

- > Mów szczerze i otwarcie.
- > Skup się na tym, jak się czujesz, a nie na tym, czy Twoje odczucia odpowiadają określonej diagnozie.
- > Spróbuj wyjaśnić, jak czujesz się od kilku miesięcy lub tygodni i co się zmieniło.
- > Używaj słów, które wydają Ci się naturalne – aby uzyskać pomoc, nie musisz powiedzieć konkretnych rzeczy.
- > Nie martw się o to, czy Twój problem jest zbyt mały lub nieważny – każdemu należy się pomoc, a zadaniem lekarza lub pielęgniarki w przychodni rodzinnej jest zapewnienie Ci tej pomocy.

Rozmowa z lekarzem lub pielęgniarką w przychodni rodzinnej o Twoim stanie psychicznym na wczesnym etapie problemu może pomóc Ci zachować zdrowie. Lekarz lub pielęgniarka mogą:

- > zaoferować Ci pomoc i leczenie
- > postawić diagnozę
- > skierować Cię do specjalisty.



Robienie notatek

Zapisanie odpowiedzi na poniższe pytania i omówienie ich z lekarzem rodzinnym może pomóc Ci w wyjaśnieniu, jak się czujesz.

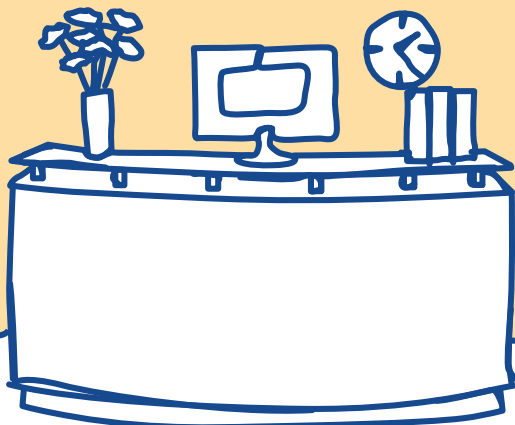
Jak czujesz się ostatnio?

Czy coś wydarzyło się lub zmieniło w Twoim życiu niedawno?

Czy odżywasz się normalnie?

Jak sypiasz?

Czy jest coś jeszcze, o czym chcesz wspomnieć – a może chcesz powiedzieć więcej o powyższych sprawach?
Napisz o tym na dodatkowej kartce papieru.



Jak mogę się przygotować?

Wizyty u lekarza lub pielęgniarki w przychodni rodzinnej są często bardzo krótkie i dlatego **przygotowanie się** do wizyty może pomóc Ci maksymalnie ją wykorzystać.

- > Przed wizytą **zapisz sobie**, co chcesz powiedzieć, i weź ze sobą swoje notatki.
- > Wyjdź z domu **wystarczająco wcześnie**, aby dotrzeć do przychodni bez pośpiechu.
- > Pomyśl o **zabraniu ze sobą kogoś**, kto Cię wesprze, np. przyjaciela albo członka rodziny.
- > **Zaznacz lub wydrukuj** znalezione informacje, które pomogą Ci wyjaśnić lekarzowi, jak się czujesz.
- > Jeśli chcesz porozmawiać o kilku sprawach, możesz **poprosić o dłuższą wizytę** (należy to zrobić w czasie umawiania się na wizytę).

Więcej informacji o tym, jak uzyskać pomoc w przychodni rodzinnej, znajdziesz na stronie mind.org.uk/findthewords

Kontakt

Infolinia Mind: 0300 123 3393 (pn.-pt., 9:00-18:00)

Wyślij wiadomość tekstową: 86463

E-mail: info@mind.org.uk

Wspieraj nas

Będąc organizacją pożytku publicznego, możemy tworzyć i udostępniać materiały informacyjne takie jak ta ulotka tylko dzięki wsparciu społecznemu, zbiórkom pieniędzy i darowiznom otrzymywanym przez nasze sklepy.

Aby nam pomóc, odwiedź stronę mind.org.uk lub zadzwoń pod numer 0300 999 1946

Wydawca: Mind 2018 © 2018



Planowana aktualizacja: 2020
Referencje dostępne na życzenie

Mind jest organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną pod numerem 219830

Mind
15-19 Broadway
London E15 4BQ
020 8519 2122
mind.org.uk

Tę ulotkę można zamówić w języku angielskim, walijskim, urdu, polskim lub pendżabskim pod adresem e-mail: primarycare@mind.org.uk

[#findthewords](https://www.instagram.com/mindorguk)