5 шагов, чтобы перестать бояться психиатра

Подарок от Марины Сауновой, психиатра и психотерапевта, 19 лет практики

1. Назовите страх словами

«Я боюсь, что меня запишут в диспансер» или «я не справлюсь, меня будут лечить насильно». Страх уменьшается, когда его проговаривают вслух — в том числе на первой встрече.

2. Первые 15 минут — бесплатно

Это знакомство, не лечение. Вы решаете, продолжать ли. Никаких обязательств и никакой постановки на учёт.

3. Выберите формат, который не пугает

Онлайн из дома — безопаснее, чем кабинет. Или очно в клинике: Красногорск (Неболит), Москва (КДЦ 24, Медлайн-Сервис).

4. Сразу обозначьте свои границы

Что вы не хотите: лекарств, диагноза в документах, гипноза, длительной работы. Это ваши правила — их проговаривают в самом начале.

5. Приходите с одним вопросом

Не «со мной всё плохо», а конкретно: «я не сплю третью ночь» или «я срываюсь на близких». Один вопрос — одна встреча.

А в подарок — знакомство у врача

Первые 15 минут бесплатно: 21 год и старше, онлайн, в удобное окно. Записаться можно самому, без звонка и переписки.

Записаться: **zapis-saunova.spru.run**
Телефон и WhatsApp: +7 (906) 718-34-15
Марина Саунова, к.м.н., врач-психиатр, психотерапевт

Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача. Онлайн-сессии проходят по субботам и воскресеньям, 10:00–19:00.