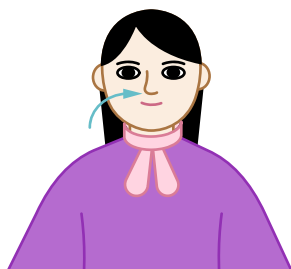


Как помочь себе, если вы столкнулись с грубым обращением врача во время приема

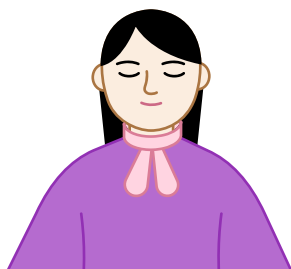
Вот что можно сделать, чтобы прийти в себя после негативного опыта на приеме, позаботиться о своем состоянии и найти силы защитить себя от такого отношения в будущем.

Попробуйте отрегулировать свои эмоции с помощью дыхания.

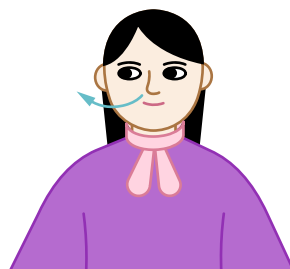
например, подышите по технике коробочного дыхания. Это поможет справиться с паникой и собраться с мыслями. О других способах успокоиться в экстренной ситуации рассказываем [в нашем бесплатном курсе «Как справиться со стрессом»](#) — его можно не только читать, но и слушать.



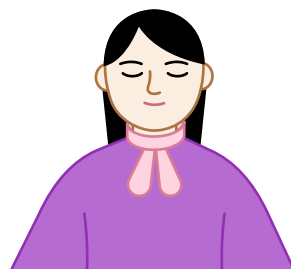
Вдох
4 секунды



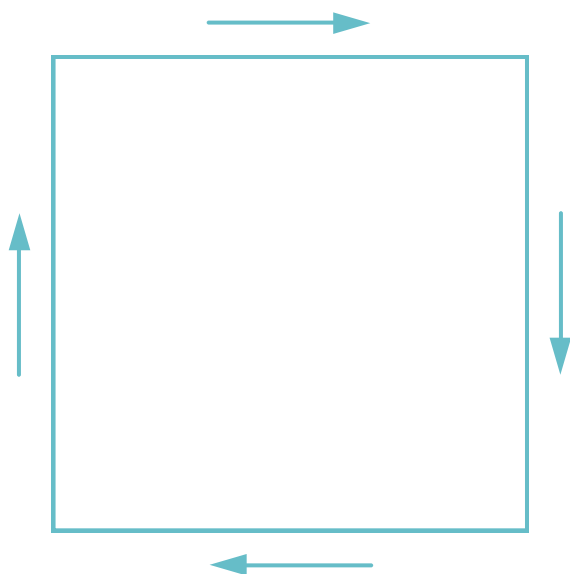
Задержка дыхания
4 секунды



Выдох
4 секунды



Задержка дыхания
4 секунды



Можно визуализировать процесс: дышать, представляя движение по сторонам квадрата. Или даже нарисовать квадрат на бумаге, если вам так будет проще сконцентрироваться.

Пожалейте себя и позвольте себе не сдерживать эмоции

Отнеситесь к себе как к близкому человеку, которого вы хотите поддержать в сложной ситуации. Например, можно себя обнять, угостить чем-то вкусным, закутать в плед и разрешить поплакать.

Если эмоции слишком острые, попробуйте переключиться

Например, посмотреть фильм или послушать музыку, которые заряжают вас другим настроением. Если вы испытываете тревогу или страх, даже грусть или печаль будут полезны: важно, чтобы эмоция просто стала другой.

Напомните себе, что вы не виноваты в сложившейся ситуации

Подумайте о положительном опыте, когда другие врачи вели себя с вами на приеме вежливо и уважительно. Это поможет убедиться, что с вами все в порядке, а действия специалиста — только его ответственность.

Обратитесь за поддержкой к близким

Поделитесь с ними негативным опытом и попросите утешить вас. Скорее всего, друзья или родственники тоже сталкивались с подобными ситуациями и знают, как это может быть неприятно и несправедливо.

Постарайтесь сменить врача

Чтобы негативный опыт не повторился, лучше пойти на следующий прием к специалисту по рекомендации людей, которым вы доверяете. Если такой возможности нет, ориентируйтесь на отзывы о враче.

