

Секреты позитивного настроения

«Жизнь состоит из суммы поставленных целей и решенных задач», — убеждена медицинский психолог, руководитель кабинета социально-психологической помощи межрайонной больницы в городе Каменке Галина Рудометкина. По ее мнению, именно целеустремленность во многом является залогом качества нашей жизни и оберегом для здоровья. Поэтому ставить цели необходимо постоянно, в любом возрасте.

Галине Сергеевне 74 года. Жизнь ее не была гладкой. На долю выпало одно из самых страшных материнских испытаний — пережить своего дитя. Путь к женскому счастью тоже оказался непростым — первый брак принес много боли, последующий — воскресил. Но, к сожалению, смерть забрала у Галины и второго супруга. Далеко не безоблачная судьба. Некоторые люди под гнетом подобных событий замыкаются, теряют интерес к жизни. Галина Рудометкина выстояла, нашла силы выбрать иной путь. Сегодня она помогает другим людям, оказавшимся в сложных ситуациях, обрести спокойствие, цель в жизни, понимание, оберегает их от опасного шага к «вечному» унынию.

— Галина Сергеевна, поделитесь своим секретом бодрости и позитивного настроения...

— Расскажу историю про Софи Лорен. Однажды, на одной из пресс-конференций ее попросили поделиться секретом молодости, и она произнесла фразу, которую я запомнила: «Я просто стараюсь не находиться в тех ситуациях, которые меня разрушают». Сначала я относилась к этой формулировке, как к психологическому ходу, но с годами переосмыслила. Ситуации в жизни бывают разные, и все они неслучайны. Важно трезво оценивать происходящее с нами и уметь в трудные минуты «включить» силу духа. Мои часы не остановились, потому что я всегда стремлюсь выйти из разрушающей ситуации, вылезти, вытащить себя. Я переворачиваю свои песочные часы в сложные моменты, и жизнь снова продолжается, с

новыми силами, стремлениями, азартом. В руках у нас есть этот удивительный «инструмент» — умение перевернуть песочные часы, надо только о нем помнить и пользоваться, когда необходимо. Тогда внутри человека всегда будет неумное желание жить — в этом и есть секрет бодрости и позитива.

— Вы помогаете пациентам, перенесшим инсульт или инфаркт, заново обрести себя, поверить в жизнь. Скажите, можно помочь таким людям, находящимся на грани или обреченным на болезнь, перевернуть часы?

— Можно. Если хочешь жить — переворачиваешь, и тогда организм включается сам — появляется блеск в глазах и желание дышать полной грудью. Болячки есть у всех, независимо от возраста. Разным является наш подход к ним. Не нравятся слышать шаблонный ответ, который получают пожилые люди, пришедшие с жалобами на свое здоровье: «А что вы хотите в своем-то возрасте?» Вот я, например, в своем возрасте хочу жить! Я периодически спрашиваю себя: «Галина, а что ты можешь сделать сегодня, чтобы продлить свою жизнь?» И других людей можно этому научить. Порой человеку не хватает элементарной ласки и чуточку тепла в надлежавший момент, чтобы воскресить жажду жить ярко и интересно, спастись от хворей. Я же работаю не только с пациентами после инсультов и инфарктов, ко мне обращаются и супружеские пары, и люди с родительскими проблемами, взрослые приводят детей. Безусловно, все случаи индивидуальны, и каждый отдельный требу-



ет особого подхода. Важно рассмотреть и понять суть человеческой боли, что стало причиной сложившихся обстоятельств. Например, у пациента инсульт не из-за того, что ему 63 года, и не потому, что не вел здоровый образ жизни, причина — гибель родственника, жизнь для человека обесценилась. Моя профессия для того и нужна, чтобы люди вновь стали ценить жизнь. Месяц назад вошла в палату и сразу обратила внимание на молодую женщину лет тридцати: на шее — бандаж, в глазах застыли слезы. Как правило, в своей терапии в палатах я практикую следующее: физические упражнения (люди после инсультов и инфарктов ограничены в движениях), позитивный настрой и медитации (молитвы). Собеседница сказала, что не чувствует своих рук, и что была когда-то у меня на консультации со своим ребенком. Она поделилась произошедшим горем — попав в авткатастрофу, потеряла мужа и свекровь. Но ради ребенка поставила цель — победить болезнь и излечить душевную боль. Мы настроились на серьезную длительную совместную работу.

— Часто встречаются такие целеустремленные пациенты?

— Знаете, что меня удивляет? Сегодня не редкость, когда работать приходится с 35 — 45-летними людьми, перенесшими инфаркты и инсульты. Чего скрывать, многие болезни помолодели. Кризис среднего возраста, проблемы на работе, в личной жизни, в итоге страдает здоровье. Так вот, люди старшего поколения, как ни странно, активнее принимают мою помощь, усерднее выполняют упражнения. И меня удивляет, когда ленятся молодые, они часто скептически относятся к моим предложениям: «Давайте вместе...»

— Наверное, ленятся чаще те, кто оказался на койке в связи с маргинальным образом жизни, у них, как правило, интереса-то жить и до инсульта не было...

— Да. Это так. Но и среди социализированных людей есть игнорирующие занятия: могут отвернуться, накрыться одеялом... А есть пациенты, нацеленные на преодоление, старающиеся чем-то себя занять, интересующиеся новшествами, с которыми не были знакомы ранее, находящие себе хобби. Мне запомнилась женщина 92 лет. Когда я зашла в палату, мое внимание сразу привлекла эта пациентка, но я

и предположить не могла, что ей столько лет. Она была красива, ухожена, с аккуратно забранными седыми волосами, у нее был живой и теплый взгляд, в котором сквозил интерес к жизни. Она внимательно слушала меня, не была безразличной. Таких пациентов тоже много, и я счастлива, что даю им то, в чем они нуждаются на данном этапе жизни.

— У вас миссионерский подход к тому, что вы делаете?

— Да. Сегодня я могу, не задумываясь, согласиться с этим. Раньше бы так не ответила. Теперь я знаю, зачем живу! Часто задавала себе вопрос, зачем Бог перенаправил меня из педагогики в медицину, тем более в такие палаты, где находятся перенесшие инсульт или инфаркт. Теперь я прекрасно понимаю — потому, что нужна многим из них, а они мне, ибо наше взаимодействие несет то важное, что направляет на положительный результат. Порой человека можно отогреть, держа за руку, глядя по голове, либо разделив с ним его слезы. Каждому из нас часто не хватает простого человеческого тепла и участия.

— Как удается сохранить бодрость духа, выстоять, не сгореть, пропуская через себя боль других людей?

— Езжу на море. Вопрос на самом деле хороший. Мне, как и многим другим, порой нужен рядом такой человек, от которого бы исходило тепло и доброжелательность. Наполняется сосуд души любовью и добрым словом, благодаря этому появляются силы, растут крылья, не гаснет желание жить.

— Галина Сергеевна, а если говорить о приземленных вещах, какой бы совет вы дали нашим читателям?

— Думай, что говоришь, не говори того, что не думаешь, и не все, что думаешь, — говори.

— Спасибо за беседу.

**Неблагоприятные дни
в ноябре:
29, 30**

Томография по полису ОМС

Программа государственных гарантий предоставляет застрахованным гражданам бесплатное проведение дорогостоящих диагностических обследований, таких как компьютерная томография (КТ) и магнитно-резонансная томография (МРТ).

Обследование можно пройти как в государственных медучреждениях, так и в частных клиниках при наличии соответствующего направления от врача. В настоящее время диагностика осуществляется в 23 медицинских организациях области. За 8 месяцев текущего года за счет средств ОМС было проведено 21 057 МРТ-обследований и 17 836 КТ-обследований.

МРТ-обследование можно пройти:

- ГБУЗ «ПОКБ им. Н.Н. Бурденко», ул. Лермонтова, д. 28;
- ГБУЗ «Областной онкологический диспансер», пр. Строителей, д. 37А;
- ГБУЗ «КБ № 6 им. Г.А. Захарьина», ул. Стасова, д. 7;

● ФГУ «Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии» Минздрава России, ул. Стасова, д. 6;

● ООО «Лечебно-диагностический центр международного института биологических систем «Пенза», ул. Ударная, д. 14/38;

● ООО «КДЦ «Клиника-Сити», ул. Тамбовская, д. 30;

● ООО «Биокор Клиник», ул. Карла Маркса, д. 16-18;

● ГБУЗ «ПОДКБ им. Н.Ф. Филатова», ул. Бекешская, д. 43;

● ООО «Добрый Доктор», пр-т Строителей, д. 9;

● ООО «Здоровье», ул. Новотерновская, д. 1.

КТ-обследование можно пройти:

● ГБУЗ «Пензенская областная клиническая больница им. Н.Н. Бурденко», ул. Лермонтова, д. 28;

● ГБУЗ «Пензенская областная детская клиническая больница им. Н.Ф. Филатова», ул. Бекешская, д. 43;

● ГБУЗ «Областной онкологический диспансер», проспект Строителей, 37 А;

● ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн», проспект Победы, 122 «Б»;

● ГБУЗ «Городская поликлиника», ул. Володарского, 34 (корпус 4);

● ГБУЗ «Клиническая больница № 6 им. Г.А. Захарьина», ул. Стасова, 7;

ГАУЗ ПО «Городская стоматологическая поликлиника», ул. Рахманинова, 14-а; ул. Луначарского, 40;

● ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная больница», г. Кузнецк, ул. Калинина, 52;

● ГБУЗ «Каменская МРБ», г. Каменка, ул. Советская, 13;

● ГБУЗ «Нижнеломовская МРБ», г. Нижний Ломов, ул. Сергеева, 89;

● ГБУЗ «Сердобская МРБ им. А.И. Настина», г. Сердобск, ул. Сорокина, 84;

● ГБУЗ «Пензенский областной клинический центр специализированных видов медицинской помощи», ул. Куйбышева/ул. Красная, д. 33-а/д. 23;

● ГБУЗ «Пензенская областная туберкулезная больница», ул. Ново-Тамбовская, д. 9;

● ФГБУЗ «МСЧ 59 ФМБА России», г. Заречный, ул. Спортивная, 8;

● ФГБУ «Федеральный центр сердечно-сосудистой хирургии» Минздрава России, ул. Стасова, д. 6;

● НУЗ «Отделенческая клиническая больница на ст. Пенза ОАО «РЖД», ул. Урицкого, 118;

● ООО «ЛДЦ МИБС - Пенза», ул. Ударная, д. 14/38.

Начиная с 2016 года, в программу госгарантий включено проведение позитронно-

эмиссионной томографии ПЭТ-КТ. Данный метод обследования используется для выявления онкологических, неврологических болезней и патологий сердечно-сосудистой системы. ПЭТ-КТ относится к одному из самых сложных исследований в современной медицине. Ценность такого способа диагностики очень высока, поскольку он применим не только для обнаружения болезни, но и может использоваться во время ее лечения, позволяя оценить результаты терапии и проследить за изменениями в очаге патологии.

За 8 месяцев 2018 года застрахованным жителям области проведено 153 обследования ПЭТ-КТ на общую сумму 4 млн 510 тысяч рублей. Уникальная диагностика жителям нашего региона проводится на базе медицинских организаций РФ, в основном на территории Тамбовской области. В текущем году там проведено 144 обследования.