

醫者父母心－與精神科醫生渡過六分鐘

在公立醫院覆診看精神科醫生，往往等候的時間很長，但見醫生的時間則較短，太概只有六至十分鐘的時間。由開門，行人診症室，再坐下，打個招呼，交埋覆診紙，已大概花了一分鐘。究竟如何善用短短的六分鐘跟醫生會面？

今天，筆者嘗試跟大家分享有關覆診前的準備和如何更有效地善用短短的覆診時間。由於篇幅所限，本文主要集中談及舊症覆診時的準備，至於新症赴診時的準備，有機會再跟大家詳談。

每一個病人，都擁有不同的特質和性格。所以，每次診症時，醫生都會盡能力去了解病人的需要和達致一個良好的溝通。同樣，當病人與醫生溝通時，應抱著冷靜、坦誠和合作的態度，跟醫生訴說自己的問題，而非採取敵對和對抗的態度。溝通是雙向的，良好的溝通有助病人的康復。

(一) 覆診前的準備：

1. 了解和紀錄自己的精神狀況。例如你近來失眠、無胃口，可記下病徵的頻密程度及發生了多久等等。如果是幻覺，可記下其內容及你自己的反應和應對方法。
2. 檢查自己的藥物。首先，看一看自己的藥物是否多了或少了。若藥物數目不齊，先問自己是否吃多了藥或忘記了吃藥。如兩者皆不是，會否遺失了或把以前的藥混在一起。另外，亦紀錄自己吃藥後的反應，例如副作用(如有的話)。
3. 不要輕信未經證實的資料。如對病情、藥物或其他有關自己病況的疑問，應跟主診醫生商量。如有任何原因不能赴診，應儘早通知你所屬的診所或醫院，有待其安排。如非必要，請勿更改已安排的覆診時間和日期，以免影響其他病人覆診的時間。

(二) 有效地善用覆診時間：

1. 討論要點。最好將要說的重點寫在紙上，這樣就能夠清楚簡單說明病情，以避免由於緊張造成敘述不清。
2. 提出問題。遇到不清楚的地方，應向醫生發問。如果醫生的用詞過於專業而自己又不明白，應向醫生了解清楚。另外，若時間不許可，問題可分幾次詢問，沒有必要一次過了解所有問題。
3. 醫者父母心。醫生提出的建議或治療，是希望幫到病人最好。若自己不同意，可跟醫生商量，表達自己的意願。應以合作、開放和客觀的態度與醫生溝通，嘗試一下接受醫生的見解，避免重覆又重覆作無理的要求，這樣，不但浪費了自己「看醫生」的時間，還會延誤了緊隨其後病人的覆診時間。

看過文章後，希望對你們在覆診時把握時間有所幫助。謹在此祝你們精神健康！步步高陞！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 李天豪
原文刊載於太陽報 2013.10.13