



ГАЙД · 24 СТРАНИЦЫ · 2026

Пора ли к психологу?

12 сигналов, научные данные и истории людей,
у которых «всё нормально»

Спойлер: скорее всего да

ДЛЯ КОГО ЭТОТ ГАЙД

У вас всё нормально. Именно поэтому.

Для тех, кто зарабатывает достаточно, держит всё под контролем, не «сходит с ума» – и именно поэтому годами не доходит до кабинета.

К психологу «идут, когда совсем плохо». Так думает большинство. Поэтому большинство приходит, когда уже развалился брак, тело выдало панические атаки, а карьера держится на кофе и злости.

НАУКА

Крупнейшее эпидемиологическое исследование Гарварда показало: между первыми симптомами и первым обращением к специалисту проходит **от 6 до 23 лет**. Не месяцев. Лет.

Wang et al., 2005, Archives of General Psychiatry / NCS-R

Этот гайд – про то, как не потерять эти годы. Здесь нет диагнозов. Здесь есть 12 признаков, которые видно только снаружи.

СОДЕРЖАНИЕ

12 сигналов

01	Всё есть – и ничего не радует	СТР. 06
02	Просыпаетесь в 4:30 и лежите	СТР. 07
03	Бокал вина «чтобы выключить голову»	СТР. 08
04	Тело болит. Анализы в норме	СТР. 09
05	Срываетесь на тех, кого любите	СТР. 10
06	Воскресенье начинается с тревоги	СТР. 11
07	Живёте как соседи	СТР. 12
08	Покупки не помогают. Даже большие	СТР. 13
09	Откладываете самое важное	СТР. 14
10	Уже прочитали 12 книг по саморазвитию	СТР. 15
11	Год после развода. Или потери	СТР. 16
12	Мысли «какой во всём этом смысл»	СТР. 17

Почему «нормальные» люди не доходят **04** · Цифры, которые никто не показывает **05** · Что это не значит **18** · Что доказано про терапию **19** · Как выбрать специалиста **20** · Первая сессия **21** · Цена вопроса **22** · Чек-лист **23** · Следующий шаг **24**

ПОЧЕМУ ВЫ ЕЩЁ НЕ ТАМ

Функциональность – лучшая маскировка

Вы ходите на работу. Платите ипотеку. Отвечаете в чатах. Улыбаетесь на встречах. С точки зрения окружающих – у вас всё хорошо.

С точки зрения психологии это называется «высокофункциональное» состояние: симптомы есть, но система ещё не упала.

НАУКА

Люди с высоким доходом и образованием обращаются за помощью реже относительно тяжести симптомов – не потому что им легче, а потому что «должны справляться сами». Стигма у успешных людей выше: они боятся не диагноза, а **потери образа компетентного человека**.

Clement et al., 2015, Psychological Medicine – метаанализ 144 исследований о стигме и обращении за помощью

ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПОКАЗЫВАЮТ НА КОРПОРАТИВАХ

1/8

людей в мире живёт с психическим расстройством. В офисе на 40 человек – это пятеро.

ВОЗ, 2022

41%

работников испытывают сильный стресс ежедневно. Не «иногда устают» – ежедневно.

Gallup, 2024

6–23

года между первыми симптомами и первым визитом к специалисту.

Wang et al., 2005

\$1 трлн

в год теряет экономика из-за депрессии и тревоги – в потерянной продуктивности.

ВОЗ / Lancet Psychiatry

Статистика – это про других. Пока нет.

Ни одна из этих цифр не про «сумасшедших». Это про людей с зарплатой выше средней, с ремонтом, с отпуском дважды в год. Дальше – 12 страниц, которые будет сложно закрыть.

01 Всё есть – и ничего не радует

Отпуск – «ну нормально». Повышение – «ок, дальше». Друзья зовут – вы соглашаетесь, но по дороге думаете, как бы уйти пораньше. Это не скука и не «зажрались». Это ангедония – потеря способности чувствовать удовольствие.

ИСТОРИЯ

Марина, 36, руководитель отдела маркетинга, доход – верхние 10% по городу

Закрыла ипотеку в 34. Купила машину, о которой мечтала. Через неделю поймала себя на мысли: «И что?». Полгода ставила будильник на 6:00, чтобы «сделать зарядку и вернуть себе энергию». Зарядка делалась. Энергия не возвращалась. К психологу пришла, когда муж сказал: «Ты уже год ни разу не смеялась».

НАУКА

Ангедония – один из двух обязательных критериев депрессивного эпизода по DSM-5 и МКБ-11. Она может присутствовать без «грусти», слёз и явной тоски. Именно поэтому её не замечают у успешных людей: снаружи ничего не видно.

American Psychiatric Association, DSM-5-TR; Treadway & Zald, 2011, Neuroscience & Biobehavioral Reviews

02 Просыпаетесь в 4:30 и лежите

Засыпаете нормально – с телефоном, около полуночи. А в 4–5 утра глаза открываются, и в голове запускается совещание: деньги, дедлайн, разговор с ребёнком, письмо, которое не отправили. Мелатонин, магний, «просто раньше лягу» – не помогает уже месяц.

ИСТОРИЯ

Игорь, 41, совладелец небольшой строительной компании

Три года «нормально» спал по 5 часов. Считал это особенностью организма. Ранние пробуждения объяснял «ответственностью». Когда сын спросил, почему папа всегда злой по утрам, впервые задумался. Сомнолог не нашёл апноэ и отправил к психологу. Через два месяца работы – 7 часов сна без таблеток.

НАУКА

Раннее утреннее пробуждение с невозможностью снова уснуть – классический маркер депрессии и тревоги. Метаанализ 21 исследования: хроническая бессонница удваивает риск развития депрессии в последующие годы. Сон – не симптом «после», он часто первый.

Baglioni et al., 2011, Journal of Affective Disorders; Riemann et al., 2020, Journal of Sleep Research

СИГНАЛ 03 / 12

03 Бокал вина «чтобы выключить голову»

Не запои. Не «проблемы с алкоголем». Просто бокал – каждый вечер. Потом два. Иногда бутылка на двоих «под сериал». Вы не пьёте ради вкуса. Вы пьёте, чтобы перестать думать. И вечер без бокала ощущается как вечер без чего-то важного.

ИСТОРИЯ

Алексей, 38, product-менеджер в IT, релокант

«Я же не алкоголик – я просто расслабляюсь». Считал так, пока не заметил: если вечером нет вина, он раздражён и не может уснуть. Пришёл к психологу «разобраться с тревогой», про алкоголь не сказал ни слова – на третьей сессии сам понял, что это одно и то же.

НАУКА

Употребление алкоголя «для снятия напряжения» (self-medication) – один из самых сильных предикторов развития зависимости в будущем, независимо от текущего объёма. Ключевой признак – не количество, а функция: вы используете вещество как инструмент регуляции эмоций.

Bolton, Robinson & Sareen, 2009, Journal of Affective Disorders; BO3 / Lancet, 2023: безопасной дозы алкоголя не существует

04 Тело болит. Анализы в норме

Спина, желудок, голова, сердце «колет», ком в горле, онемение рук. Вы уже прошли гастроэнтеролога, невролога, кардиолога, сделали МРТ. Всё в порядке. Врачи пожимают плечами и пишут «ВСД» или «стресс». Вы уверены, что что-то пропустили.

ИСТОРИЯ

Дарья, 33, юрист в международной компании

Полтора года обследований, около 400 тысяч рублей на частные клиники. Диагноз – «функциональное расстройство». Приступы «сердца» случались по вторникам – в день еженедельного отчёта руководству. Совпадение увидела не она, а психолог, на первой встрече. Приступы прекратились через три месяца.

НАУКА

До трети обращений к врачам общей практики – соматические симптомы без органической причины. Хронический стресс через кортизол и симпатическую нервную систему буквально меняет работу ЖКТ, сосудов и мышц. Это не «выдумка» и не «в голове» – это реальная боль с психологическим триггером.

Kroenke, 2003, International Journal of Methods in Psychiatric Research; Henningsen et al., 2018, Psychosomatic Medicine

СИГНАЛ 05 / 12

05 Скрываетесь на тех, кого любите

На работе – выдержанный профессионал. Дома – взрыв из-за незакрытого тюбика пасты. Кричите на ребёнка, потом ненавидите себя, потом покупаете игрушку. Раздражают звуки, вопросы, медленные люди. Вы уверены, что «просто устали». Устали – три года подряд.

ИСТОРИЯ

Сергей, 44, директор по продажам, двое детей

Гордился тем, что «никогда не выносит проблемы из офиса». Выносил всё – только не словами, а тоном. Дочь-подросток перестала с ним разговаривать. Жена сказала: «Либо ты идёшь к кому-то, либо я ухожу». Пошёл, чтобы «сохранить семью». Через полгода обнаружил, что за раздражением два года стояла депрессия, о которой он не знал.

НАУКА

Раздражительность и гнев – ведущие проявления депрессии у мужчин, которые классические опросники часто не ловят. Когда исследователи добавили эти симптомы в диагностику, депрессия у мужчин и женщин оказалась распространена одинаково.

Martin, Neighbors & Griffith, 2013, JAMA Psychiatry

06 Воскресенье начинается с тревоги

С обеда воскресенья внутри что-то сжимается. Вы ещё дома, но уже на работе. Понедельник – в сцепленных зубах. Вы называете это «включённостью». Отпуск нужен через два дня после отпуска. Выгорание – не «когда не можешь встать». Это когда встаёшь на автомате и уже ничего не чувствуешь.

ИСТОРИЯ

Анна, 39, руководитель проектов в консалтинге

Три повышения за четыре года. Считала себя «тем, кто вывозит». В какой-то момент поняла, что не помнит, чем занималась в среду. Никакой драмы: просто перестала различать дни. К психологу шла «за инструментами тайм-менеджмента». Ушла с пониманием, что тайм-менеджмент был единственным, что у неё в порядке.

НАУКА

ВОЗ включила выгорание в МКБ-11 как синдром, возникающий из хронического рабочего стресса: истощение, дистанцирование от работы, снижение эффективности. Выгорание – сильный предиктор последующей депрессии и сердечно-сосудистых заболеваний.

ВОЗ, МКБ-11, 2019; Ahola et al., 2014, Burnout Research; Maslach & Leiter, 2016, World Psychiatry

07 Живёте как соседи

Не ссоритесь. Вообще. Обсуждаете логистику: кто забирает, кто оплачивает, кто с собакой. Секс – по праздникам или по расписанию. Вы не несчастны. Вы просто давно не смотрели друг на друга дольше трёх секунд. И оба делаете вид, что это и есть «зрелые отношения».

ИСТОРИЯ

Ольга и Максим, 37 и 40, в браке 11 лет, ипотека, двое детей

Оба «всё понимали», обоим было «некогда». Пришли на семейную терапию не из-за кризиса, а потому что Ольга случайно посчитала: за месяц они не сказали друг другу ни одного предложения не про быт. Это и было самым страшным – что никто не заметил.

НАУКА

По данным Института Готтмана, пары в среднем ждут 6 лет с момента появления проблем до обращения к специалисту. Самый надёжный предиктор развода – не ссоры, а эмоциональное отдаление и «каменная стена». Тишина разрушает быстрее скандалов.

Gottman & Levenson, 2000, Journal of Marriage and Family; The Gottman Institute

СИГНАЛ 08 / 12

08 Покупки не помогают. Даже большие

Новый телефон радовал день. Новая машина – неделю. Ремонт – до первой царапины. Каждая покупка – как обезболивающее с короткой инъекцией. Вы зарабатываете больше, чем когда-либо, и чувствуете себя примерно так же, как в 25. Или хуже.

ИСТОРИЯ

Роман, 42, предприниматель, доход – выше среднего по стране в несколько раз

«Мне не на что жаловаться» – сказал на первой сессии. И следующие 50 минут перечислял, что именно: усталость, пустота, ощущение, что всё это не его. Каждые полгода менял машину. Психолог спросил: «Что вы пытаетесь купить?» Ответ занял три месяца.

НАУКА

Кажется, что деньги решают всё. Но данные говорят иначе: для наименее счастливых 15–20% людей рост дохода после определённого порога вообще перестаёт улучшать самочувствие. Деньги усиливают счастье, если оно есть, и не создают его, если его нет.

Killingsworth, Kahneman & Mellers, 2023, PNAS – совместное исследование двух «противоположных» школ

09 Откладываете самое важное

Мелкие задачи закрываются мгновенно. А то, что действительно определит год, – лежит третий месяц. Диссертация, бизнес-план, разговор, обследование. Вы не ленивы: вы гиперпродуктивны во всём, что не имеет значения. Каждый вечер – стыд. Каждое утро – снова.

ИСТОРИЯ

Кирилл, 31, старший разработчик, параллельно «запускает стартап» два года

Три системы планирования, два приложения для фокуса, книга про «съешь лягушку». Стартап не сдвинулся ни на шаг. Пришёл к психологу за «дисциплиной». Выяснилось, что каждая попытка сесть за проект вызывает такую тревогу провала, что мозг выбирает любое другое занятие – включая уборку.

НАУКА

Прокрастинация – не проблема управления временем. Это проблема управления эмоциями: мозг избегает задачи, потому что она вызывает тревогу, стыд или неуверенность. Поэтому тайм-менеджмент не помогает, а работа с эмоциями – да.

Sirois & Pychyl, 2013, Social and Personality Psychology Compass; Steel, 2007, Psychological Bulletin

10 Уже прочитали 12 книг по саморазвитию

Вы знаете про когнитивные искажения, внутреннего критика и границы. Вы слушали три подкаста про травму. Вы можете объяснить, что с вами происходит, лучше многих психологов. Только это не работает. Понимание проблемы и её решение – два разных процесса.

ИСТОРИЯ

Екатерина, 35, HR-директор, «сама почти психолог»

Знала все термины. На первой сессии сама поставила себе «тревожную привязанность и синдром самозванца». Психолог кивнул и спросил: «А что вы чувствуете сейчас, когда это произносите?» Пауза длилась минуту. Оказалось, она много лет объясняла свои чувства, чтобы их не чувствовать.

НАУКА

Самопомощь по книгам (библиотерапия) эффективна при лёгких состояниях и в основном тогда, когда есть сопровождение специалиста. Без него эффект ниже, а «понимание» без изменения поведения может усиливать руминацию – бесконечное прокручивание проблемы.

Cuijpers et al., 2010, Psychological Medicine; Nolen-Hoeksema, 2008, Perspectives on Psychological Science

11 Год после развода. Или потери

Развод, смерть родителя, переезд в другую страну, увольнение, рождение ребёнка. Вы «прошли это». Все говорят, что вы держитесь молодцом. Только с тех пор вы стали другим человеком – и не уверены, что этот человек вам нравится.

ИСТОРИЯ

Наталья, 45, финансовый директор, переехала после развода

Развод оформила «цивилизованно», за два месяца. Переехала, сменила работу, записалась в зал. Через год заметила, что ни с кем не сближается и раздражается на любые планы дальше недели. Пришла «по поводу отношений». Оказалось – по поводу того, что горе так и не было прожито: на него не было времени.

НАУКА

В шкале стрессовых событий Холмса – Рэя развод стоит на втором месте после смерти супруга; переезд, смена работы и даже «выдающееся достижение» тоже в списке. Непрожитое горе не исчезает – оно превращается в хроническую фоновую тревогу и эмоциональную отстранённость.

Holmes & Rahe, 1967, Journal of Psychosomatic Research; Shear, 2015, NEJM – о пролонгированном горе

12 Мысли «какой во всём этом смысл»

Не планы. Просто фон: «хорошо бы не просыпаться», «всем было бы проще», «я устал». Вы никому об этом не говорите, потому что «это же не серьёзно». Это самый важный сигнал в этом гайде. Он не про «потом». Он про «сейчас».

ИСТОРИЯ

Без имени. Потому что это может быть кто угодно из предыдущих одиннадцати страниц

Каждый второй человек из историй выше на первых сессиях признавался, что такие мысли были. Ни один не сказал об этом близким. Все считали, что «это нормально, у всех бывает». Это бывает у многих. Нормой это не является.

НАУКА

Пассивные мысли о нежелании жить – доказанный предиктор дальнейшего ухудшения, даже если нет намерений. При этом большинство людей с такими мыслями до обращения за помощью выглядят абсолютно функциональными. Если это про вас – не ждите чек-листа. Если мысли становятся конкретнее или вам тяжело прямо сейчас – обратитесь в экстренную службу или на телефон доверия вашего региона сегодня.

Franklin et al., 2017, Psychological Bulletin; ВОЗ, Preventing Suicide, 2014

ВАЖНАЯ ОГОВОРКА

Это не диагноз. Это повод.

Ни один гайд, тест или подкаст не может поставить диагноз. Узнать себя в трёх сигналах не значит «у меня депрессия». Это значит одно: есть что обсудить с человеком, чья работа – это разбирать.

Психолог ≠ психиатр

Психолог работает разговором и методами, не назначает препараты. Психиатр – врач, ставит диагнозы и выписывает лекарства. Часто они работают в паре.

«Я не сумасшедший»

Верно. Большинство клиентов психологов – люди без психиатрических диагнозов, с обычными жизненными задачами: отношения, работа, тревога, самооценка, решения.

«Это на годы»

Не обязательно. Краткосрочные доказательные методы рассчитаны на 8–20 сессий. Длительная терапия – выбор, а не обязательство.

ЧТО ДОКАЗАНО ПРО ТЕРАПИЮ

Это работает. Измеримо.

Психотерапия – одно из самых исследованных вмешательств в медицине. Не «поговорить», не «поплакать». Метод с измеримым эффектом.

0.8

величина эффекта психотерапии по сотням исследований – сопоставимо с эффектом многих препаратов.

Wampold & Imel, 2015

75%

людей, начавших терапию, чувствуют улучшение по сравнению с теми, кто не обращался.

APA / Lambert, 2013

И ЕЩЁ

Терапия меняет мозг физически: фМРТ показывает изменения активности миндалины и префронтальной коры после курса КПТ при тревоге и депрессии. То, что вы «просто разговариваете», **перестраивает нейронные связи.**

Marwood et al., 2018, Neuroscience & Biobehavioral Reviews

6 ВОПРОСОВ ДО ПЕРВОЙ ОПЛАТЫ

Как выбрать и не попасть к шарлатану

01

Образование

Профильное высшее (психология / медицина) + обучение конкретному методу от 1–3 лет. «Курсы за 3 месяца» – не то.

02

Метод с доказательствами

КПТ, схема-терапия, АСТ, EMDR, психодинамическая, семейная терапия. Спросите прямо: «В каком подходе вы работаете?»

03

Супервизия

Хороший специалист регулярно разбирает свои случаи с более опытным коллегой. Это норма профессии.

04

Личная терапия

Психолог, который сам не был клиентом, – как хирург, который ни разу не видел операционную изнутри.

05

Контракт

Длительность, стоимость, отмена, конфиденциальность – всё обсуждается на первой встрече, а не «по ходу».

06

Отсутствие обещаний

«Решим за 3 сессии», «гарантия результата», «сниму блоки» – красные флаги. Наука не обещает, она измеряет.

ПЕРВАЯ СЕССИЯ

Ничего страшного не будет

Самое частое, что говорят после первой встречи: «Я думал, будет хуже».

Никто не будет копаться в детстве насильно, заставляя плакать или ставить диагноз с порога.

0–10 МИН

Знакомство, правила, конфиденциальность. Вопрос «что привело?» – и вы отвечаете как умеете. Можно сказать «не знаю».

10–40 МИН

Вопросы про сон, работу, отношения, тело. Без оценок. Специалист собирает картину – как врач собирает анамнез.

40–50 МИН

Что специалист увидел, какой формат предлагает, сколько встреч ориентировочно. Вы решаете, подходит ли вам этот человек.

ГЛАВНОЕ

Если после 2–3 встреч «не ваш человек» – это нормально. Смена специалиста – не провал, а часть процесса.

ЦЕНА ВОПРОСА

СКОЛЬКО СТОИТ НЕ ХОДИТЬ

Вы уже потратили больше, чем стоит терапия: на обследования, на «отпуск, чтобы перезагрузиться», на вещи, которые радовали день. Дальше – счёт, который никто не выставляет, но все платят.

ЗДОРОВЬЕ

Хронический стресс повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа и снижает иммунитет. Депрессия увеличивает риск инфаркта примерно так же, как курение.

Cohen et al., 2007, JAMA; Van der Kooy et al., 2007

ДЕНЬГИ

Депрессия и тревога снижают продуктивность на 20–35%. Для человека с доходом выше среднего это десятки процентов годового заработка – каждый год, пока «само не пройдёт».

ВОЗ, 2016; Beck et al., 2011, JOEM

ОТНОШЕНИЯ

Нелеченные состояния одного партнёра – один из ведущих факторов распада пары. Развод обходится дороже любого курса терапии – во всех смыслах.

Whisman, 2007, Journal of Abnormal Psychology

12 ПУНКТОВ · 2 МИНУТЫ · БЕЗ СВИДЕТЕЛЕЙ

Чек-лист: отметьте честно

- ☐ Последний месяц почти ничего по-настоящему не радовало
- ☐ Просыпаюсь раньше будильника и не могу уснуть – регулярно
- ☐ Вечером алкоголь, еда или скроллинг – чтобы «выключить голову»
- ☐ Есть боли или симптомы, которым врачи не находят причину
- ☐ Срываюсь на близких чаще, чем хотелось бы признать
- ☐ Воскресный вечер – тревога; отпуск не восстанавливает
- ☐ С партнёром говорим в основном про быт и логику
- ☐ Покупки, поездки, достижения радуют день-два
- ☐ Месяцами откладываю то, что действительно важно
- ☐ Всё понимаю про себя – и ничего не меняется
- ☐ За последние 2 года было большое событие, «пережитое на ходу»
- ☐ Бывают мысли «какой смысл» / «хорошо бы не просыпаться»

0–2

Всё в порядке.
Перечитайте через полгода.

3–5

Есть о чём поговорить.
Одна встреча, без обязательств.

6+

Не откладывайте. Пункт 12 – сегодня.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Шаг один – записаться на первую встречу

Всё остальное – потом.

ИНДИВИДУАЛЬНО · ОНЛАЙН

Татьяна Йесс

Интегративный психолог · травматерапевт

Работа с травмой, тревогой и выгоранием для тех, кто привык справляться сам. Индивидуально, конфиденциально, на русском и английском.

Записаться · tatianayess.com

ЕСЛИ ТЯЖЕЛО ПРЯМО СЕЙЧАС

Не ждите записи. Позвоните в экстренную службу или на телефон доверия вашего региона. Обращаться за помощью – это не слабость, а право выбирать себя.

