

Як білка в колесі

Ринок, капіталізм, бізнес, бізнесмен – ці терміни поступово увійшли в наше життя. Популярними нині стали такі професії, як менеджер, дилер, дистриб'ютор, рекламний агент тощо. Це нові для багатьох поняття, раніше вони в нас були невідомі. Люди таких професій глибоко входять у проблеми бізнесу, працюють здебільшого цілодобово і в дуже напруженому ритмі, у них ненормований робочий день.



Іще порівняно недавно людина могла працювати на ставку чи півтори й мала чіткий графік роботи, що відповідало вимогам законодавства про працю, а відпрацювавши належне, спокійно йшла додому й знала, що певного дня отримає свою заробітну платню, отже, могла щось планувати наперед. Нині ж ситуація дуже змінилася. Проблема цілодобової роботи виникає не тільки в бізнесових структурах, оскільки багато хто зараз змушений шукати додаткових засобів для існування. Це стосується не лише осіб працездатного віку, але й пенсіонерів, і дітей-підлітків, про що ми ще скажемо далі. **Той же, хто пішов у бізнес, наперед уже, так би мовити, запрограмований крутитися, наче білка в колесі.**

Додаткове навантаження вимагає перебудови організму для роботи на якісно новому рівні, у складнішому ритмі та переходу з фонового стану в резервний.

У людини можна вирізнити два ритми роботи: **фоновий (звичайна діяльність без особливих перевантажень) і резервний (коли потрібне підсилення при стресах, перевантаженнях тощо).** Усі ми запрограмовані саме на **фоновий рівень**, але змушені, оскільки життя ставить до нас великі вимоги, підключати резервні запаси організму. **Якщо резерв використовується тривалий час (хронічна стресова ситуація, перевантаження, недосипання, робота без вихідних тощо) і не поновлюється, в людини несподівано (як правило, після зменшення навантаження або вирішення проблеми) може статися серйозний зрив стосовно стану її здоров'я.** Адже наш організм чинить дуже мудро: за потреби він допомагає нам, однак, після того як нагальне питання вирішено, вимагає поповнення резерву. Такий феномен можна порівняти з підживленням саду після збирання врожаю.

Щоб краще проілюструвати сказане, звернімося до прикладу пацієнтів медичного центру "Істина". Скажімо, Володимир А. прийшов до нас лікуватися, бо відчував, що не може більше працювати нормально. У нього були типові прояви синдрому менеджера: швидка втомлюваність, подразливість, агресивність, порушення сну, незадоволення результатами своєї праці, псевдоледакуватість тощо. А пройшовши курс лікування, Володимир вирішив, що вивчить іще одну іноземну мову, хоча прямої потреби в цьому в нього не було. Він поновив сили, повернувся до нормального життя і навіть захотів зробити його цікавішим.

Синдром менеджера і зайва вага

Інший приклад: до нашого центру звернувся Сергій В., молодий чоловік віком близько 45 років, який мав вагу понад 200 кг. Таку масу набирав поступово і зовсім не тому, що зловживав їжею, – це сталося на фоні стресу. Обстежуючи його, ми дійшли висновку: в даному разі маємо діенцефальний синдром. Коли людина постійно хвилюється, її мозок не встигає контролювати обмін речовин в організмі. У зв'язку з цим у нас в останні два-три роки виникла гіпотеза, **що люди, котрі працюють у сфері бізнесу, через постійне напруження внаслідок частого виникнення гострих ситуацій та відчуття дискомфорту на роботі й удома**

набувають синдрому менеджера, що поступово переходить у діенцефальний синдром, одна з причин якого – виснаженість мозкової тканини, порушення кровопостачання мозку і, як наслідок, дисфункція діенцефальних відділів, порушення емоційної сфери, сну, біоритмів, температурного режиму та обміну речовин із диспропорцією ваги тіла.

Коли в нашій країні почалася перебудова, то чомусь щодо кооператорів невдовзі склалася така думка, що це якісь ненажери, котрі, маючи зайві гроші, непомірно об'їдаються. І справді, люди, які почали власну справу, часто справляли враження таких, що їдять забагато. Але, коли ми досліджували наших пацієнтів, котрі займалися так званім первинним бізнесом, то, аналізуючи їхній ритм життя та їхнє харчування, помітили, що ці люди аж ніяк не зловживають їжею, хоча їхній зовнішній вигляд начебто засвідчує протилежне. А потім ми відчули на собі вплив стресових факторів на роботі і помітили, що також нерідко дехто з нас починає, здавалось би, безпричинно набирати вагу. Пізніше виникло припущення, що



це пов'язано з певним варіантом перерозподілу крові, зокрема в глибинних відділах мозку, де розміщено гіпоталамічні структури, які відповідають за обмін речовин в організмі, інтенсивність згоряння продуктів, емоційний стан, контролюють температуру тіла, формулу сну, тобто його регулярність і добрий тонус удень, менструальну функцію в жінок, і саме це навело нас на думку, що, мабуть, найчутливішою зоною мозку в людини є діенцефальна структура. Отож при появі факторів, що сприяють розвиткові хвороби, вона дає, так би мовити, поживний ґрунт для "проростання" недуги. Виникає стан, який передуює захворюванню, своєрідний сигнал небезпеки. Його дуже важко виявити й діагностувати, це можна зробити тільки за допомогою певної апаратури та за умови наявності відповідних знань і розуміння лікарів. А ще важче такий стан лікувати. На перший погляд, людина поводиться цілком нормально, працює, спілкується з іншими, жартує чи ображається на когось, а як поглянути глибше, то виявляється, що вона постійно незадоволена собою, бо протягом дня чи тижня не встигає виконати все, що запланувала, і через те виникає багато незручностей та проблем як для неї самої, так і для інших. Утворюється своєрідне замкнене коло. бо це почуття незадоволеності самим собою гальмує працездатність, дуже заважає активній та плідній роботі і через те весь час наростає, як сніговий вал. Катастрофа – неминуча.

Так склалося, що колектив центру "Істина" випробовує на собі дію різних медикаментів – за потреби і для лікування (тут варто, мабуть, пригадати давній вислів: "Лікарю, вилікуй себе сам"). Справді, не перевіривши на собі своїх схем лікування, чи ж можна їх пропонувати іншим? Адже при введенні тих чи тих ліків у пацієнта виникає дуже багато найрізноманітніших відчуттів.

У мене самої синдром менеджера дуже відчутно виявився при підготовці кандидатської дисертації, коли останні три місяці поспіль довелося працювати, без перебільшення, з ранку до ночі. Після захисту півроку не могла вийти з цього стану. З'явилися розсіяність уваги, забудькуватість, дратівливість, погіршення пам'яті, порушення сну – всі ознаки виснаження мозку. І дуже важко було відновити нормальний стан – це потребувало чимало часу, а також фізіотерапевтичних процедур, перебування на морі тощо. Отож, маючи вже цей досвід і виходячи на фінішну пряму перед захистом докторської дисертації, вирішила себе підлікувати – підсилити резерви мозку, щоб вони не виснажилися, і разом з тим відпрацювати нову схему лікування саме таких станів. Протягом останніх двох місяців перед захистом щодня робила уколи. Робочий день мій складався з трьох змін: денної, вечірньої й нічної. Завдяки уколам одну ніч спала, наступну – працювала. Унаслідок цього під час захисту дисертації мозок

адекватно працював і реагував на будь-які подразники, відповідь на різні запитання давалася без затримки, тобто не було нічого такого, що свідчило б про виснаження мозку. Щоправда, потім, після захисту, вже відпрацьовуючи іншу схему, робила ще впродовж місяця уколи, щоб організм швидше міг повернутися до нормального фоновому стану. І ще цікаве спостереження: коли через місяць після захисту докторської ми всією родиною поїхали відпочивати на море, то перші десять днів відсипалися від дев'ятої вечора до дев'ятої ранку, незважаючи на будь-які зовнішні подразники, – приміром, увесь час було ввімкнено радіо, яке працювало досить голосно. Сон – то ніби своєрідне генеральне прибирання в мозку на тлі відключення від зовнішніх подразників. Зайвий раз переконуєшся в тому, який наш



мозок розумний. Коли ситуація того вимагає, він може підімкнути резерви. Але, коли обставини вже змінилися, доконечне потрібно компенсувати його витрати, інакше організм дасть зрив – він більше не зможе працювати ні на резерві, ні на фоновому рівні.

Стрес і сімейні трагедії

Дуже виразний приклад у цьому плані – сімейні трагедії, смерть когось із членів родини. Нерідко після поховання близької людини, особливо в разі її тривалої недуги, ті, хто стояв найближче до неї, протягом певного часу (скажімо, хоча б місяця) відмовляються від усякої роботи, не можуть відійти від своїх відчуттів і сконцентрувати увагу на інших проблемах. Це свідчить про те, **що використано всі ресурси організму, а резервний варіант не може бути запасним варіантом**, тобто якщо людина йде на резерві, а не на фоновій швидкості, то зрозуміло: коли вичерпано один резерв, другого вже нізвідки взяти. Давно відомо, що **загнаних коней пристрілюють**. А якщо організм не підкоректувати, то він переходить у стан загнаного коня. І нерідко, коли вмирає хтось у родині, то невдовзі, протягом місяця або двох, іде з життя ще хтось із цієї ж самої родини, здебільшого той, хто був найближчим до небіжчика. **Мабуть, незмога вийти зі стресу порушує всю гармонію регуляції людського тіла та його систем**. Тому саме при таких надзвичайних ситуаціях слід своєчасно давати своєму організму певний "допінг", щоб повернути його у фоновий стан. Ніхто не може знати наперед, чи не станеться раптом завтра щось таке, що призведе до глибокої кризи. Отож ми завжди маємо бути готові пережити будь-яке непередбачене випробування. Але **після того, як стресова ситуація минула, треба обов'язково дати організму змогу відновити свої сили**. Це можна порівняти з машиною, котра час від часу має проходити капітальний ремонт. Однак треба робити й ремонт поточний, щоб не вдаватися занадто часто до капітального. **Бо так само, як у машині, буває і в організмі людини: вийшло з ладу щось одне, а летить уся система**.

Наш організм сам до певної міри підказує, якщо йому дати таку змогу, що йому найпотрібніше зараз, просто слід до нього дослухатися й реагувати відповідно. У нашій роботі ми не раз стикалися з тим, що в людей дуже розвинена інтуїція. Попри всі здобутки цивілізації людство багато чого втратило, відійшовши від природи. Є, скажімо, дані про те, що собаки й коти, занедужавши, лікуються травами. І в людини як у частини природи здебільшого є інтуїтивне відчуття саме того, що організму потрібно. Але ж ми завжди поспішаємо, біжимо, і нам немає коли зосередитися та прислухатися до себе. До того ж нині ситуація ускладнилася, бо в застійні часи, коли люди мали здебільшого нормований робочий день і гарантовану відпустку, не було багатьох нинішніх стресів на побутовому тлі.

Подбати про своє здоров'я зараз

Умови нашого сьогодення, постійний брак часу, який відчуває чимало людей, вимагають подбати про свій організм, не занедбувати його, бо чим дужче запущено негативні прояви в його діяльності, тим швидше виходить із ладу система і тим важче повернутися до нормального стану. Адже врешті-решт найголовніше для більшості пацієнтів – кінцевий результат: вони хочуть бути здоровими, бо треба інтенсивно працювати, аби добувати засоби до існування й утримувати сім'ю.

Нерідко, однак, зустрічається й такий підхід: людина каже, що не хоче звертатися до лікарів і лікуватися, мовляв, якось усе саме мине – як не знаєш, то не вадить. Але найчастіше буває зовсім інакше, і варто нагадати тим, хто дотримується такої думки: те, що можна виправити зараз, не завжди можна буде виправити пізніше. **Якщо сьогодні ще можливо повернути людину до нормального стану, то через два-три роки, коли хвороба вже зайде досить далеко, цього не зробить і найкращий лікар. Згаяний марно час не повернеш за жодні гроші. Дуже часто, на жаль, буває так, що хвороба випереджає медицину. Мрія лікарів – наздогнати недугу, зупинити її й примусити відступити від хворого.**

Так уже чомусь повелося, що на першому плані в нас робота, дім, господарство – все, що завгодно, тільки не власне здоров'я. Іноді доводиться переконувати і навіть просто-таки вмовляти пацієнта, що треба про себе подбати і що для цього слід пройти певний курс лікування. Не хочеться залякувати хворого й говорити про сумні речі, але ж при такому ставленні до свого здоров'я може статися й найгірше. Однак наші вмовляння теж не завжди допомагають.

Ось ще один приклад. Дуже довго вишукував директор фірми Володимир І. час для лікування. А пройшовши потрібний курс, відзначив значне зростання темпу життя, подовження тривалості роботи ввечері (раніше лягав спати вже о дев'ятнадцятій чи о двадцятій годині, а тепер працездатний і опівночі). Тобто пацієнт, котрий погодився на лікування, почувається краще, в нього відновлюються сили. А кошти, витрачені на це, повертаються за рахунок нових прибутків, одержаних завдяки зростанню продуктивності праці. Той же, хто вчасно не зважив на потреби свого організму, через два-три роки, а іноді й півроку, знову звертається до лікаря, проте допомогти йому вже набагато складніше або й узагалі неможливо. Звичайно, ми не звикли вкладати кошти у власне здоров'я. Однак заснована на грі слів російська фраза: "Лечиться даром – даром лечи́ться" давно вже стала крилатою і знайшла однозначне підтвердження в часи ринкової економіки.

Буде здоров'я – буде і робота

Колись у нас намагалися запровадити загальну диспансеризацію населення, і, якби її змогли провести на належному рівні, це було б прекрасно. Мене вельми приваблює ідея диспансеризації, але в дещо іншому варіанті: коли людина сама, без нагадування лікаря, скажімо, раз на півроку проходить медичний огляд (реальний, а не задля "галочки") та повне тестування з допомогою новітньої діагностичної апаратури. Тоді можна визначити, де є якісь дрібні негаразди, і вчасно підлікуватися, а найближчі півроку після того почувати себе добре, бути цілком працездатним. Це дуже багато важить при нинішньому темпі життя, особливо якщо робота передбачає часті відрядження, поїздки. **Сьогодні темп життя не лише бізнесменів, а загалом людей, котрі працюють творчо, настільки інтенсивний, що вони справді крутяться, наче білка в колесі, й не можуть із цього колеса вирватися.** І якщо раптом виникає хвороба, то руйнуються всі плани. Ти цілком вибитий із колії. Але цей твій стан здебільшого стосується не лише тебе самого та окремих людей, а й твоєї родини, і цілих колективів, отож пробуксовує вся їхня робота. Тому я вважаю, що **робота і здоров'я мають**

стояти на найвищому щаблі цінностей, бо вони тісно взаємопов'язані. Якщо є здоров'я, то буде й робота. Здорова людина живе і працює нормально. Вона здатна заробити на себе, в неї виникають нові ідеї, є багато можливостей самореалізуватися, і така людина справді знаходить себе, своє місце у цьому світі. На жаль, нині дуже багато тих, хто не зміг зробити це в нових умовах життя при переході до ринку тільки через те, що забракло енергії мозку для обробки певної інформації. Мозок завантажений зовсім іншими відчуттями та емоціями і не може продуктивно аналізувати ситуацію.

Як приклад, наведемо одного нашого знайомого, котрий, на жаль, усе далі йде у хворобу. Він майже перестав спілкуватися з колегами. Якщо, скажімо, працює за комп'ютером, то йому дуже важко відволіктися навіть на коротку розмову з ким-небудь, аби просто перекинутися словом, пожартувати тощо. Зрозуміло, що він відчуває дискомфорт. І вже чисто на власній енергетиці вийти з такого стану практично неможливо. Тут потрібен, знову ж таки, певний "допінг", треба підлікувати активуючу систему мозку. **Бо як тренер тримає в тонусі всю свою команду, так наш мозок тримає в тонусі весь організм і все встигає контролювати: і рухову діяльність, і м'язи, і серце, і печінку, і нирки, й інші органи. Фактично тонус усього організму залежить від роботи мозку.** Якщо мозок не дає потрібних команд, то, хоч би які прекрасні м'язи в нас були, вони не запрацюють як слід. І як діти без батьків залишаються без належного догляду, так і наш організм почувається немовби сиротою без контролю мозку.

Знайти себе у нинішньому житті

На жаль, нерідко буває так, що люди, котрі не знаходять себе в нинішньому житті – навіть за наявності непоганих задатків і здібностей, вищої освіти, – врешті стають бомжами. З одного боку, до цього призводить незмога вийти на певний прожитковий рівень, з іншого – брак сил та енергії, щоб досягти цього рівня. Пригадаймо відому приказку: **"Бідний, бо дурний, а дурний, бо бідний"**. Народна мудрість – це справді класика, і коли її переглядаєш із позицій дня нинішнього, із позицій своєї професії, свого життєвого досвіду, то дивиєшся, наскільки розумно та влучно все висловлено. Навіть те, що було складено багато сторіч тому, цілком можна прикласти до ситуацій сьогодення.

Найбільше шкода людського життя, що перетворюється на мізерне животіння, і це в ситуації, яку можна радикально змінити. Мені запам'ятався один пацієнт – художник А. Коли він піднімав руку горизонтально перед собою, щоб малювати на планшеті, то вмить непритомнів. Є така хвороба – **синдром грудного виходу**. Буває, що щілина між ключицею, ребрами і хребтом, в якій проходить підключична артерія, дуже вузька. І коли вона перетискається, німіє рука, а в зв'язку з тим, що звідти йде ще одна артерія до мозку, він залишається без кровопостачання або, в кращому разі, повинен ділитися своєю кров'ю з рукою. Такий хворий неспроможний стояти в громадському транспорті з піднятою догори рукою або закрутити лампочку, бо втрачає при цьому свідомість. Це досить серйозне захворювання, хоч його й називають синдромом, і зустрічається воно не так уже й рідко, причому характерне для людей розумової праці.



Тоді я вперше замислилася над змогою корекції. Завдяки діагностичній апаратурі ми змогли об'єктивізувати наші припущення і побачили, що вони підтверджуються. Обстеживши того художника, ми з'ясували, де саме відбувається обкрадання (це було підключично-вертебральне

обкрадання: коли він починав писати рукою і піднімав її, кров відтікала з мозку до руки). Врешті хворий погодився на операцію. Знову я побачила його десь місяців через два після неї, і мене вразило те, що це була зовсім інша людина – життєрадісний молодий чоловік, котрий усміхався і так і сипав на всі боки анекдоти та компліменти. Він цілком відновив свою професійну майстерність, зміг продовжувати роботу. Коли я спитала, чому він тепер зробився таким веселуном і жартівником, то художник відповів, що саме таким і був. Тобто вплив хвороби позначився на вдачі. Мозкові бракувало енергії для роботи, для виявлення певних рис характеру. А коли все прийшло до нормального стану, людина цілком змінилася.

Я довго була під великим враженням після відвідин цього пацієнта і думала: як мало треба організмові, десь трішки забракло кисню, десь зменшилося кровопостачання – і вже загрожує зрив. Разом з тим кожен із нас має величезний резерв, який можна і треба відновлювати.

Новітня апаратура допомагає індивідуалізації лікування

Нині, коли в нас у центрі "Істина" вже є великий досвід діагностики, не раз буває так, що обстежуєш пацієнта, так би мовити, нанімо, не розпитуючи перед тим, і коментуєш усі відчуття, які можуть бути в нього, виходячи з даних апаратури і власної їх інтерпретації. Саме



цей коментар дає нам змогу дізнатися, як далеко зайшла хвороба, тобто нам уже відомо, які в даному разі можуть бути симптоми. Часто бачиш, що гемодинамічно є великі зміни, а клінічно – мінімальні. Отже, суб'єктивно хворий не відчуває цих змін, він поки що йде на резерві і ще компенсований, тобто на даному етапі можна призначити для лікування лише краплі тощо. Але коли ми перебираємо, образно кажучи, цілий арсенал симптомів, котрі можуть бути, і бачимо, що все це є, то тут уже треба провадити

радикальне лікування. Це можна визначити завдяки новітній апаратурі, завдяки методиці комплексного і клінічного дослідження та інструментальній діагностиці, а ще – завдяки знанням та інтуїції лікаря, адже він вирішує, кому й коли призначити краплі або внутрішньом'язові уколи, а кому – внутрішньовенні ін'єкції чи блокади, які саме ліки та в яких дозах для цього потрібні.

У нас є дуже багато варіантів схем лікування, і ми завжди формуємо схему прицільно під конкретного хворого, враховуючи його нинішній стан. Сьогодні діагностували – і складалемо схему виходячи з того, що бачимо. Відразу ж розпочинаємо лікування, оскільки воно розраховане саме на цей стан як на точку відліку. Навіть уже через десять днів, якщо хворий не проходив лікування, його слід оглянути повторно і відкоригувати схему, адже за цей час чимало змінилося, і треба знати, в який бік іде процес.

Хоч як це прикро, у нас для багатьох лікування полягає в тому, щоб, не звертаючись до лікаря, піти в аптеку й купити які-небудь ліки, а потім приймати їх, бо так простіше й швидше, хоч і невідомо, чи допоможе. Керуються при цьому порадами родичів, друзів чи сусідів, а то й зовсім випадкових "знавців". Одного разу, стоячи в черзі в аптеці, мені довелося почути в розмові двох жінок буквально таке: "Візьміть оту мазь, бо я нею свою коровувилікувала від грибка". – "Авжеж, візьму, бо поки зберуся до лікаря..."

На жаль, такі погляди і такий підхід нині далеко не рідкість. Але ж, скажімо, кожен

автомобіліст дотримується чітких рекомендацій щодо потрібної марки бензину, мастила тощо і прагне не відступати від загальних параметрів. У той же час люди звикли сліпо експериментувати над тим, що має бути "свята святих", – над власним організмом, вони нерідко просто-таки знущаються з нього, піддаючи непотрібним випробуванням. Чи ж зміниться ця ситуація найближчим часом?

Синдром дружин бізнесменів

Та повернімося до синдрому менеджера. У зв'язку з ним хотілося б сказати і про те, що можна назвати **синдромом непрацюючих дружин бізнесменів**. Тут є кілька варіантів.

Варіант перший. Дружина свідомо кидає роботу, бо чоловік багато заробляє і в плані матеріальному немає потреби працювати ще й їй. Вона сидить удома і поступово втрачає свою кваліфікацію, коло її інтересів звужується, світ для неї зводиться до перукарні–басейну–масажу–макіяжу і т. д., і врешті-решт ця жінка починає розуміти, що вона вже й чоловікові своєму нецікава й непотрібна. Стосунки їх здебільшого починають зводитися до обміну стандартними фразами на кшталт: "Хочеш гроші – на". Про те, щоб мати дитину, в такій родині найчастіше й не думають, адже це зайвий клопіт. Як не згадати тут рядки Х.Гріммельсгаузена: **"Почетна девственність. Но не родить негоже, и целомудрие с бесплодной нивой схоже"**. Отож така жінка зарані прирікає себе на безплідне життя і марнує його, сидячи цілими днями вдома, бо не має з ким спілкуватися, а тому втрачає інтерес до оточуючого світу, до політики, мистецтва й таке інше і врешті робиться, по суті, такою собі хатньою клушкою, в матеріальному плані цілком залежною від чоловіка.



Варіант другий. Жінка свідомо йде за бізнесмена, щоб жити без проблем. Але, вийшовши заміж із розрахунку, вона не поділяє інтересів свого чоловіка і взагалі часто не розуміє, чим же він, власне, займається. Така дружина стає баластом. Нерідко чоловік має все кидати та мчати до неї, бо в його "половини" якась чергова забаганка. Вона нездатна зрозуміти, що саме в цей час він повинен бути, припустімо, на якійсь відповідальній зустрічі, а не приділяти увагу їй. Це вияв своєрідного подружнього егоїзму, приклад неухважності й неповаги до людини, котра поряд із тобою. Жінка сама не розвивається і не дає розвиватися своєму чоловікові, хоча всіляко використовує матеріальні блага – результат його праці.

Варіант третій. Він, напевне, найжорстокіший – це коли дружина, котрій увесь день нічим було зайнятися, увечері зриває злість на своєму чоловікові, що повернувся з роботи. Останнім часом дуже популярним став певний жіночий тип – худенькі високі дівчатка з довгими ногами. Тут є цікава закономірність: у них у всіх артеріальна гіпотонія. Уже візуально можна це визначити. Що ж відбувається? Людина, в котрій артеріальна гіпотонія, дуже швидко виснажується. Їй важко зранку встати, виконати якусь роботу. Такі люди здатні до праці найчастіше між одинадцятою і першою годинами дня або ввечері. Цікаво, що подібні жінки інтуїтивно знаходять для себе своєрідне задоволення в сварках. Дружині треба так накрутити чоловіка, щоб у неї виділилося багато адреналіну. Тоді підвищується тиск, і вона почувається чудово. Це такий собі енергетичний вампіризм за рахунок ні в чому не винної людини, котра цілий день працювала, стомилася й хоче, повернувшись додому, нарешті відпочити. Знову згадується народна мудрість: "Битий небитого везе". Це найгірший з усіх перелічених варіантів, бо починаються сімейні конфлікти, і дружина, замість того щоб подолати свою

гіпотонію якимись іншими засобами, тобто підлікуватися, зайнятися спортом чи поринути з головою в роботу, образно кажучи, завести свою машину на найбільші оберти, тримається засобу, вигідного тільки для неї.

Але ж Маттей Генрі сказав: **"Жінка створена Богом із ребра, взятого в Адама. Не з черепа, щоб не перевершити його, не з його ніг, щоб не бути розтоптаню ним, а з його боку, щоб бути рівною йому, під його рукою, щоб перебувати під його захистом і поблизу його серця, щоб бути любленою ним"**. Певна річ, без такого розуміння єдності чоловіка та жінки не може бути справжнього кохання, щасливого шлюбу, дружної родини. Шкода, що в наш час такі прості істини часто відходять на другий план, а то й зовсім забуваються і відкидаються.

Сімейне лікування

В останні два роки до нас приходять на лікування сімейні пари. Ось один приклад. Спершу на прийом прийшла дружина. У неї була виражена гіпотонія, сильний головний біль, велика втомлюваність, порушення терморегуляції (весь час мерзла). Коли почала ходити на ін'єкції, вже десь на середині курсу відчула певне поліпшення, а згодом – приплив енергії, яку не було куди подіти. Отож вона "довбала" чоловіка-бізнесмена, поки врешті-решт не добилася того, що він теж почав лікуватися й відчув, наскільки йому стало краще внаслідок того. На цьому прикладі ми виразно побачили, що конфлікти в родині можуть виникнути вже через те, що її члени мають неадекватний запас енергії та працездатності. Один після роботи повертається додому ще досить бадьорий, а другий у цей час уже геть без сил. Починаються непорозуміння, мовляв, чого розлігся, нічого не робиш, не хочеш допомогти, а далі й сварки.

Коли такі пари ходили на лікування, то ми спостерігали цікаві речі: наприклад, дружина починала переживати за чоловіка, як він почуває себе після ін'єкції, а чоловік турбувався за дружину, питав, чи не принести їй після процедури води тощо. І ми зробили з того висновки, що дуже добре було б, якби культ здорового способу життя починався в сім'ї.

Нині в нас є вже цілі сім'ї, котрі час від часу звертаються до центру "Істина", контролюють стан свого здоров'я та проходять лікування. І дуже часто буває так: якщо першого разу людина зверталася до нас тоді, коли вже треба було, аби поліпшити її стан, вдаватися до серйозного лікування, тобто до внутрішньовенних ін'єкцій, то зараз здебільшого можна робити лише внутрішньом'язові уколи чи приймати краплі тощо, щоб підтримувати цей стан на належному рівні. Основне тут – не запустити систему аж до утворення "аварійної ситуації", а вчасно підлікуватися, коли є потреба.

У нашому колективі це особливо відчувається. Не буває такого, щоб хтось із співробітників прийшов на роботу і потерпав, скажімо, від головного болю так, що не міг би через це нічого робити, – протягом години все буде виправлено медикаментозно, і людина спокійно працюватиме далі. Моя гордість – це те, що за останні два роки роботи центру ніхто з наших співробітників не хворів. Навіть цьогорічний грип нас обминув. Я вважаю, що не останню роль тут відіграє атмосфера в колективі. Якщо є позитивні емоції, людям набагато легше й цікавіше працювати. А негативні емоції дуже часто підривають навіть рівень імунітету.

Рання праця дітей

Нині це також проблема, бо, з одного боку, дітей треба привчати до роботи, а з іншого – вони зараз дуже швидко дорослішають, і ритм життя в них далеко не той, що був у нас. До того ж їм хочеться мати якусь копійчину на морозиво, цукерки тощо. Добре, якщо дитина потрапить

у хороші руки й виконуватиме якусь посильну для неї роботу, чесно заробляючи цю копійчину. Та нині дуже часто складається так, що діти починають працювати вже у віці 14–15 років для того, аби заробити на прожиття. Виходить, що вони вже ніби й не вчаться і разом з тим іще не здатні нормально заробляти, бо для цього бракує знань, отож урешті-решт у них виникає незадоволення собою. Тому вважаю, що найперше дитина має бути



завантажена працею в межах сім'ї, робити якісь чисто побутові речі, і треба серйозно привчати її до цього змалечку. А потім, після досягнення рівня хоча б середньої освіти, можна десь підробляти і продовжувати вчитися. Сьогодні є реальністю те, що більшість студентів підробляє. Однак треба сказати, що той студент, який уже працює, встигає досягнути більше матеріалу, бо він цінує свій час і знає конкретно, для чого вчиться, прагне набути якомога більшого й ціннішого багажу знань, аби стати справжнім фахівцем.

Гадаю, в нас має поступово вималюватися образ спеціаліста, котрий знає свій фах досконало, а не поверхово, оскільки при роботі в державних установах іще можливі варіанти, коли тебе хтось прикриє чи підстрахує, а от у приватних (котрих стає дедалі більше) таке вже не проходить. Адже тут мають значення найперше не папірці, що засвідчують факт одержання освіти, а знання, самостійність мислення, рівень кваліфікації.

Молодь зараз вельми вимоглива до оплати, хоча ці вимоги здебільшого не мають під собою підстав. Молоді люди ще не вміють працювати, але вже хочуть мати все й одразу. І дуже часто стикаєшся з тим, що вони й не прагнуть удосконалюватися, хоча для цього є всі можливості. Тому молодь треба орієнтувати на те, щоб вона була самостійною, щоб формувалися особистості, котрі вміють мислити, щоб вони залишалися пошуковцями і вдосконалювалися, навчаючись постійно і не зупиняючись на тому, що вже досягнуто. Це насамперед завдання батьків, бо від школи, на жаль, не можна багато очікувати в цьому плані.

Люди похилого віку, котрі працюють

Приємно зустрічати людей похилого віку, котрі ще працюють і сповнені енергії. Робота тримає їх у тонусі. Знаю немало випадків, коли людина пішла на пенсію – і через кілька місяців її вже не було серед живих. Причина нерідко полягає в тому, що пенсіонер виходить зі звичного ритму життя, зі звичного стереотипу і на певному етапі перестає відчувати себе комусь потрібним. Останнє – найгірше. Тоді починається депресія, а вийти з неї людина вже не може. До того ж пенсії в більшості просто мізерні, на них не проживеш.



Як приклад, можемо навести Ольгу Степанівну, диспетчера нашого центру. Вона все життя пропрацювала на керівній посаді, а коли вийшла на пенсію, то виявилось, що в неї тепер забагато вільного часу, дуже бракує звичної роботи та спілкування і є величезна потреба робити щось корисне для багатьох. Працюючи в "Істині", ця жінка знову відчула себе потрібною людям. Наш диспетчер уміє поговорити з кожним, знайти підхід до конкретної людини, зібрати потрібну інформацію, може дати відповідь на найрізноманітніші запитання, багатьох пацієнтів упізнає вже по голосу. Відчувається, що Ольга Степанівна нині живе повноцінним життям.

Синдром менеджера і вживання спиртного

Синдром менеджера і пияцтво нерідко доповнюють одне одного. Чомусь так повелося, насамперед у наших чоловіків-бізнесменів, що вживання спиртних напоїв є неодмінним атрибутом ділових та інших зустрічей. Жінки здебільшого вирішують питання за кавою, чаєм тощо. Але якщо чоловік має з певного приводу зустрітися з іншим чоловіком, то це відбувається неодмінно через пляшку. Гроші є, вибір спиртного нині великий, та плюс ще вітчизняні традиції... І тому багато хто з чоловіків, котрі займаються бізнесом, поступово спивається. Один має більшу силу волі і ще може зупинитися, інший її не має – і котиться вниз.

Ми почали входити в ринок близько десяти років тому. Бачимо різні приклади. Були й люди, що дуже добре починали, але погано закінчили, було й навпаки, коли важко починали, а потім ішли на підйом. Залежить це насамперед від праці. Вона таки справді породила людину. І саме від неї, як на мене, залежить успіх бізнесу. Той, хто працює, – той розвивається, ставить певні вимоги сам до себе, а тому має знайти і час для оздоровлення свого організму, і час для активного відпочинку, і так спланувати свій день, щоб устигнути зробити не дві-три справи, а десять-п'ятнадцять. Тобто людина, котра має добру нервову систему, здатна це подолати, в неї все виходить дуже організовано та швидко, коефіцієнт корисної дії великий.

Отож психологічні особливості повинні враховуватися, а кожна робота – бути приємною. І найбільше задоволення в боротьбі з синдромом хронічної втоми, або синдромом менеджера, – це бачити результат своєї праці, одержувати від того позитивні емоції. Здоров'я і робота мають іти поруч. Людина повинна жити нормальним життям. А гроші, вкладені в лікування, дуже швидко повернуться за рахунок посилення працездатності та поліпшення роботи.

Фактори, що призводять до судинних захворювань мозку

За нашими спостереженнями, є три найважливіші фактори, котрі призводять до судинних захворювань мозку: це черепно-мозкова травма, стрес і грип.

Про стрес ми вже вели мову. Що ж стосується травм, то техногенний прогрес у нас зайшов далеко, і ми вже потерпаємо через це, бо, зокрема, різко зросла кількість автокатастроф. Бізнесменам доводиться багато їздити, до того ж здебільшого власними автомобілями, і вони нерідко зазнають при аваріях різних травм, у тому числі й черепно-мозкових. Останнім часом ми виробили обов'язкове правило: навіть якщо в пацієнта не підтверджено струс мозку, але був удар по голові, то десять днів не можна вставати з ліжка. Зрозуміло, що має бути й відповідна діагностика, зразу підключаються корекція й лікування, бо чим більше часу мине після одержання черепно-мозкової травми до початку лікування, тим більший відгомін від неї піде у віддалений період. До нас, наприклад, нерідко звертаються люди, котрі внаслідок такої травми втратили орієнтацію в просторі. Хоча вони здебільшого якимось пристосовуються до цього, але ж не можна забувати, що тут було порушено важливу функцію мозку. Інші після травми на півслові забувають думку, гублять тему розмови, не пам'ятають, про що тільки-но говорили. Відновити нормальний стан таких пацієнтів можна досить швидко завдяки новітнім методам лікування, котрі практикуються в центрі "Істина".

"Істина" – у межах досяжного

Центр "Істина" від самого заснування завдяки оригінальній методиці діагностики спеціалізується насамперед на дослідженні та лікуванні захворювань, виникнення яких пов'язане з ураженням судин головного мозку, наприклад таких, як вегето-судинна дистонія,

мігрень, епілепсія та судомні синдроми, тики, гіперкінези, інсульти, неврози, енцефалопатії тощо. Останнім часом за допомогою нової техніки ми розширили можливості ультразвукової діагностики також і на дослідження проблем безпліддя, невиношування вагітності, гастроентерологічної судинної патології, остеохондрозу та ін. Детальний перелік захворювань, які лікують у центрі "Істина", наведено на третій сторінці обкладинки.

Зателефонувавши за номерами (044) 450-71-46 або 462-51-51, ви можете розповісти фахівцям центру про проблеми, котрі вас непокоять, і вам порадять, коли до нас найкраще завітати, повідомлять адресу та правила прийому.

Щиро зичимо вам і вашій родині здоров'я та благополуччя!

Будемо раді, якщо прочитане допоможе вам розібратися у ваших бідах, зробити сміливіші кроки в боротьбі з недугою.

Також будемо вдячні за поради, відгуки і доповнення, оскільки центр "Істина" планує регулярно готувати матеріали з актуальних питань медицини.