

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：陳昱安

該不該去看身心科?-淺談就診迷思

輔導老師，您好：

我是大四的小哲，前一陣子和同學分組報告發生衝突後，因為不想看到同學，就不太去上課。最近晚上我獨自待在租屋處時，打開電腦時就會不自覺的想哭，當想要出門時，內心又會出現「算了」的想法，沒有什麼動力，也出現失眠的狀況，生活作息不穩定。我覺得自己這樣好糟糕，大家一定都認為我很奇怪。我憂鬱狀況持續一、兩個月了，但…我不知道這樣的狀況有沒有嚴重到要去看身心科？

By 情緒憂鬱很擔心焦慮的小哲

親愛的小哲，你好：

看到你因為和同學衝突之後，身心皆受到影響，不論是不自覺的哭泣或者是失眠的情況，都讓你漸漸失去生活的掌控感，進而心裡產生對自己的質疑，現在你正處在「要不要去就醫身心科」的掙扎，裡面蘊含對身心科及精神疾患的汙名化及迷思，你不單只是承受個人心理的壓力，其中更蘊藏社會不友善的觀感，這過程既難受，還需獨自面對，辛苦你了。

即便從「精神科」更名「身心科」，在現代社會仍有許多人認為就診會被標籤為「精神有問題」、「不正常」等，產生過多想像與害怕，產生迷思，影響就醫意願，就讓我們來看這些常見的迷思吧！

迷思一：去看「身心科」代表我有問題

當感冒、手腳疼痛、拉肚子等生理出現不適時，一般人都會去醫院，找相對應的專科門診看病，針對診斷，對症下藥。當你的「心理」影響到「生理」，生活受到影響時，如睡眠、情緒困擾等，「身心科」就是此狀況對應的專科門診。就像小哲因「不想看到同學」的心情，輾轉到後來影響到生理的狀況，因此你只是覺察到身心的不適，到醫院尋求處遇治療，並非一定要到「很嚴重」才能去就診。

現代許多人到身心科主因多為失眠、焦慮或情緒不佳等狀況，很多情形是醫生評估過後，為壓力過大，調適困難，並非一定會被診斷出「精神疾病」，身心科醫生重要是在「評估」看診者，並非輕易下診斷，你可以藉此清楚自己的狀況。

迷思二：會吃一辈子的藥物

的確，身心科大多會開立身心科藥物，但「服藥」目的是讓減緩症狀、適應生活，假設你狀態已經穩定，則可以與醫生討論減藥或停藥，視你當下情況，都有調整的可能性，即便拿到藥物，你仍有決定權要不要服用。

但是身心科藥物所需時間確實比較長，大致以三個月為單位，但仍視每個人狀況，因人而異，因此同樣藥物產生的副作用也不同，常讓人感覺到「沒有用」或「更不舒服」，這些都會影響用藥的意願，有以上狀況，都會建議你，反應給身心科醫生，進行藥物的調整，也讓醫生能更清楚你的狀況。

當我們對身心科有更多認識，可以減少決定看身心科的恐懼。小哲的狀況，的確可以去身心科找醫生，但並非是唯一方式，你可以到學生諮商中心，尋求諮商晤談，更清楚自己的現況，甚至運動、找能信任的朋友聊聊等等，**並非只有一種途徑，也沒有絕對正確的解決方式**，小哲有對自己人生的掌握權，不管如何，都希望小哲身心能夠早日平復。

※參考資料：<https://www.blossomclinic.com.tw>

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12616

親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間



「心靈擱置」電子版
(進入網頁後，點選109學年度)



「心靈沙發」有獎活動
-心靈沙發你說我聽QRcode