

# 预备赴诊

---

以下是一些提示，能让你与医疗保健专业人员之间的沟通更容易。如果你有家人或者朋友支持你，并且陪伴你赴诊，让他们也阅读这份清单可能会有帮助。

## 获取信息：

- 了解酒精如何影响你的健康和幸福，这有助于你在与医疗保健专业人员沟通时做出更明智的决定。在赴诊之前，请事先阅读有关饮酒及其对健康和幸福造成影响的资料。

## 思考预期目标：

- 花点时间思考你希望达到什么目标。可以是减少饮酒、彻底戒酒或改善你的整体健康。当你对自己的目标有了清晰的认识，会更容易与他人沟通。

## 记录笔记：

- 寻求帮助之前，请写下你可能有的任何问题或者疑虑。当与医生或护士会面时，你可以查看笔记，以确保不会忘记就任何重要问题提问。

## 坦诚：

- 与医疗保健专业人员沟通时，对自己饮酒状况开诚布公很为重要。大多数医疗保健专业人员都希望帮助你，如果你告诉他们真实状况，他们就能为你提供最适合你和你的个人状况的治疗方案。

## 寻找不带偏见的环境：

- 尽量寻找不带有偏见和具备支持性氛围的组织或治疗中心。这将使你更容易感觉到舒心和被理解。如果无法做到这一点，请尝试从网上资源中寻找支持。

## 让信任的人参与：

- 如果你感到焦虑或不知所措，可以考虑向你信任的朋友、家人或其他支持者寻求帮助。他们可以陪你一起赴诊，帮助你提问并做笔记。他们还可以提供情感支持，帮助你顺利完成整个过程。

## 寻找支持网络：

- 寻找与你经历过同样困境的人或群体。他们可以在你的健康道路上给予你支持、理解和鼓励。他们可以帮助你坚持治疗方案，专注于自己的目标。此外，他们还可以定期检查你的状况，了解你的健康进展。
-