ГИД ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

7 признаков, что тревога уже мешает жить

Проверьте себя честно. Если узнали 4 и больше — это уже не характер, а состояние, которое можно лечить.



Марина Саунова
психиатр, психотерапевт, нарколог, к.м.н.
19 лет практики · онлайн-сессия 50 минут

zapis-saunova.spru.run
+7 (906) 718-34-15

ПРИЗНАКИ · 1–4

Один-два признака — это нормальная жизнь. Четыре и больше — тревога уже забирает силы.

1 **Вы просыпаетесь в 3–4 ночи без причины**
Тело переключается в режим тревоги: пульс выше, мысли собираются в одну точку. Сон перестаёт восстанавливать.

2 **Мысли «по кругу» не выпускают**
Одна и та же проверка: не забыли ли, не опаздывает ли, всё ли в порядке. Час уходит на прокручивание.

3 **Тревога приходит без причины**
Раньше повод был — теперь нет. Внутри всё «нормально», а напряжение есть, и найти его источник не получается.

4 **Тело реагирует раньше мыслей**
Сердце, давление, дыхание, «ком в горле». Вы приходите к врачу и говорите: «сердце», а на ЭКГ — чисто.

ПРИЗНАКИ · 5–7

Один-два признака — это нормальная жизнь. Четыре и больше — тревога уже забирает силы.

5 **Вы избегаете привычных дел**
Отмена встреч, отказ от поездок, «не хочу никуда». Со временем сужается круг жизни — и тревоги, и радости.

6 **Вы устали, но не можете отдохнуть**
Выходной не восстанавливает. Усталость без сна, сон без восстановления — замкнутый круг.

7 **Вы боитесь самого плохого**
Здоровье, близкие, работа. Страх не уменьшается с информацией: каждая новая справка только добавляет вопросов.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Тревога — не слабость характера и не «выдумки»

Это состояние, которое поддаётся лечению: разговор, медикаменты, работа с телом и с мыслями, восстановление сна.

Первый шаг — 15 минут
Бесплатная ознакомительная встреча по видео. Я смотрю, что с вами происходит, и говорю, что можно сделать в первую очередь. Это ни к чему не обязывает.

Что дальше
Онлайн-сессия 50 минут — 4 000 ₽. Разбираем причины, договариваемся о схеме лечения и о том, как вы поймёте, что становится лучше. Если берёте сразу курс из 4 сессий — 3 500 ₽ за сессию, 14 000 ₽ за курс.

Если пока не готовы
Это нормально. Начните с честного теста на тревогу: 4 вопроса, 30 секунд — и вы увидите свой уровень.



Марина Саунова

психиатр, психотерапевт, нарколог, к.м.н.

Приём в Москве и Красногорске, онлайн — из любой точки

Записаться: zapis-saunova.spru.run

+7 (906) 718-34-15

Гайд носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.
Диагноз ставит только специалист на консультации.