

便于打印的与医生讨论指南

能使您就诊时收获最大的一个办法是，事先列出一个问题清单，然后在您与医生谈话时进行查对。

这里有一些问题实例供您参考。

描述完您的症状之后，询问：

- 您觉得我有抑郁症吗？
- 一些其它病症或我目前服用的药会引起抑郁症吗？
- 要改善这些症状，有哪些治疗方法可供选择呢？

如果您的医生诊断您是抑郁症，询问：

- 您能治疗我的抑郁症吗？还是我需要去见精神科医生之类的专科医生或治疗师呢？若需要，您能推荐一位吗？
- 我需要心理咨询吗？若需要，您能推荐一位吗？
- 什么是谈话疗法？我怎么会知道它是否有效呢？
- 您想建议什么自助方法或生活方式的改变吗？

如果您一直在接受抑郁症治疗，但还没感觉正常，询问：

- 这些症状会改善吗？或这就是我能期望的最好结果？
- 我们需要等多久才能考虑换别的药或试别的什么？

如果您的医生给您开了处方药，询问：

- 服用这个药有哪些益处？
- 这个药什么时候开始见效？我怎么会知道它是否有效？
- 用药期间会是什么样的感觉？
- 有哪些副作用？过一段时间它们会消失吗？如果出现副作用，我该做些什么？
- 这个药，我需要服用多长时间？最终我有可能停止服用它吗？
- 我应该回避哪些东西，例如，其它药品、酒？或我服用这个药时，应该忌食哪些特定食物？
- 如果它没有效果怎么办？还有别的什么我能做吗？
- 这个药会解除我那些抑郁症症状吗？
- 如果我服用这个药，我的抑郁症会再复发吗？

最好还同您的医生商量一下他或她治疗上的综合手段。就他或她将如何监测您的进展达成一致。弄清最好是见面复诊，还是电话复诊，每隔多长时间复诊一次。