**怎樣需要看身心科？未成年可以自己去看診嗎？**

**怎樣需要看身心科？**

當你有以下6種情況都可以尋求身心科協助

(1)無法解決的問題：當面對家庭、學校或職場中的持續問題，如反覆的爭吵，並且在討論後仍無法找到解決方法時，可能需要尋求專業人士的幫助。

(2)無法向身邊人傾訴的事：面對難以與他人分享的私密問題，可能因擔心隱私洩露或他人無法理解而感到孤立無援。

(3)無法調節的情緒或壓力：在特定情境下無法控制自己的情緒反應，例如對失戀的悲傷無法自拔，這可能對日常生活造成嚴重影響。

(4)醫生也看不好的症狀：當常規醫療檢查無法診斷出具體疾病，卻仍感到各種身體不適，如頭痛、疲勞或暈眩等，可能是自律神經失調或其他難以診斷的健康問題。

(5)明顯的生理或心理症狀：包括過動、注意力分散、憂鬱、焦慮、強迫行為、思覺失調等，這些症狀在日常生活中明顯表現，對個體造成困擾。例如，需要重複特定動作或遵循特定規律才能感到安心。

(6)自殺或自虐的傾向：當個體感覺到絕望，認為自己無價值，尤其在面對不良環境壓力時，可能會有自殺或自殘的行為。這需要及時的心理支持和干預。

**未成年可以自己去看精神科嗎？**

可以詢問相關的醫院或診所進行確認，或是可前往部分有提供未成年門診的醫院。 每個人都有自己的苦衷，會擔心家人知道或是怕他們擔心，在不想讓其他人知道的情況下可以選擇電話或表單諮詢診所，但不論醫院或診所是否有未成年看診科，有兩種情況依法得通知監護人:涉及到暴力性侵等事件，依法醫師需要進行通報，可能是衛生局或學校單位等，這時候就必須得通知監護人。 另外一種情況是，在看完精神科後，發現需要進行後續的治療，則需經過監護人同意才可以進行。

**看身心科的費用**

參考目前台北身心科的收費方式，看診費用分成健保給付與自費項目，分別詳細說明如以下:

健保給付:有明顯症狀的如失眠、自律神經失調、憂鬱、焦慮、注意力不足過動、壓力適應障礙、躁鬱、恐慌、強迫行為、思覺失調、成人/兒童失智等，都屬於身心科服務的範疇。

自費項目:自費的心理諮商或評估治療課程，如：電腦化注意力檢測、學前及學齡兒童及成人個別心理諮商及治療、學前及學齡兒童青少年注意力及人際團體治療課程、遊戲/桌遊治療、家族治療、婚姻伴侶諮商等，都屬於自費項目。 一般診所心理諮商費用落在2000~3000間，很多人會擔心費用較為昂貴，在自費項目的部分，除了一般診所外，也有部分健保補助的健康中心或衛生所，除此之外，若是學校有輔導資源或公司內部設有員工關懷處，其實也可以適時利用。