

Памятка. Что можно сделать на приеме за три минуты

Врач может корректно отреагировать на психосоматические жалобы — без выхода за рамки своей специальности и без увеличения нагрузки.

- 1 **Быстро оценить психоэмоциональный фон.** Краткие опросники (например, PHQ-4) позволяют за 1–2 минуты понять, есть ли у пациента клинически значимые симптомы тревоги или депрессии.⁷ Врачу достаточно установить синдромальный диагноз — это поможет скорректировать тактику.
- 2 **Легитимизировать жалобу.** Фразы, обесценивающие переживания пациента, мгновенно рушат доверительный контакт:
 - «С вами не происходит ничего страшного»
 - «В анализах нет отклонений — это у вас психосоматика. Постарайтесь меньше нервничать»
 - «У вас все хорошо»

Напротив, нормализация жалобы помогает улучшить доверие: «Я вижу, что вам действительно тяжело и страшно, и ваши симптомы реальны. Рекомендую обратиться к психиатру или неврологу — специалист назначит терапию, и вам станет легче».⁷

- 3 **Объяснить пациенту происхождение симптомов.** Объяснение связи между стрессом, тревогой, телесными реакциями помогает справиться с ощущением «со мной происходит что-то страшное».⁸

«Я могу назначить лекарства, которые помогут облегчить симптомы, и направить к специалисту. Но лечением тревоги и депрессии я не занимаюсь».

- 4 **Поддержать в конце приема.** Простая фраза:

«Мы с этим разберемся, вы не один».

— имеет клиническое значение и может значительно снизить уровень тревоги пациента.⁸