

Когда врачи ничего не находят: 7 вопросов себе

Как подготовиться к разговору о телесных симптомах - без мистики, обвинений и самодиагнозов.

Симптомы реальны

Если обследование не объяснило причину ощущений, это не значит, что вы их выдумали. И это не доказывает, что причина только психологическая.

Страница 2 - семь вопросов для размышления. Страница 3 - лист для консультации. Контакты - на странице 4.

Сначала безопасность

Внезапная сильная или не проходящая боль в груди, тяжёлая одышка (трудно говорить), потеря сознания или резкое ухудшение состояния требуют срочной медицинской помощи. В России звоните **112** или **103**. Не ждите, пока подействуют упражнения.

Если такие ощущения возникли впервые, отличаются от привычных или вызывают сомнения, не определяйте их причину по этому гайду. Нужна медицинская оценка; при выраженных симптомах - срочная.

Гайд не ставит диагноз и не заменяет обследование, лечение или индивидуальную консультацию. Упражнения необязательны: если от них хуже, прекратите. Не меняйте назначенные лекарства самостоятельно.

Справочный материал для читателей сайта. Не является индивидуальным назначением Людмилы Сажиной.

СЕМЬ ВОПРОСОВ СЕБЕ

Когда ясного ответа пока нет

Симптомы реальны, даже если обследование не объяснило их причину. Это не доказательство «психосоматики» и не повод прекращать медицинское наблюдение.

1. Что именно я ощущаю?

Где, когда началось, как меняется и чему мешает? Запишите наблюдение, отдельно от предположения о диагнозе.

2. Каков следующий медицинский шаг?

Что уже проверено, что остаётся неясным, когда нужен повторный приём? Согласуйте план с врачом.

3. Есть ли изменения на фоне лекарств или нагрузки?

Отметьте связь со сном, кофеином, питанием, физической нагрузкой и приёмом препаратов. Совпадение не доказывает причину; назначения не отменяйте.

4. Что происходило в моей жизни в это время?

Перегрузка, конфликт, неопределённость, потеря? Это контекст для разговора, а не поиск «эмоции, вызвавшей болезнь».

5. Какая мысль пугает сильнее всего?

Например: «Врач что-то упустил». Отделите факт, опасение и вопрос, на который нужен медицинский ответ.

6. Что я делаю, чтобы убедиться в безопасности?

Проверяю тело, ищу симптомы, прошу заверений? Помогает ли это надолго или тревога быстро возвращается?

7. Какой небольшой шаг вернёт мне часть обычной жизни?

Выберите посильное дело с учётом состояния и рекомендаций врача. Цель - больше опоры, а не игнорирование симптомов.

ЛИСТ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ

Один эпизод, без самодиагноза

Несколько строк о конкретной ситуации. Если записи усиливают тревогу, остановитесь и обсудите это на приёме. Не заменяйте ими назначенное врачом наблюдение.

Дата и ситуация: что происходило перед появлением ощущений?

Ощущения: что, где и как долго? Что стало трудно делать?

Мысль и эмоция: чего я испугался(ась), что почувствовал(а)?

Моя реакция: что сделал(а) и помогло ли это?

Один вопрос врачу и один вопрос психологу:

Не откладывайте повторную оценку

Новые, меняющиеся или усиливающиеся симптомы стоит обсудить с врачом, даже если предыдущие результаты были спокойными. При признаках опасности со страницы 1 нужна срочная помощь. Психологическая поддержка может идти параллельно медицинской, а не вместо неё.

КОНТАКТЫ И ПОДДЕРЖКА

Можно не разбираться с ЭТИМ в одиночку

Для записи на консультацию к Людмиле Сажиной можно написать в удобный мессенджер.
Первая встреча - 1 час, очно в Москве, у метро Кропоткинская.

+7 (903) 980-87-44

[Написать в Telegram](#) / [Написать в MAX](#)

ludmila-sazhina.ru/booking.html

Переход в Telegram по номеру зависит от настроек приватности аккаунта. Эти контакты не являются экстренной службой. При угрозе жизни или безопасности звоните 112 или 103.