

ШАГИ ОТТУДА

Речь пойдет о ситуациях, которые делит жизнь на «до» и «после». Или проводят черту, за которой жизнь кончается. От этой черты можно попытаться отступить. Можно перешагнуть. Каждый решает это для себя сам. И только сам. Просто потому, что никто не может сделать это за него. Например, сделать несколько шагов в направлении ОТТУДА.

Шаг первый.

Признать факт.

С вами случилась Болезнь, травма, несчастный случай (нужное – подчеркнуть). Жизнь пока осталась, но какая-то очень некомфортная. И главное, что надо просто знать: она, жизнь, уже никогда не будет прежней. Никогда! Просто поверьте в это, как в законы природы. В них можно не верить, но тогда не обижайтесь на закон всемирного тяготения при падении с высоты, или закон Ома при попытке сунуть пальчики в розетку. Прежняя жизнь осталась там. В прошлом. Навсегда. Но заметьте, она осталась. Пока.

Шаг второй.

Решите для себя: вы хотите жить в этой, другой жизни?

Или не будете заморачиваться, если в ней нельзя будет пить, курить, жрать, что попало, и сколько влезет, злобствовать, злобствовать, оскорблять других, обижаться самому по каждому поводу, и так далее. Уже сформировалась в вашей голове мысль: на хрен такая жизнь? Или все же другая: есть еще, для чего жить?

Примите решение и скажите себе: я хочу жить. Или: я готов умереть. И совершая любое следующее действие, соотносите его с целью. Жить? Или умереть?

Шаг третий.

Реальность такова, какова есть, и больше никакова.

С вами что-то случилось именно сейчас, вы попали именно в эту больницу, в руки именно этих врачей, в именно таком состоянии. В этой реальности врачи уже привыкли, что многие больные и их родственники бывают неадекватны. И они будут приятно удивлены вашим адекватным, насколько это возможно, поведением. Постарайтесь наладить контакт с персоналом настолько, насколько это возможно, разговаривая вежливо и задавая вопросы по существу. Не будем отрицать, что медработники тоже бывают... неадекватными. Но именно от них на данный момент зависит ваша жизнь. Помните: ваша цель, - получить помощь, а не реформировать медицину в стране, или даже в данной конкретной больнице. Общаясь с персоналом, или высказывая претензии, ориентируйтесь именно на эту цель.

Шаг четвертый.

Лечение – это работа.

Работа не только самого пациента, но и всей семьи. Этот факт тоже надо признать. Жизнь семьи больного тоже не будет прежней. Никогда. Именно этот факт упорно вытесняют из сознания некоторые родственники больного. Их легко узнать по наличию массы претензий к лечебному учреждению. Основная претензия: вы должны сделать, чтоб было, как раньше! Вы должны... вы обязаны... вы виноваты, что ему

плохо... вы не так лечите... Что?!! Я – ухаживать?!! Я - заботиться?!! Я – поступиться своим временем, своим комфортом, своими планами?!! Это вы! Вы! Вы! Виноваты и обязаны... Вы просто взяточники! Вымогатели! Бездельники! Жалобу в минздрав! Президента мне, президента! Он вам покажет!

Уважаемые (иногда не слишком) родственники: даже если вы заплатите по мильёну каждой санитарке, ваш родственник уже никогда, слышите, никогда! Не будет таким, как раньше. Он будет требовать внимания, ухода, расходов на лекарства, а главное, вашего времени и сил. Вашего ресурса. Если, конечно, вы не хотите прямо сказать заболевшему члену своей семьи: я не хочу ничего для тебя делать! Это не мои проблемы! Либо у вас есть серьезный ресурс, позволяющий обеспечить больному достойное пребывание и уход в приличном специализированном заведении

У медиков свои обязанности. Изучите их, и требуйте от них того, что они на самом деле должны делать. А больному в данной ситуации можно только посочувствовать. Ему придется тратить силы на приведение своих родственников в более-менее разумное состояние. И то, это тогда, когда причиной неадекватного поведения является все-таки стресс, а не вопросы собственности, наследства и истинные желания родственников. Ведь они, как показывает практика, далеко не всегда заинтересованы в сохранении жизни и здоровья больного. Но это уже вопросы не оказания медицинской помощи, а статей уголовного кодекса.

Шаг пятый

Выбор лечения.

Вам могут предложить различные варианты лечения. Оперативное. Консервативное. С применением высоких технологий. С использованием определенных конструкций, или без их использования, что удлинит сроки лечения. Решать – вам. А вы не владеете информацией. Разумеется, мы говорим о ситуации, когда у вас есть время на принятие решения. Если его нет, то решение будет принимать реаниматолог, или консилиум специалистов.

Оцените степень своей готовности к принятию информации именно от этого врача, получению от него помощи и доверия к его выбору. Ответственность за выбор метода лечения несет он. Вы можете помогать ему, или мешать. Вот это – решать вам. И от степени доверия и сотрудничества с лечащим врачом будет зависеть немалая часть прогноза исхода заболевания. В работах некоторых специалистов эта часть оценивается до 50%.

Шаг шестой.

Режим.

Это неприятное слово отныне определяет вашу дальнейшую жизнь и разница только в том, каким именно этот режим будет. Вначале, вполне возможно, строгий, или, говоря по-медицински, постельный.

Именно такой режим будет, например, у инфарктного больного в первые дни. И с этим – ничего не поделать, если ваш выбор – жить. Если ваш выбор другой, можно встать и пойти. Насколько далеко, определяется характером инфаркта и личным везением. Чаще всего, - недалеко и окончательно надолго. Поэтому поверьте, указания врача по режиму надо выполнять безоговорочно. Если лежать, то лежать. Если пора вставать, то собрать себя в кучку и встать. Потому что реабилитация – это не прихоть врача, а полноценная часть лечения. Двигаться за вас не будет никто. Ни лекарства, ни

сиделка, ни инструктор по лечебной физкультуре, ни ваш любимый, или нелюбимый родственник. Не потому, что они плохие. Они просто не могут жить за вас. Если, конечно, ваш выбор – жить.

Шаг седьмой

Назначения врача.

В первую очередь, это лекарства. Именно эти группы препаратов. Именно в тех дозах, которые назначены. Да, вопрос цены имеет значение. Но это зависит только от выбора фирмы-производителя. Сейчас достаточно качественных копий, информацию о которых вы также можете получить от врача, сотрудников аптек, больных, принимающих эти лекарства длительное время. Самовольная отмена какого-либо препарата нарушает саму систему курса лечения. В больнице вас не вылечили полностью; вам оказали помощь и только начали лечение, которое продолжается и должно продолжаться всю дальнейшую жизнь. И от того, насколько аккуратно вы будете выполнять все назначения, в основном и зависит продолжительность этой жизни. А уж тем более, ее качество. Это далеко не всегда так просто. Тем более, что вокруг вас, в интернете и даже по телевидению выступает множество народных мудрецов, которые знают всё о лекарствах, всё то, что от вас «скрывают» врачи. «Одно лечит, другое калечит...» «Лечение хуже болезни...» «Лекарствами нас травят...» «Лечиться надо народными средствами...» Ну и так далее, в меру фантазии автора изречения. Да, побочные действия у лекарств есть. Но это означает только то, что они вообще действуют. Корректируется более тяжелое заболевание, но попутно задевается функционирование других систем. Это неизбежно, и требует выполнения следующего пункта назначений врача: периодических обследований. Именно в те сроки, которые указаны в выписке. Потому что результаты анализов и других обследований позволяют корректировать назначения таким образом, чтобы уменьшить побочное действие лекарств и добиться максимального эффекта при наиболее щадящем подходе. А дальше? Дальше есть просто жизнь, которую вы проживаете по своему выбору. То, как вы жили, привело вас к данному состоянию. А от того, что вы сможете изменить в своем образе жизни, зависит всё дальнейшее. И о следующих назначениях врача надо поговорить отдельно.

Шаг восьмой

Еда и вещества.

Вы готовы умереть за стакан водки? Пачку сигарет? Банку энергетика? Кусок жирного, жареного мяса, или блюдо с пирожными? Или вы готовы начать жить без них, родимых? Это снова ваш выбор. Если вы выбираете жизнь, то это означает постоянную, ежечасную, нелегкую работу. Которую никто не сделает за вас, но в выполнении которой вам могут помочь. Кто, или что? Да многое. И многие: знания - не только из интернета и телевизора, из популярных книг известных специалистов, но и из медицинских учебников хотя бы для медучилища, они написаны вполне доступным языком. Из пособий по диетологии, лечебной физкультуре, домашней физиотерапии, - всё сейчас доступно. Помочь могут люди: в первую очередь, ваша семья, не делая что-то за вас, а помогая вам в ваших усилиях делать все самому. Они не будут жить за вас, они могут только радоваться вашим успехам. Ваш лечащий врач. Больные, перенесшие такое же заболевание. Работники реабилитационных центров, или вашей участковой поликлиники, занимающиеся реабилитацией. Но все они могут

только помочь. Жизнь – ваша. И только вы можете распорядиться форматом ее проживания.

Шаг девятый

Отношение к жизни.

Фактор вроде бы нематериальный, но ведь сказано в библии: вначале было слово... А до него – мысль, идея, проект, намерение, желание, наконец. Можно соглашаться с определением: жизнь такова, какой мы ее воспринимаем, можно не соглашаться, но в любом случае **МЫ ЕЕ ВОСПРИНИМАЕМ**. Объективно, нашими органами чувств: тепло, холод, свет, тьма, тишина, звуки, сила тяжести. И субъективно, ставя на наше восприятие фильтры собственных представлений и ожиданий. Именно эта информация – необъективна. Хуже того, она часто оказывается ложной. А организм подстраивается не столько к восприятию, сколько к представлению. Всё плохо... Разве это жизнь... Что хорошего в этой жизни возможно... Чего хорошего от этих людей ожидать... Какие еще радости жизни... Всё плохо... И вот тут организм, воспринявший это как истину, или как команду, устроит вам «Всё плохо». Кто-то успеет опомниться. И спросит себя: да что ж я так не ценил жизнь?

Измените отношение к окружающему. И к окружающим тоже, а, прежде всего, к своему организму. Позаботьтесь о нем! Он ответит качественной работой своих, пусть и поврежденных систем, и чувством радости от того, что вы вспомнили о нем, о своем теле, о своих чувствах, о своих желаниях.

Шаг десятый

Жить сейчас.

А как еще? - Спросите вы, - когда же, если не сейчас? Теоретически – да. Тело находится в данном отрезке времени и занимает данный объем пространства. А вы? Личность? Мысли? Чувства? Желания? Чаще всего, или в прошлом, или в будущем. «Вот когда-то была жизнь!» «Вот будет у меня это, и тогда...» Может быть, будет. И когда-то было. Но сейчас этого ничего нет. Есть текущий момент времени, в котором нет вас. Организм подумает-подумает, да и скажет: все равно меня нет, так и...

А все достаточно просто. Просто сосредоточьтесь на текущем моменте времени, перестаньте сожалеть о том, что было, беспокоиться о том, что будет, и начните **ВОСПРИНИМАТЬ** всё это: тепло, холод, свет, тьму, тишину, звуки, силу тяжести, вкус, цвет, движение воздуха... Просто воспринимать. Поверьте, это будет новым ощущением, и даже, может быть, ощущением счастья. На самом деле жизнь не так проста, как кажется. Она значительно проще. Если, конечно, вы в контакте с собой, своим организмом, своими мыслями, своими целями. И если ваша главная цель – сохранение жизни.

А.В. Редькин, Р.А. Гридасова, Е.Г. Спиглазова