**身心科是什麼？第一次看身心科要說什麼？**

身心科就像一般科一樣，差距在於其他門診可能是針對患者的生理狀況進行治療（如：感冒開感冒藥、發燒開退燒藥），而身心科則是針對心理狀況進行治療。而常見的身心科治療項目有：自律神經失調、失眠、憂鬱症治療、焦慮症治療等，因為精神科常容易令人誤解甚至害怕，故而改別名為身心科，所以身心科其實和精神科是一樣的，只是差距在於說法。

**身心科（精神科）**

很多人對於身心科有些許誤解，同樣是生病，差在心理與生理，大家都避之唯恐不及的患者，曾經可能也是和大家一樣健康的人，心理生了病沒有來的及治療，一直拖延下去有時候不僅僅傷害到旁人，更重要的是一直處於痛苦風暴中的自己無法解脫。心理上出了問題就像是感冒一樣，部分人可以自己痊癒，但一部分沒有抗體的人會越來越嚴重，心理狀況沒有辦法自行痊癒，會導致情況惡化，不僅僅情緒會無法自主控制，還會有長期生理上的問題（如：失眠、全身痠痛、腸胃不適等等）。若是不確定自己的情況，進行心理諮商也是一項不錯的選擇，其實只要把這些症狀當成感冒一樣，到門診拿藥進行治療其實很簡單，小編身邊也有朋友因為吃藥就好的，若是這個症狀一直沒有好轉，千萬不要諱疾忌醫，把病養好才是第一首要任務。

心理上出了問題就像是感冒一樣，部分人可以自己痊癒，但一部分沒有抗體的人會越來越嚴重，心理狀況沒有辦法自行痊癒，會導致情況惡化，不僅僅情緒會無法自主控制，還會有長期生理上的問題（如：失眠、全身痠痛、腸胃不適等等）。若是不確定自己的情況，進行心理諮商也是一項不錯的選擇，其實只要把這些症狀當成感冒一樣，到門診拿藥進行治療其實很簡單，小編身邊也有朋友因為吃藥就好的，若是這個症狀一直沒有好轉，千萬不要諱疾忌醫，把病養好才是第一首要任務。

**身心科與心理諮商差異**

先說明心理諮商吧！心理諮商與身心科最大的不同在於，身心科可以開藥進行治療，而心理諮商則沒有；其實兩者專攻的項目也不同，負責心理諮商的心理師專業比較偏向於透過晤談，剖析患者的心理情況，而身心科的醫師專業則是以開藥或物理治療方式進行診療，所以要從需求層面出發，決定你要選擇醫師或是心理師。

**第一次看身心科要說什麼？**

很多人第一次看身心科會覺得很緊張，其實不需要擔心，可以把你遇到的問題或情緒都告訴醫生或心理師，在過程中任何有疑問的事也可以告知醫師，身心科是幫助你解決問題，而非為你帶來緊張或壓力的管道，你可以盡情向醫師或心理師抒發埋藏已久的話，不需要擔心篇幅雜亂無章，專業的他們會引導你一步一步慢慢走。當然，若是沒有任何想法，但想要讓醫師或心理師更快了解你的情況，你可以從以下方面開始訴說

1. 生長背景：個人的成長背景和多重身份，如學生身份、家庭角色（兄弟姊妹、子女等），影響他們在學校或職場中的經歷與挑戰。透過這些背景，醫生或心理師能更好地理解患者目前的情況。

2. 家族病史：某些疾病可能透過遺傳傳遞，包括隔代遺傳。向醫生提供家族病史有助於診斷和治療潛在的遺傳性病症。

3. 自身的情況或症狀：明確告知醫生或心理師自身遇到的具體症狀（如失眠、呼吸困難、憂鬱、焦慮等），以及生活中的具體事件，有助於醫生提供更針對性的幫助。

4. 個人感受：表達對某些事件的個人感受，如不自信、無價值感、憂鬱或躁鬱等，可以幫助醫生理解患者的內心世界，並針對情緒和心理壓力提供適當的支持和治療。