

通过医生寻求精神健康方面的帮助 (Getting help for mental health through a doctor)

有时候，你、你的家人或你认识的人会因为出现精神健康方面的问题或患上精神病而需要帮助。这份资料提供的信息介绍了全科医生 (GP) 可以为病人提供或转介的服务项目。

什么是全科医生 (GP)?

全科医生 (GP) 是指为社区提供医疗保健服务的医生。这类医生 (GPs) 有时也被人们称为“家庭医生”，因为他们针对居民个人和家庭提供综合性的医疗保健服务。全科医生 (GPs) 是有各类健康问题的病人接触的第一人，包括精神健康问题在内。他们所提供的医疗服务被称为“初级保健”。作为医疗服务的一部分，全科医生 (GP) 可以将病人转介给其他专科医生、医疗保健专业人士或社区服务机构。

什么是 Medicare?

Medicare 是指澳大利亚的全民医疗保健系统，这一系统为全科医生 (GPs) 提供了资金支持，确保为病人提供平价服务和治疗。

有的全科医生 (GPs) 选择 Medicare 系统内的“bulk bill”，这就意味着他们为病人提供医疗服务属于免费服务。公立医院的治疗费用则可以全额报销，也就是说公立医院为所有持有 Medicare 卡的公民和永久居民提供免费医疗服务。

Medicare 是否涵盖精神健康?

有精神健康问题或精神疾病的患者可以享受精神健康服务项目，他们可以通过拜访全科医生 (GP)、向医生讲述他们的病症来寻求帮助。

Medicare 还可以为一系列联合医疗保健服务（属于医护服务的支持性服务）提供折扣。全科医生 (GPs) 可以将病人转介到注册精神病专家、临床心理师和咨询辅导员等联合医疗保健专业人士处接受治疗。

病人每年可在联合医疗保健专业人士处接受 12 个疗程的个别治疗和 12 个疗程的小组治疗。这些联合医疗保健专业人士可为病人提供辅导、治疗、教育、小组活动、复健和其它支持型的服务项目，帮助病人控制压力、改变其行为模式，如果必要的话，还能帮助病人改善他们的精神健康。

病人有权根据他们的个人喜好和文化偏好来选择他们想要转介的医疗保健专业人士，举例而言，病人可以选择医疗保健专业人士的性别和所在地。

我需要为此支付多少费用?

找联合医疗保健专业人士看病的具体费用视疗程的时长、服务类型和收费而定。

如果联合医疗保健专业人士选择了“bulk bill”，你就不需要付钱。如果他们没选择“bulk bill”，那么你就需要支付他们的收费和 Medicare 可以报销的金额之间的差额。举例而言，如果收费金额是 80 澳元，Medicare 可以报销的金额是 62 澳元，那你就只需要支付 18 澳元。如果为你看病的医疗保健专业人士并没有和 Medicare 系统有直接联系，你就需要全额支付，也就是说，支付 80 澳元，然后再向 Medicare 报销 62 澳元。在你开始接受治疗之前，请先询问医疗保健专业人士的收费方式。

在你的全科医生 (GP) 将你转介至医疗保健专业人士之前，他们需要为你制定一份精神健康护理计划。



什么是精神健康护理计划？

精神健康护理计划也称为康复行动计划或精神健康治疗计划，这是一份由病人和全科医生 (GP) 或精神健康专业人士共同制定并达成共识的治疗计划。心理疾病的种类繁多，治疗方案需要依据病情和病人的需求而定。精神健康护理计划中将会阐明病人的需求、谁会为病人提供服务、计划目标和病人的药方等。护理计划中还可纳入一些策略帮助病情好转，例如锻炼项目或健康饮食项目。

为了让你的精神健康护理计划最大程度的发挥作用，你首先要对此计划感觉自在，并且务必对下列方面有所准备：

- 考虑清楚你想要向全科医生 (GP) 询问的问题。
- 考虑清楚全科医生 (GP) 可能向你询问的问题。
- 意识到你和全科医生 (GP) 可能就某些问题达成共识，而在其它一些问题上则会保留不同意见。
- 想一想你希望哪些人参与这个计划，例如你的家人、社区领袖或是宗教领袖。
- 尽力参与。
- 如果你需要口译员协助，请你的全科医生 (GP) 安排一名口译员。
- 如果有些事情你不希望其他健康服务人员知道，请告知你的全科医生 (GP)。

与你的全科医生 (GP) 齐心协力，共同制定一份与你的生活方式和文化习俗相适应的精神健康护理计划。

如果你对全科医生 (GP) 的治疗方式感觉不自在的话，你应当告知他们你的感觉。表达你的观点是非常重要的，尤其是有助于你的治疗和康复的观点。如果医生提出的精神健康护理计划看上去并不适合你，你可以听听其他医生的意见。

拥有精神健康护理计划有哪些好处？

通过交谈，你和医生 (GP) 可以就对你最有帮助的治疗策略和服务项目达成共识，这就意味着：

- 对你的目标和治疗策略进行清晰的界定和阐述。
- 我们鼓励你参与到自己的保健中去。
- 你可以请对你重要的人参与进来，这便于开展治疗并加快你的康复进程。
- 精神健康护理计划的重点在于改善你的健康状况，这份计划并非要等到你生病了才能予以实施。
- 这份计划可在紧急情况发生时提供救生信息。

一旦你和全科医生 (GP) 对精神健康护理计划达成共识，医生即可将你转介至精神健康专业人士处接受治疗。在此后的 6 个月内需要对精神健康护理计划进行初次回顾，之后则定期对计划进行回顾。

如果你正在为自己的孩子制定一份精神健康护理计划，整个流程是很类似的。你将会获得与孩子的状况评估和推荐治疗的相关信息，你和全科医生 (GP) 需要就最佳服务项目和治疗策略达成共识。此外，你还可以就你和精神健康专业人士在为你的孩子进行精神健康护理过程中各自需要承担的责任进行协商。

你可能会向全科医生 (GP) 询问的问题

- 我的主要问题是什么？
- 情况有多严重？
- 您认为是什么原因引起的？
- 针对这种状况，您能提供哪些信息？
- 您对我有哪些建议呢？
- 我是否需要做检查？
- 我要怎样做才能控制这种状况，以避免今后再度复发？

有关药物的问题

- 我需要服药吗？
- 如果需要的话，要服用多久？多久服用一次？
- 这种药物有副作用吗？有哪些副作用呢？
- 如果有副作用产生，我应当做些什么？
- 在我服用这种药物期间有何忌讳？例如在药房买的药（如：阿司匹林）、食物、草药、维他命等是否不应该同时服用？
- 我在服用这种药物期间是否可以开车？

其他医疗保健专业人士会如何帮助我？

当你在接受一项医疗保健服务时，了解这项服务的内容和这项服务如何对你产生帮助，这对你而言是有益的，例如：

精神病专家是不仅拥有精神病学方面相关资质，还掌握了心理学相关技能的医生。他们是诊断、治疗和预防精神、情感问题方面的专家。作为精神健康护理计划的一个环节，精神病专家可以提供辅导服务、为病人开药和监督药物治疗。

心理学家是研究人类行为和大脑功能的精神健康专业人士。他们拥有下述几方面的专业训练：

- 了解大脑如何对人的思维、情感、感觉乃至他们的整体健康产生作用和影响。
- 掌握改变问题行为的方法，问题行为包括暴力、歇斯底里的叫喊、过度饮酒或使用毒品。
- 掌握改变思维倾向的方法，尤其是会导致出现自卑、孤独和抑郁等的思维倾向。
- 掌握让病人放松的技巧，例如深呼吸和锻炼身体。
- 能运用问卷调查和测试等方式来确定问题所在。

咨询辅导员可就转变人的生活方式等方面提供教育、辅导和支持。咨询辅导员可以帮助你：

- 寻找到支持小组，并帮助其加入支持小组。
- 学习控制和减少压力的新方法、练习放松的技巧。
- 学习解决问题和识别心理压力的征兆。在识别压力的同时能及时进行控制。
- 改善沟通技巧。
- 学会解决与他人关系中存在的问题，例如与伴侣、父母、孩子、同事、老师和朋友之间的关系中的问题。
- 针对诸如心理压力紧张综合症、狂躁抑郁症等心理疾病提供辅导和教育。

你可向你的全科医生 (GP) 询问有关其他精神健康专业人士方面的信息。

我要如何从我的精神健康护理计划中最大程度地获益？

你觉得与全科医生 (GP) 或精神健康护理专业人士在一起时很自在，而且你能完全明白你们彼此之间谈话的含义，这是非常重要的。

- 如果你不明白你的全科医生 (GP) 或精神健康护理专业人士所说的话，请告诉他们。
- 依照你的意愿，提出需要一位女/男性全科医生 (GP) 或精神健康护理专业人士为你看病的要求。
- 如果可以让你感觉更自在的话，你可以请一位你所信赖的人陪你看诊。
- 准备好一张你目前正在服用的药品清单，让全科医生 (GP) 或精神健康护理专业人士过目。
- 在你去看全科医生 (GP) 或精神健康护理专业人士之前，记下你想向医生 (GP) 或精神健康护理专业人士询问的问题。
- 如果你不能读写，你可以考虑请一位你所信赖的人一同前往，为你提供帮助。
- 如果你在英文方面存在困难，你可以要求安排一位口译员。

如果你对于某个问题不是很确定，或是你需要其它选择方案，你可以说：

- 我对此很陌生。你能再为我解释一遍吗？
- 为什么这对我而言很重要？
- 我不是很确定你的建议是否会对我有帮助。有没有其它方案是我可以尝试的？

最重要是你对你的精神健康护理计划感到满意。

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

需要更多信息?

需要口译员

笔译和口译服务 (TIS)

电话: 13 14 50

医生优先热线 (Doctors Priority Line)

医生可以在TIS进行注册, 使用免费电话口译服务与病人沟通。

精神健康服务和您所在区域电话簿上所列的 24 小时急救电话号码。

澳大利亚国民保健 (Medicare Australia)

电话: 13 20 11

网址: www.medicareaustralia.gov.au

Carers Australia

专为照顾者提供信息、转介和教育资源的非政府组织。

电话: 1800 242 636

网址: www.carersaustralia.com.au

Lifeline 24 小时电话心理辅导服务

非政府组织, 提供心理辅导和信息服务。

电话: 13 11 14

网址: www.lifeline.org.au

在此添加本地联系方式

.....
.....
.....

澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)

电话: 02 9840 3333

传真: 02 9840 3388

网址: www.mmha.org.au

电子邮件: admin@mmha.org.au

beyondblue: 全国抑郁行动组织

提供的信息包括抑郁症、焦虑症和相关紊乱病症、治疗方法和提供帮助的地点。

电话: 1300 22 4636

网址: www.beyondblue.org

Sane Australia

全国性的精神健康慈善组织, 提供相关信息、通过全国免费热线电话为病人提供转介服务, 同时还提供教育和研究资料。

电话: 1800 18 SANE (7263)

网址: www.sane.org

联系您所在地区的:

- 全科医生 (GP)
- 精神健康中心
- 社区健康中心
- 当地医院的精神健康小组
- 跨文化精神健康中心/服务 (Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA 可向您提供您所在州或领地相关机构的联系方式。

资料简介

这份资料是由澳大利亚卫生和老龄部 (Australian Department of Health and Ageing) 赞助、**澳大利亚多元文化精神健康部门 (MMHA)** 制作完成。本系列下的资料还包括:

- 精神病患者的照顾者
- 精神健康系统内消费者的权利和义务
- 文化认同与精神健康
- 创伤后应激障碍
- 精神错乱与药物和酒精问题
- 精神病患者的康复

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au


multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA