

# 家庭醫生 可在兒童精神健康方面 提供的幫助

What to Expect From Your Family Physician in  
Children's Mental Health

**當** 孩子表現出異於尋常而可能會是精神健康問題的行為時，家庭醫生可以在你尋求所需要的幫助方面發揮重要作用。

## 家庭醫生通常是：

- ✿ 父母最熟悉的醫療專業人員。
- ✿ 當父母懷疑自己的孩子可能有問題時，首先想到去求助的第一位專業者。
- ✿ 擁有知識和資源的專業人員，他們的知識和資源有助於排除其他健康問題的可能性，因為有些健康問題也可能會導致某些行為或症狀。
- ✿ 可將你轉介至例如兒科醫生或精神科醫生等其他專科服務人員處。
- ✿ 能夠向父母提供資源與支援。
- ✿ 能為你的孩子和家人提供充分協助與支援的眾多人士之一。

## 你的家庭醫生很可能向你詢問以下的問題：

- ✿ 你所觀察到孩子所發生的變化（例如，有那些令你感到擔心的變化或行為？這些行為什麼時候出現的，持續了多久？這些行為最經常在什麼情況下發生？）。
- ✿ 對你的孩子來說，最困難的環境或活動是什麼？
- ✿ 你的孩子在學校有沒有什麼問題？
- ✿ 就他/她這個年齡的孩子而言，你的孩子是否有不尋常的性知識或肢體語言？
- ✿ 你曾作過那些嘗試去解決問題？
- ✿ 家族健康史與家族精神健康史。
- ✿ 你的家庭狀況最近是否有任何變化（例如，家庭成員死亡、離婚）？

## 什麼時候去看家庭醫生

當父母發覺有些事情不太妥當時，通常會去見家庭醫生，如：

- ✿ 孩子表現出異於尋常的、擾亂性的行為，或一些會妨礙他們參與同齡孩子慣常活動的行為。
- ✿ 孩子似乎不再喜歡或不再參與從前喜歡的活動。
- ✿ 學校注意到孩子表現出有越來越多的困難，但無法解釋原因。



# 家庭醫生 可在兒童精神健康方面 提供的幫助

## 你的家庭醫生可能會：

- ✿ 想為孩子做一次身體檢查並要求進行一些診斷測試（例如驗血）。如果你在場會讓孩子感覺更自在，則可能會請你陪伴孩子接受體檢。
- ✿ 讓你記錄孩子的行為，如果他們覺得一次就診不足以診斷問題，可能會讓你預約下次就診時間。
- ✿ 覺得需要再作評估以進行準確診斷，並提出治療建議。
- ✿ 轉介你前往兒童和青少年心理健康服務部，他們或者能夠為你的孩子提供更多幫助。
- ✿ 繼續作為你和孩子的資源。
- ✿ 與照顧你家孩子的其他專業人員合作，並在某些情況下，開具處方且監察孩子持續服藥。
- ✿ 如果他/她認為你的孩子對自己或他人構成危險，會建議你立即尋求幫助（例如，帶孩子去急症室），或者聯絡卑省兒童醫院內的緊急評估診所。

## 如果你能提供下列資訊，可能會對你的家庭醫生有所幫助：

- ✿ 孩子在校成績表的一些樣本。
- ✿ 有關你已搜集得有可能提供援助的服務資料。
- ✿ 允許家庭醫生與孩子的老師、學校輔導員或提供孩子其他支持服務的機構或人員進行溝通（注：你可以要求醫生在與他們談孩子的問題時你要在場，並限制醫生可與其他專業人士分享的資料範圍）。
- ✿ 你孩子接受的任何評估或心理測試的結果。

### 你可以如何幫助孩子做好準備

鼓勵孩子在與家庭醫生見面時參予討論，這樣更能了解孩子的需要。讓孩子知道以下幾點：

- ✿ 你將與醫生討論你所擔心的問題。
- ✿ 如果你所說的內容與孩子的感覺不相符，他/她可以糾正你的話。
- ✿ 孩子可以補充說明他們的感受。
- ✿ 醫生可能想要與他們單獨談話，只是要問一些其他問題，他們絕對可以安心地告訴醫生任何事情。
- ✿ 家長也可能有必要與醫生單獨談話。

The F. O. R. C. E. 兒童精神健康協會

家庭爭取權利與醫護平等組織  
(Families Organized for Recognition and Care Equality)  
兒童精神健康協會 (Society for Kids Mental Health)

 BC Partners for  
Mental Health and  
Addictions Information