

# 預備赴診

---

以下是一些貼士，能讓你與醫療保健專業人員之間的溝通更容易。如果你有家人或朋友支持你，並且陪伴你赴診，讓他們也閱讀這份清單可能會有幫助。

## 獲取資訊：

- 了解酒精如何影響你的健康和幸福，這有助於你在與醫療保健專業人員交流時做出更明智的決定。在赴診之前，請事先閱讀有關飲酒及其對健康和幸福造成影響的資料。

## 思考預期目標：

- 花點時間思考你想達到甚麼目標。這可以是減少飲酒、徹底戒酒或改善你的整體健康。當你對自己的目標有了清晰的認識，會更容易與他人溝通。

## 記錄筆記：

- 在尋求幫助之前，請寫下你可能有的任何問題或疑慮。當與醫生或護士會面時，可以查看你的筆記，以確保不會忘記就任何重要問題提問。

## 坦誠：

- 與醫療保健專業人員交談時，對自己飲酒狀況開誠佈公很為重要。大多數醫療保健專業人員都希望幫助你，如果你告訴他們真實狀況，他們就能為你提供最適合你和你的個人狀況的治療方案。

## 尋找不帶偏見的環境：

- 盡量尋找不帶有偏見和具備支持性氛圍的組織或治療中心。這將使你更容易感覺到舒心和被理解。如果無法做到這一點，請嘗試從網路資源中尋找支持。

## 讓信任的人參與：

- 如果你感到焦慮或不知所措，可以考慮向你信任的朋友、家人或其他支持者尋求幫助。他們可以陪你赴診，幫你提問並做筆記。他們還可以提供情感支持，幫助你順利完成整個過程。

## 尋找支持網絡：

- 尋找與你經歷過同樣困境的人或群體。他們可以在你的健康道路上給予你支持、理解和鼓勵。他們可以幫助你堅持治療計劃，專注於自己的目標。此外，他們還可以定期查看你的狀況，了解你的健康進展。
-