

獲得關於精神健康的專業說明，有哪些步驟？

本資料是關於如何獲得精神健康的專業幫助。有關精神健康的資訊和經過翻譯的資源，請見：
<https://embracementalhealth.org.au/>

要獲得精神健康方面的幫助有很多途徑。本資料中提供的資訊是一般性的，並沒有包含獲得幫助的所有選擇，也沒有包含在尋求精神健康方面的幫助時本人可能感到的所有症狀。

如果您馬上需要幫助

如果您認為有人可能會傷害自己或他人，請尋求緊急幫助。

撥打緊急服務電話

打電話三個零(000)

打電話給生命熱線

打電話 13 11 14

去醫院急診部

在急診部，您先是看急診醫生。在必要時您再跟精神科醫生或其他精神健康保健人員談。

聯絡精神健康危機團隊

精神健康危機團隊為處於精神健康危機的人提供緊急治療和幫助。治療通常在您的家中進行。請打電話給離您最近的大醫院，跟您所在地區的精神健康危機團隊聯絡。

如果不是緊急情況

看醫生

如果不是緊急情況，但症狀很嚴重，或者已經持續了幾個星期以上，那麼您應該尋求幫助。

症狀包括

- 感到憂慮
- 感到傷心、抑鬱
- 感到非常煩躁
- 不願意跟其他人見面
- 睡得太多或太少
- 吃得太多或太少
- 飲酒或吸毒來解脫
- 暴怒或情緒衝動

症狀並不限於這些。每個人的情況、歷史和文化都不同，精神健康問題的原因、持續時間、症狀和治療方法也因人而異。

在尋求精神健康方面的幫助時，最好從看您的醫生開始。如果您沒有固定的醫生，可以請家人朋友推薦。

在您預約之前：

在預約之前，您可以問一些問題，比如問下列問題：

- 這個醫生在精神健康方面的經驗和受過的培訓
- 這個醫生能不能滿足您的任何特殊需求或偏好，比如醫生的語種、文化或性別等等
- 您可以一開始就詢問看病的費用。如果您不符合國民保健 (Medicare) 的條件，那麼全部費用都必須自費。如果符合條件，國民保健 (Medicare) 就可以支付部分或全部費用
- 如果您不太願意跟醫生談您的精神健康問題，那麼可以找別的醫生。要找到適合您的醫生可能需要一些時間



告訴您的醫生：

- 您現在的感覺
- 您的擔憂
- 您的感受對您的生活有什麼影響

您可以請家人或好友陪您一起去看病。他們可以為您提供幫助，也可以幫助向醫生解釋您的情況，可以說明您記住討論情況。

您可以問醫生這些問題：

- 我總共有哪些可以選擇的方案？
- 您認為我最好選擇什麼方案？
- 我的感覺可能會有多大改善？
- 我什麼時候會感覺好些？

您向醫生提出問題是正常的，也是意料之中的事。

下一步該怎麼做？

您因為精神健康問題去看醫生之後，醫生可能會建議您採取以下一項或多項措施：

- 請您再來複診。
- 醫生可能會給您一個診斷，例如抑鬱症或焦慮症。不過醫生未必在初診之后就做出診斷，也許在對您進行長期觀察或介紹您去看專科醫生之後才做出診斷。

- 醫生可能會建議您改變鍛煉、飲食和睡眠習慣，這些都可能有助於您控制症狀。
- 醫生可能會介紹您去另一個醫療機構，比如看心理醫生、社會工作者或職業治療師。
- 他們可能會向您推薦一些 [online programs and resources](#)（網上專案和資源）來幫助您照顧自己
- 他們也可能會請您預約一次時間更長的複診，制定精神健康計畫。

如果您有精神健康護理計畫，那麼您有條件從 [Medicare](#)（國民保健）獲得退款，一年內可以接受 [allied mental health services](#)（相關精神健康服務）最多10次單獨診治和10次集體診治。也就是說，如果您去看某些 [psychologists](#), [occupational therapists](#) 和 [social workers](#)（心理醫生、職業治療師和社會工作者），一年內最多有10次個人診治和集體支持診治可以獲得國民保健退款。

一旦您因為精神健康問題去看醫生，就必須根據醫囑採取行動。也許您可以將計畫告訴家人朋友，這樣他們可以幫助您採取行動。

您的隱私很重要。

在澳大利亞，每當您使用醫療服務或精神健康服務的時候，都有法律保護您的隱私。

也就是說，您對醫生、顧問、口譯員或其他醫務人員所說的話都是保密的，未經您的同意，不會向任何人透露。

在極少數情況下，如果某個人有受到傷害或傷害他人的嚴重風險，那麼這就是在保密方面唯一的例外，目的是保證所有人的安全。

關於本資料：

資源：

<https://www.healthdirect.gov.au/talking-to-your-doctor-gp-about-mental-health>

<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/fact-sheets/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/seeking-help-for-a-mental-health-problem/what-might-happen-at-a-gp-appointment/#WhatMightTheOutcomeOfMyAppointmentBe>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer 和照顧者小組為本資料提供了寶貴的資訊。

本資料由下列機構編寫：

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

2020年發行

