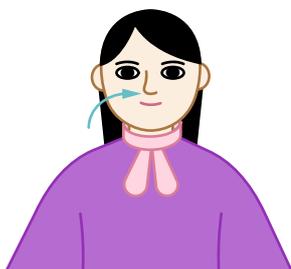


# Как помочь себе, если вы столкнулись с грубым обращением врача во время приема

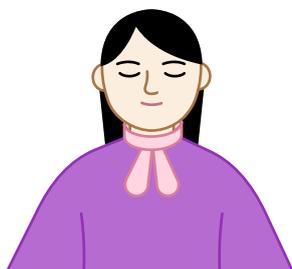
Вот что можно сделать, чтобы прийти в себя после негативного опыта на приеме, позаботиться о своем состоянии и найти силы защитить себя от такого отношения в будущем.

**Попробуйте отрегулировать свои эмоции с помощью дыхания.**

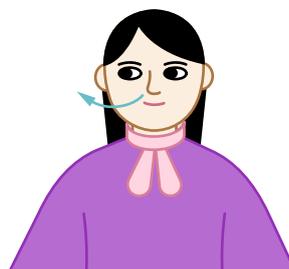
например, подышите по технике коробочного дыхания. Это поможет справиться с паникой и собраться с мыслями. О других способах успокоиться в экстренной ситуации рассказываем [в нашем бесплатном курсе «Как справиться со стрессом»](#) — его можно не только читать, но и слушать.



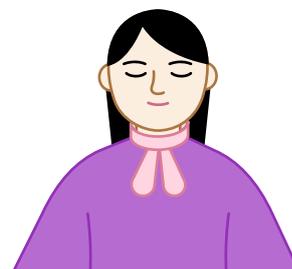
Вдох  
4 секунды



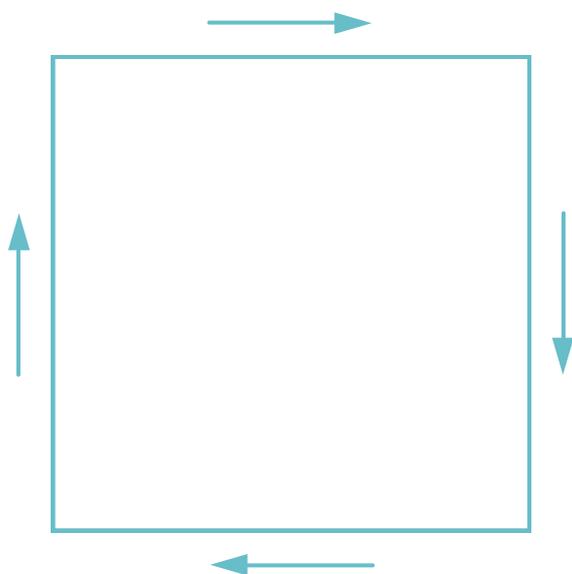
Задержка дыхания  
4 секунды



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.

