

ABC pierwszego kontaktu ze specjalistą

Kontaktując się z lekarzem, psychologiem, psychoterapeutą czy psychiatrą masz prawo oczekiwać:

- rzeczowego przedstawienia rozumienia Twojego stanu – np. „to normalne, że po tak trudnym zdarzeniu jest panu ciężko myśleć o sobie inaczej”, „prawdopodobnie pani problemy zdrowotne mają swoją przyczynę w trudnych emocjach”, „ból po tak dużej stracie nie przechodzi szybko”, „objawy zgłaszane przez panią są rzeczywiście niepokojące i trzeba zacząć z nimi walczyć – proponuję...”,
- wskazania dalszych dróg i sposobów pomocy (informacja dotycząca: miejsc, gdzie możesz zgłosić się po pomoc, rodzaju wsparcia, jaki prawdopodobnie zostanie zaproponowany),
- poinformowania o tym, że odzyskiwanie zdrowia i dobrego samopoczucia będzie dłuższym procesem.

Specjalista może zadać Tobie pytania dotyczące:

- oceny samopoczucia,
- aktualnych, a także diagnozowanych wcześniej chorób i dolegliwości oraz leków, jakie zażywasz (możesz się również spodziewać pytań o używki),
- obecnego społecznego, zawodowego i rodzinnego funkcjonowania,
- określenia czasu, od kiedy odczuwasz dolegliwości i rozumienia powodu ich pojawienia się (możesz oczywiście nie być świadomym/świadomą przyczyn),
- oczekiwań, z jakimi przyszedłeś/przyszłaś do specjalisty,
- zauważenia u siebie nastrojów lub myśli samobójczych,
- dotychczas stosowanych technik i sposobów mających niwelować objawy depresji,
- występowania chorób związanych z zaburzeniami nastroju wśród pozostałych członków rodziny.