

ЕРЁМЕНКО С. Н.

# **ЗАМЕТКИ ВРАЧА**

**УДК 616-02**  
**ББК (Р) 51.204.0**  
**Е70**

**Ерёменко С. Н.**

**Е70 Заметки врача / С. Н. Ерёменко. — Севастополь: «Printex», 2019.**  
— 165 с.

Автор книги — Ерёменко Сергей Николаевич — хирург, уролог, онкоуролог, заведующий урологическим отделением городской больницы № 9 г. Севастополя. Автор уникальных хирургических методик проведения высокотехнологических урологических операций. Имеет личный опыт борьбы с тяжелым хроническим заболеванием. На его счету — тысячи успешных операций, сплоченный коллектив единомышленников и учеников, благодарные пациенты.

«Заметки врача» — попытка передать людям свой личный осознанный опыт выздоровления и восстановления.

Издание второе. Дополненное и переработанное.

**УДК 616-02**  
**ББК (Р)51.204.0**

## **Об авторе**

*Наверное, я взял на себя большую смелость рассказать тебе, дорогой читатель, об авторе книги, которую ты взял в свои руки. И в первую очередь потому, что я познакомился с Сергеем Николаевичем совсем недавно, в апреле 2017 года. Проблемы, которые заставили меня искать уролога, возникли у меня уже давно. К сожалению, в городе Краснопереконске, где я живу, врачей такой специализации нет. Но результаты проведенного УЗИ, которые я показал хирургам нашей больницы, заставили меня по их рекомендации начать поиски лечебного учреждения, которые и привели меня в урологическое отделение городской больницы № 9 г. Севастополя. Вот здесь и состоялась моя первая встреча с Сергеем Николаевичем, к которому я пришел на консультацию. Следующая наша встреча на повторной консультации была уже после полученного результата биопсии, которая показала, что у меня рак, о чем он мне и сказал.*

*Трудно передать, что я испытал, получив, как тогда подумал, свой приговор. Позже я не раз в своей памяти возвращался к тому непростому для меня разговору. И я снова и снова благодарю Господа Бога и глубоко убежден, что именно ему обязан за встречу с этим замечательным человеком, Врачом с большой буквы. Именно Он, его устами, вложил в меня уверенность в том, что не все потеряно, что нужно бороться за жизнь и верить в то, что с Божьей помощью можно преодолеть болезнь.*

*И здесь я хочу сделать небольшое отступление. Так сложилась моя жизнь, что большая ее часть была связана с работой с людьми. И вот позже, вспоминая разговор, о котором я сказал выше, я подумал о том, что ощущает врач, который сообщает своему пациенту о поразившем его страшном недуге. Я понимаю, что он не может принимать эту беду незнакомого ему человека, как свою, иначе он сойдет с ума. Об этом, кстати, Сергей Николаевич пишет в своей*

книге. И, тем не менее, в его глазах я видел и сострадание, и стремление поддержать и вселить в меня надежду на благополучный исход предстоящей операции. Позже, уже после операции, находясь в реанимации, я еще раз увидел эти глаза. И я, отходя от наркоза, до сих пор вспоминаю его слова: «Операция прошла успешно, все будет хорошо!». Трудно передать, что они значили для меня в ту минуту!

Читатель, наверное, согласится со мной, что в жизни каждого человека встречается не так уж много людей, память о которых сохраняется на всю жизнь, и которым будешь благодарен до конца своих дней. И для меня таким человеком есть и будет Сергей Николаевич — человек большой души и, как принято говорить, Врач от Бога! И именно поэтому, ты, читатель, найдешь в этой книге не только много полезных жизненных советов, но и повод для размышлений.

И последнее. Уже выписываясь из отделения, я задал Сергею Николаевичу вопрос: могу ли я своим друзьям и близким знакомым в случае необходимости рекомендовать обращаться к нему? И услышал в ответ: «Мы никому в помощи не отказываем!»

*Храни Вас Бог, мой дорогой доктор!*

*А. Бувин — Заслуженный работник социальной сферы Крыма,  
директор Территориального отделения службы занятости  
в г. Краснопереконск и Краснопереконском районе*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

В этой части, как правило, принято оправдываться. Зачем нужен в наш перегруженный информацией век еще один литературный труд? Должен признаться, что всегда с большим трудом принуждал себя к так называемой работе с документами (отчеты, доклады...). Пишу, потому что каждый день не успеваю рассказать тем, кто приходит ко мне, кто надеется на мою помощь, простые, но очень важные вещи.

Убежден, что отсутствие взаимопонимания между врачом и пациентом приводит к серьезным разочарованиям в борьбе с болезнью. Нужно четко понимать, что предстоит напряженная работа для двоих — как врача, так и пациента. Каждому нужно пройти свой участок пути. Причем двигаться лучше в одном направлении, к одной цели.

Пишу, потому что сам имею опыт борьбы с болезнью, от которой не надеялся получить облегчение. И если это чудо произошло со мной, то точно так же может быть и с любым другим. Пишу, потому что был период в моей жизни, когда я с надеждой смотрел на дверь больничной палаты, что вот зайдет кто-то из моих коллег и скажет, что шанс еще есть, что все «просто», что нужно терпеть и трудиться. Тогда этого со мной не произошло по одной причине: я должен был сам пройти весь этот путь от отчаяния до надежды. Такова была воля Божья, чтобы потом я мог рассказать вам о том, что дверь к вашему выздоровлению, а в некоторых случаях и просто к облегчению, всегда открыта.

На самом деле, я должен писать о том, как я стал превращаться из атеиста в человека, который пытается стать христианином. Но поскольку эту задачу, в силу отсутствия соответствующего таланта, я считаю для себя непосильной, решил выполнить то, что обещал своему Создателю перед началом выздоровления и рассказать все мои «секреты», а на самом деле давно известные истины.

Каждая глава или заметка — это моя попытка ответить на тот или иной вопрос, попытка помочь конкретному человеку в той или иной ситуации. Все, что здесь написано, носит рекомендательный характер, выбор за вами. И это вовсе не потому, что я боюсь ответственности, а потому, что иначе система вашего выздоровления не заработает. Вы сами должны выбрать, составить программу своих действий (конечно, с помощью врача). Насильно вылечить никого нельзя.

Я вовсе не ставлю задачу изложить еще одну систему выздоровления, в которой будут перечислены те или иные диеты, дыхательные упражнения, методы траволечения, апитерапии<sup>3</sup> и т. д. Конечно, всем этим нужно пользоваться, но выбор за вами. Естественно, выбирать нужно, имея знания, а чтобы что-то узнать, нужно потрудиться...

Обращение мое касается прежде всего пациентов, страдающих хроническими заболеваниями, которые чувствуют, что обычные методы лечения в их конкретной ситуации уже не помогают. Иногда я повторяюсь, и это неслучайно, ведь «повторение — мать учения».

P. S. Когда начинал писать «Заметки», то ставил задачу «просто» рассказать о своем опыте (пациента и врача). Должен был получиться такой краткий «справочник», «руководство к действию» для пациентов с хроническими заболеваниями. Потом понял, что недоговариваю самое главное. Дело в том, что любой человеческий опыт мало того, что индивидуален, он также всегда вызывает споры, дискуссии и даже возражения... У меня, например, свой опыт, точка зрения, а у другого человека свои, тоже опытом доказанные знания (например, в диетологии). Наши точки зрения могут быть диаметрально противоположными, но мы оба имеем положительный результат. Где истина, каков критерий? Вот и появились мои постоянные ссылки на Евангелие, писания святых отцов. Весь «внутренний настрой» «Заметок» сразу же изменился. Моей заслуги тут нет. Просто стал так делать по совету близких мне людей, которые давно трудятся в православных храмах и монастырях. Им от всего сердца спасибо за поддержку в моей работе (врачебной). Без этой поддержки свою жизнь уже (слава Богу) не представляю. Новые вопросы возникают каждый день, постараюсь хотя бы на часть из них ответить. Лично мне эти ответы приносят пользу. Очень надеюсь, что и вам тоже принесут.

## **ЧАСТЬ I**

### **О ДОВЕРИИ**

Каждый из нас помнит о том, что в детстве мы были твердо уверены: если я пришел к врачу, мне обязательно помогут, то есть вылечат. С возрастом появляется опыт, а с ним и «груз ошибок трудных»... Уверенность и вера — слова одного корня, без веры нет результата. «По вере вашей да будет дано вам...» (Мф. 9:29)

И вот мы с вами идем в поликлинику, представляем огромные очереди, малограмотных врачей или просто корыстолюбцев... В это время врач, у которого при его загруженности (заполнение медицинской документации, совещания, поток больных) и времени-то на осмотр пациента нет, думает почему-то о своей зарплате. В итоге встречаются два человека, которые не понимают друг друга. Какой же результат от этой встречи мы с вами ждем?

Идеальных отношений в этом мире нет, но мы хотя бы должны иметь правильные ориентиры. Найти врача, уважаемые пациенты, это большой труд, и это ваша работа. Работа, которую за вас никто не сделает. Не бывает так, чтобы я был посредственным строителем или экономистом, а врачи на моем пути встречались все «высшего качества».

Каждому человеку, имеющему хроническое заболевание, очень важно с самого начала определить свою роль в борьбе с недугом. А то, что это именно борьба, у меня лично сомнений не вызывает. Сейчас даже не касаюсь вопроса, почему мы болеем? Почему, несмотря на очевидные технологические достижения современной медицины, все мы относимся в лучшем случае к категории «практически» здоровых?

Любая пассивная позиция: «Я никогда не выздоровлю» — бесперспективна. Первые шаги к выздоровлению делает тот, кто понимает, что честно «заработал» свою болячку своим образом жизни, наклонностями, привычками... Напрашивается сразу вывод о необходимости изменений во мне самом, а не в «плохой медицине, с которой мне пришлось столкнуться». Никого вылечить невозможно без его участия, без активной борьбы с вышеупомянутыми причинами болезни. Очень простые и важные вещи, которые мы с вами, в силу природной лени, стараемся не учитывать. Проще думать: «Пусть они меня лечат, а я меняться не собираюсь. Да и зачем мне меняться? Я не

хуже других». Но болеем мы, оказывается, каждый сам за себя, за свои вольные или невольные ошибки, за ту дисгармонию, которую каждый из нас вносит в творение Божие, называемое «человеком».

## ТЕРПЕНИЕ И БОЛЕЗНЬ — ЭТО ПОСТ

У Оптинских старцев есть изречение о том, что тот, кто не хочет поститься добровольно, тот будет поститься по принуждению. Для нас с вами очень важно понимание того, что болезнь — это не наказание, это попытка Господа Бога (которому вы не оставили других вариантов) помочь вам измениться, уберечь вас от еще большей беды.

Итак, какие же изменения должны произойти в нас и что должно помочь в нашем «сражении с болезнью»? Безусловно, это опять же работа для самоанализа. Самые простые выводы — это давно известные истины. Наши пищевые пристрастия (опять же от слова «страсть») должны быть просто выброшены на свалку. В медицине это называется диетотерапия. Я неоднократно слышал от больных удивительную по своей емкости фразу: «Без кофе я не человек». Представляете, как наш образ жизни поменял местами наши приоритеты! «Высокие цифры артериального давления — это мелочь. Угроза инфарктов, инсультов меня мало интересует! Для меня важно только то, чтобы я мог сохранить возможность употреблять кофе». При этом нужно понимать, что «болячки» всегда будут искать путь к вам. И только вы в очередной раз принимаете «бесповоротное» решение дать бой своим вредным привычкам, как сразу появится информация (реклама, знакомые...) о пользе кофе или что курить нужно бросать постепенно... Будьте внимательны, анализируйте, прежде всего, посмотрите, кто дает вам советы. Как, например, выглядит внешне ваш собеседник, здоров ли он сам, есть ли у него избыточный вес, как часто сам он обращается за помощью к врачам?

Положительные изменения в вашей жизни — вопрос творческого поиска. Например, поставьте себе задачу больше двигаться, представьте, что вы просто живете на пятом этаже, и каждый день, проходя мимо своей «родной» квартиры на втором, поднимитесь на



пятый, а уже потом вниз, домой. Понаблюдайте за собой. Что будет через два месяца (одышка, пульс). Сейчас мы говорим о грубых нарушениях, требующих немедленного устранения.

Есть и другой уровень — это наше психоэмоциональное состояние во время болезни. Болезнь всегда связана со страданием, и то, как я переношу это испытание, дает мне возможность или найти пути к выздоровлению, или продолжать саморазрушаться. Простой пример: пришел я в поликлинику, а там очередь, и вместо необходимого мне лекарства назначают какие-то анализы. Раздражению и возмущению моему нет предела... Так вот, в этот момент я продолжаю идти на поводу у болезни, саморазрушаться. Когда вы боретесь с этими отрицательными эмоциями, вы на пути к выздоровлению.

Болезнь учит нас терпению, стойкости (боль, дискомфорт, очередь). Когда мы учимся терпению, твердости духа, мы получаем залог будущего душевного мира и шанс на позитивные перемены. Говоря о терпении, я имею в виду активную жизненную позицию при перенесении временных испытаний — это и есть залог позитивных перемен в вашем здоровье. В православии есть четкое понимание того, что время болезни — это время поста (невольного). Во время поста мы накладываем ограничения на наши телесные потребности, стараемся взять под контроль беспокоящие нас страсти. Мы пытаемся навести порядок в нашем внутреннем мире, мы ищем ту гармонию, которой лишила нас болезнь. Если я люблю свое тело (хочу, чтобы оно было здоровым), то я должен ограничивать его постоянно растущие потребности. Например, не есть шоколад при повышении сахара крови.

## **О БЛАГОДАРНОСТИ**

Я много лет работаю врачом и, не знаю, к счастью или к сожалению, но при любом конфликте, возникающем между пациентом и медицинским работником, всегда смотрю на ситуацию с точки зрения врача. Это вовсе не значит, что меня не интересует судьба пациента. Итак, несколько слов о благодарности как составляющей процесса выздоровления. Понятно, в наш век, «когда деньги всем

нужны», можно было бы поговорить и об этом. Это тоже эквивалент благодарности.

Чтобы было понятно, о чем я. Час назад ко мне в кабинет зашел пациент, поблагодарил меня за проведенную операцию, кстати, потребовавшую от меня серьезных эмоциональных и физических затрат, пожелал мне успехов в работе, здоровья. И знаете, я ему благодарен. Он поддержал меня в нужный момент. В момент очередных душевных метаний и вопросов: «Сколько можно? Почему получается не так? Почему операция прошла успешно, а выздоровление идет через пень-колоду?» Я благодарен ему. Видите, обошлось без «эквивалента». Ведь самое главное — это то, с каким настроением, насколько искренне совершаем мы тот или иной поступок. Форма может быть разной.

По своему опыту могу сказать, что уметь быть благодарным — это талант Божий. Люди, которые умеют от чистого сердца сказать спасибо, всегда в выигрыше. Они быстрее восстанавливаются, быстрее выздоравливают. Я это вижу каждый день. Апостол Павел сказал нам: «Всегда радуйтесь, за все благодарите» (1Фес., 5:16–18). Если вы чувствуете, что благодарность — ваше «слабое место», начните с маленьких попыток: искренне сказать спасибо медработнику, за чем-то после работы оставшемуся у вашей постели, соседу по палате, подавшему вам стакан воды. Смотрите внимательно, буквально «ищите» добрые дела, которые окружают вас, которых вы не видите и за которые не благодарите... Закон непреложен: «неблагодарный остается рано или поздно без помощи». Любой человек, длительно болеющий, становится эгоистом. Весь его мир — это болезнь. Сутками он готов обсуждать перипетии болезни, рассказывать, как ему не повезло, где, когда и как «помешали» его выздоровлению.

Как в такой ситуации радоваться? Начнем, наверное, с того, что каждый наш день мы должны встречать с пониманием того, что он единственный в нашей жизни. Встречать его с благодарностью (к Господу Богу) за дождь, за солнце, за удивительное небо над нашей головой, за пищу на нашем столе... При этом я могу быть крепким и здоровым, но мой день может быть «омрачен» отсутствием новой

машины в гараже. Я могу привести вам такой пример, факт абсолютно достоверный: пациент, сидящий в кресле у стоматолога, задает себе вопрос:

— Могу ли я быть вот сейчас счастливым?

— Могу, потому что после окончания процедуры сам, на своих ногах, пойду домой.

Для этого человека самому ходить — большая радость, и он радуется этой возможности. Естественно, это состояние он «заслужил», он знает, что такое боль, что такое не иметь возможности ходить, не иметь возможности находиться в вертикальном положении. Вы скажете, что это исключение, — не согласен. У каждого из нас свои проблемы, свои возможности радоваться или огорчаться, у каждого свое «стоматологическое кресло».

## **ЗАПИСЫВАЕМСЯ В КОМАНДУ ВЫЗДРАВЛИВАЮЩИХ!**

Существует два диаметрально противоположных взгляда на свое положение. Первый: «я все еще болею», второй: «я выздоравливаю». Ничего не меняется, видимых сдвигов нет, но я вчера простоял одну минуту и чуть не упал, а сегодня целых две — и, кажется, могу сделать шаг — значит, вы выздоравливаете... На обходе, если я вижу отчаяние в глазах пациента, а все признаки выздоровления налицо, то прошу «написать заявление» в ту самую «команду выздоравливающих».

Первое — это просьба больного о помощи, когда он сам на свои силы не надеется. Второе — это его решимость пытаться сделать все от него зависящее... Когда оба компонента присутствуют, позитивные изменения не заставят себя долго ждать. Опять перед нами выбор, который приходится делать ежеминутно.

Я сознательно отговариваю многих своих пациентов от получения группы инвалидности. Стараюсь максимально вывести их из состояний ущербности, связанных с болезнью. Ситуация ненормальная, когда все мои мысли сосредоточены на проблеме, и я совершенно не замечаю того, что в остальном мои физические возможности ничем не ограничены. Человек тратит драгоценное время

на получение бесчисленных справок, всяких льгот, а собой заниматься некогда.

После многих операций (по поводу онкологических заболеваний) возникают, например, нарушения функции тазовых органов, все признаки инвалидности налицо. Рядом с вами человек, у которого проблемы с опорно-двигательным аппаратом (разгибание, сгибание). Да, проблемы есть и у одного, и у другого, один считает себя «инвалидом», а другой не допускает даже такой мысли. В нашем организме заложено столько «степеней надежности», что процессы восстановления могут сработать в любой момент. Нужно их искать, фокусироваться только на них. Все мы знаем, что есть люди, которые передвигаются на инвалидных колясках. Это «спинальные» больные. Многие из них не могут самостоятельно совершать движения в нижних конечностях, имеют те самые нарушения работы тазовых органов (например, самостоятельно катетеризируют мочевой пузырь). И вот мы с вами узнаем, что перед нами олимпийский чемпион! Я не говорю о том, сколько усилий уходит у такого человека, чтобы просто передвигаться. Он находит силы на тренировки, соревнования... Получается, кто-то «не может» выйти из дому, потому что у него есть прокладка или контейнер под одеждой, а кто-то, имея на порядок больше проблем, занимается спортом. И представьте, что для него наличие прокладки (контейнера) под одеждой при возможности самостоятельно ходить — это вовсе не инвалидность, это здоровье...

Находясь в одном из центров реабилитации, я наблюдал достойную внимания ситуацию: пациент после травмы спинного мозга медленно идет по коридору первого этажа на ходунках (костылях), движения раскоординированы... Подходит к кабине лифта, рядом лестничный пролет... Стоит, думает и подходит к лестнице. Я подсчитал: на ступеньку у него уходило от 20 до 30 секунд. Он в команде «выздоровливающих». Я видел пациентов, которые борются за то, чтобы самостоятельно перебраться из кровати в инвалидную коляску. Они тоже выздоравливают. Когда я спросил одного из них о том, что ему помогало, он ответил, что думал о тех, кому хуже, чем ему. Он не считал себя «единственным», заслуживающим внимания и

помощи. У него появилось то самое терпение, о котором мы с вами говорили. Тем, кто умеет терпеть, смиряет себя в болезни (это не значит, что не борется с ней), Господь дает исцеление.

## **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ИДЕТ ВОЛНООБРАЗНО**

Есть один секрет, о нем все знают, но стараются не обращать внимания на то, что хроническая болезнь протекает волнообразно. Бывают периоды улучшения и ухудшения самочувствия. Обычно приходится сталкиваться с мнением, что постепенно мне должно становиться лучше. Любое ухудшение (нарастание симптомов) воспринимается как поражение или неправильно выбранная программа лечения. Это не так, и это мы с вами, при каждом обострении болезни, должны помнить, иначе наше эмоциональное состояние и будет тем самым «поражением» в нашей борьбе с болезнью. Хронический больной приходит с желанием убрать тот или иной симптом, и эта задача для него является синонимом выздоровления. При лечении хронической болезни первый признак начинающегося процесса выздоровления — это обострение симптомов. И когда у меня есть эта информация, я готов перенести те или иные трудности, стараясь тратить поменьше времени на выяснение вопросов: «Почему это мне?» и «Почему ничего не получилось?». Знайте, для вашего врача это тоже время для серьезного анализа, а в вашем организме совершенно незаметно запускаются процессы того самого исцеления, о котором вы давно мечтаете. Обязательно учитесь «доверять» своему организму, поймите, что это удивительная, уникальная самонастраивающаяся система. В ней постоянно образуются необходимые именно вам «лекарства». В ответ на боль — анальгетики, на повышение температуры — жаропонижающие и т. д. При этом дозировка точно рассчитана именно для вас, нет угрозы аллергических реакций... Есть такой раздел в медицине под названием натуропатия. Его главная задача — запустить эти процессы саморегуляции, разрушенные болезнью, используя возможности самого организма. Медицина, за помощью к которой

обращается основная масса пациентов (медицина лекарств и операций), никакого выздоровления не дает, в истинном понимании этого слова. В лучшем случае она снимает симптомы. При этом в наш век она активно практикуется, без нее просто нельзя — я называю ее «медициной катастроф».

## **ОРГАНИЗМ — ЭТО ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ**

А как же иначе, спросите вы? В то же время медицина разделила человеческий организм на отдельные части. Есть врачи, которые лечат сердце, другие — легкие, третьи — печень... В аллопатии («медицине катастроф») иначе просто нельзя. Сам я, например, являюсь специалистом по лечению органов мочевыделительной системы. Плохого ничего в этом нет. Важен подход к сути проблемы со стороны врача и пациента. И главное в нем, что организм — это единое целое, и лечить почки отдельно от печени бесперспективно. Я очень хочу донести до своих пациентов необходимость комплексного подхода к решению вопроса.

Появляется понимание того, что каждая клеточка вашего тела взаимодействует с целым организмом, и соблюдение диеты, лечебная физкультура или контрастные души не менее важны, чем дорогие лекарства. Появляется необходимость ввести в вашу программу лечения физиопроцедуры, массаж, иглорефлексотерапию — все методы, рассматривающие организм как единое целое. Лично для меня как для пациента стало просто открытием осознание новых возможностей моего организма. То, что каждая клеточка моего тела «заботится и поддерживает» в трудную минуту «своих соседей», — это удивительно. В процессе реабилитации появились даже «системы тренировки» так называемых парных органов, естественно, опробованные сначала на себе. Поэтому в трудную минуту полезно вспомнить о том, что вновь появившиеся болевые ощущения в правой руке пройдут быстрее, если разумно нагружать левую, делать с ней определенные упражнения.

## БОРЬБА ЗА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Хроническая болезнь все время заставляет нас отступать.

— Смотрите не переохладитесь...

— Избегайте физических нагрузок...

— Сквозняки для вас очень опасны...

Все эти фразы хорошо знакомы и только увеличивают количество страхов и опасений у хронического больного. Количество этих самоограничений постоянно растет, часть из них на каком-то этапе просто необходимы. Причем под качеством жизни мы с вами должны понимать не количество удовольствий, которые хотелось бы себе позволить, а те физические возможности, которые были свойственны нам в состоянии относительного здоровья. Например: год назад я купался ежедневно 4 месяца в году. Сейчас же, в связи с хроническим циститом, я должен избегать всяких морских процедур.

Каждый день приходится выбирать между возможностью (боязнью) будущих осложнений и пользой от абсолютно даром предоставляемых нам природой таких необходимых нашему организму воздействий, как холод и жара, ветер и дождь... Я часто привожу такой пример: «Зима, берег моря. С одной стороны — боязнь простудиться, с другой — вы видите перед собой чистейшую воду, слышите шелест волн... Итак, “положите” на левую руку свои страхи и опасения, а на правую — радость от общения с морем. Что перевесит, так и поступайте». Я, например, знаю, что любому человеку, который на своих ногах может подойти к морю, купание в зимнее время (до 1 минуты) только на пользу. Помню, как один мой знакомый, с сигаретой в руках, спросил меня, не боюсь ли купаться в такой холодной воде. Я ответил ему следующее: «Ты же не боишься курить. Курение, страшная, самоубийственная страсть, опасений у тебя не вызывает, а вот холодная вода тебе кажется опасной». Должен оговориться, что я даже не морж.

Итак, борьба за качество жизни — это борьба за наши физические возможности, свойственные нормальному человеку. При этом не нужно расстраиваться из-за того, что вы не можете в силу каких-то

проблем бегать сегодня: рядом с вами велосипед, ласты... И давая себе нагрузки на этом «фронте», вы, скорее всего, через некоторое время снова побежите. Обращайте внимание на то, что вам доступно сейчас, и как можно меньше старайтесь думать о тех физических ограничениях, которые наложила на вас болезнь. Сосредоточьтесь на положительных моментах, замечайте, фокусируйтесь именно на них.

Хочу попросить вас, уважаемые пациенты, резко ограничить время бесед (в идеале — свести их на нет) о состоянии вашего здоровья с друзьями, знакомыми, родственниками, особенно с вашими «коллегами», например с соседями по палате. Тема, безусловно, интересная, актуальная, даже за праздничным столом. Все дело в том, что эти разговоры оказывают отрицательное влияние на процесс выздоровления. Проще говоря, рассказывать о симптомах можно только врачу. Открою вам один секрет: боль проходит быстрее, если о ней знаете только вы, это касается огромного количества случаев. При этом, проведя анализ своих ощущений, мы с вами иногда просто обязаны вызвать скорую помощь.

Особенно остерегайтесь бесед, в которых явно прослеживается негативная информация о той медицинской организации, где вы лечитесь. Я тут вовсе не пытаюсь встать на сторону врачей, сам знаю, какова цена неправильно принятого решения, оставьте это на совести врачей. Они тоже люди, они тоже ошибаются. И как бы это ни выглядело, для медицинских работников всех рангов такие случаи не проходят бесследно, любой психически здоровый человек не может быть безразличным к чужому горю. Я за свою «недолгую» (более 30 лет) врачебную практику таких врачей просто не встречал.

Есть такой термин — «профессиональное выгорание»<sup>1</sup>. Задумайтесь, почему среди хирургов так много страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы, невротическими состояниями, употребляющих всевозможные «расслабляющие», «успокаивающие» народные (спиртное) и лекарственные средства. Слишком высока степень эмоциональных нагрузок, груз ответственности. Много хотелось бы изменить, забыть... Когда человек (в данном случае врач) надеется только на себя, становится на



самом деле богоборцем, пережить это без последствий невозможно. Ваше дело как «страждущих» — постараться поверить, как вы верили в детстве, вашему доктору, попросить, чтобы Господь дал ему силы и разумение помочь вам, и тогда все будет протекать совсем по другим правилам.

## **БОЛЬ КАК ПОМОЩНИК...**

Боль — это защитная реакция нашего организма. Боль — это в первую очередь сигнал, а потом неприятность. Так вот: принимайте боль как «союзника», который подсказывает вам, что вы будете делать сегодня, как долго и как интенсивно. Вся реабилитация идет через боль. Важно пытаться соблюдать во всем меру, но найти «золотую середину», как правило, не удастся. Мы постоянно или перерабатываем, или недорабатываем, так уж мы с вами устроены. Возьмите себе за правило — не форсировать движение, если оно раз за разом приводит к усилению боли. Всегда в таком случае полезна пауза — не в смысле отдыха, а в смысле того, что можно поработать с рядом расположенными суставами, мышцами или с тем же суставом на другой конечности. Старайтесь не фиксировать свое внимание на том месте, которое болит. Например, болит правое колено, говорите себе: «А что у меня сейчас происходит в левой подколенной области или голеностопе?» Все внимание туда: холодно там или тепло, какие ощущения при движении? Это подходит для любой точки вашего тела. При осевой нагрузке, если боль не дает вам покоя, ищите варианты двигаться с помощью рядом расположенных суставов, например, более активно задействуйте мышцы стопы и голеностопа при проблемах с поясницей, вплоть до хождения на носках... Максимум движений совершайте в суставе, который вас беспокоит, в горизонтальном положении, опять же до появления повторяющейся боли. Советую чаще проводить самомассаж тканей, окружающих проблемную зону. Используйте при этом нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое). Не забывайте, что ваши здоровые участки тела тоже «не хотят» болеть, они тоже нуждаются в массаже. Для меня

однозначно лучший массажист — я сам, ни один профессиональный массажист не может так чувствовать мое тело, мои проблемные точки, как я сам. Огромнейшее значение имеет тот факт, что вы сами делаете это для себя и не нуждаетесь в чьей-либо помощи. Одно дело, когда я лежу и оцениваю качество работы массажиста, совсем другое — когда я в поте лица своими руками пытаюсь вернуть себе здоровье. У каждого из нас свой порог болевой чувствительности — это не хорошо и не плохо. Каждый такой, как он есть, у каждого свои плюсы и минусы. Плохо, когда что-то в нас чересчур. Слишком терпеливые пропускают очевидное обострение болезни, нетерпеливые люди постоянно проводят время на обследованиях и на приемах у врачей. Состояние вторых более опасно, они, что называется, «ищут» болезни. Результат бывает, сами понимаете, какой. Причем их частые посещения лечебных учреждений определенным образом настраивают медперсонал, который уже заранее знает, что очередное обследование не принесет никакого конкретного результата.

Я уже говорил о том, что в нашем организме постоянно образуются лекарства, часть их обладает обезболивающим эффектом. Если наш организм получает что-либо «даром» (таблетка, инъекция), свои собственные «лекарства» он вырабатывать не станет. Это я к тому, что то, как и какую боль вы сможете терпеть, решать вы будете сами. Хотелось бы уберечь вас от крайностей. У меня был период, когда я, убедившись в том, что никакие лекарства в моем случае не помогают, решил, что больше лекарств употреблять не буду. Честно говоря, в это время я находился в состоянии «лекарственного отравления» тяжелой степени. За много лет до этого я «возомнил», что, имея высшее медицинское образование и хорошо зная фармакологию, я никакой боли терпеть не собираюсь. Эта дорога привела к печальному результату. Знаю людей, которые после операций различной степени тяжести обходились без сильнодействующих анальгетиков, при этом у них не было гримас боли и «зубовного скрежета». Ответ был простой: «Я могу терпеть». Люди все эти очень разные, и каждый из них мог бы рассказать свою историю, поделиться своим опытом... Тут все очень личное.

## РОЛЬ СЛОВА

(относится к врачам и пациентам)

Начну с главного — весь этот удивительный по красоте и своей разумности мир был создан по Слову Божьему. Господа нашего Иисуса Христа называют в Евангелии, писаниях святых отцов — Словом. Законы Божии непреложны, мы с вами созданы по одному из них и имеем подобие Божие. Так вот, нам дан удивительный дар — дар слова. Слова, которое обладает удивительной потенциальной энергией, в нашем обычном человеческом сознании абсолютно ничем не ограниченной. У каждого из нас это есть, прямо вот здесь и сейчас. У каждого врача и пациента есть этот удивительный дар. Но Господь нам говорит о том, что за любое «напрасное» слово мы в назначенное время должны будем дать ответ. Это колоссальная ответственность. Причем в нашем рассуждении к словам относятся и наши мысли. Поскольку мы с вами все, как правило, думаем в первую очередь о себе, то давайте попробуем использовать предоставленную нам возможность: пациентам — помочь себе, врачам — сделать доброе дело и, значит, самим меньше болеть.

Я сразу хочу уберечь вас от всяких психотренингов. Они достаточно часто эффективны, но очень опасны. Сам я, будучи длительное время практически обездвиженным, прикованным к постели, в своих поисках составил себе некую повторяемую (порой несколько раз в день) то ли просьбу, то ли мечту... Говорил себе, что я крепкий и здоровый человек, что мое сердце бьется ровно и ритмично, что кости у меня крепкие, а мышцы сильные... Правда, вначале я, сравнивая себя с тем, кем я хотел стать, в основном плакал. Но Господь уберег меня от всяких крайностей и, наверное, воспринимал эти мои «мантры», как попытку «неумехи» молиться... Сейчас думаю, что лучше так не делать, тем более под руководством «гуру». Кстати, о силе слова (мысли) — в конце своего «обращения» я обещал Господу, что если это произойдет, я все без утайки расскажу своим пациентам: что, где и как мне помогло. Тогда я уже понимал,

что у меня было «призвание» стать врачом (до этого я был просто хирургом). А это призвание я практически никак не реализовал. Я просил дать мне шанс...

Теперь о слове. Начните с того, что попытайтесь проследить за своими мыслями и проанализируйте то, о чем вы думаете, и хотите ли вы, чтобы так же думали окружающие вас люди? Только не бойтесь той бездны, которая окажется прямо перед вами... Желаящим, а их должно быть 100%, я предлагаю прочитать писания святых отцов, например «Невидимую брань» Никодима Святогорца. Сам я, в силу отсутствия литературного таланта, на эту тему долго рассуждать не буду. Главное, что эти мысли (осуждения, недовольства) вовсе даже не ваши, а тех сил, которые не хотят, чтобы вы были здоровы. В православии их называют бесами. Например, нецензурная брань — молитва бесам. Защита от них есть, очень надежная, ближе, чем можно представить, — это наш Господь, Творец неба и земли, окружающие его ангелы, святые отцы...

Мы выбираем, с кем и когда беседовать. Мы должны научиться концентрироваться на важном. Все мы знаем о том, что слово лечит — это народная мудрость, проверенная вековой практикой. Есть очень четкий критерий: после беседы с врачом вам должно становиться легче, у вас должна появиться надежда на свет в конце тоннеля. Если этого не происходит, то задумайтесь, не обвиняйте в этом вашего врача. Вполне возможно, что вы его просто не слышите, его предложения вас не устраивают, и ваш взгляд на возникшую проблему совсем другой.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ В БОЛЬНИЦЕ**

Больница — это то место, куда вы приходите за помощью и где вам хотят помочь. Уважаемые пациенты, многое из того, что просят, а иногда и требуют медработники, ставит своей целью упорядочить процесс вашего обследования и лечения. Прежде всего ознакомьтесь с внутренним распорядком работы отделения. Это годами отработанная

система, адаптированная под задачи и возможности лечебного учреждения.

Задавайте вопросы людям в белых халатах: в мире нет ничего случайного — большинство из них не просто так оказались в медицине. Они все разные, такие же, как и вы: разговорчивые и молчаливые, усталые и отдохнувшие, приветливые и угрюмые... Проходите свою часть пути, старайтесь найти контакт с лечащими врачами, медсестрами, санитарками. Не теряйте время на поиски недостатков (их много). Это пустая трата вашей драгоценной энергии. Обязательно обратите внимание на то, чем вы можете помочь своим соседям по палате. Тут пригодятся не только ваши поступки, но и добрые слова. Обратите внимание на то, как вы проводите свое время. Оно не должно проходить впустую, найдите возможность заниматься физическими упражнениями (ЛФК), меньше смотрите телевизор (особенно новостные каналы, ток-шоу), не читайте детективы и любовные романы. Можно читать книги о природе, путешествиях, животных, нужно читать литературу, которую можно найти в любом рядом расположенном приходском храме. Я сам неоднократно был свидетелем, как чтение соответствующей духовной литературы (писания святых отцов, жития святых, Евангелие) кардинально меняло ситуацию в лучшую сторону. Понятно, что эти действия должны быть осознанными, пациент должен понимать, как и с помощью кого он хочет получить облегчение.

Нельзя обращаться за помощью к гадалкам и экстрасенсам.

«Когда ты войдешь в землю, которую дает тебе Господь Бог твой, тогда не научись делать мерзости, какие делали народы сии: не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сии-то мерзости Господь Бог твой изгоняет их от лица твоего; будь непорочен пред Господом Богом твоим; ибо народы сии, которых ты изгоняешь, слушают гадателей и прорицателей, а тебе не то дал Господь Бог твой» (Вт. 18:9–14).

Никогда не завидуйте тем, кто рядом с вами, тем, кто уже выписывается, кто, по вашему мнению, меньше страдает. Во-первых, вы не знаете, как дальше будет протекать болезнь в данном случае (врачи, кстати, сами этого не знают, а только с большей долей вероятности предполагают). Во-вторых, если вы не радуетесь тому, что ваш ближний выздоравливает, то пострадаете вы. Приходится часто встречаться с ситуацией, когда больной с не очень сложной проблемой даже на врачебном обходе говорит о том, что вот соседу «повезло» больше... Честно скажу, что в этот момент остро чувствую опасность такой ситуации, делаю все возможное, чтобы перевести разговор в другое русло, причем давно заметил, что в 99% случаев тот, кому «повезло», имеет на порядок больше проблем, болезнь трудноизлечимую... И от этих людей я очень редко слышу слова о «везунчиках по соседству». Видимо, в их внутреннем мире совсем другие критерии оценки реальности, они более правильные, более человеческие.

Хочу сказать несколько слов тем, кому предстоит оперативное лечение. В обязанности лечащего врача и анестезиолога входит задача доступно информировать вас об особенностях предоперационной подготовки, виде наркоза, особенностях послеоперационного периода. Внимательно слушайте, задавайте вопросы, старайтесь адаптироваться к тому помещению, в котором вы будете находиться. Например, узнайте, как будет стоять прикроватная тумбочка, из чего вы будете пить? Сообщите родственникам и знакомым, что в первые сутки послеоперационного периода вы не будете отвечать на телефонные звонки. Телефон необходимо выключить, родственникам лучше держать связь с медперсоналом. Простое правило, позволяющее избежать многих осложнений.

Строго выполняйте распоряжения медперсонала. Никакой самостоятельности, лучше лишний раз спросить, всегда можно обратиться за помощью к соседу. Возможно, завтра вы сами будете передавать свой опыт кому-то...

Когда вы сможете после выхода из наркоза адекватно оценивать ситуацию (где я, кто я?), постарайтесь мысленно проверить

возможности вашего тела: как вы можете дышать (поверхностно, глубоко), где больше всего болит, какие движения (разрешенные врачом, причем лучше потренироваться до операции) можете совершать. Основная задача первых суток послеоперационного периода — лежать в кровати совершать максимум движений в мелких и крупных суставах (не вызывающих болевых ощущений) и дыхательную гимнастику. В дыхании, если это возможно, должны участвовать брюшная полость и грудная клетка: своеобразная волна, идущая от нижних отделов живота до ключиц. В течение дня постоянно массируйте свои пальцы и ладони — так вы проводите самомассаж всего тела.

Восстановление идет поэтапно, сравнивайте свои ощущения с предыдущими сутками, разговаривайте с собой, давайте «задания» своему телу. Хозяин положения вы, а не послеоперационная боль или температура... Первые движения, связанные с переменой положения тела, сопровождаются интенсивной болью, кажется, что-то там «рвется». Там все крепко зашито. Ничего не рвется, так всегда, у всех болит рана. Огромное значение имеет ваш настрой. Родственникам и пациентам часто говорю о том, что у каждого из нас есть свои общественные обязанности, мы для чего-то кому-то нужны на этой Земле. Бабушку ждет дома любимая внучка, или, например, необходимость ухаживать за малиной на даче (тоже актуально) тоже идет в копилку вашего выздоровления. Напоминайте выздоравливающим, что они вам очень нужны. Совсем другое, когда я в самых ярких красках рассказываю лежащему в постели родственнику, как я сильно переживал за него: не спал ночью, у меня был плохой аппетит, как обострились на этом фоне мои хронические заболевания. Тут сплошной эгоизм. И если вы так себя любите, то для вашего же блага будет лучше не травмировать родственника своими проблемами, если вы хотите «получить» вашего родственника быстрее обратно домой.

По опыту могу сказать, что все раны в вертикальном положении заживают быстрее, а реабилитация зависит от ваших добрых дел, причем лучше, чтобы в сферу ваших интересов попадали не только

родственники. Пример следующий: я находился в состоянии восстановления. Мог ходить и лежать, сидеть не мог. Приемы в поликлинике вел стоя. Когда было особенно сложно, старался максимально сконцентрироваться на данном пациенте (представлял себе, что он последний), при этом боль всегда отступала. Работа была частью моей реабилитации. Однажды меня вызвали в операционную, нужна была помощь «смежникам». Первая мысль: «Куда ты пойдешь? Ты же до поликлиники доходишь с трудом». Тогда я еще мучился неполноценностью из-за того, что не мог сам надеть носки. Речи не могло быть о том, чтобы переодеться в предоперационной. Коллеги этого не знали. Из-за чувства долга решил идти. Переодеться помогла жена (сотрудница больницы). Сделал то, что просили. Пришел домой, *самостоятельно* снял и надел носки! Вот такой, практикой проверенный, Божий закон. Сделал бескорыстно добро — возьми то, что так просил.

## **СУЩЕСТВУЮТ ЛИ НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ?**

Весь наш опыт, практика жизни, говорит о том, что есть, существуют хронические заболевания с отрицательной динамикой. Но всегда, когда мой ум подсказывает мне такой ответ на этот вопрос, я как-то интуитивно против, понимаю, что не все так однозначно. Откуда все это? Где истина? Ответы на многие вопросы для нас остаются открытыми. Каких бы успехов ни достигла наша цивилизация материалистов, мы все равно не будем знать ответы на многие вопросы. Истина находится на другой дороге.

Я каждый день встречаюсь с пациентами. Очень часто приходится признавать ограниченность возможностей современной медицины, свое бессилие кардинально изменить ситуацию. При этом я убежден, что бой не проигран. Что это? Какое-то раздвоение. На самом деле у меня есть опыт, когда в самых безнадежных, казалось бы, ситуациях происходило то самое чудо, в которое мой материалистический ум поверить не мог. Приведу один пример из своей практики. Кстати, он показывает, как все переплетено в нашей



жизни. Бывает так, что мы меняемся местами: сегодня я лечу, а завтра тот человек, который приходил ко мне за помощью, сам выступает в роли врача. Был в моей жизни пациент, который обратился ко мне с онкологическим заболеванием в стадии распространения процесса на соседние с очагом заболевания органы. Я лечил его по общепринятым схемам (в то время другой медицины, кроме аллопатии, я не знал). Что меня тогда поражало — он, при всей запущенности процесса, сохранял трудоспособность. И он не просто ходил на работу, а занимался тяжелым физическим трудом, имея при этом высшее образование (90-е годы). При встречах с ним я часто спрашивал себя: «Как же так? Полное несоответствие того, как он должен выглядеть, и того, что я вижу!» Тогда я еще не знал, что никаких случайностей на моем жизненном пути нет. В одно из посещений я увидел, что общее состояние пациента стало заметно хуже. Во время беседы выяснилось, что, помимо назначенной терапии, мой больной, оказывается, проходит сеансы голодания, причем в одном из самых жестких вариантов («сухое» голодание, т. е. без употребления воды). Поскольку в то время в этой области медицины я был полным профаном, моему возмущению не было предела. В то время я был твердо уверен в том, что пациент, страдающий онкологическим заболеванием, должен «хорошо» питаться. Прошло время, я узнал, что мой пациент в силу того, что должен просто-напросто кормить свою дочь и внука, работает на стройке. В очередной раз удивился. Потом пути наши разошлись. И вот я, полностью «разочарованный» в возможностях медицины, лежу в очередной больнице, и кругом полное отчаяние (есть такое греховное состояние, называется уныние). Но уже начинаю понимать, что со мной тоже что-то не так, начинают появляться мысли о смысле жизни... И вот однажды открывается дверь моей палаты, и входит *тот самый пациент*, который по моему врачебному опыту уже здесь быть (в этой жизни) никак не может. Он принес мне яблоки!!! Все время, пока он находился в палате, я испытывал чувство стыда и, честно скажу, зависти. Вот он стоит, ходит, а я уже столько месяцев лежу и перспектив не вижу... Между прочим — это ответ тем, кто жалуется на отсутствие чудес в наше

время. И, знаете, все время, пока он сидел у моей постели, он меня благодарил... Меня? Если бы я тогда мог, то просто убежал бы от него. Когда этот человек, посетивший меня по воле Божьей, ушел, первое, что я сделал, — начал голодать. Не зная правил, просто голодать... Я понимал, что другого пути нет. Безнадега (уныние) ушла... Сразу скажу, что голодал я неправильно, но польза была. Через некоторое время, когда я пытался отжиматься в кровати, он опять принес мне яблоки. И похвалил меня, сказал, что дело теперь пойдет... Больше я этого своего «лечащего врача» никогда не видел... Но его пример столько раз помогал моим пациентам...

Теперь я знаю, что безнадежных больных нет. Вопрос совсем в другом. Не в том, чтобы мне дали исцеление здесь и сейчас, а в том, как я поведу себя в состоянии болезни, как я буду трудиться, чтобы не быть в числе безнадежных... Хватит ли у меня сил сказать от чистого сердца: «Господи, не верю, что могу выздороветь, Господи, помоги моему неверию!» Под трудом понимаются не только физические упражнения и работа с телом, самое важное — это работа с нашим «внутренним» человеком, с нашей душой. На этом пути совершаются настоящие исцеления.

Около 2000 лет тому назад по дороге Палестины шел Человек в сопровождении учеников и толпы народа... К нему шаг за шагом приближалась женщина, по всем законам той страны «отверженная», страдавшая болезнью, при которой ей к другим прикасаться было запрещено (у нее было кровотечение). Она потратила все свое имущество на лечение. И вот услышала, что есть такой Врач, что помогает всем. Появилась надежда... Теперь она в толпе, все ближе и ближе к Нему. А там ее не раз толкнули, и слова разные она слышала... Но в мыслях у нее одно: «Если хоть к одежде Его прикоснусь — выздоровлю». Прикоснулась — и выздоровела. Она верила! (Исцеление кровоточивой и воскрешение дочери Иаира — Мф. 9:18–26) Это про каждого из нас, уважаемые пациенты. Про меня точно... Только вот веры у меня такой нет. Господь ей помог, Он от нас никогда не отворачивается, Он всегда рядом...

## ДОЛЖНО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ ЛЕГЧЕ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ВРАЧА?

У каждого из нас есть опыт общения с людьми, к которым тянется наша душа. Возможность встретиться с которыми вызывает «тихую радость», хочется продлить общение, уходить не хочется. Конечно, их немного. Если будущая встреча вызывает «бурю», пусть даже положительных эмоций, то на практике результат очень ненадежный. Необходимо следить за теми чувствами, которые возникают после той или иной встречи, и сердце вам подскажет, стоит ли дальше общаться с этим человеком, а тем более ждать от него помощи. При этом вовсе не нужно надеяться, что человек, который хочет вам помочь, будет «гладить вас по голове». У врача вовсе не стоит задача потакать вашим привычкам, слабостям, которые, как мы знаем, и привели к болезни. В то же время вы должны самостоятельно принимать решение, и здесь не обойтись без ошибок. Только собственный опыт позволяет уменьшить их количество. Существует опасность попасть в руки «диктатора», там в лучшем случае работает «схема» — для всех одинаковая программа лечения. На первом этапе — разрушение ваших стереотипов, которые и привели к болезни, такая позиция иногда даже полезна. Если вы чувствуете, что врач заинтересован, хочет вам помочь, постарайтесь проанализировать полученную информацию, зафиксировать на бумаге, составить план вашей практической деятельности. Оцените ваши «первоначальные» возможности (самочувствие, жалобы, пульс, артериальное давление, качество жизни). Вернитесь к этим своим записям через 3–4 месяца. Часто приходится сообщать пациентам и их родственникам информацию, которая вначале кажется разрушительной. В голове проносятся мысли: «Как же так? Я чувствовал себя вовсе не плохо, просто решил обследоваться — и тут такой диагноз». Во-первых, диагноз и результат лечения — это две разные вещи. Во-вторых, у вас теперь есть информация, вы знаете о проблеме. Это легко сказать, но непросто сделать, нужно принять ситуацию, в которой вы оказались, знать своего «противника», что называется, в лицо. Наше с вами дело —

бороться с болезнью, а не расстраиваться из-за ее наличия. Расстройства все равно будут, но после нанесенного «удара» встать все равно только вам, только вместе с вами врачи имеют шансы решить проблему. Не идите по пути бесконечных обследований, которые должны снять пугающий вас диагноз, вы тратите напрасно свои силы и бесценное время. После посещения врача, конечно, должно становиться легче... Не все в этой ситуации зависит только от врачей, в общении участвуют два субъекта, врачу тоже очень хочется, чтобы его понимали. Будет лучше, если перед любой встречей с врачом вы будете думать о том, что здесь вам хотят помочь. Диалог будет проходить по другим правилам...

## **О «ВРАЧАХ-ВРЕДИТЕЛЯХ»**

Была такая страшная кампания в нашей с вами истории в XX веке — боролись с «врачами-вредителями». Решил затронуть эту тему в связи с очередным витком этой борьбы в средствах массовой информации в наше время. Это, безусловно, отголоски прошлого. Самое важное — это то, что журналисты, которые «раскручивают» эту тему («забытые» салфетки, инструменты во время операции), в лучшем случае не знают, что творят. Я здесь стою на защите интересов своих пациентов и говорю вам: «Не смотрите, не слушайте, бегите, как от пожара, от таких репортажей». Держитесь подальше от этих расследований. Люди используют тот самый дар слова, о котором мы с вами говорили, во вред вам, ну и себе, конечно. Мне это напоминает то, как если бы мальчишка, «не нюхавший пороха», стал бы учить ветерана Великой Отечественной войны — и не просто учить, а сразу судить. Уверен, что если любого из этих «борцов за правду» поставить на место тех самых «врачей-вредителей», в ту самую операционную, в тот самый день, когда проводилась указанная операция, то в лучшем случае он упал бы в обморок, от более сильных выражений воздержусь... Таких случаев, конечно, быть не должно, но все это происходит в ситуации такого запредельного стресса (в 99%), о

котором журналисты, даже не слышали. Выносить эти случаи на всенародное обсуждение нельзя. В погоне за «жареными» фактами, в борьбе за рейтинги на экраны выбрасывается страшная по своей разрушающей силе информация.

Мы давно с вами ведем борьбу, совершенно ненужную. Мы — это пациенты и врачи. Результат уже есть: звание врача в нашей с вами стране дискредитировано. Имеется дефицит врачей в наших районных, городских поликлиниках и больницах, не идут на работу, не идут нас лечить «молодые специалисты». Проанализируйте средний возраст врачей; такой ситуации на моем врачебном веку не было. Проблема общая, и нужно решать ее сегодня, чтобы в будущем появились врачи в лечебных учреждениях в нужном количестве. Кстати, тенденция с «дефицитом» врачей — общемировая. Любой такой случай требует тщательного анализа. К врачам обращаюсь со следующей просьбой: вспомните о коллегиальности, не зарабатывайте «дешевого авторитета». Сначала нужно разобраться, почему так произошло? Можно найти возможность правильно проинформировать пациента, не греша против истины. Ни один хирург не застрахован от осложнений во время операции. «И так во всем, — говорит Он, — как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними» (Мф. 7:12). Осуждающий обязательно получит урок смирения.

## **ПОТЕРЯ ПРИЧИНО-СЛЕДСТВЕННОЙ СВЯЗИ...**

Нужно сказать, что наш род человеческий давно потерял возможность знать последствия своих поступков. Мальчик берет в рот сигарету, и вот через 30–40 лет у него при кашле появилась кровь... Откуда, почему? Молодая женщина прогуливается со своим малышом, катит коляску... В одной руке сигарета, в другой — бутылка пива. Она хочет отдохнуть, хочет иметь здорового ребенка, крепкую семью... Через 10 лет на родительском собрании узнает, что ее чадо употребляет алкоголь... Откуда, почему? Очень давно, когда наши праотцы (Адам и Ева) жили в гармонии с Богом, они по совету «отца лжи» (дьявола), решили стать «богами», то есть жить по своим законам

(естественно, «лучшим», чем Божьи). Господь говорил: «От дерева познания добра и зла, не ешь от него; ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2:17), но они не послушали его, ввели «свои законы», стали болеть и умирать. Они были хозяевами на Земле, а стали рабами у «советчика». И эта привычка — «учиться на *своих* ошибках, приобретать *свой* опыт» — очень распространена. При этом мы с вами говорим о грубых нарушениях, которые должны быть понятны любому здравомыслящему человеку. Часто слышу: «Вы врач, сначала вылечите меня, а потом я поменяю свой образ жизни». То есть — я не замечаю причину болезни, а здоровья хочу. Я не могу вам помочь, если вы сами не захотите...

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Мы с вами с утра до вечера говорим о еде. Что будем есть, где купим, где дешевле, как приготовить? Средства массовой информации от нас не отстают. Мы все время боимся остаться голодными. Про лечебное голодание давайте поговорим позже. Сейчас вопрос о правильном питании. Правильно — это просто. Есть такая страсть — чревоугодие, бывает она двух видов: многоедение и вкусноедение. Как всякая страсть, она безгранична, насыщения не знает. За ней идут другие, опираясь на нее, как на надежный фундамент. Поскольку корни болезней в наших вредных привычках (телесных и духовных страстях), то правильная диетотерапия, то есть для нас борьба с чревоугодием, оказывается, вырывает один из стержневых корней болезни, фундамент. Апостол Павел написал нам следующее: «Все мне позволительно, но не все мне полезно. Все мне позволительно, но ничто не должно управлять мною» (1Кор. 6:12). Я борюсь с чревоугодием постоянно. Сдаваться не собираюсь, локальные поражения терплю частенько... На вопрос, как питаться, например, в послеоперационный период, отвечу следующее: «Просто, без изысков». Если есть яблоко, то кушайте протертое или запеченное яблочко. Делать из него яблочный пирог, варенье не нужно. В послеоперационный период питаться нужно, ориентируясь на чувство

голода. Хочу есть — немного поем разрешенного врачами, не хочу — есть не буду. Насильное «впихивание» пищи ослабленному человеку — это попытка усилить интоксикацию, ухудшить его состояние. Это я к вам обращаюсь, «любвеобильные родственники», не утруждайте себя этими многокилограммовыми порциями с высококалорийной (трудноперевариваемой) пищей. Если не знаете другого пути, как «заботиться» о своих родных, то попытайтесь сначала съесть хотя бы половину того, что несете. Понаблюдайте за собой: появился ли у вас прилив сил, нет ли тяжести, боли в верхних отделах живота, не захотелось ли вам прилечь?

На самом деле нам не надо много пищи, особенно при болезни. Обратите внимание: организм, когда ему тяжело, сразу сигнализирует нам, что есть не нужно, аппетит отсутствует. И одним из признаков выздоровления является появление того самого аппетита. При этом старайтесь не есть досыта: «голодный — выздоравливающий». Переевший человек страдает от дополнительных проблем.

Теперь обсудим основные правила питания для всех выздоравливающих. То, о чем я говорю, может не соответствовать мнению очень многих врачей диетологов, с этим я встречаюсь постоянно. Все, о чем я пишу, — это мое твердое убеждение, это не теории, а практика, мой опыт, если хотите. Во многих диетах, которые я вам не могу порекомендовать, уважаемые пациенты, существует неприемлемый для меня принцип: «Достижение быстрых результатов здесь и сейчас». Рекомендуется употребление несовместимых продуктов, на мой взгляд. Итак, мы пришли к пониманию того, что любой человек, который хочет выздороветь, должен питаться «раздельно». Да, это то самое «раздельное питание», которое должно быть у каждого из нас с детских лет. Принципы его в том, что нельзя употреблять продукты разного направления. Например, белки и углеводы (мясо и каша). Существуют соответствующие разделы диетологии. На самом деле, для начала нужно забыть раз и навсегда об этих «необходимых» и «полезных» обедах из трех блюд. Кушать что-то одно, например кашу или мясо с овощами... На протесты родственников я отвечал, что если заболел, то явно у меня были

неправильные ориентиры, в том числе и по питанию. А все модные диеты, как правило, завуалированно потакают нашим привычкам. Все эти измерения калорий, беготня из тренажерного зала в столовую и обратно с постоянными арифметическими подсчетами — все это сложно, а все сложное от лукавого...

Пища бывает твердой и жидкой. Мудрые люди говорят, что твердую пищу нужно «пить» (т. е. так жевать, чтобы она стала жидкой), а жидкую — жевать (т. е. не сразу глотать, а подержать ее во рту, чтобы из ротовой полости в нижние отделы ЖКТ поступил сигнал о характере продукта). Понятно, что вопрос «Нужно ли запивать твердую пищу?» сам собой отпадает. Если хочется запить — значит, вы плохо жуете...

Важнейший момент: еда и питье должны происходить в разное время. Жидкость должна поступать в желудок, свободный от пищи. Теперь о количестве жидкости. В свое время считал, что любой пациент, страдающий хроническим заболеванием, должен много пить, малыми порциями (до 50 мл). Я сам и себя так лечил, и тех, кто обращался ко мне. Были положительные результаты. Сейчас ситуация несколько изменилась, появились исключения. Это вопрос совместного выбора с вашим доктором, причем в процессе лечения возможны варианты...

Вопрос о «пользе» мяса и других продуктов животного происхождения. Для меня однозначно, что при хронических заболеваниях нужны ограничения. Серафим Саровский на вопрос мирян: «Можно ли есть скоромное болящим во время поста?» — ответил, что постная пища никому не вредна. Комментировать тут нечего. Всем известны исследования со стаканами воды, которые находились на рок-концерте, концерте классической музыки и в храме: оказалось, у одной и той же воды, получившей разную «информацию», разная кристаллическая решетка в замороженном состоянии. Вывод простой: ваше здоровье зависит от того, кто, с каким настроением и что вам готовит. Своим больным советую самим готовить себе, например, морковный сок — идеально, конечно, если из моркови, выращенной собственноручно... Одно дело, когда хозяйка варит кашу



и думает: «Как мне все надоело, опять эта каша...»; другое, когда варит ту же кашу и радуется, что скоро придут родные ей люди, а если еще с молитвой... Это две разные каши.

### **ГОЛОДАНИЕ...**

Одному своему родственнику, проводя «воспитательную» беседу, я как-то сказал: «Если чувствуешь, что не справляешься с болезнью, не видишь выхода, то вспомни о голодании. У тебя всегда есть этот надежный резерв в борьбе с болезнью, который никогда не подведет». Голодание — это полный отказ от пищи (воду пить можно). Все остальное — разгрузочная диетотерапия. Если вы пьете соки, то это уже не голодание. Систем лечебного голодания много. На практике лучше начинать с недолгого курса (3 дня), обязательно ежедневное очищение кишечника клизмами (например, с добавлением трав, та же ромашка аптечная). Для начинающих рекомендую обильное питье (моча должна быть светлой). Изучите свое состояние во время голодания. Не пугайтесь обострения симптоматики, обратите внимание на резкое увеличение всяких «страхов и опасений». Голодание несовместимо с лекарственной терапией, нужно обсудить эту проблему с врачом. Очень важно сохранить тот опыт, который появился у вас во время сеанса голодания. В первые дни после лечебного голодания ваш организм дает вам четкие сигналы о том, что нужно есть и в каком объеме. Прислушайтесь, старайтесь сохранить эту информацию. Если после голодания вы начинаете снова много есть, то эффект будет отрицательный... Я, например, после голодания пришел к выводу, что мне нужны перерывы в приеме пищи. Как минимум 14 часов каждые сутки я даю возможность «отдохнуть» желудку, для меня подходит режим двухразового питания.

### **ФИТОТЕРАПИЯ**

Фитотерапия — это раздел медицины, использующий травы для нашего лечения. Главное — это то, что каждый человек должен подобрать себе свою «травяную аптеку». Одно дело, когда на рынке

покупается травяной сбор «от почек», и совсем другое, когда вы сами собрали, например, полевой хвощ, знаете место, где он растет, условия доведения травы до готовности и т. д. Каждый из нас должен стать тем самым «травником», которых мы с вами не жалея сил и времени ищем. Не советую применять многокомпонентные сборы. В моей практике более эффективна оказалась травяная монотерапия (курсы с применением одного растения). Во время приема вспоминайте о том дне, когда вы заготавливали травы, о том удивительном уголке природы, где это происходило, о том, как светило солнышко, как пели птицы... Кроме приема внутрь, есть у нас возможность пользоваться ароматерапией<sup>2</sup>. Мои близкие, зная мою «слабость», в тех местах, где я отдыхаю или работаю, стараются разместить мешочки с чабрецом. И даже когда устал, я чувствую эту заботу, их любовь. Или делайте ванночки для ног с травами, особенно полезно тем, кто много работает стоя, на одном месте. У траволечения огромный потенциал. Все это относится в полной мере к лечению продуктами пчеловодства (апитерапия<sup>3</sup>).

### **«ПРИНЯТИЕ» БОЛЕЗНИ...**

Болезнь — это не наказание. Господь вовсе не хочет, чтобы мы страдали. Но законы мироздания непреложны, по ним Господь создавал мир, они поддерживают его, не дают разрушаться. Из-за своей любви к нам, именно любви, а не в попытке ограничить нашу свободу, Господом даны нам заповеди, правила нашего поведения. Они на самом деле просты. Но у нас есть от Него дар свободы, свободы неограниченного выбора. Оказывается, нарушая эти заповеди, мы своими греховными действиями себя раним, начинаем «болеть» духовно и физически. Нам сказано: не делать что-то, ибо будет плохо, — а мы делаем. Только по нашей человеческой немощи, для того, чтобы нам было понятно, в Библии говорится, что Бог «разгневался»... Он не способен на гнев, Он есть любовь. Наше сердце замирает перед этой тайной, и нет для нас большей радости, чем осознание того, что

Он наш любящий Отец. В притче «о блудном сыне» (Лк. 15:11–32) вся история человечества, отказавшегося от Бога (Отца). И нет для Него большей радости, когда мы пытаемся вернуться к Нему. Выбор перед нами — мы решаем, куда идти.

«Подсказать» худое, плохое силы зла могут, а заставить нас — нет. Иначе, по своей злобе, давно бы всех нас уничтожили, как то стадо свиней (Мф. 8:28–34).

Господь не оставляет никого из нас. Каждая минута нашей жизни дает нам шанс пойти по правильному пути. Господь делает все для нашего спасения, для нашей «жизни вечной». Никто не обещает гладкого и спокойного пути в этом мире. Скольких Он исцелил, скольких воскресил и что получил в ответ? Испытания в этой жизни нужны, но Господь никогда не даст вам испытание выше ваших сил.

Я знаю, что моя болезнь была дана мне во благо. Да, во время болезни я роптал, не понимал, почему это произошло со мной, отчаивался. Но сейчас я боюсь представить себе, что могло бы случиться со мной, если бы я не заболел тогда...

Апостол Павел на свою просьбу «убрать жало из своей плоти» получил ответ Господа: «Довольно тебе моей благодати. Сила моя в немощах совершается» (2Кор. 12:9). Понятно, что мы с вами не святые. Но правила одни и те же. Вот и я, пройдя через понимание своей немощи (осознав, что я не в силах решить свою проблему), получив уроки так необходимого всем нам терпения и смирения, «принял» свою болезнь. Возложил сначала робкую надежду на Бога, надежда привела к росткам веры. И каждый день, «падая» и «вставая», я стал постепенно выздоравливать. В трудных жизненных обстоятельствах есть простая молитва: «Господи, достойное по делам своим приемлю. Господи, помяни меня в царствии твоём». Это то самое «принятие» болезни. Это новая точка отсчета. Жить прежними законами после всего, что было, уже невозможно, появляется другая система координат. Например, понимание того, что лечить людей — не тяжелая, изнурительная, малооплачиваемая работа, а твое призвание,

твой «крест». Что «отчет» будет не за то, сколько ты заработал материальных средств, а за то, скольким ты успел помочь или отказал в помощи, ссылаясь на занятость. Спасибо Тебе, Господи...

## **ИСТОРИИ, СЛУЧАИ ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

Вчера в очередной раз столкнулся с проблемой, связанной с недопониманием в отношениях врача и пациента. Пациент, которому неоднократно доходчиво были объяснены правила поведения после операции, несколько раз (на его взгляд — в мелочах) нарушал их. Это приводило к возникновению ненужных проблем. Слава Богу, в этом случае процессы были контролируемы. В эти минуты сложно совладать со своими эмоциями. У меня не хватает времени, хотя я знаю, что в этот момент должен быть примером спокойствия и рассудительности для сотрудников и пациентов. С годами, опытом иногда это получается. Я ни в коем случае не хочу во всем винить пациента, ищу варианты решения проблемы (такие случаи бывают у каждого врача).

Минимизировать риски можно, проводя работу с пациентами до операции. Очень важно — не «перегнуть палку», плохо, если пациента слишком «запугивают», не лучше и другой вариант — когда в результате разговора все видится только в розовых тонах... И все-таки слишком часто врач и больной совершенно по-разному оценивают одну и ту же ситуацию. Мы разговариваем на разных «языках» (в силу особенностей характеров, образования, возраста). Я не хотел бы, чтобы мне как пациенту подробно рассказывали обо всех мыслимых и немыслимых осложнениях предстоящей операции, к этой информации не каждый готов. Поэтому, как бы ни тривиально это звучало, подход должен быть индивидуальным и сдержанно-оптимистичным. Для себя давно решил, что не должен оценивать качество проведенной операции, уж слишком ненадежны наши человеческие критерии (операция может выглядеть вполне «эстетично», а послеоперационный период будет протекать по своим законам). При этом ничто не мешает

проводить анализ проведенного вмешательства, и лучше с долей «излишней критики». Все это должно оставаться во «внутреннем мире» хирургической бригады. Врач не должен рассказывать родственникам и пациенту о «суперсложных» проблемах, которые он «преодолел» в операционной. Мой учитель называл это «дешевым авторитетом».

Между врачом (особенно хирургического профиля) и пациентом, по полностью неизвестным мне причинам, возникают особые отношения «взаимозависимости». Чем более «открыты» и естественны эти отношения, когда один помогает, поддерживает другого, тем результат лечения лучше. Возвращаясь к тому пациенту, скажу, что, наверное, недостаточно «заинтересованно» беседовал я с этим человеком, вероятно, поэтому он и не «услышал» меня. Но в диалоге участвуют два человека — часть пути за вами, уважаемые пациенты.

Есть такая группа (небольшая) «нарушителей» лечебно-охранительного режима<sup>4</sup>, действия которых приводят к положительным результатам. Утром разрешили пить, кушать понемногу, двигаться по палате в сопровождении медперсонала... И вот через полчаса встречаешь такого выздоравливающего, а он сам идет в столовую... Весь «обвешанный» катетерами, дренажами, морщится от боли, но идет, «как все». Смотрит на тебя, испугавшись собственной смелости. Первая мысль: «Ну куда ты? Там столько всего вчера было (во время операции)». Но таких пациентов нужно поддерживать, даже если приходится совместно вернуться в палату. Если мы с вами искренне будем желать одного результата, то мы непременно его достигнем. Наша просьба о помощи — это то, о чем говорил Господь: «Где двое или трое соберутся во Имя Мое, там и Я среди них» (Мф. 18:20).

## **«ГРЕХОВНАЯ РАССЛАБЛЕННОСТЬ»**

Во время болезни все наши «слабые» места видны особенно ярко. Человек, всю жизнь идущий на поводу у своих привычек, во время испытания (болезни) особенно страдает от них. «И так было все плохо,

соседи попались — хуже некуда, на работе неприятности, дети не слушаются. А тут еще и заболел, врачей нормальных нет». Каждому до боли знакомо, каждый из нас может вспомнить себя. Был здоров, видел кругом все в черном цвете, был недоволен, роптал. Был вроде «как все», и так устал после работы, а тут зачем-то какие-то физические упражнения. Где же взять силы, решимость бороться с болезнью, уже потерянную в состоянии относительного здоровья? Как победить эту самую «расслабленность» (отчаяние, уныние)?

Состояние — тяжелое, но вовсе не безнадежное.

Прежде всего, без вас решать эту проблему никто не будет. Потом, даже с материалистической точки зрения мы с вами на многое способны, когда понимаем, что отступить некуда. Поэтому гоните от себя всякие мысли о том, что смысла бороться нет. Эти мысли не ваши, а тех сил, которые учили вас недовольству, ропоту... Это они привели вас к унынию. Раз вам плохо в этой «темноте», поворачивайтесь к Свету. Вы вовсе не одиноки, рядом обязательно есть люди, готовые вас поддержать, помочь. В этот момент отчаяния и должен прозвучать ваш призыв о помощи: «Господи, погибаю, помоги!» На передовой (как и в терпящем катастрофу самолете) нет атеистов, самый «закоренелый» атеист шепчет или кричит: «Господи, помоги!»

От нас требуется горячая вера, стремление в нашем обращении к Богу, понимание того, что по-другому никак нельзя. Он наш любящий Отец, Он всегда рядом. («Моя жизнь во Христе», Иоанн Кронштадтский). Мы с вами в Символе Веры читаем: «...Нас ради человек и нашего ради спасения сошедшего с небес и воплотившегося от Духа Свята и Марии Девы и вочеловечившегося...» Это же не человеческие измышления! Какие тут вопросы, Бог ради нашего спасения спустился с небес, ради каждого читающего эти строки, каждого человека на Земле. Он наш Спаситель. С тех пор у нас есть выбор. Болезнь есть у каждого, в разной степени и в разных формах. Связана она с тем, что все наши усилия направлены на создание комфорта для нашего тела, у нас нет времени на то, чтобы уделить время нашей бессмертной душе (ежедневное молитвенное правило, чтение соответствующей литературы, регулярное участие в

богослужении), все мысли и заботы о мирском. Мы из поколения в поколение, каждый отдельно, строим свой «рай» на земле.

Вторая форма «греховной расслабленности» (снова некогда думать о душе) возникает, когда все хорошо, жизнь, что называется, удалась. Карьера идет в гору, на личном фронте все нормально, общественность по «заслугам» оценивает ваш труд, так ей необходимый. Правда, есть проблемы с «надоедливymi» просителями, да подчиненные все время хотят чего-то, например повышения зарплаты. Таких людей испытывают тщеславием и гордыней. Эти состояния очень опасны. Человеку многое дается: деньги, власть. Возникают вопросы — зачем, как будем распоряжаться ресурсами и возможностями? А все, что у нас есть на Земле, дает нам Господь, чтобы мы могли распорядиться этими талантами. Или «зарыть» их в землю. Апостол Павел сказал: «Мудрость века сего есть безумие перед Богом» (1Кор. 3:19). Только собрался на Гавайи, как вдруг голова стала кружиться, к тому же неизвестно откуда бессонница... И пошло: КТ, МРТ, анализы... Пятьдесят лет был здоровым, как вдруг мир стал другим. А то и вообще был вчера президентом (неважно — страны, корпорации, банка), а сегодня уже приходится прятаться (хорошо еще, если от СМИ). Причина «болезни» все та же — привязанность к мирскому. А тут, оказывается, нет никакой «стабильности», очень переменчиво все в этом нашем человеческом мире. Достаточно примеров в истории, и такое каждый день. Это распространенная болезнь нашего духа, и лечится она по законам мира духовного. В первую очередь нужен анализ, отчет «о проделанной работе» перед самим собой. Есть четкий ориентир — ваша совесть, она та самая «искра Божия», вложенная в вас Спасителем нашим Господом Иисусом Христом. После «анализа» появляется необходимость покаяния. Для всех нас в православной церкви есть соответствующие «лекарства» — таинства Исповеди и Причастия. Во время которых *я — личность* — обращаюсь к другой *Личности*, своему Создателю и Богу, с искренней просьбой о прощении и искренним желанием бороться в дальнейшем со своими «вредными» наклонностями, а то и привычками. И тогда у нас

появляются силы, нам неведомые, даваемые по великому человеколюбию Божьему... Вы приобретаете стойкость на тернистом пути, который называется «Жизнь», других вариантов нет.

## ОПЕРАЦИЯ

Очень непростой вопрос. Для меня самое сложное время — это время выбора, определения тактики лечения. Делать или не делать операцию, когда ее делать, как к ней лучше подготовиться? Операции бывают срочные (экстренные) и плановые, при этом «простых» операций не бывает. С первыми на первый взгляд все понятно: если не делать, то возникает угроза для жизненно важных функций организма. Временной промежуток для принятия решения очень короткий. Цена ошибки высока, здесь основная нагрузка ложится на доктора.

Давайте поговорим о плановой хирургии. Операции выполняются тогда, когда угроза развития болезни выше рисков оперативного вмешательства. Операция — это всегда риск, существует такой термин «хирургическая агрессия». Во время операции всегда есть разрезы большие и маленькие (иногда даже невидимые невооруженным глазом), используются разные термические воздействия на ткани (лазерные, электрохирургические, ультразвуковые) — все это происходит в организме человека, травмирует ткани. Поэтому самая «хорошая» операция — та, которую можно не делать. И это говорит вам врач, проводящий большую часть своего рабочего дня в операционной. Ожидания пациентов от предстоящей операции очень завышены. А может, мы просто хотим того, чего никакая операция дать не может. Годами происходили определенные негативные процессы в организме. Накапливались предпосылки для развития болезни, в результате появилось опухолевидное образование или камень. Операция может в лучшем случае привести к удалению опухоли или того же камня. Причины возникновения, например, камнеобразования на клеточном, молекулярном уровне операция никак не затрагивает, то же касается опухоли. Но без хирургии представить современную медицину просто



невозможно. Нужно только четко представлять ее задачи и возможности. То есть, если опухоль не дает возможности мочиться, она должна быть удалена. Но сразу возникают вопросы: каким методом, с разрезом или без него, с использованием лазера или режущего инструмента? Это вопрос обсуждения, учитываются особенности вашего организма и возможности медицинского учреждения, в которое вы обратились. Если есть взаимопонимание с лечащим врачом, то доверьтесь его выбору. И тогда даже операция «с разрезом» обеспечит скорое восстановление.

Теперь про операции, которые можно не делать. Существуют пограничные состояния, когда возможности консервативной терапии не исчерпаны. Если хирург предлагает вам динамическое наблюдение, а затем вернуться к разговору об операции через какое-то время, то нужно прислушаться. Полностью неприемлема для меня т. н. «профилактическая хирургия», когда орган или его часть удаляются, потому что есть «угроза» развития заболевания (онкологии). Кстати, это направление активно развивается во многих странах, обязательно эта «мода» придет и к нам. Опять люди решили стать «как боги», претендуем на «знание», когда и у кого разовьется раковая опухоль. На шквал критики со стороны своих коллег отвечаю: «Не получилось у Адама и Евы — и у вас не получится!» При этом я двумя руками за исследования, связанные с ранним выявлением или с возможными рисками возникновения онкопроцесса.

На мой взгляд, в абсолютном большинстве случаев пластические операции не нужны (коррекция нашего с вами внешнего вида). С коммерческой точки зрения они, конечно, обоснованы, а к нашему здоровью, в том числе и психическому, никакого отношения не имеют.

Итак, когда решение об операции принято, вы осознаете ее необходимость, понимаете, что послеоперационный период связан с болевыми ощущениями (т. е. придется потерпеть), у вас должно появиться время на подготовку к операции. Лучше назвать этот период «самоподготовкой». Собственно говоря, именно эти строки появились после беседы с одним из моих пациентов. В конце нашего разговора, когда я стал говорить о необходимости подготовки (диета и т. д.) и

сказал, что лучше делать в ближайшее время (2–3 недели), мой собеседник попросил больше времени — просто ему надо было «исповедоваться и причаститься».

На четвертые сутки послеоперационного периода по моей просьбе этот пациент написал следующие строки: *«Я нахожусь на лечении в урологическом отделении больницы № 9 с диагнозом «страшнее не придумаешь». Хочется рассказать о том, как я готовился к операции, может, кому-то это пригодится.*

*Узнав страшный диагноз, главное не испугаться и не пасть духом. Полное доверие Богу дает надежду и силу, а без них никакой борьбы быть не может. Бороться надо не за жизнь, а за спасение души, только тогда приходит понимание того, за что на тебя свалилась эта беда, за что ты страдаешь и мучаешься, а главное зачем. Человек, не покаявшийся в своих грехах, не спасется! Но без Божьей помощи все это трудно не только сделать, но и просто осознать. Поэтому предприняли следующее:*

*- о болезни известили родственников и друзей. Попросили молитвенной помощи. И в результате “Сорокоуст” и “Неусыпаемая Псалтырь” были заказаны более чем в десяти монастырях и святых местах;*

*- дома стали читать акафисты Всецарице и святителю Луке;*

*- причастие и глубокое, внимательное покаяние еженедельно;*

*- каждую неделю мы посещали молебен с акафистом у мощей святителя Луки в Симферополе;*

*- накануне госпитализации было получено благословение духовного отца, отслужили молебен;*

*- в день операции вся семья с детьми были на молебне у Скоропослушницы.*

*Операция длилась семь часов, но помощь Свыше ощущалась всеми. Слава Богу!»*

Хочу отметить, что это была многочасовая, непростая операция. И то, что удалось сделать, произошло именно потому, что человек так готовился.

Мне сразу стало легче, потому что во время разговора я все время думал об операции. Затем в выходной день встретил его в храме, совсем не случайно. Он пришел просить о помощи, я прошу, та женщина, тоже знаю, точно просит. И как тут не вспомнить: «Истинно говорю вам, если двое из вас согласятся на земле просить о всяком деле, то, чего бы ни попросили, будет им от Отца моего Небесного». Эти строки я писал днем, и никак не мог вспомнить точный отрывок из Евангелия, а вечером на телеканале «Союз» услышал, что это отрывок из Евангелия от Матфея (гл. 18:18–22). Случайностей не бывает!

## **ДЕНЬ ВЫПИСКИ**

День, которого мы с вами ждем. Мы — врачи, медсестры, санитарки. И вы — пациенты, родственники, друзья. Это подведение итогов нашей совместной работы в больнице. Заканчивается этап стационарного лечения. Полное выздоровление еще не наступило, еще предстоит лечение в поликлинике, т. е. вы теперь уже не нуждаетесь в постоянном медицинском контроле. Это уже хорошо. Хорошо, что вы чаще будете видеть своих любимых людей, вы возвращаетесь домой! Почему же такой испуганный взгляд, такая растерянность? Известие — радостное, а реакция на него негативная. Да, многое предстоит организовать для лечения вне стен больницы: перевязки, прием назначенных препаратов, продление листка нетрудоспособности и т. д. Эти хлопоты и заботы должны для вас и ваших родственников стать приятными. Мы с вами не должны «бояться» выписки, наступили положительные перемены в вашем здоровье. Не зря говорят, что «дома и стены помогают». Рядом или непосредственно в вашем доме есть много тех самых «помощников»: домашние животные, которые так искренне радуются вашему появлению, незаконченное рукоделие, цветов на окне, а про дачу вообще разговор особый... Потом, есть такое замечательное слово «надо». Нужно самому дойти до кухни и сварить себе кашу, самому протереть пыль на подоконнике, опять же цветы поливать — тоже самому... Все это поможет вашему

восстановлению — каждодневные обязанности перед самим собой и своими близкими. Весь разговор идет о том, что будет занимать большую часть времени в вашем мире выздоравливающего пациента, сколько времени вы будете тратить на то, чтобы расстраиваться из-за появляющихся недомоганий (слабость, боль), и сколько — на осознание того, что вы уже что-то делаете сами. А в день выписки, несмотря на проблемы и заботы, обязательно поблагодарите тех, кто был рядом с вами в больнице. Сообщите тем, кто беспокоился о вас, что, слава Богу, вы выписываетесь, скажите спасибо медработникам. Я, чем дольше работаю, тем больше ценю труд санитарок и медсестер, но пациенты благодарят их редко, ругают гораздо чаще. Пожелайте здоровья соседям по палате. После выписки необходимо периодически получать консультации у врачей, которые оказывали вам помощь. У каждой операции есть свои особенности, лучше всего известные тем, кто вас оперировал. Постарайтесь все вопросы обсуждать с врачами стационара, в котором проводилась операция. Итак — день выписки, в добрый путь...

## **НУЖНО ЛИ «УБИВАТЬ ВРЕМЯ» В БОЛЬНИЦЕ?**

На обходе в наш век поголовной грамотности невольно обращаю внимание на то, что читают мои пациенты. На вопрос: «Почему именно детективы или кроссворды?» — я не раз слышал ответ: «Надо же как-то убивать время». Такие разные люди, с разными проблемами, а ответ один, как под копирку. Создается впечатление, что абсолютно всех «учили» одному и тому же, школа была одна. В современных детективах, чтобы удержать наше внимание, используются хорошо проверенные приемы. Автор пытается максимально «разгорячить» наши эмоции, страсти (как правило, те, которые мы хотим скрыть от окружающих). На страницах герои без всякой морали, наркотики, измены и т. п. В какой мир мы погружаемся, о чем думаем, какие мысли приходят к нам? Сразу необходимо вспомнить о роли слова и мысли. Получается следующее: у меня есть проблемы со здоровьем, а думаю я совсем о другом. Любая проблема в этом мире требует

концентрации моих физических и душевных сил. Чтобы выучить таблицу умножения, я терпеливо сидел за столом, внимательно смотрел в учебник... Прошло 30 или 50 лет, и теперь, когда речь идет о моем здоровье, а иногда и выживании, почему-то прихожу к выводу, что трудиться не надо, а времени у меня «вагон» — и лучше его «убить». Что-то тут не складывается, время ведь мое и сколько осталось — не знаю. Время нужно беречь. Наше время на планете Земля не безгранично, тут вечного ничего нет, вечность потом. Возникают вопросы: где я сам, на чьей стороне? Если я с теми, кому нужно «убивать время», так по дороге с ними вот сюда и пришел.

Вчера днем приходил священник. Молились какие-то незнакомые мне люди — за меня и всех, кто рядом, за тех, кто лечится и работает тут. Медсестра приходила, звала всех, кто может, хоть на 5 минут. А я как раз был «занят» — разгадывал кроссворд...

«Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю» (Рим. 7:19–24). Мы безответственно подходим к своим мыслям, к словам, к поступкам, которые совершаем. Мы не следим за информацией (книги, телевизор), которую получаем. Пора, пришло время меняться. Начните делать добро для себя. Если вы хотите себе помочь, определитесь с той литературой, которая лежит на прикроватной тумбочке. Она должна вам помогать, мобилизовать вас на борьбу с болезнью. В свое время людям, которые решили жить без Бога, было сказано, что «хлеб насущный» теперь придется добывать в «поте лица». «Хлеб насущный» — это не только продукты питания, для больных это здоровье. Нужно целеустремленно трудиться, отдыхать можно и нужно, но никак не с детективами в руках...

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ, НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ...**

В каждом лечебном учреждении существует утвержденный руководителем распорядок, план работы на каждый день. Время утренних конференций, сдачи дежурств, обходов, консультаций... Ежедневно возникают ситуации (объективные и субъективные

факторы), мешающие соблюдению этого распорядка. Другое дело, что этот внутренний распорядок далеко не совершенный, и в нем всегда есть над чем поработать. Сам себя хорошим «организатором» я не считаю. Начальники часто, когда что-то складывается не так, обвиняют подчиненных в том, что те не умеют организовывать свою работу. В свое время главный хирург нашего города в ситуациях с дефицитом времени советовал решать проблему просто: «приходить пораньше, а уходить попозже». Я, в силу особенностей своего характера (в большинстве случаев), при неурядицах привык винить себя. И это, как правило, меня выручает (по прошествии времени начинаешь более объективно оценивать ситуацию). Долгое время я работал в больнице, где лечат больных, поступающих по скорой помощи, поэтому привык к тому, что приходится решать вопросы в условиях дефицита времени, тогда, когда ты должен одновременно быть в двух местах. Вот иду на совещание, которое проходит еженедельно, в одно и то же время, а навстречу женщина, приехала из другого города, нужна консультация. В ее мире никаких медсоветов нет, нужно сейчас решить свою проблему.

Так сложилось, что в наше отделение обращаются около 50% иногородних больных. Время консультаций имеется на сайте больницы, размещена информация при входе в учреждение. Но складывается впечатление, что пациенты ее не читают. Или закончилась операция, переодеваюсь, старшая сестра виновато смотрит — знает, всей операционной бригаде нужно хотя бы дух перевести, например воды попить, но опять ждут пациенты, которые приехали на консультацию... Таков режим работы большинства моих коллег. При «правильной» организации все эти «пациенты вне очереди» должны приезжать в назначенное время, но так не бывает...

Постоянно слышу от своих младших коллег, что так невозможно работать, что это просто беспорядок. Готов выслушать ваши предложения, коллеги и пациенты. Частично проблему помогают решить медработники среднего и младшего звена, которые по инструкции своего руководителя берут первый «удар» на себя. Терпеливо объясняют, что сейчас идет операция, что время ее

окончания указать четко невозможно, что нужно подождать, если вы заинтересованы... Проверяют наличие медицинской документации. Помогают выздоравливающие (волонтеры), объясняют «коллегам», как лучше поступить. Слушайте их, уважаемые пациенты! Для себя решил, что 1-2 минуты всегда есть, не надо тратить время на объяснение, как ты занят, как ты устал и почему ты сейчас не можешь принять пациента. Пытаюсь найти способ решить вопрос, иногда пусть на бегу. Получается далеко не идеально, но отказывать человеку, пришедшему за помощью, нельзя (на душе сразу становится тяжело).

У Феофана Затворника прочитал, что если есть сразу несколько неотложных дел, то нужно постараться сделать очень качественно одно. Пробовал — помогает, при этом с другими «неотложками» вдруг происходят перемены. Они становятся не такими первоочередными, иногда их решение получается совсем другим, менее энергозатратным. Очень важно в этот момент уметь остановиться, что называется, «перевести дух». В одной из утренних молитв есть просьба к Господу избавить нас от «дьявольского поспешения», думаю, об этом и говорит Феофан Затворник.

## **ВАШ ЛИСТ НАЗНАЧЕНИЙ**

(мелочей нет)

Вы, как самый заинтересованный человек в своем здоровье и активный участник процесса лечения, просто обязаны составить себе лист назначений на каждый день. Советы вам дает врач, за вами конкретные действия. Вы лучше всех знаете слабые и сильные стороны вашего организма. Используйте данные вам рекомендации, обращая внимание на свои возможности. Ошибки вполне вероятны, хорошо, если придет понимание того, что за все ошибки в первую очередь отвечаете вы сами. Позиция, когда вы сознательно берете ответственность за свое здоровье, очень перспективна.

Возьмите лист бумаги (подойдет персональный компьютер) — и начинаем...

1. Обозначьте время вашей «стартовой позиции» (день, число, год), для особенно пунктуальных — Ф. И. О., год рождения (все как в листе назначений из истории болезни). Советую указать рост, вес.

2. Напишите перечень беспокоящих вас проблем со здоровьем.

3. Укажите диету, выбранную вами, сколько раз в день, что вы будете есть и пить.

4. Какие травы, продукты пчеловодства будут вашими помощниками сегодня.

5. Время занятия лечебной физкультурой должно быть четко обозначено, количество упражнений и амплитуда движений могут меняться в зависимости от вашего самочувствия, но таких дней, когда вы не занимаетесь, быть практически не должно. Если такой день появился, нужно ставить цель: завтра вернуться к физическим упражнениям. Между упражнениями должны быть минуты отдыха, расслабления, это время для дыхательной гимнастики.

6. Назначьте время для ежедневных водных процедур (обязательно контрастных), до 2–3 раз.

7. На свежем воздухе тоже давайте себе нагрузки: ходьба, подъем в гору. В перерывах выполняйте дыхательные упражнения, их лучше проводить в местах, где вы остаетесь один на один с природой. Прогулки должны проходить сразу после приема пищи, если не хочется двигаться, то стоит снизить количество потребляемой пищи.

8. Тренируйте задержку дыхания.

9. Утром и вечером найдите время для самомассажа всего тела, су-джок-терапии.

10. В первые 2–3 недели, даже если вы не голодаете, всем нужны травяные очистительные клизмы, можно через день, можно ежедневно. Это касается тех, у кого нет склонности к запорам, т. е. стул каждый день, в одно и то же время. Если ваши проблемы с кишечником носят постоянный характер, то лечебные клизмы придется периодически повторять.

В «листе назначений» не должно быть пустого времяпрепровождения, т. е. такого, когда вы не знаете, чем заняться. Время на отдых и сон должны быть. Отдых — это смена одной



деятельности другой. Вспоминайте о тех увлечениях, которые интересовали вас в юности (хобби): фотография, игра на музыкальных инструментах, стихи, живопись. Если вы не работаете, определите круг своих «общественных обязанностей», постарайтесь помогать незнакомым людям.

В вашем листе назначений не осталось места для лекарств из аптеки? Они, скорее всего, остались на прикроватной тумбочке. На первом этапе их должно стать меньше, в перспективе — минимум, в идеале вы должны жить без лекарств. Поэтому вносить их в ваш «лист назначений» не стоит. В медицине есть понятие о полипрагмазии<sup>5</sup>, т. е. избыточном назначении лекарственных препаратов для больного. Об этом врачи много говорят, начиная с институтской скамьи. На практике — все с точностью до наоборот: при назначении антибиотиков необходимы препараты, защищающие клетки печени, затем — нормализующие микрофлору кишечника, а потом — лекарства от аллергических реакций. В результате десятки таблеток, капсул, пилюль, путаница в очередности приема, о здоровье вообще подумать некогда. На самом деле — замкнутый круг. В листе назначений из истории болезни есть графы контроля пульса, артериального давления, выделения мочи. Контролировать все это можно, но не чаще 2 раз в сутки, есть более важные вещи. Проводите самостоятельное динамическое наблюдение, вносите изменения в свои назначения. Рекомендуется отказ от просмотра телевизора и чтения газет на 3–4 недели, читать книги можно (например, книга «Несвятые святые»).

## **КАК БОРОТЬСЯ С НЕВРОЗАМИ (СТРАХИ, ОПАСЕНИЯ)**

Мы с вами уже говорили, что «стабильности» в этом мире нет. Каждый день те или иные проблемы возникают на нашем жизненном пути. Тщательно продуманные планы неожиданно рушатся, кажется, что все рассчитано, взвешено, и вдруг... Негативная информация потоком льется на нас по разным каналам СМИ, разрушая наш

хрупкий душевный покой. Попытки нашим человеческим разумом прогнозировать события терпят неудачу. Год за годом, приобретая этот печальный опыт, человек начинает с опаской смотреть в завтрашний день. А что будет завтра, а что если вдруг?.. Например, посмотрел «полезную» передачу о том, как растет число пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и полностью поверил в необходимость приема рекомендуемого препарата. Все вроде бы хорошо, а через пару дней появляется мысль о том, насколько качественный препарат покупается в соседней аптеке? Может, лучше его заказать в Италии, например? А затем становится неясным, в каких условиях его везут из-за границы, температурный режим, наверное, не соблюдают. Такая болезнь называется невроз. Лечить ее так называемыми седативными (успокаивающими) препаратами, которые активно рекламируются на всех телевизионных каналах, дело бесперспективное. Первые двое суток вроде становится легче, а потом, как минимум, нужно увеличивать дозу. И «снежный ком» страхов и опасений растет, мысли становятся «навязчивыми». Человек начинает бояться заболеть, к примеру, хроническим бронхитом, много размышляет на эту тему, жить сегодняшним днем некогда. О силе мысли мы уже говорили, угроза бронхита становится абсолютно реальной.

Бесконечные обследования, консультации у врачей дают временный эффект. Если судно плохо управляется (беспорядок в ваших мыслях), шанс налететь на мель и получить пробоину (физическую болезнь) велик. Неврозы — далеко не безобидное состояние. Человек физически еще здоров, а страдает от своих душевных переживаний по-настоящему. Какая боль «серьезнее» — душевная или физическая? Конечно, та, которая беспокоит сейчас. Чем выше человек поднимается по социальной лестнице, чем больше эмоциональных нагрузок, тем выше риски разных невротических состояний. Люди, живущие «просто», поближе к природе, например, «рискуют» меньше. К сожалению, в наше время СМИ «выравнивают» возможности тех и других. Одним из способов лечения являются физические нагрузки, особенно они помогают, когда от них нельзя отказаться...

Когда страх начинал сковывать мои движения, и я не знал, смогу ли завтра ходить, то отправлялся в поход, в горы... Шел всегда один, в ритме максимальной нагрузки для сердечно-сосудистой системы, по плохо знакомой тропинке. Психологически тяжело было первые 500–1000 метров (мысли: «Ты с ума сошел, и так все болит, а ты в горы... А если упадешь, у тебя даже телефона нет...»), затем становилось тяжело физически. Потом вдруг начинал видеть деревья, горы, облака... И так по кругу несколько раз... Но возвращался всегда в более эмоционально устойчивом состоянии. Тогда я называл это «ломкой стереотипов», т. е. моих жизненных привычек, которыми «пользуется» моя болезнь. Например: любишь хорошо есть — голодай, трудно идти по лестнице — иди в горы... Использую это и сейчас, но это далеко не все. Получается, что наша решимость, волевое усилие дает нам какие-то скрытые от нас возможности. Т. е. четко обозначенная человеком позиция: «Я не собираюсь отступить, я готов бороться» — это сигнал, на который мы с вами получаем ответ. Ведь на самых трудных участках подъема, когда сердце выскакивало из груди, когда «мысли» особенно атаковали, я тогда знал только одну «краткую» молитву, шептал: «Господи, помоги!» Почти ничего не зная о христианстве, я в трудную минуту все равно знал, к Кому обращаться, — вспомните свои переживания в таких же ситуациях. Мы с вами все здесь «невротики» — сколько будем жить, столько будем переживать, бояться... А «мысли» (демонские) будут нас пытаться подавить несуществующими страхами и опасениями.

Известно, что «мудрец никогда не борется с несчастьем заранее». Порядок в своих мыслях нужно наводить самому каждый день и час, с Божьей помощью. Другого пути нет. Господь на вопрос своих учеников сказал: «...Род сей (т. е. бесовский) изгоняется постом и молитвой...» Так лечат невроты... Война за наши души идет постоянно. Нужно это помнить, иногда мы будем расстраиваться, переживать, бояться, только сдаваться нельзя, как на любой войне. Апостол Павел: «Если Бог с нами, то кто против нас?» Обозначьте свою позицию, свою решимость, с кем вы? С «невротами» вам явно не по пути. Земной путь каждого человека имеет свою цель. Серафим

Саровский четко ее обозначил для всех нас: «Стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи». «Дух мирен» — это Дух Святой, Дух Святой Троицы, нашего Господа Иисуса Христа...

***«Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34).***

Притча о богаче (Лк. 16:19–31). Нас часто не устраивает «день сегодняшний». На самом деле тот день, те часы, те минуты, которые действительно принадлежат нам, — находятся в нашей власти. Мы охотно соглашаемся быть счастливыми завтра или через полгода (например, «выйду на пенсию, вот тогда и заживу...»).

Мы с тоской вспоминаем о прошедших днях, когда было «все хорошо», но мы это «хорошо» не ценили, как потом выяснилось, расстраивались из-за пустяков, которые в то время «пустяками» не казались. Мы все время «выскакиваем» (в своих мыслях) из того дня, в котором живем. Заботы, всевозможные трудности (искушения) как бы «заслоняют», скрывают от нас все то хорошее, что есть у нас здесь и сейчас. Счастье на планете Земля существует только в том промежутке времени, который мы проживаем (здесь и сейчас). Никаких рассуждений на «общепознавательные темы» здесь нет, это практика нашей жизни, рекомендации себе и вам на каждый день.

У меня за «заботами дня сегодняшнего» крайне редко (на самом деле 2–3 минуты за несколько дней) получается жить в осознании настоящего момента. Именно в это время и происходят настоящие чудеса. Вчера вечером увидел красивую зеленую полянку на горе рядом с дачей, позже — звездное небо над головой... Хочется остаться там подольше, но снова мысли про завтра, про вчерашние «разочарования», опять мой ум «побежал» по всей вселенной. Почему там, в этих минутах, хорошо? Там рядом Господь. Так на горе Фавор апостолы сказали Господу: «Хорошо нам здесь быть». Им очень хотелось там остаться. И за звездным небом мы чувствуем *Неземную Красоту Создателя*, и на душе становится хорошо.

Все эти рассуждения имеют прямое отношение к нашему здоровью, в первую очередь душевному, а потом уже и физическому.

Эти минуты «душевного равновесия», счастья появляются, когда рядом Господь, Отец наш небесный. Они — те самые «кирпичики» в фундаменте нашего здоровья, которые никуда не исчезнут, никогда не подведут. Наш настоящий день, даже в состоянии болезни, — тоже тот самый «единственный» в нашей жизни, со своими радостями и огорчениями. За радости говорим спасибо, в огорчениях просим помощи у Господа. Заботами о завтрашнем дне мы «закрываемся» от Него. Проживая же настоящий день, как «единственный» в нашей жизни, мы приближаемся, открывая свое сердце Ему. Получается, делаем то, что Он давно ждет от нас, возлагаем на Него свои печали (слова Иоанна Крестьянкина). Доверяем Ему, а где появляется доверие, там начало веры. Без веры хроническая болезнь становится непосильной ношей. Будем тогда «тосковать» о прошлом (когда был здоров) и бояться будущего, которого никто из нас не знает. Если у вас плохое самочувствие, болеете, то самое время поднять голову и посмотреть на звездное небо... Здесь и сейчас!

## **НУЖНО ЛИ СЕБЯ БЕРЕЧЬ?**

Относиться к себе с пониманием того, что вы единственный и в своем роде уникальный человек на Земле, конечно, нужно. Но это вовсе не эгоизм (себялюбие), а ответственность перед Творцом по мере сил трудиться, приносить пользу людям на том месте, где в данный момент находитесь и работаете. Каждая минута нашей жизни имеет потенциальную энергию, и из того, как мы ее проживаем, складывается наше будущее. Оказывается, любая профессия, любая должность, которые сейчас есть у нас, вовсе не случайны, за всем этим стоит Промысл Божий. И для Господа не важно, кто ты — садовник или министр. Важно, какой ты человек. При этом нужно следить за своим здоровьем. Беречь свое здоровье — вовсе не значит тепло одеваться, избегать сквозняков, употреблять только подогретую пищу... Не нужен и суровый аскетизм, он подходит немногим. Придерживаться лучше середины. Который раз хочу вам и себе напомнить, что тело свое нужно держать в строгости, тогда мы его

«бережем». Я до своей болезни находился в состоянии «хронической усталости», т. е. не успевал восстанавливаться перед каждым рабочим днем. Вся забота о своем теле, все мысли сводились к стремлению «как следует отдохнуть, ничего не делать, выспаться». При этом я продолжал курить, переедать и многое делать себе во вред. Занимался настоящим саморазрушением. И каждый день обещал себе «начать новую жизнь». В то время меня постоянно преследовали мысли о том, что я много работаю. Казалось, что меня не понимают, а моя «тяжелая работа» не ценится окружающими меня людьми (родственниками, пациентами). На первом месте были мои проблемы, я был «махровым эгоистом».

После болезни появились другие приоритеты, другое понятие слова «отдых». На вопрос «Когда вы отдыхаете?» отвечаю своим пациентам: «Тогда, когда вы выздоравливаете». Усвоив эту простую истину, я стал тратить мало времени на восстановление. Теперь моя основная цель — забота о том, чтобы трудиться для тех, кто на меня надеется, а не о том, чтобы «отдохнуть»... Сейчас я благодарен пациентам, которые просят меня, чтобы я себя берег. Считаю, что таким образом мне желают здоровья. Чтобы не заниматься саморекламой, назову график своей работы напряженным, при этом нахожу время для активного отдыха... «Беречь себя» — значит трудиться, и не только «себе на благо», а и для тех, кто нас окружает. Все мы «родственники», близкие на этой Земле. У каждого есть свое призвание, талант (дар Божий). Исполняя добросовестно свои обязанности, служа людям, мы себя «бережем». Апостол Павел: «Друг друга тяготы носите и так исполните закон Христов» (Гал. 6:2). Недавно один мой знакомый, имеющий удивительный талант появляться в моей жизни в трудные минуты, рассказал мне о том, как с нами «беседует» дьявол. Часто — как добрая и ласковая мать: «Ты так устал, сколько можно? У тебя ни выходных, ни отпусков, а больные все идут и идут... Отдохни, вот чашка кофе, рюмка коньяка, удобное кресло, телевизор...» Я ежедневно слышу это в разных вариантах. Но нам с вами в другую сторону. В самом начале утреннего молитвенного правила есть обращение: «Господи Иисусе Христе, Сын

Божий, по молитвам Пречистой Твоей Матери, преподобных и богоносных отцов наших и всех святых, помилуй нас. Избави нас от обстояния бесовского».

## **КАК ОТНОСИТЬСЯ К ТЕМ, КТО НАМ «НЕ ПРАВИТСЯ», «ОБИЖАЕТ НАС»** (конфликт врача и пациента)

«Себе все легко прощаешь, если согрешишь против Бога или против людей, легко извиняй и других» (Иоанн Кронштадтский, «Моя жизнь во Христе», 505).

О таких проблемах лучше говорить исходя из своего жизненного опыта. У меня многое не получается в моей работе, это происходит каждый день. У кого-то рана заживает не так, как я ожидал, у кого-то обострилось хроническое воспаление в послеоперационном периоде, появилась температура, третьего беспокоят нарушения оттока мочи, связанные с перенесенной операцией... Такие проблемы возникают постоянно, люди приходят к врачу, когда им плохо. Это моя работа. У меня за более чем тридцатилетнюю практику было много ошибок (невольных), тех, которые я, в силу своих возможностей и знаний, не мог предусмотреть. Бывают ситуации, близкие к отчаянию, и во время операций, и после них (исходы болезней разные). Особенно остро чувствую это, когда надежды тех, кто обратился ко мне и моим коллегам, не оправдываются...

В отделении, где я работаю, более 50% обращающихся пациентов уже имели в прошлом операции, и, как правило, не одну. Повторные операции всегда более сложные, трудоемкие... Стараюсь объяснить это пациентам и родственникам, всем советую обратиться в то учреждение, где проводили первую операцию. Так лучше. Другое дело, если врачи рекомендуют вам дальнейшее лечение в конкретно указанной больнице. Повторные операции — совсем другой категории сложности, и результаты (среднестатистические) после них совсем другие. Но ведь никто не приходит за «отрицательным» результатом. Я уже говорил, что каждая операция имеет свои показания. Недавно

пациент по телефону сказал, что операция «сделала» его инвалидом... В том конкретном случае скорее нужно говорить о качестве жизни, а не инвалидности, но это качество не устраивает ни человека, ни меня как врача. Главное в том, что «виновата» не операция или врач, который ее делал, а болезнь... Например, большая опухоль, занимавшая половину мочевого пузыря. Здоровых людей не оперируют. То, что «все было хорошо» и человек не обращал внимания на симптомы, никак не отменяет факта наличия опухоли. И если не делать операции, то пришлось бы жить с дренажем (трубкой) в мочевом пузыре, а опухоль продолжала бы расти, а последствия этого предугадать невозможно. Качество жизни человека с дренажем и человека, который имеет пусть и нарушенное, но самостоятельное мочеиспускание, — две абсолютно разные вещи.

Даже у очень талантливых хирургов возникают проблемы и на операциях, и после них. Стопроцентного выздоровления и качества жизни не может гарантировать ни одна клиника в мире. Но стремиться к этому нужно. Наши ожидания от предстоящей операции завышены. И у меня есть пациенты, которые недовольны качеством оказания медицинской помощи. Не говорю о «профессионалах» — эти люди недовольны всем и вся, чужие недостатки и ошибки не дают им покоя, не дают им жить. Их можно только пожалеть: вред они наносят прежде всего себе и, естественно, тем, от кого собираются получить помощь. На самом деле — плюют в колодец, из которого собираются напиться. Поведение многих из них — за гранью адекватной человеческой логики. «Раз мне плохо, то пусть плохо будет всем». Какое-то необъяснимое желание получить вне очереди то, чего не бывает. Их не так много, но они активны.

Хочу сказать о другом. Я на первом этапе своей болезни был крайне недоволен работой своих коллег, много об этом говорил, делал далеко идущие выводы об их профессиональной пригодности, искал ту самую «хорошую больницу»... И ничего вокруг меня не менялось. Дело было во мне, а не в них. Мне как врачу помогает это воспоминание о себе в качестве пациента, когда я беседую с «разочарованными» результатами лечения пациентами, и не важно,



где они «разочаровались»: где-то в столичных клиниках или в той больнице, где я работаю. Просто понимаю, что они страдают. Даже если раньше они говорили обо мне что-то не соответствующее действительности, как врач я должен попытаться оказать помощь человеку, который в ней нуждается. Это дается мне нелегко. Я не умею искренне прощать людей. Особенно трудно решиться на повторную операцию. Уже нет того уровня доверия. Мне очень помогает в таких случаях молитва (повторяю ее про себя): «Ненавидящих и обидящих нас прости, Господи Человеколюбче, и творящих нам напасть. Не дай им погибнуть нас грешных ради». Я сам обижал людей, они меня обижали, многое не успевал на своей работе. Последнее время стал понимать, что между всеми людьми на земле существует связь, особенно нужно желать добра тем, с кем у нас когда-то были конфликты. Зла, враждебности и так много... У всех, кто обращался ко мне за помощью и не получил того, что ожидал, прошу прощения.

### **ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СЛОВО «НАДО»**

(через «не могу»)

Отделением, в котором я начинал свою работу, руководил человек с блестящими организаторскими способностями, талантливый хирург. Мне в этом смысле повезло: меня окружали люди, у которых было чему поучиться, настоящие профессионалы, люди, преданные своему делу. И чем больше проходит времени, тем с большим уважением отношусь к ним. В отношениях с ними было и хорошее, и плохое. Но самое главное, чему я у них научился, это то, что работа оценивается по результату. О трудностях и причинах, почему что-то не получилось, они не хотели долго слушать, нужны были предложения и действия для решения проблемы... Нет результата — значит, ты плохой специалист, кажется, все понятно. Но посмотрите по сторонам — нам все время рассказывают, почему нельзя сделать что-то важное и нужное. То время не подошло, то просто не хочется отвечать за последствия. Люди четко делятся на две категории: те, кто пытаются справиться с проблемой, и те, кто всю свою жизнь

объясняют (себе и окружающим), почему проблему невозможно решить. Первых немного, они двигают прогресс. Вторые встречаются часто на руководящих должностях, они осторожны, результаты их деятельности неутешительны. Уверен, что после Крымских событий моя Родина — Россия — должна жить в другой системе координат, другая мера ответственности требуется от каждого из нас. То, что мы не умели или не могли до 2015 года, теперь просто обязаны делать. Надо. Это вопрос выживания России, каждого из нас, наших близких.

Но давайте вернемся к моему учителю по урологии. Он страдал от болей в пояснице. Метод «лечения» был простой — работа в операционной. Вот утром идет с трудом, настроение хуже некуда... Часто старшая операционная сестра помогала ему одеваться в операционной. В начале операции «кряхтит», ругает ассистентов, проходит 20–30 минут — и перед нами другой человек... Чем больше он работал в операционной, тем свободнее становились его движения. Конечно, сама по себе работа врача во время операции «заставляет» забывать о своих проблемах со здоровьем. Но главное, думаю, есть такое замечательное слово «надо». Особенно срабатывает такая «реабилитация», когда ты через «не могу» пытаешься помочь другому... На старших курсах медицинского института прочитал о том, что в лаборатории на животных проводили эксперимент по лечению травмы спинного мозга. Там было много всяких параметров исследования, и в процессе наблюдения выяснили, что восстановление идет гораздо быстрее в группе животных, за которыми хуже ухаживают... Цель исследования была одна, но результаты были настолько разными в контрольных группах, что ученые резко изменили тему своей работы. Тут я снова советую тем, кто «записался» в команду выздоравливающих, пытаться все делать самостоятельно. Упала бумажка на пол — даже если это кажется невозможным, подумайте, как ее можно поднять... Если что-то невозможно сегодня из-за вашего физического состояния, то ставьте задачу вернуться к решению вопроса через день или через месяц, год... Главное то, что я сам хочу это сделать, без посторонней помощи. Ваше «второе дыхание» обязательно откроется, и постепенно ваши физические возможности будут расширяться. И что-то придется делать через «не

могу». Те, кто занимался спортом, вспомните свои тренировки — как реагировал тренер на ваше «не могу»? После его «разъяснительной» беседы многое вдруг менялось, и вы с элементами отчаяния все-таки достигали результата. Жизнь неоднократно ставит перед нами задачи, которые мы должны решать. Знаешь, что «не могу», а надо... Болезнь все время нас с вами ограничивает. Каждый день в вашей жизни появляются новые «не могу»... На все эти «не могу» должны появляться адекватные ответы, и вам решать, что вы можете, как будете делать через «не могу».

## СКОРОТЕЧНОСТЬ ЖИЗНИ

У каждого человека есть свои «болевы́е точки» на физическом и духовном уровне, которые в разной степени проявляются и существуют независимо от наших желаний. Они — та самая наследственность, полученная от наших предков. В одной семье из поколения в поколение прослеживается раздражительность, нежелание учитывать чужое мнение, в другой — гордость, в третьей — излишняя бережливость, скупость... С детства очень остро ощущаю то, что время движется очень быстро, и я все время не успеваю. Это состояние вызывает массу негативных эмоций, вносит беспорядок в мои мысли, не дает сосредоточиться на проблемах сегодняшнего дня. Сейчас, после того как разными общедоступными способами неоднократно пытался решать эту проблему, понимаю, что где-то в подсознании меня все время преследовали мысли о скоротечности жизни, страх смерти... На самом деле не было ответа на вопрос, для чего я живу, цель моего существования не была ясна. Я замечал лишь одно — как стремительно летит время. Только что окончил институт, а вот уже и скоро на пенсию... А дальше? Мы все время пытаемся не думать об этом, не говорить. Тема стала запретной. В основном стараемся под тем или иным предлогом спрятаться от ответа. В атеистическом мире наша земная жизнь — сплошная бессмыслица, сначала погоня за удовольствиями, потом внутренняя пустота, уныние («Все не так, как надо...» — В. С. Высоцкий). В лучшем случае идет разговор о «доброй памяти». А так, 50–80 лет — и тебя нет... Но у

каждого из нас, несмотря на очевидные факты, внутри есть твердая уверенность в своей бессмертии. Об этом нам напоминает наша бессмертная душа. Но в современной цивилизации перепутаны ориентиры, мы с вами настроены на благоденствие и вечную жизнь на Земле. Каждодневный опыт убеждает нас в обратном... Идеальный вариант — когда ребенок воспитывается верующими родителями, с раннего детства у человека есть правильное мировоззрение, основа, на которой можно строить свою жизнь. Поскольку я воспитывался в атеистическом обществе, в моем образовании были серьезные пробелы, отсюда и моя незащищенность. Надежда только собственными силами противостоять возникающим проблемам не оправдалась. Мир, который я видел своими детскими, а затем и взрослыми глазами, был слишком хрупок, не на что было опереться... В результате — страх, желание забыться, не думать о «плохом». В свое время (около 20 лет назад) даже написал стихотворение, которое назвал «Письмо усталого человека другу». Там были строчки, очень четко отражавшие то, что творилось у меня, материалиста, внутри: «...Напрасно мы с тобой пытались спрятаться от жизни, все эти способы придуманы давно, но никому еще не помогли и нам, наверно, не помогут... Клянусь, что изменюсь, что больше так не будет, но что-то сам не верю, да и ты не веришь... Ну ладно, все, пока, пойду посплю...» Разочарованность, неуверенность и, как следствие, бесконечный поиск новых развлечений и удовольствий — все это приводит к состоянию какой-то опустошенности, потере интереса к жизни. Но наш жизненный путь, каким бы коротким он ни казался, вмещает в себя достаточное количество времени для того, чтобы в нашем «внутреннем человеке» происходили изменения... У раннехристианского философа есть изречение: «Душа наша по природе христианка». Ее, нашу бессмертную душу, нельзя ввести в заблуждение. Сколько ни предлагай всяческих земных благ и богатств (славолюбие, сребролюбие, сластолюбие), у нее другая цель, она все равно будет стремиться к Жизни Вечной. Достижение этой цели — в единении с нашим Господом Иисусом Христом, другой возможности нет. Наша земная жизнь для того нам и дана, чтобы, имея свободную волю, мы выбрали, где мы хотим быть — или в Жизни Вечной, или

там, где муки вечные... Выбор требует от нас действий: каждодневных добрых дел (Мф. 25:31–46). Своим ученикам Господь сказал: «В мире скорбны будете...» Т. е. есть земная жизнь, которая невозможна без скорбей и искушений, это тернистый путь, «узкий», но другого нет. Человек должен был на своем опыте почувствовать, что такое жизнь без Бога, узнать всю трагедию богооставленности, чтобы уже никогда не приходила мысль — жить без Него, создать «новый рай», жить по своим законам, «быть как боги» (т. е. то, что сделали Адам и Ева). В богословии есть понятие о «горизонтальном и вертикальном» направлении человеческой жизни. «Горизонтальное» — это все земное: история, политика, нравственность... «Вертикальное» — все, что связано с духовными аспектами. Одно не может быть без другого, мы же существа трехсоставные (дух, душа и тело). Для нас важно, что есть вещи временные и вечные. Да, наша земная жизнь временна и скоротечна, но ведь она только первый шаг. Сердца наши должны быть устремлены к Богу, к Вечности. (На литургии священник возглашает: «Горе *имеим*<sup>1</sup> сердца... Устремлены сердца наши вверх»).

## К РОДСТВЕННИКАМ

У меня выработалась многолетняя привычка приходить на работу ежедневно в 7 часов, далее утренний обход, составление плана работы на день. Суббота. Открываю дверь в отделение, навстречу заплаканная женщина, плачет навзрыд. Сначала ничего не могу понять. Слышу: «Доктор, помогите! Невестка умирает! Врачи ее “футболят”, не хотят лечить! После родов заразили, внесли инфекцию». Со слов женщины, имеется воспаление почек. Подумал, что пациентка где-то в реанимации. Нет, оказывается, дома. Пытаюсь объяснить, что, если состояние такое тяжелое — вызывайте скорую помощь... Выясняется, что может приехать на своей машине... Сразу возникают вопросы. Через 30–40 минут заходит в кабинет молодая женщина, на своих ногах, никаких внешних признаков «тяжелого состояния», описанного свекровью... У меня некоторая растерянность, для чего нужен был такой «антураж». Пациентку госпитализировал, ее маму и свекровь

---

<sup>1</sup> Имеим — старославянский.

пригласил в ординаторскую. Маму, оказывается, оперировал, она мне верит, поэтому решил провести беседу. Говорю свекрови: «У вас сейчас болеет близкий человек, вы должны ее поддержать, помочь, придать уверенность в трудную минуту. А вы думаете только о себе, о том, как вам тяжело, не стесняетесь продемонстрировать свою беспомощность и бессилие перед человеком, который на вас надеется. Это эгоизм. Когда тяжело, нужно очень внимательно относиться к своим словам. Вы говорите, что родственница умирает, а я считаю, что у нее удовлетворительное состояние. Я верю в ее выздоровление, а вы нет... Вы страдаете, болеет ваш родственник, и при этом вы говорите неправду, клеветаете на врачей (опять тема о «врачах-вредителях»). Ведь вся эта история о «внесенной инфекции» к реальности отношения не имеет. Вы болеете, а виноваты врачи, те, у кого вы хотите получить помощь. В каком мире мы живем? По каким законам вы собираетесь выздоравливать?»

Я так же часто не контролирую свои эмоции, говорю ненужные слова... Все сказанное относится и ко мне. Чужие ошибки и просчеты мы видим хорошо, а свои не замечаем («Лицемер, вынь прежде бревно из своего глаза...» — Мф. 7:4–5). Но все-таки по законам «неправды», «осуждения» мы не выздоравливаем. Появилась какая-либо проблема — тут же ищем «виноватых» на стороне, очень быстро находим и всю свою энергию направляем на этих «виноватых». Какое-то всеобщее ослепление, саморазрушение. Господи, помилуй нас...

## **К ЗНАКОМЫМ И ДРУЗЬЯМ**

Известие о том, что заболел наш коллега, сосед, просто знакомый человек, вносит нотки тревоги в нашу жизнь. Мы поглощены привычными заботами, обязанностями, дел и так хватает. Что приходит в голову, как отреагировать? «К медицине никакого отношения я не имею, жаль, конечно, но помочь ничем не могу...» Можно вспомнить и другое, то, что обращено к каждому человеческому сердцу и, несмотря на смену цивилизаций, через века,

звучит все так же убедительно: «Как вы хотите, чтобы с вами поступали, так и вы с людьми поступайте». Все просто, а все простое от Бога. Каждый из нас, когда ему тяжело, нуждается в поддержке, и не обязательно финансовой: иногда доброе слово, ободряющая улыбка знакомого гораздо важнее. Да, общение с заболевшим человеком — это всегда непросто, это не поход в театр, вы должны «послужить» своему ближнему (все люди на Земле — наши близкие). Как и в какой мере — решать вам. Ничего случайного нет, информация о болезни вашего знакомого появилась не просто так, через некоторое время (сколько — не знаю, может быть, годы, а может, и один день...) от вас потребуется ответ. Как вы отреагировали на известие о чужом горе? У меня, в силу того, что я выбрал профессию врача, этот вопрос звучит чаще и всегда «невовремя». Вчера, когда собирался спать, был очередной звонок, и первая мысль: «Это же не моя специальность, пусть вызывают скорую». Вовремя смог остановиться, позвонил коллегам, попытался помочь так, как хотел, чтобы мне помогли в такой ситуации... Когда болел, вначале вел себя очень раздражительно со всеми, кто приходил меня проведать. Мне все казалось, что страдаю незаслуженно, а они здоровые. Завидовал. Это нужно учитывать при разговоре с больным: запастись терпением, а главное — искренним желанием утешить.

## **В ЧЕМ ВЫРАЖАЕТСЯ НАША ЛЮБОВЬ К БЛИЗКИМ** (особенно к тем, кто болеет)

Я «любовь» к своим детям проявлял в виде покупки шоколада, других вкусностей, игрушек... Сейчас понимаю, что воспитывал их неправильно. Задача моя состояла не в том, чтобы выполнять все желания подрастающего поколения. Тогда я был молод, крепок здоровьем, считал, что у меня вагон здоровья за спиной, и сильно не задумывался, что сам ем и пью... Естественно, не видел никаких причин для ограничений в чем-либо для своих близких. Это, мягко говоря, безответственность или в лучшем случае непонимание того, что может получиться в результате моих действий. Мне повезло, детки

мои выросли без особых проблем со здоровьем, да и не такие эгоисты, как их папа (сказалась помощь моих родственников).

Сегодня на тумбочке у больного увидел шоколад, посоветовал воздержаться от употребления, а оказывается, это подарок собственному ребенку. Пациент недавно перенес непростую операцию, имеет определенные нарушения обмена веществ, существует угроза повторного образования камня в почке. Обсуждали пару недель назад вопрос о диетотерапии. Говорю о том, что после операции, когда у вас уже ничего не болит, может появиться желание вернуться к прежнему, «здоровому» образу жизни, результатом которого явилась болезнь. Первый шаг — это стремление побаловать сына шоколадом, затем, увидев, что ребенок съел с удовольствием, а внешне здоров, можно и самому через день-два приступить к шоколаду и тортам... Всё, круг замкнулся, «болезнь» нашла путь к вашему сердцу или, если хотите, желудку. Снова вы в плену своих привычек, снова «завтра все будет по-другому»... Наши дети имеют определенную предрасположенность к болезням, которыми мы страдаем (есть такая наука генетика), степени угрозы разные, но возможность заболеть есть у каждого. Давайте вспомним о «потере причинно-следственной связи», давайте будем меняться, пусть не для себя, пусть для своих детей, внуков. Они на нас смотрят, воспитание идет каждый день: сын смотрит на отца, дочь — на маму... И сколько я ни буду говорить о вреде спиртных напитков с рюмкой коньяка в руке, мой сын мне не поверит...

Великое чувство любви требует от нас ответственности. Кроме желания накормить заболевшего, мы в больницу должны приносить уверенность в их выздоровлении, те маленькие семейные радости, которые есть у нас, Веру, Надежду и Любовь!

## **О КУРЕНИИ**

(размышления бывшего курильщика...)

На каждой пачке сигарет написано: «Курение убивает», прямо под маркой сигарет, на видном месте. Кому это написано? Какая



срабатывает логическая цепочка, «система защиты», что внешне психически здоровый человек идет в магазин, платит деньги и, будучи проинформирован, покупает то, что рано или поздно его убьет? Можем ли мы себе представить, что в детстве в магазине мы с вами могли купить себе что-то, где указано на обертке, что после употребления этого товара наступит смерть? Уверен, что ребенок прибежал бы домой и, запыхавшись, с порога закричал: «Мама, там в магазине сумасшедшие, они продают яд, торгуют смертью!» Почему у взрослого человека исчез инстинкт самосохранения?

Пишет вам эти строчки человек, того, имеющий высшее медицинское образование, который курил до 2 пачек сигарет в день. Более дня не хватало, поэтому вставал курить ночью!!! О чем я думал? Знаю точно, что каждый раз, когда брал в руки сигарету, испытывал какое-то неудобство, смущение, что ли. Внутренний голос, тот самый, к которому нужно прислушиваться (мой Ангел Хранитель), говорил мне: «Зачем это? Давно пора бросить, ты сам все прекрасно понимаешь...» Отвечал одно и то же: «Завтра брошу». Я лгал себе, близким, окружающим. Помню, перед обострением болезни, которая надолго отправила меня на больничную койку, мой маленький сын буквально проходу мне не давал, как только видел меня с сигаретой, просил: «Папа, не кури!» У меня это вызывало сильное раздражение: «Так устал, даже сын не дает расслабиться, никто меня не понимает». Курение, оказывается, меня «расслабляло» (помните заметку о «греховной расслабленности?»). «Дорасслаблялся» до полного горизонтального положения. Дальше больше — будучи прикован к постели, первые 6 месяцев я продолжал курить, двигаться не мог, а курить мог! Родственников в палату не пускал, если не приносили сигарет! Страсть (точнее страсти, они поодиночке не ходят) превратила меня в раба. У кого я был в рабстве, думаю, объяснять не надо. Апостол Павел говорил: «Все мне позволительно, но не все полезно. Все позволительно, но ничто не должно управлять мною».

Как вы думаете, какой шанс на улучшение здоровья имело это подобие человека (говорю о себе), курящее и раздраженное на весь мир? В детстве каждый из нас должен получать «прививку»: что

можно, а что нельзя. Ведь все идет по тому же закону, опять то же предложение: «Попробуйте, будете как боги...» Адам и Ева попробовали, мы пробуем... Он все равно обманет, он — «отец лжи» (дьявол). Он делал это миллионы раз, долгие, многовековые упражнения научили его, как с нами «работать», мы в этом «состязании» в одиночку не устоим. Христианская духовная практика говорит нам, что все эти «предложения» должны отсекаются на уровне мысли (прилога), ответ четкий: «Нет, это не мое» — и призыв имени Господа («Господи Иисусе, помилуй меня грешного»), здесь «отец лжи» бессилен. Одно дело бороться с мыслью (пусть даже навязчивой), другое — с привычными действиями (реализованными мыслями), а то и страстью. Никакие разговоры о том, что хотел я «повзрослеть», приобрести уважение в глазах сверстников, «все так делают» не нужны — это все беседы с «обманщиком». Никаких «бесед». Покажите мне, кто такие «все» (которые курят и пьют), где они, когда вы заболете? Болеть будете «отдельно», без «всех», один на один с болезнью — а на самом деле с тем, кто вас «обманул». Посмотрите на мой пример. Да, первая сигарета не привела к немедленной смерти, но в моем духовном мире произошел страшный переворот, мое личное «грехопадение» (отдаление от Бога), последствия которого очень плачевны. Курение сразу заставило меня лгать (себе, родным), подражать создателю лжи. Появляется состояние вседозволенности, т. е. я сам буду решать, как мне жить. Кто первый так решил, жить без Бога (своего Творца)? Тот самый «обманщик».

Окружающий мир меняется на моих глазах, ежедневно можно увидеть (в СМИ), в каком страшном состоянии находятся молодые люди, употребляющие современные курительные смеси, многие умирают от первого употребления. И что? Количество желающих «рискнуть» не становится меньше, никого из них угроза немедленной смерти не останавливает! А наркотики, от одного употребления которых человек становится наркозависимым на всю жизнь... Работает тот же закон. А мы все никак не можем понять, где же эти «духи злобы поднебесной» (высказывание Апостола Павла) и их «руководитель»? Да вот же их дела перед нами, какие еще нужны

доказательства! Рядом с нами работают хорошо организованные сообщества, зарабатывающие деньги на человеческой смерти. Чью волю они (вольно или невольно) выполняют? А мы только краем уха слышали что-то там о сатанистах. Вот сатанизм в действии. У меня почти ежедневно в поле зрения появляются пациенты, заболевания которых напрямую связаны с курением, в том числе тяжелые онкологические. Есть много примеров, когда человек просто меня не слышит, они готовы остаться, например, без мочевого пузыря, но продолжают курить... Особо упорным предлагаю почитать, что написано на зданиях и столбах с высоким напряжением («Не влезай — убьет»), и создать команду из рискованных ребят, чтобы «попробовать»... И не помню ни одного случая, какие бы усилия ни прилагали врачи (местные и неместные), чтобы эти злостные курильщики не достигли своей «цели»... Есть такой грозный термин в онкологии — «продолжение процесса», и то, что удалили пораженный орган, — никак не гарантия выздоровления, в нашем организме много клеток-«мишеней». Но многие после моих бесед бросают курить, кстати, их больше. И такая «мелочь», как отказ от курения, часто дает то, что и ожидать было нельзя. На самом деле мы с вами не от курения отказываемся, а от общения с «бесовщиной»... Все просто... («Моя жизнь во Христе», Иоанн Кронштадтский, 606)

Высказывания представителей Церкви : «Курение — прямо противоестественное дело. Уста даны вовсе не для того, чтобы есть ими дым. Дым не питателен, спросите хоть у кого угодно, и пищеварению не способствует. Дыхание существует у нас вовсе не для того, чтобы дышать дымом.

Нельзя есть постоянно, курить, нельзя обратить жизнь человеческую в постоянное «едение и питание» и курение (хотя есть и такие, которые постоянно почти едят, пьют, курят), и вот дух лукавый обратил жизнь в курение, и уста, долженствующие благодарить и славословить Господа, сделал пищею дымящеюся. Чем легче и меньше употребляешь и пищи, и пития, тем тоньше и легче делается дух.

Табак — подслащенная пилюля дьявола, которую он дал плоти, прикрываясь мнимой ее потребностью, ее похотью бессмысленной.

Четыре зла разом делает через табак дьявол: время драгоценное убивает, жизнь сокращает, самую глупую роскошь производит и у нищих насущное пропитание отнимает.

Куря свою сигару и вдыхая дым ее, впитывай в себя мысль, внедряй веру в свое сердце, что ты сам обратишься некогда в вечную головню, если будешь на этом свете предан одним удовольствиям чувственности.

Тление твоей сигары или папиросы изображает весьма хорошо тление твоего сердца в огне страстей: как тлеет твоя сигара во рту у тебя, так тлеет твое сердце в огне разных страстей. И как страсти постоянная и великая насмешка дьявола над бедными людьми, так курение табаку есть новая насмешка его над ними.» (Св. праведный Иоанн Кронштадтский (1829–1908)).

«Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска — это следствие болезненности души от табакокурения.» (Преподобный Амвросий Оптинский (1812–1891)).

«Низость и пошлость мотивов у начинающих курить ≈ быть как все, боязнь насмешек, желание придать себе веса. Одновременно ≈ психология труса и жулика. Отсюда отчуждение от семьи и друзей. Эстетически ≈ это пошлость, особенно невыносимая у девиц. Психологически ≈ курение открывает дверь всему запрещенному, порочному.

Курение ... затмевают наше чувство чистоты, целомудрия. Спроси всякого курящего ≈ несомненно, начало курения было для него в каком-то смысле падением.» (Священник Александр Ельчанинов (1881–1934)).

## **НУЖНА ЛИ «ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ»?**

(Должен ли врач говорить всю правду больному?)

С юридической точки зрения, врачи не имеют права что-либо скрывать от больного (диагноз, ожидаемый прогноз). Тут все правильно, пациент должен иметь исчерпывающую информацию о

своём здоровье. В то же время никакой врач пророком не является, естественно, всего знать не может, бывают ошибки... Все прогнозы очень приблизительны. Получается, что разговор с больным и его родственниками только с определенной долей вероятности отвечает на поставленные вопросы. Цель нашей беседы другая: как сделать так, чтобы «правдивая» информация не заставила человека просто «опустить руки», отступить перед «неизбежным»? Твердо убежден, что «ложь во спасение» не нужна, а даже вредна. Прежде всего потому, что на неправде ничего стоящего, основательного, имеющего перспективу, не построить. Ложь не бывает маленькой или большой, она всегда деструктивна по своей сути. А якобы «благие намерения», построенные на лжи, приводят к очень серьезным последствиям. Потом мы сразу вычеркиваем из борьбы очень заинтересованное в результате лицо — пациента. Мне кажется, что любой разговор с пациентом должен не подводить итоги, а помогать выработать общую программу действий... Поэтому на вопрос о сроках (длительность госпитализации, операции и т. д.) в конкретном случае отвечаю, что не знаю, что могу назвать среднестатистические показатели. Основная проблема в том, как пациент и родственники собираются участвовать в процессе лечения, насколько активной будет их позиция, и в какую сторону эта активность будет направлена. Задача врача вовсе не состоит в том, чтобы обрисовать ситуацию в «розовых тонах», задача в том, чтобы проинформировать пациента о наличии заболевания и методах предстоящего лечения, протянуть руку помощи. Человек, находящийся в состоянии тревоги, растерянности, должен понимать, какие варианты борьбы с болезнью существуют. В нашей с вами беседе не решается вопрос о том, излечима или неизлечима болезнь в данном случае, решается вопрос, что мы с вами будем делать... Сегодня, например, мама больного, перенесшего операцию по поводу онкологического заболевания и долго искавшая «виноватых» в болезни сына, позвонила мне и сказала, что хочет, чтобы его покрестили... Сделан шаг, без которого все наши усилия (врачей, родственников) были просто нашей обязанностью перед страдающим тяжелой болезнью, нашим человеческим долгом... Осознавая, что его

усилий не хватает, человек просит помощи у Творца и попадает в совсем другую систему измерений...

«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас...» (Мф. 11:28), т. е. дам вам покой, облегчу ваши страдания. Каждое это слово звучит для нас. Думаю, что степень востребованности этих слов в наше время возрастает. При этом нужно понимать, что наше осознанное желание стать христианином вовсе не является гарантией гладкой и легкой жизни. Крещение — это гарантия помощи Господа на жизненном пути при условии соблюдения его заповедей. Если вернуться к статистике, то существует рост числа онкологических заболеваний, их «омоложение». Все это дело рук человеческих, мы часто «не ведаем, что творим» на нашей родной планете. Какие еще сигналы должна нам посылать природа, планета Земля? А мы все думаем, как бы улучшить свое материальное благополучие, уровень доходов... Каждый должен понимать долю своей ответственности, сделать шаг в нужном направлении...

Для достижения нужного результата беседа врача и пациента должна быть предельно откровенной и доверительной. С одной стороны — доверие пациента, с другой — осознание врачом своей меры ответственности перед страдающим человеком. Будет искреннее желание помочь, будет подсказан путь решения проблемы. Когда сложно определиться с тактикой лечения, я представляю, что выбираю для близкого мне человека... И сразу многие «а вдруг» и «а что если» исчезают с моего мысленного горизонта, он становится чище, а правда бывает только чистой. Ей примеси не нужны...

## **О РЕЗУЛЬТАТАХ ЛЕЧЕНИЯ**

Беседа с больным, перенесшим операцию по поводу опухоли  
(при хронической болезни — чтобы не было хуже...)

Я всегда стараюсь настроить себя, как врача, на получение максимально возможного результата в каждом конкретном случае, понятно, что мои желания далеко не всегда реализуются. Бывают ситуации не только разочарования, а настоящего отчаяния... Но такой

я есть — возможно, мои запросы, требования к результату лечения завышены. При этом пациентам и родственникам стараюсь много не обещать и чем старше становлюсь, тем осторожней в прогнозах... Сегодня была очередная беседа с пациентом, которого знаю давно. Обсуждали вопрос «качества жизни», и вот он мне в конце беседы говорит: «Главное, чтобы не было хуже...» И так с хитрецей на меня посмотрел, как будто хотел подбодрить: «Не тушуйся, доктор, я сдаваться не собираюсь...» В течение последних 2–3 дней слышал эту фразу от разных людей, причем по вопросам, не всегда связанным со здоровьем. Для меня сегодня (как хронического больного, имеющего ежедневно те или иные проблемы) это «лишь бы не было хуже» (т. е. то, что есть) — очень приемлемое «качество жизни», я им дорожу и благодарен за то, что оно у меня есть. Если мы ценим то, что имеем сегодня, а это касается и здоровья, то всегда есть надежда и шанс на перемены в лучшую сторону... Есть и другая позиция, связанная с недовольством: то не так, это не этак, — называется это «ропот», за ним идет разрушение.

В тот же день на вечернем обходе была другая беседа. В палате сразу трое послеоперационных больных, все после операций по поводу опухолей. Онкологические больные и работа с ними — это отдельная тема для разговора: очень много опасений, недоверия, проще говоря, мало веры в выздоровление. Но вернемся на обход. Один из пациентов все время в послеоперационном периоде искал поводы к тому, чтобы врачи разрешили употреблять его «любимые» продукты. В этот раз отчитался о том, как он выполняет все рекомендации, и спросил: «Когда же вы разрешите съесть кусочек тортика?» Именно не торта, а тортика, и такая любовь в голосе появилась при этом слове и надежда во взгляде... Даже объяснил: «Не пью, не курю. В еде ограничения. Для чего тогда жить?..» Это идут третьи сутки после удаления злокачественной опухоли простаты. Этот мужчина до сих пор вызывает у меня симпатию. Есть такая группа пациентов, у них Божий талант, они верят врачам. На его вопрос о смысле жизни я ему ответил, что у него теперь есть каждодневная радость: он может ходить или стоять на своих ногах, при этом у него нет злокачественной опухоли в

организме, и эта радость несопоставима с удовольствием от съеденного торта. Смысл его жизни — это жить без опухоли. А торт и раз в году можно съесть, помощи от него при хронической болезни никакой, а вот вред есть... Результатом лечения не должно стать наше возвращение к привычному до операции образу жизни (сумме привычек...): хроническое заболевание появилось именно на этой «почве». Ведь никто не хочет, чтобы было хуже? Знаете, тут нужна решительная ломка этих самых «жизненных стереотипов». Есть такие методики лечения, когда человека перемещают из привычных условий в экстремальные для него, где все другое: и пища, и условия жизни... Мои первые шаги к восстановлению после болезни также были связаны с этим. Но старые мои привычки все время стучатся в мою «дверь». Правда, интерес к этим моим «тортикам» все меньше и меньше... Ведь у меня есть каждодневная большая радость: я могу стоять на своих двоих ногах и ходить без опоры на костыли. Спасибо. Господи...

## **КОМУ НУЖНЫ НАШИ ДОБРЫЕ ДЕЛА?**

Наши мысли часто направлены на «внешнее», на самом деле никак нас не касающееся... Нас в основном интересует, что там происходит «вне нас» (чужие поступки, дела), наш внутренний мир нас беспокоит меньше. Это очень странно, ведь ответственность мы несем не за чужие поступки, а за свои. С самого детства нас учат тому, как будут оценивать наши дела другие люди, что они скажут по тому или иному поводу. И, естественно, мы ждем, что любой наш добрый поступок должен как минимум получить свою оценку. Например, «хорошего» мальчика должны похвалить, сказать, что он хороший и т. д. Детям, безусловно, нужно объяснять, что хорошо, а что плохо. Только вот ждать «аплодисментов» после каждого доброго дела не нужно. Тем более не стоит самому оценивать, кто «хороший», а кто «плохой» (судить людей). Просто с возрастом так получается, что позиция обозначается сама собой: «Зачем делать добрые дела, если за



них никто не собирается немедленно меня благодарить? Кому они, мои добрые дела, нужны?»

Пока не будем говорить, что у каждого из нас есть внутренняя потребность делать добро (голос совести). Просто давайте поймем, что, «уговаривая» себя не делать добро, мы боремся с образом жизни нормального человека. «Как это я отдам что-то, когда и самому может пригодиться?» Например, пальто, которое не надевалось пять лет, но сохранилось неплохо. «Пусть еще повисит, а то, что кому-то там холодно, нечего надеть... Даже если отдам, спасибо никто не скажет». Кстати, отдавать мы должны не то, что нам не нужно, а то, что считаем нужным для себя, — это тоже нормальный образ жизни. Иоанн Кронштадтский поле посещения кварталов, где люди жили бедно, возвращался неоднократно без сапог... Просто отдавал, кому они были, на его взгляд, нужнее... Так поступал наш русский святой, почти наш современник (всего 100 лет назад). Это образ жизни нормального человека. У меня сразу появляется вопрос: «Если так делают нормальные люди, то кто же я?» Я так не могу, но знать, как должно быть, нужно. Иначе будем жить в обществе, где слышно только одно: «Если все раздавать, то что самому достанется?» Что интересно, сегодня слышал эту фразу от женщины, которая после просмотра передачи об олигархах размышляла о социальной справедливости. Как «они» должны делиться, мы знаем, а что касается «меня», тут полная неразбериха.

Наши добрые дела нужны нам самим, нужны как воздух, без них никак (Апостол Павел, Еф. 6:8). Сначала «скрепя сердце» (борьба с жадностью, скупостью и т. д.), затем, после долгих упражнений, будет легче. В каждом деле нужен навык, мы стараемся для себя, по нашим добрым делам будем держать ответ перед Господом (Мф. 5:7: «Блаженны милостливые, ибо они помилованы будут»). Все, что мы делаем доброе для людей, мы делаем Ему, Он становится нашим «должником». А в назначенное время какое-то из этих дел, возможно, перевесит на весах Божьего правосудия наши ненормальности (страсти, грехи). Хорошо, если вы не ждете благодарности за добрые дела, а делаете все бескорыстно. Это было бы в самую точку, у меня

не выходит, надеюсь, что пока... (Мф. 6:1: «Смотрите не творите вашей милостыни перед людьми, чтобы они видели вас...»), т. е. напоказ, не бескорыстно). Есть возможность — взял и построил больницу или храм Божий, и при этом никто (кроме Господа) не знает, на чьи средства. А у нас везде таблички, кто да сколько... Хорошо, что знаем, кому спасибо сказать. Но получая свою долю благодарности от людей на земле, мы уже рассчитывать на «небесную канцелярию» не можем, поскольку нас отблагодарили здесь...

Иоанн Кронштадтский, «Моя жизнь во Христе», 677: «Юноши и все взрослые! Помните, что в мире действует непрестанно нравственный закон Бога, по которому всякое добро награждается внутренне, а всякое зло наказывается; зло сопровождается скорбью и теснотой в сердце, а добро — миром, радостью и пространством сердца. Это неизменно: закон всесвятого, праведного, премудрого и вечного Бога. Делющие добро или исполнители этого нравственного или евангельского закона (он тоже нравственный закон, только совершеннейший) будут непременно награждены вечной жизнью, а нарушители и не покаявшиеся в нарушении будут наказаны вечной мукою».

## **К САНИТАРКАМ И МЕДСЕСТРАМ**

Вас, мои дорогие, сейчас принято называть младшим и средним медицинским персоналом. Особых возражений не имею, но как-то для меня понятнее и важнее слова «санитарка» и «медсестра». В них для меня отражается сразу понятие призвания. Слово «медсестра» вообще имеет корень, говорящий о том, что рядом с человеком, испытывающим боль, находится «родственник», его сестра. Причем этот близкий человек всегда рядом и к тому же имеет медицинское образование. Это, конечно, в идеальном варианте. Важно, с какой целью ты идешь на работу, что собираешься там делать? Но сейчас разговор о другом. Я хочу сказать вам, медицинские сестры и санитарки, большое спасибо и низко вам поклониться. Чем больше вас услышат меня, тем лучше. Поклониться хочу всем: тем, кого знаю и не

знаю, тем, кто поддерживал меня в начале моего врачебного пути, и тем, кто со мной сейчас. Я помню первые свои перевязки, первые операции в поликлинике и стационаре, свое волнение, дрожащие руки... Спасибо вам, что вы были рядом, спасибо за поддержку, я ее чувствую и сейчас. Я все так же волнуюсь перед операциями, но вы меня за эти годы уже приучили к тому, что вы рядом, что могу на вас надеяться... Не боюсь повториться и сказать: мне повезло, со мной всегда работали профессионалы высокого класса. Я многому научился у вас, спасибо вам! Я часто слишком критично относился к вашей работе, простите меня за мою несдержанность на операциях, за то, что часто не успевал вовремя объяснить то, что буду требовать (срочно, быстро) через некоторое время. Я сам многого не знал (как будет развиваться операция), я так же строго критикую и результаты своей работы. Вы просто этого не видите. Особый разговор о тех, кто работает в операционной, я вас не хвалю, но твердо знаю, что все вы люди особого склада. На моем пути вы встречались разные: покладистые и строптивые, доброжелательные и не очень... Я всех вас помню и низко кланяюсь вам за то, что в самые трудные для хирургов минуты вы проявляли свои лучшие человеческие и профессиональные качества, и то, что казалось невозможным, — получалось... Не менее важной и нужной является работа тех, кто находится на посту, в перевязочной, процедурной, регистратуре, столовой... Все мы — звенья одной цепи, все мы связаны одной целью. Спасибо вам за бессонные ночи, за то, что столько раз выручали меня, когда я просто не успевал делать несколько дел сразу. Вы обращали мое внимание на те «незначительные» детали в лечебном процессе, без которых результаты были бы совсем другими. Спасибо за то, что у вас хватает сил и терпения помогать людям, которые про вашу работу просто не знают, не видят ее (в прямом и переносном смысле)... Спасибо за то, что вы стойко переносите шквал критики и недовольства со стороны родственников и пациентов и, как можете, защищаете своих «коновалов»-врачей. Вы все делаете очень важную и ответственную работу, и, несмотря на то, что иногда она не заметна с первого взгляда, она, эта ваша работа, очень важна. Для родственников и больных

открою секрет, что работа эта малооплачиваемая — тем более нужно нам с вами, уважаемые пациенты, ценить труд этих людей. Всегда, когда кто-то из вас, медицинские сестры и санитарки, собирается увольняться из больницы, я понимаю, что вы просто устали от интенсивности труда, безденежья, неблагодарности со стороны врачей и пациентов. Как правило, не отговариваю никого. Но знайте, что раз вы работали в больнице, были рядом с пациентами — все это неслучайно. Без громких слов — это ваше призвание. Призвание не имеет прошедшего времени, оно всегда есть.

Спасибо вам!

**P. S.** Тем, кто очень недоволен работой среднего и младшего медицинского состава, особенно страдающим хроническими заболеваниями, предлагаю устроиться на работу в ближайшую поликлинику или больницу и делом показать, как нужно трудиться в сфере здравоохранения... Для каждого найдется работа по силам, кто не может работать на постоянной основе, может быть волонтером. В течении вашей болезни обязательно наступит улучшение, на себе испытано...

### **«ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?»**

Уважаемые пациенты, перед тем как перейти к теме разговора, хочу еще раз подчеркнуть: все, что я пишу, — это не абстрактные рассуждения, не попытка проявить эрудицию в вопросах религии. Это те самые лекарства, без которых мое лечение (как хронического больного) просто было бы невозможно. Рецепты этигодились не только мне, они помогли многим, это не мое «изобретение». Написано для любого человека, чья душа откликнется на мои слова: атеистов, представителей других религий... Мы все живем по одним законам, Истина одна... Апостол Павел написал нам о том, что наша брань (война) «не против плоти и крови», т. е. людей, а «против духов злобы поднебесной» (бесов). Болезни наши появляются при наших «поражениях» на этом «фронте».

Вернемся к теме нашей беседы. В мире существуют нравственные законы, известные верующим и неверующим. Обманывать нехорошо, брать чужое — плохо, изменять своему супругу — значит делать то и другое сразу... Убивать — преступление. Эти законы известны всем. Об этом говорят в семье, школе, существует общественное мнение... Мне повезло, мои родители были для меня примером в соблюдении этих законов и, естественно, требовали этого от меня. Но с самого детства я чувствовал себя как-то «тесновато» в этих рамках. Во время каникул, например, не мог удержаться, чтобы не сагитировать сверстников сходить в «поход» за соседскими арбузами, яблоками... Невинная детская шалость? В школе и дома нас воспитывали как атеистов, даже было понятие такое — «воинствующий атеизм». Я в третьем классе своей бабушке «убедительно» доказывал, что Бога нет, космонавты же Его не видели... Но, когда оставался один, по непонятной тогда для меня причине подходил к углу с образами (иконами) и говорил: «Господи, если ты есть, дай мне о себе знать...» Какая-то двойственность. Говоришь одно, думаешь другое... Получалось — есть нравственные законы, но нарушить их можно, при этом желательно, чтобы взрослые не знали... Постепенно все дети взрослеют. Степень моих нарушений нравственных правил росла: «Ну и что особенного, все так живут», — пытался успокоить себя. Но на душе при каждом новом проступке (все время искал развлечений, новых удовольствий) становилось тяжело. Приходим к выводу, что одно знание нравственных законов не является гарантией их соблюдения. Вообще — кому они нужны? Никому, если «живем один раз, все нужно попробовать». В Ветхом Завете читаем: «Начало Премудрости — Страх Господень», но для этого нужно хотя бы знать, что Он есть, что Он «Творец Неба и Земли», что мир держится на Божьих законах (в том числе и нравственных). Необходим «стержень», основа, вокруг которых идет воспитание детей. Они должны иметь мировоззренческую позицию, а значит — получить соответствующее религиозное воспитание. Отвечают за это родители (с них спрос особый), родственники, школа, Церковь. Человек должен знать, что

существуют заповеди (законы) Господни, что они даны по любви к нам. Смысл их таков: «Не делай, иначе тебе будет плохо...» Иногда плохо не сразу, но все равно наступит этот момент, и чем больше временной промежуток между проступком и воздаянием, тем больше возмездие. Заповеди Господни — это образ жизни нормального человека. А грехами своими мы себя «раним», отдаляясь от Бога, от его защиты. Плохо — это болеть (душевно и физически), хорошо — соблюдать заповеди, другого выбора нет.

### **ПОЧЕМУ ТАК МНОГО НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ В МИРЕ?**

(Ответ пожилой женщине, которая вынуждена  
ухаживать за тяжелобольным сыном)

Мы все хотим, чтобы то, что с нами происходит, было основано на гармонии, справедливости. Но критерии справедливости у каждого свои. И чем большая масса людей участвует в определении этих критериев, тем больше разночтений и сильнее неприязнь к тем, кто думает иначе. А потом мы видим, что происходят революции, войны... Все это — результаты «конфликтов» людей, думающих по-разному. Посмотрите, по вопросам, связанным напрямую с выживанием человечества (экология, терроризм...), страны и народы, называющие себя цивилизованными, не могут договориться. Не понимают, не верят друг другу. У каждого своя «правда». Причем с каждой стороны есть люди, готовые любыми средствами отстаивать свое мнение, свое понятие о справедливости. А какое отношение к нашему здоровью имеет то, что мы считаем справедливым или нет? Мир, созданный людьми, по своей сути несправедлив и дисгармоничен, нет ни одной общественной формации, где царят законы справедливости. Это нужно принимать как данность. И попытаться меньше тратить времени на критику недостатков и просчетов тех людей, с которыми нас сталкивает жизнь. Это соседи, коллеги по работе, наши начальники, правительство и т. д. Вся эта критика очень энергозатратна и малопродуктивна, она разрушает наш внутренний мир, а значит, и здоровье.

Возьмите и посчитайте, сколько времени за день вы тратите на возмущение тем, что происходит на ваших глазах, и не важно, как вы критикуете — про себя или вслух. Результат один — разрушение вашего внутреннего покоя (вспомним Серафима Саровского: «Стяжи дух мирен и вокруг тебя спасутся тысячи...»). С неправдой нельзя мириться, но сначала нужно навести хотя бы минимальный порядок у себя «внутри», иначе ваш «праведный гнев» — пустая трата времени и энергии. Это сложно, но знать и стремиться к этому нужно. Нас всегда раздражают те чужие недостатки, к которым мы сами имеем склонность, поэтому, когда (как правило, внезапно) появляется причина «возмущаться», попытайтесь сделать паузу, вспомнить свои промахи, то, что к ним вы относились не так строго, как к чужим... Посмотрите, и очередную таблетку от повышения давления можно будет не принимать.

Я никак не мог понять, почему святые люди считали себя величайшими грешниками среди людей? Молитва Макария Египетского: «Боже, очисти меня грешного, яко николиже сотворих благое перед Тобой...», т. е. не сделал ничего хорошего в глазах Божьих. Это говорил о себе человек, который при жизни совершал такие чудеса, что люди называли его «живым богом». Святые легче прощали тех, кто их обижал, их мало раздражали чужие недостатки... Все они очень внимательно наблюдали за своим внутренним миром (мыслями, желаниями...), за тем, что мы вообще не замечаем. Например, что я подумаю о человеке, который без очереди сел в автобус? Святой подумает, что он спешит сдавать кровь для нуждающегося в срочной операции. А я — совсем другое... И сразу начну возмущаться и искать справедливость. Так вот, наблюдая за собой, они видели свои недостатки, а не чужие, и в каждом человеке видели образ Божий, пусть и поврежденный нашими мыслями и поступками. Они прекрасно понимали, против кого не смог устоять их брат во Христе, по чьей «подсказке» умножается зло на Земле. И их гнев был направлен именно на него, на его «дьявольские козни». Они жили законами Высшей Справедливости и понимали, что искушения,

возникающие на их пути, попускаются (допускаются) Господом для их исправления.

Есть в нашей душе (трехсоставной) такая часть, которая называется раздражительной. Это очень мощная энергия, которая должна быть направлена в нужное русло, не на человека, даже живущего неправильно, а на те силы (бесовские), рабом которых он стал. А человеку мы всегда должны протянуть руку помощи, если он способен на покаяние. Когда он хочет измениться и прежний образ жизни его уже не устраивает. И если сорняки (тернии) на соседском огороде не дают покоя, то первая наша задача — разобраться со своими сорняками, а затем уже помогать соседу. Не спешить раздражаться на соседа и требовать справедливости. Так должно быть, когда мы трудимся на приусадебном участке, тот же закон в области человеческих отношений (мыслей, поступков).

Единственная молитва, которую оставил апостолам и тем, кто идет за ними (каждому из нас), Господь — это «Отче наш». Впервые тогда на Земле прозвучало обращение к Богу: «Отче» (Отец), человечество узнало, что Бог не только Творец, Вседержитель, не только Судья... Он наш Отец, нет никого ближе, Он есть Любовь! В этой молитве есть слова-просьба: «...И остави нам долги наши, яко же и мы оставляем должникам нашим...» Мы, от чистого сердца прощая своих должников (обижающих, не вернувших нам что-либо, раздражающих нас своими поступками...), тех, кто, по нашему мнению, поступил несправедливо, получаем надежду, а затем и уверенность, что и наши прегрешения будут прощены, смыты с нас Божественным Милосердием и Любовью. Если бы Господь судил нас по законам нашей человеческой справедливости, то мир не устоял бы и минуты, он должен был бы быть разрушен. Например: мы, родители, убиваем своих детей (аборты в разных вариантах). Чего достоин детоубийца? А милосердный Господь дает нам болезни (во время которых не до удовольствий и абортот), дает время одуматься, покаяться... Средство от раздражительности одно: помнить о своих ошибках, пытаться жить без них и не унывать... Силуану Афонскому (жил в XX веке) Господь дал совет: «Держи ум свой во аде (помни о



своих грехах...) и не отчаивайся. Обетование Мое неизменно: Я с вами до конца времен, вас много “израненных” грехами. Я для чего спускался на Землю? Не праведников спасти, а грешников». «Праведники» в Спасителе не нуждаются, они сами знают, как должно быть. По их «правде» они и кричали Пилату: «Распни, распни Его... Кровь Его на нас и наших детях...» Нам с ними не по пути, мы — те самые грешники.

Когда святитель Лука Крымский находился в очередной ссылке, началась Великая Отечественная война (1941 г.). В ссылку его отправили, потому что он не хотел быть «просто профессором медицины». Его призывали отказаться от звания епископа православной церкви (отказаться от Христа). Он написал письмо руководителю государства, которое его осудило, о том, что просит направить его в любой действующий госпиталь, где сможет оказывать помощь раненым. А теперь — внимание! При этом святитель обещал, что после победы над нашим общим врагом он обязуется отбыть указанный Сталиным срок, в указанном месте... Вот по каким законам Справедливости он жил.

## **КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СОВРЕМЕННАЯ БОЛЬНИЦА?**

(связь с православной церковью...)

У меня есть мечта. Я верю, что она сбудется. Уже сейчас есть первые результаты: в том отделении, где я работаю, раз в неделю проходит служба. Священник из приходского храма, прихожане, свободные от работы сотрудники больницы, сами пациенты — все вместе молятся, просят помощи у нашего Спасителя, Господа Иисуса Христа. Помощи для страждущих и тех, кто работает в больнице. Помещение для службы мало приспособлено, но оно есть. Расположено при входе в отделение, видны иконы Спасителя, Божьей Матери, святителя Николая, Луки Крымского. И каждый раз, проходя мимо, я говорю: «Слава Богу». Сделан первый шаг к моей мечте. В той больнице, о которой я говорю, будет православный храм, или больница будет при храме. Это будет одно целое. Работа с больными, которых

вижу каждый день, обязательно требует активного участия священнослужителя и тех, кто считает себя христианами (прихожан). По-другому нельзя, мне есть с чем сравнивать. Около десяти лет тому назад ко мне за помощью обратились два человека из православного монастыря. Я всегда буду помнить эту нашу первую встречу, каждый день благодарю Господа за то, что они появились в моей жизни. Об этой встрече можно рассказать многое, но вот один важный факт. В конце нашей беседы я спросил у них: как мне бороться с той растерянностью, отчаянием, которое настигает меня, когда я чувствую свое бессилие помочь больному? Совет был простой: «У тебя же есть твой небесный заступник Лука Крымский, молись ему, проси о помощи». Тогда все это было непонятно, я не знал, как это возможно. Хотя в то время чудо моего выздоровления уже произошло. О знаменитом хирурге Войно-Ясенецком (Луке Крымском) я слышал со студенческой скамьи, его труды по хирургии с интересом должны читать все студенты медицинских вузов, они актуальны до сих пор. Но тогда я не понимал, как он может помочь мне и моим больным? Я уже читал Евангелие каждый день, но в храм не ходил, некогда было, да и стоять долго надо, а мне это тяжело, и так много работаю (без выходных, многочасовые операции). Да и что там, в храме, мог я увидеть такого, что не написано в Евангелии? Так я тогда думал. А храм этот принадлежит Крымской епархии, архиепископом который был в свое время святитель Лука. В храме существуют таинства Исповеди и Причастия для тех, кто хочет получить помощь (например, для тех, кому тяжело стоять в операционной). Все это мне предстояло узнать. Прошло время, и, проезжая Симферополь, я по просьбе брата зашел поклониться мощам Святителя. До этого уже стал обращаться к нему за помощью. И вот там просто и отчетливо понял, что стою рядом с человеком, который не умер, мне не горько от того, что его нет, он здесь рядом. Если я выйду из собора, ничего не изменится. Он будет рядом. Он стал очень близким для меня и всегда будет со мной, если я искренне этого хочу, все зависит только от меня, от моей «открытости» святому Луке. Его присутствие мне необходимо каждый день, я это чувствую. Хотя бывает, что мирские заботы «вырывают» меня из этого

состояния, опять пытаюсь положиться только на себя, и все идет по-другому... Тогда мне плохо...

Их очень много, их не перечесть — людей, своей жизнью, а иногда и самой смертью, показавших нам, как должно быть, что значит «взять крест свой» и следовать за Христом. Поэтому и нужен храм в больнице, где будут трудиться люди, для которых Лука Крымский, Сергей Радонежский, Серафим Саровский — необходимые помощники и собеседники. Они — святые земли Русской, Греческой, Сирийской... Перед престолом Божьим постоянно молятся за нас и за весь мир. В этой больнице обязательно будет библиотека, где можно будет прочитать об их жизни, узнать, чем они готовы помочь, какие книги читали, ознакомиться с тем, что написали каждому из нас. Среди методов лечения будут такие, как диетотерапия, фитотерапия, ароматерапия, рефлексотерапия, апитерапия, грязелечение... Необходимо отделение реабилитации. Вот такая у меня мечта...

## **КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬСЯ**

Все мы с вами очень разные, как по характеру, так и по физическим параметрам. Существуют целые направления в медицине, где наши с вами конституциональные типы определяют характер нашего питания, питьевого режима, особенностей физических упражнений, фитотерапии. По-разному мы реагируем на температуру окружающей среды. Я, например, всю жизнь мерзну, поэтому летом мне комфортно даже в самый жаркий день. Мой родной брат чувствует себя хорошо, когда на улице довольно прохладно. Сейчас середина осени, с началом отопительного сезона вновь появляются проблемы: очень часто холодно дома и на работе. Сразу увеличивается количество заболевших. Называется это простуда. Почему мы заболели? Ответ: «Ветер холодный, сквозняки». В моем распорядке дня существуют ежедневные «водные процедуры», проще говоря, я обливаюсь холодной водой. Так как я страдаю хроническим синуситом (воспаление пазух носа), то не могу сказать, что всякие там эпидемии гриппа проходят мимо меня. К сожалению, сейчас ежедневно в море

не купаюсь, а вот когда купался, то простудными заболеваниями не болел, да и считал, что мой хронический синусит — это пройденный этап. «Почему перестал купаться? Потому что сильно занят на работе», — это я так себе объясняю. «Моржевать» времени нет, а вот в прошлом году в декабре провалиться с температурой неделю время нашел...

Любой вариант закаливания — это, конечно, не гарантия «вечной молодости» и того, что вы не будете болеть. Закаливание — это просто обязательный компонент нашей работы со своим телом, ну например, хочешь не хочешь, а руки мыть несколько раз в день приходится. А можно не мыть? Можно, только будут определенные последствия. То же самое и с закаливанием. Я перед каждым обливанием холодной водой или морским купанием зимой (несмотря на свою лень, пару раз в неделю плаваю) слышу приблизительно одно и то же: «Ты же и так все время мерзнешь, неужели опять в холодную воду?» Все это пустые разговоры, не слушайте их. Да, именно в холодную воду и обязательно ежедневно. Иначе опять будем объяснять чаще, чем положено, что ветер холодный, что «промок до нитки» под дождем, что на работе не топят... Систем «закаливания» много, выбирайте любую. Нужно придерживаться следующего принципа: постепенно и ежедневно. Я начинал с того, что, лежа в кровати, по секундомеру снимал с себя одеяло, когда начинал дрожать, опять укрывался, получалось приблизительно по 60 секунд. Делал до 10 подходов, потом перерыв 3 часа — и снова брался за одеяло. Тогда я в кровати находился 24 часа и об обливании холодной водой даже не мечтал, а когда супруга меня мыла теплой водой, то все время дрожал от страха, «как бы не простыть». Представляете, человек сам не может двигаться, а «вражьи голоса» все уговаривают его поберечь себя, «как бы не заболеть».

Итак, уважаемые пациенты, оказывается, мы с вами закаляем не только тело, мы наводим порядок, гармонию в творении Божьем (человек состоит из духа, души и тела). Выстраиваем правильную вертикаль власти. Наш дух начинает управлять телом, а не тело духом. Тело все время будет искать комфорта. Наша цивилизация — цивилизация «любителей комфорта». Мы все время хотим теплее, мягче, вкуснее... Чем больше комфорта, тем больше болезней.

Вспомните, как здорово ходить по утренней траве босиком летом, как хрустит снежок под вашими босыми ногами зимой после бани, делайте себе такие маленькие подарки в любое время года.

## **МОЖНО ЛИ ХОДИТЬ В БАНЮ ПОСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ**

(кому стоит доверить решение этого вопроса)

Баня — тема, затрагивающая самые тонкие струны нашей души. Противопоказания к этой «оздоравливающей» процедуре найти очень сложно. Начнем с того, что человек, который своими ногами может дойти до бани, имеет полное право войти в парную. Вопросы температурного режима и длительности пребывания в парной — это все очень индивидуально и решается каждым с учетом своих возможностей и внутренних ощущений. При этом нужно понимать, что вход в парную — это только часть процесса... Для меня не менее важным является этап подготовки. Для кого-то он начинается с заготовки веников и трав для бани. Например, я веники пока сам не заготавливаю, а вот травами, с легкой руки родственников, занимаюсь. Сознательно моя баня строилась с использованием топки для дров. Дрова я колю теперь сам, бывает трудновато, но сейчас для меня это показатель моего «качества жизни». Обязательный этап — это уборка помещений. Обратите внимание, какой «дух» царит в этих помещениях еще до растопки. Мое любимое место — это предбанник, самое лучшее место на даче... Перед уборкой всегда борюсь со своей ленью, но об этом долго писать не стоит. Пока особых противопоказаний к бане не нашел, идем дальше. Приготовление веников, заваривание трав — для любого человека маленькое чудо общения с природой. Думаю, что если вы хотите получить от бани результат, связанный с улучшением вашего здоровья, то лучше всего все делать самому и париться тоже в одиночестве. Компания в бане — это развлечение: много шума, разных мнений и т. д. Баня должна быть местом спокойствия, местом, где можно сосредоточиться... Конечно, кульминацией процесса является вход в парную, впрочем, и выход

тоже, особенно если рядом есть водоем. Честно говоря, ведро с холодной водой мне тоже долгое время служило верой и правдой.

На чем основаны опасения и запрещения бани после операций у онкологических больных? Просто не знаю. Естественно, если установлен диагноз и в организме есть опухоль, то банные процедуры нужно отложить, именно отложить, а не забыть. Не рекомендую посещать баню в послеоперационный период, при прохождении курсов химио- и лучевой терапии. Тут по-другому быть не должно. Потом, баня вовсе не причина онкологических заболеваний. Пройдет время, и вы с врачом будете знать, что болезнь осталась позади. А знать вы должны именно сами, знать и верить. Разговоры, что все «стимулирующие и разогревающие» опухоль процедуры опасны, лишены всякого смысла, на чем они основаны — мне не понятно. Если нет опухоли, то человек должен вести здоровый образ жизни, если она есть, тогда все ясно. Иначе мы приходим к выводу, что причина развития опухолей — это баня (разогрев тела). Выслушав разные мнения, решать все равно должны вы сами.

## О ТЕРПЕНИИ

В очереди на исповедь встретил пациента, перенесшего месяц назад сложную операцию. Он стоял в конце очереди, я хотел провести его вперед, но получил вежливый отказ, он сказал: «Нужно постоять». Я все время ищу для себя «привилегии», а он показал мне пример. Знаю, как ему непросто сейчас, а у меня всего лишь после вчерашних операций ноги болят... Как сказал митрополит Московский Филарет (Дроздов): «Лучше сидя думать о Боге, нежели стоя — о ногах». Есть люди, которые не могут долго стоять, для них в каждом храме существуют скамьи. Мой пациент выбрал правильный путь: он заставляет свое тело делать то, что можно, и даже чуть-чуть больше... Объясняя мне, почему будет стоять в очереди, он сделал движение руками сверху вниз, как бы говоря: «Посмотри, я стою, внешне крепкий и здоровый, никто из окружающих не догадывается, что там под одеждой». Я знаю, что Господь видит это стремление. Человек

пришел за помощью в храм, за самым нужным и эффективным для него лекарством, он пришел на Исповедь и Причастие. Уверен, у него есть свой «лист назначений» на каждый день, он терпит и трудится, работает со своим телом, душой, а всем управляет дух. Естественно, это не просто, и у каждого есть свои ошибки, но движение идет в правильном направлении. Очень важно, как этот человек реагировал на те сложности и организационные проблемы, которые возникли в поликлинике онкодиспансера после выписки из стационара. Никакого недовольства, нет поиска «виноватых врачей». Пришел в наше отделение, узнал, какое необходимо лекарство (комиссия в онкодиспансере пообещала предоставить, когда — пока неизвестно), и решил купить на первый месяц сам, хотя человек среднего достатка. Энергия направлена в нужное русло, а не на то, чтобы возмущаться несправедливостью.

А сегодня произошло маленькое чудо: мне принесли вышеуказанное лекарство в порядке «гуманитарной помощи». Теперь необходимое лекарство есть. Как бы ниоткуда появилась та самая Помощь, о которой была просьба на Исповеди. Опять вижу, что ничего случайного не бывает. Когда начинал писать эту заметку, о том, что «появится» у меня нужное лекарство, еще не знал.

## **ЕСТЬ ЛИ НАДЕЖДА, ДОКТОР?**

«Мои мысли — не ваши мысли. Ни ваши пути — Мои пути», — говорит Господь (Ис. 55:8).

Тема очень для меня трудная, постараюсь быть искренним, прежде всего перед самим собой. Касается она тех критических состояний, когда близкий нам человек тяжело болен, когда наш разум восстает, не хочет принять, казалось бы, очевидное... Когда окружающие тебя люди (медицинские работники и те, кто к медицине отношения не имеет) почти единодушно говорят: «Ну что тут поделаешь, болезнь неизлечима». Но наше сознание не хочет мириться с такой оценкой, надежда продолжает теплиться. Есть такое мнение, что сердца врачей с годами постепенно «грубеют», что невозможно

каждый раз чужую смерть воспринимать, как потерю родного человека. Говорить о чужих переживаниях не буду, просто многое остается, что называется, «за кадром». Безусловно, в нашей профессиональной среде между коллегами выработалась особая, из поколения в поколения передаваемая манера общения в таких ситуациях. Этому никто не учит, все происходит само собой. Тебя никто не будет успокаивать, говорить какие-то общие фразы, которые должны поддержать коллегу. Все «предельно просто», по делу: вот такие анализы, вот данные УЗИ, рентгенограммы, данные артериального давления, пульса, вот они в динамике... За всем этим всегда чувствуется внутреннее напряжение, ведь за этими цифрами — человеческая жизнь...

Меня ухудшение состояния пациента все время застает «врасплох». Это происходит вовсе не потому, что я не знаю, какие бывают осложнения, просто все время настраиваю себя на то, что мои действия должны приносить пользу. Иначе зачем ходить на работу? Но иногда происходят совсем нежелательные события, например: на сосуды после удаления почки наложены клипсы (маленькие зажимы), операция идет по плану, в течение часа на экране видеомонитора вся хирургическая бригада много раз видит эти клипсы, все на месте. Во время операции проводился неоднократный контроль гемостаза (кровотечения). При транспортировке в отделение реанимации неожиданно падает давление, на повторной операции выясняется, что причиной кровотечения является атеросклеротически измененная стенка сосуда, который просто «треснул» рядом с клипсой. Кстати, когда начинали вторую операцию, операционная сестра все время шептала: «Там не может быть кровотечения, там все хорошо». Она же все видела совсем недавно, она не верила в плохое. Другой пример: пациент перенес операцию по поводу онкологического заболевания, все идет как обычно. Ночью, через 8 часов после операции, поступил звонок: у больного на фоне хронической болезни сердца с нарушением ритма произошла остановка сердечной деятельности, проводится кардиореанимация. Это может случиться в любой больнице на нашей планете. То, что инфаркты происходят прямо на улице, у внешне



здоровых людей — известный факт. Каждый случай всегда индивидуален: вот перед тобой человек, а около твоего кабинета его родственники. Все они доверились врачу...

В моей практике достаточное количество случаев, память о которых всегда со мной. За многое я себя не могу простить и говорю себе, что можно было бы сделать по-другому... К сожалению, иногда, когда делал «по-другому», также бывали проблемы, осложнения, возникающие там, где их не должно было быть, по моему разумению. Я недавно в медицинских кругах услышал такую «красивую» фразу: «Эксперт — это специалист, совершивший максимальное количество ошибок в своей области». Сказана она была настоящим мастером своего дела, без всякой рисовки и с такой горечью... Это говорил человек, который столько раз слышал аплодисменты от своих коллег после окончания операции...

Опять возвращаюсь к тому, что мы просто люди, что предвидеть будущее нам не дано. Я, уважаемые пациенты и родственники, на вопрос о надежде могу вам ответить, что буду стараться делать все, что умею, не опускать руки, даже в самых сложных ситуациях, и вместе с вами надеяться...

Теперь о главном. Я, возможно, не совсем четко смогу выразить свою мысль, но вот что хочу сказать: мы не можем мириться со смертью, тем более с уходом близких людей. Но вся человеческая жизнь от рождения до смерти в руках Божьих. Господь все время заботится о нас, о каждом человеке. Я не зря в начале привел цитату пророка Исайи. Нам неведомы пути Господни, Его мысли о нас. Но все взвешено на весах Его Любви к нам — и день нашего рождения, и день ухода. Я сознательно не говорю «смерти»: умирает тело, а душа бессмертна. Все Евангелие от Иоанна — это одна мысль: Господь есть Любовь. По Промыслу Божьему выбирается день «смерти» тела, он имеет решающее значение для нашей бессмертной души. Иначе наша жизнь — это бессмысленные страдания, и в конце — отчаяние перед лицом смерти. Серафим Саровский всех, кто обращался к нему, встречал такими словами: «Здравствуй, радость моя! Христос воскрес!» Батюшка Серафим и сегодня обращается к каждому из нас и

говорит о том, что Крестная Смерть Спасителя и Его Воскресение изменили существовавший закон, по которому смерть властвовала над людьми, теперь закон другой — закон Вечной Жизни. Об этом же слышим от Иоанна Златоуста: «Смерть! Где твое жало?! Ад! Где твоя победа?! Воскрес Христос, и ты низвержен! Воскрес Христос, и пали демоны! Воскрес Христос, и радуются ангелы! Воскрес Христос, и торжествует жизнь! Воскрес Христос, и никто не мертв во гробе! Ибо Христос, восстав из гроба, — первенец из умерших. Ему слава и держава во веки веков! Аминь».

## **ХОРОШО ЛИ БЫТЬ ОДНОМУ?**

(боязнь одиночества)

Я в молодости боялся одиночества (отсутствия людей вокруг), боялся скуки. Сейчас наоборот: мне хорошо, когда я один. Возможность побыть одному бывает так редко, но тем ценнее эти минуты. Почему мы так активно боремся с тишиной вокруг нас? В машине нас должна сопровождать популярная музыка или какие-то развлекательные передачи по радио, телевизоры у нас не только в гостиной, мы размещаем их в спальне, на кухне, в столовой. Постоянно переключаемся с одного канала на другой, с передачи на передачу. Вокруг нас все время должен быть какой-то звуковой фон, точнее шум. Для чего он нужен, от кого мы защищаем себя? Разговоры о том, что я занимаюсь своим делом, а передаваемая информация по телевизору (например, об ограблении банка или очередном теракте) меня не касается — это в лучшем случае полное непонимание того, что происходит, а в худшем — ложь (себе или другим — неважно). Должен оговориться, что есть телеканалы «Союз» и «Спас», они нас настраивают на иной лад, но мы сейчас говорим о тишине. Почему современный человек боится одиночества, какие мысли приходят к нам, когда наступает тишина вокруг? Успех любого дела зависит от того, насколько мы сосредоточенно и концентрированно его выполняем, об этом знает каждый. Потом выясняется, что даже если я

один на даче, а вокруг меня работающие телевизоры, радиоприемник и еще телефон в руке, то я вовсе не один...

А чем же заниматься тогда, когда наступает эта долгожданная тишина и мы вдруг начинаем слушать свои и «не свои» мысли? Первое чувство — какой-то внутренний дискомфорт и желание посмотреть какую-либо новостную (так до боли надоевшую) программу или футбольный матч (это уже про меня). Я недавно заметил за собой одну, на мой взгляд, позитивную перемену — теперь долго не могу смотреть свой любимый футбол, как-то интерес снизился. Возможно, появились другие потребности и ориентиры. Наше состояние одиночества должно развиваться в нужном направлении: не только футбол посмотреть, а, например, проповеди Луки Крымского почитать. (Кстати, для тех, кого волнует международное положение, — познакомьтесь с его взглядом на войну в Корее. Я лично совсем не ожидал такой его позиции.) Всем этим «цивилизационным шумом» мы закрываемся от общения с нашим Господом Иисусом Христом и его небесным воинством и попадаем в сферу влияния другого воинства, направленного против нас. Война за нас идет постоянно. Только одна задача стоит у наших противников: помешать нашему общению с Богом (молитве). Какие доводы только мы не «слышим»: усталость, не время, в храме невозможно сосредоточиться, занятость неотложными делами, неожиданно появившимися... Попробуйте после просмотра программы «Время» или концерта популярной музыки встать на вечернюю молитву. Вы не сможете сосредоточиться ни на одном слове, в лучшем случае будете что-то произносить, а ум будет решать мировые экономические, политические проблемы или «напевать» любимый мотив (а иногда и нелюбимый). Вот как часто выглядит наше предстояние перед Богом, молитва Творцу Неба и Земли. Он готов нас выслушать (наши молитвенные прошения), но нам некогда, наш ум уже «занят» другими, в основном мирскими, заботами...

Есть люди, которые имеют такое стремление к общению с Богом (ревность по Богу), что оставляют все мирское и идут по очень сложному пути, — это отшельники, христианские аскеты. И духовного просветления, тех вершин, которые мы даже и представить не можем,

они достигают путем изоляции от мира (затвор). Доступно это немногим, получают на это благословение только некоторые, прошедшие школу монастырского общежития. Их пример нужен нам еще и потому, что они никак не боятся одиночества, а ищут его (житие Сергия Радонежского, Серафима Саровского).

Каждому из нас просто необходима ежедневная практика или просто попытка оставления своих мирских забот — это возможно только тогда, когда мы совершаем усилие, концентрируемся на главной цели нашей жизни. Для этого должна существовать ежедневная молитвенная практика, еженедельное посещение храма, где совершается общая наша молитва не только за себя, но и за всех «ближних и дальних»... Наша болезнь вовсе этому не мешает, а, как ни странно, способствует тому, что мы можем лучше сосредоточиться на главном, и все второстепенное уходит на второй план. Болезнь ограничивает круг нашего общения, наши потребности. Можно вспомнить наше с вами размышление о той пользе, которую мы можем извлечь из состояния болезни.

Я первые уроки «одиночества» получал тоже против своей воли. Палата — я один, утренний обход, мои попытки узнать у врачей о шансах выздоровления, дверь опять закрылась... Забот о том, что есть и что пить, тем более как одеваться, — нет. Да, это было одиночество по принуждению, а иначе у моего Спасителя разговор со мной не получался. Мне все время было некогда: то я работаю, то отдыхаю, и все не до Него. Чтобы не расслаблялся (любитель комфорта) вот тебе помощник — боль. С утра до вечера и бессонной ночью — она всегда рядом, никакие годами опробованные лекарства ее не снимают. Я тогда считал, что такое вытерпеть невозможно. Были мысли, что нужно все это закончить самому (чьи они были, теперь понятно), но Господь и здесь позаботился обо мне... Двигаться я сам не мог, а значит, и добраться до «рекомендуемого» мне окна. Тогда я пытался читать детективы, приключенческие романы, смотреть телевизор, таким образом бороться с одиночеством известными мне методами. «Досмотрелся» всяких фильмов до того, что при включении кнопки для просмотра меня просто в физическом смысле начинало тошнить.

Мое «обучение» правилам, по которым можно выздороветь, шло очень жестко, и теперь я знаю, что никогда и ничего не было «чересчур». Основное правило: не нужно бояться одиночества, все блага мира недостойны той одной минуты, когда рядом Господь. Нужно бояться одиночества богооставленности, когда Его рядом нет. Около 6 месяцев я всеми доступными средствами боролся со спасительным для меня одиночеством, только после этого появилась в руках маленькая книжечка, которую передала мне моя мама, — Новый Завет.

## **БОЛЬНИЦА ДЛЯ ДУШИ — ХРАМ**

Мы приходим в храм, как правило, когда нам плохо: есть проблемы, которые не решаются, их тяжесть давит на нас. Приходим за помощью. Есть в церковном календаре праздничные дни, когда в храмах многолюдно. Слово «многолюдно», честно говоря, не соответствует действительности — сказать нужно, что больше, чем обычно. Вопросы, собственно, в том, почему мы так редко ходим в церковь, почему так мало людей приходит на службу, даже в выходные дни? Просто нет потребности. Если посчитать в процентном соотношении количество людей в воскресный день в приходском храме и количество людей, считающих себя христианами и проживающих в вашем районе, то возникает много вопросов. Одни из них: «А где же христиане, чем они сейчас заняты?» Идет служба, называется литургия, то есть «общее дело» (молимся за себя, за родных и незнакомых, чтобы было мирное небо над головой, хлеб на столе, просим здоровья себе и тем, кто болен, просим простить вольные и невольные прегрешения), но как мы с вами выполняем это дело, если даже собраться в нужном месте в нужное время не можем? Запретов и преследований нет, а были времена, когда исповедовать веру во Христа означало смерть, и часто мучительную (раннее христианство). Та самая потребность в посещении храма, которая должна быть у нас «и в радости и в горе» (на самом деле — каждый день), возникает в большинстве случаев в стесненных обстоятельствах, например, при болезни. Причем такой, которая

затянулась. Кстати, в больницу мы тоже идем, когда есть проблемы, тоже за помощью, но там все понятно: есть врачи, которые нас будут лечить... Есть профессионально обученные люди, к которым мы приходим при физическом недомогании, то есть лечить свое тело. Это нормально, мы так научены, так нас воспитали. Получается, что и в храме, и в больнице мы можем получить помощь: в храме лечат нашу душу, в больнице — тело. Больница для души — это храм. В советские времена в медицине был такой термин «часто и много болеющие», то есть хронические больные. Для нас с вами посещение храма просто обязательно, лечение тела без лечения души невозможно. Мы это видим и чувствуем на своем опыте. И тут мы с вами понимаем, что иначе в храме мы вряд ли бы появились. Когда я крепкий и здоровый, то в церковь мне ходить некогда, да и зачем? (Это я про себя.)

Господь заботится о нашей бессмертной душе. Через болезнь Он напоминает нам, что тело не вечно, и вот мы с вами приходим в церковь... Однократное посещение — это уже неплохо, но здесь тоже нужна система и упорный труд, приходиться нужно регулярно. Мы с вами честно «трудились», чтобы получить каждый свою болезнь. Я свою «зарабатывал» годами. Побывав в храме один раз, просто «нечестно» сразу выздороветь, но и это возможно, опять же по человеколюбию нашего Господа Иисуса Христа. Все мы хотим этого в прямом смысле исцеления, и такие случаи бывают.

## **ВСЕМ ХРОНИЧЕСКИМ БОЛЬНЫМ И ТЕМ, КТО ГОТОВИТСЯ К ОПЕРАЦИИ**

(снова вспоминаем, что простых операций не бывает)

Советую лечение начинать в приходском храме (обязательно попросите, чтобы у вас появился нужный вам врач), а потом уже записываться на прием в поликлинику. Теперь немного о профилактике. В каждой поликлинике есть план по проведению профилактических осмотров, существуют определенные группы населения, с которыми проводится диспансеризация. Цель — выявление заболеваний на ранних стадиях и проведение системных

мероприятий по лечению хронических заболеваний. Обращаю ваше внимание на слово «системные». Тут все логично, и так должно быть, другое дело, что в силу недисциплинированности, а то и просто лени, на практике это может выглядеть непривлекательно. Виноваты в этом мы с вами: медработники и врачи. Главное, как мне кажется, понимание того, что это необходимо делать. Так вот, такие же системные действия нужны нам для здоровья нашей души. Это касается всех — и заболевших, и здоровых, которые хотят поменьше болеть. Профилактика здесь так же необходима. Для этого нужно регулярно (хотя бы раз в неделю) приходиться на богослужение. Постепенно придет понимание того, что там происходит, что все от начала до конца службы продумано и действует на наше благо. Дома есть возможность почитать, что происходит в храме во время той или иной службы, через некоторое время будет понятно, о чем поют на клиресе, что происходит в алтаре... Все это необходимо нашей душе, которая «по природе христианка». Если этого нет, она начинает страдать, и мы это чувствуем, говорим, что «на душе тяжело». И не обязательно дожидаться, когда появится серьезная болезнь, как произошло с автором этих строк. При этом нужно помнить: будут «приходить» мысли, что «торопиться не стоит», «еще будет время в старости помолиться, а сейчас для себя поживи». Нас с вами постоянно пытаются «отговорить» от того, чтобы мы заботились о своей душе, наше дело не поддаваться этому. Потому и звучит над землей звон колоколов в маленьких и больших храмах (тех самых больницах для души), чтобы было время остановиться, оставить мирские заботы, вспомнить, что существует Покров Богородицы, что этот колокольный звон слушали и слушают вместе с нами все святые, что Господь сказал нам: «Я с вами во все дни до скончания века...» (Мф. 28:20). И потом в течение недели постарайтесь в трудные минуты вспомнить эти слова, и у вас появится потребность в следующие выходные пойти в церковь.

### **ПУТИ, ПО КОТОРЫМ ИДЕТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

Буду говорить о себе, думаю, что именно так смогу достучаться до читателя. Я уже говорил, что был довольно длительный период,

когда мои физические возможности ежегодно ограничивались болезнью, были обострения, затем все как бы затихало, но здоровым я себя не чувствовал. Продолжалось это около 20 лет. При этом никаких позитивных изменений в моем внутреннем мире не происходило, а вот негативные процессы преобладали. Мягко говоря, происходила духовная и физическая деградация человека, который должен был помогать людям, имел призвание врача. Все вопросы своего «лечения» я решал на физическом уровне, и, естественно, результаты оставляли желать лучшего. Тогда я не представлял, что можно, а точнее нужно лечиться как-то иначе. Сейчас я с горечью вспоминаю, как год за годом в моей душе становилось все мрачней, и то, что в молодости я считал — «делать нельзя», постепенно становилось нормой моей жизни. Голос совести (Ангела Хранителя) еще слышал, особенно по вечерам, при этом научился врать и близким, и своей совести. Что-то вроде: «Подожди, завтра увидишь, все будет по-другому... Посмотри, какие люди кругом... Я еще не самый плохой». Сейчас я все это вижу, а тогда все вокруг было мрачно и как-то безысходно...

Потом, после нескольких дней высокой температуры, из-за боли я потерял возможность ходить, некоторое время передвигался с трудом на костылях, а затем перешел на полный постельный режим. При этом в моем и так плачевном состоянии происходили ухудшения, четко связанные с прежним образом жизни, моими отнюдь не полезными привычками, пристрастиями. Все происходило по одному сценарию: вот — мне показалось, что стало чуть меньше болеть. Нога лучше двигается... Нужно немного расслабиться: почему не выпить немного вина? Естественно, в последний раз. И ночью результат — усиление боли, а утром — резкое ограничение движений дополнительно. Я плакал от досады, чуть не грыз подушку, как же так, зачем ты опять? Но я тогда был рабом своих страстей. Возможно, потому что мой случай, моя болезнь, был «запущенным», поэтому и не было никаких поблажек. Все четко: «шаг в сторону» — сразу ответ. Я эту связь чувствовал, да и попробовал бы я не почувствовать боль, которая не проходила...

Один мой друг сказал мне тогда то, что я запомнил навсегда. Сам он был человеком далеко не безгрешным, но у Саши был талант —



быть другом. Он, когда было тяжело, появлялся рядом и пытался все это «тащить» вместе со мной. Тогда мы пытались найти причину того, что со мной происходит (диагноз, как лечить?). Диагноз мне каждый врач ставил свой, который отличался от мнения предыдущего коллеги. Так вот, Саша сказал: «Ты пойми, ты должен ходить только туда, куда действительно нужно, или ты вообще не будешь ходить». Честно скажу, я сразу и не понял смысла его слов. Ну да, мне нужно измениться, но ведь я не хуже других. Я еще не понимал, что время моих обещаний уже прошло, этот путь пройден: все, что можно, пообещал и ничего не сделал. Нужны были дела. Нужно было искать другие пути.

Шли месяцы. Меня перевезли в очередную больницу, там работали мои однокурсники, и я надеялся, что мне поставят «правильный» диагноз, а может, просто тосковал по городу своей юности, когда был здоров и вся жизнь была впереди... Неразбериха с диагнозами продолжалась, и я сам не мог понять, что со мной происходит. По ночам просто дрожал от страха, вспоминая те диагнозы, которые слышал от коллег. До сих пор помню это животное чувство до липкого, холодного пота. И вот в один из дней (мне стало лучше, и я смог из кровати перелезть в кресло) в палату зашла доктор-физиотерапевт и говорит: «Доктор, а вы на Исповеди были?» Я подумал: «О чем это она? Мне и так больно. Какая исповедь?» А она продолжала: «У нас при краевой больнице есть храм и служба». Столкнулись два мира, два человека, живущих в разных измерениях... Мне был предложен другой Путь. Я стал просить родственников о том, чтобы ко мне привели священника. Не сразу, но Исповедь состоялась. Плохо, что я не понимал долю своей ответственности, пытался многое скрыть, как-то «лучше» выглядеть в глазах священника... Получается, опять пытался обмануть, думал, что просто получу облегчение через «магический» обряд, а не через искреннее покаяние... Да и теперь я понимаю, что просто не был готов, не имел понятия, у Кого собираюсь просить помощи, Кого пытаюсь ввести в заблуждение... Но Господь смотрит в наше сердце, Он знает все наши самые потаенные мысли, и, наверное, Он понимал, что я, как тот слепой котенок, ищу, ищу путь,

пусть не так, как нужно, но все же в правильном направлении. Хуже мне не стало, но и лучше тоже.

Подводя промежуточный итог нашего разговора, могу сказать, что мое пробуждение от греховной расслабленности, а значит, и выздоровление, шло на уровне жесткого физического воздействия на мое тело. После этого у меня стали появляться мысли о том, что сам я ничего сделать не могу, даже от привычек, убивающих меня на моих собственных глазах, избавиться не могу (после Исповеди первым делом я закурил). Мне нужно было получить Помощь, я всегда верил, что есть Творец, понимал, что его возможности безграничны. Стал пытаться обращаться к Нему, молитв я не знал, но пытался молиться своими словами. Как-то сразу мне было ясно, что Ему не все равно. Поэтому просил ради своего маленького сына, ведь ему же я точно нужен, что без отца неправильно...

Шло время. Кое-что стало меняться, например, я не мог понять, как можно было курить в моем состоянии, были вещи и посерьезней. Важно, что в это время я четко понимал, что это уже край, что такой, как я есть, долго существовать не смогу, ничего из того, что хотелось сделать для людей, — не удалось. Я не состоялся. Я стал искренним, насколько это было тогда возможным. Призыв мой к Господу, моя просьба к Нему приняли другую тональность: я стал просить здоровья, чтобы доделать хотя бы часть из того, для чего я родился. Помните фразу моего друга: иметь возможность ходить, чтобы ходить «правильными дорогами». По прошествии времени то, что тогда происходило со мной и казалось бессмысленным «бегом по кругу», борьбой с болью, не имеющей никакой цели и смысла, приобрело совсем другое значение и другие перспективы. Процесс шел в обратном направлении: если происходили какие-то позитивные изменения в моем внутреннем мире, то появлялись и долгожданные перемены на физическом уровне. Все происходило постепенно и для меня очень медленно. Было много «разочарований» и «ропота» с моей стороны, я все хотел быстрее, особенно когда понял, что появился шанс встать с кровати. Но то, что этот процесс происходил именно постепенно (сейчас понимаю), для меня было спасительной необходимостью. Были этапы, когда я как бы проходил «точки

невозврата», т. е. осознания тех поступков, которых я буду «бояться как огня» до конца своей жизни. У меня появился «страх Господень», то самое «начало премудрости...» (притчи Соломона).

Долго просил Господа о том, чтобы «хотя бы встать на ноги»... И вот я стою около кровати на костылях и с ужасом понимаю, что идти не могу, и такой важный и счастливый момент в моей жизни наполнен сплошным страхом. Я сам лег в постель, но страх не оставлял меня до самого утра. Но произошло главное — тот уровень боли, о котором вспоминал, так и не вернулся... Почему? Сейчас я понимаю, что уже пытался идти «правильной дорогой». Следующий день дал возможность сделать несколько шагов. И так было месяцами, столько «побед и поражений» с костылями, затем ходунками, а потом и на своих ногах... Иногда казалось, что я «топчусь на месте», что завтра идти уже не смогу... Но в эти минуты, когда терял надежду, я уже знал, на Кого мне нужно надеяться. Хочу сказать, что и теперь в течение дня наступают «проблемные» минуты. Вроде уже давно на своих ногах, но каждый день напоминает мне, как все было тогда, и снова чувствую свою «немоощь». Но теперь знаю, что «сила Господня в немощах совершается» (2Кор. 12:9). Несмотря на проблемы, у меня есть великая радость стоять и ходить на своих ногах. И по секрету вам скажу, что играю в большой теннис, занимаюсь круглый год подводной охотой... Разве мог я представить в тот день, когда встал на костыли, что такое возможно? Но это есть... Недавно услышал, что человек после болезни должен становиться другим, т. е. начать «ходить туда, куда надо». В моем случае цель моего «возвращения» к возможности самостоятельно передвигаться для меня была ясна, я должен был поменьше думать о себе, больше беспокоиться о тех, кто хочет получить от меня помощь.

Теперь немного о теннисе и подводной охоте. Начиная играть, почти стоя на месте, долго готовился, но вначале было трудно забыть о возможной боли. В настоящее время уже передвигаюсь по корту, иногда бегом... Подводные погружения — это мечта моей молодости, никаких баллонов за спиной — это изначальное условие. «Рыба должна иметь преимущество» — таков девиз моего напарника. Тут нельзя не вспомнить мою любимую задержку дыхания — есть у меня

такая удивительная возможность тренироваться, да еще на приличной глубине, а сколько полезных для меня движений в воде; перепады температуры и давления, а про то, насколько красиво под водой, разговор отдельный!

Цель тенниса и подводной охоты — в поддержании физической формы, например, в этом году стал легче «отклеиваться» от операционного стола, стоять приходится не час и не два, а для поддержания работоспособности приходится заниматься собой.

Еще один важный момент. На вопросы, зачем я погружаюсь в холодную воду (можно только летом, комфортнее, безопаснее), зачем выходить на корт (проблемы с опорно-двигательным аппаратом, и так каждый день с утра до вечера на ногах), я отвечаю просто: это все — моя благодарность Господу, что есть у меня такая возможность: взять на плечи мешок с костюмом и ластами, в руку — многокилограммовый груз, самому перебраться с пристани на катер или надеть кроссовки в раздевалке перед игрой в теннис... У всех методов закаливания, физических упражнений, которыми мы занимаемся, должна быть цель. Это не только здоровье, крепкие мышцы и здоровый румянец на лице, всегда есть вопрос: для чего? В моем случае ясно, у вас тоже должен быть ответ...

### **«СКАЖИТЕ, КАКОЙ У МЕНЯ ДИАГНОЗ, ДОКТОР?»**

Следующий вопрос, естественно, о назначении «правильных» лекарств. Вновь проблемы, которые существуют где-то отдельно от заболевшего: нужен врач, умеющий ставить диагнозы, и «хорошие» лекарства. А где же я сам, тот, который заболел, где причины болезни? Конечно, диагноз нужен, и желательно правильный, но после необходим целый ряд последовательных действий, та самая активная позиция пациента, о которой мы с вами неоднократно говорили. Замечательно, что вы узнали свой диагноз, а после посещения аптеки у вас в руках есть необходимые лекарства. Если болезнь с хроническим течением, то на самом деле ничего позитивного не произошло, ждать чего-то хорошего в перспективе не приходится. Часто пациенты, используя возможности Интернета, не только сами ставят себе

диагноз, но и составляют программу лечения. Врача посещают только с целью «проверить» его знания и лишний раз убедиться в том, как все «плохо» в отечественной медицине. Каждый день встречаются такие «контролеры», основная задача которых не получить консультативную помощь, а рассказать мне, как все запущено в их родном городе и какие там работают врачи. При этом очень расстраиваются, что их не хотят слушать, а переводят разговор на тему о том, что должен делать сам пациент для своего собственного здоровья...

Пациенты не понимают отсутствия желания обсуждать тему о «неправильном диагнозе» и «плохих» лекарствах. Вы уже знаете, как долго и безуспешно я хотел узнать свой «правильный диагноз», но, оказывается, диагноз не дает нам здоровья, и мои долгие размышления и диагностические поиски были пустой тратой времени. Я против того, чтобы лечиться с помощью Интернета, — получается, что заочным консультациям довериться можно, а врачу, к которому мы пришли на прием, нельзя. Основная проблема здесь в отсутствии доверия, а там, где нет веры, не будет и результата. Есть один положительный момент — это то, что вы ищете и сами пытаетесь решить проблему. Понятно, что у вас были разочарования после встреч с медицинскими работниками, но все-таки нужен специалист, который вместе с вами будет искать пути борьбы с недугом. И чем быстрее будет пройден этап установления диагноза и определена совместная программа действий, тем лучше. Вы сможете потратить время и свои силы на то, что вам поможет. Не нужно тратить время на критику окружающей вас действительности, лучше сосредоточиться на своих насущных проблемах. Поискать «слабые» места в себе самом и все свои усилия (душевные и физические) направить на их устранение...

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подводя некоторый итог своим заметкам, рекомендую такие практические шаги пациентам с хроническими заболеваниями:

1. Диета (разгрузочная диетотерапия, отдельное питание с кратковременными курсами лечебного голодания).

2. Питьевой режим с увеличенным объемом жидкости (с контролем потребляемой и выделяемой жидкости, использование «талой» воды).

3. Фитотерапия (см. выше).

4. Апитерапия (прополис, цветочная пыльца, перга). Используйте последовательно, каждое лекарство отдельно.

5. Самомассаж «проблемных» зон (изучите этот вопрос в Интернете, методика доступна любому человеку).

6. Закаливающие процедуры (контрастные воздушные ванны, души, купание в доступных водоемах) в любое время года.

7. Лечебная физкультура в доступной форме.

8. Дыхательные упражнения по одной из выбранных вами методик, тренирующие вашу задержку дыхания.

9. Организация активного отдыха (хобби). Лучше всего то, что вам нравилось в детстве и юности (например, кто-то любил рисовать, увлекался фотографией, играл на баяне).

10. Ищите возможность бескорыстно помогать незнакомым вам людям.

## **ЧАСТЬ II**

### **КАК ЛЕЧИТЬ БЕССОННИЦУ?**

(Размышления после бессонной ночи)

Сон – это время заслуженного отдыха после трудового дня. Если говорить о времени, то вчера трудился достаточно, но были разные

эмоциональные нагрузки, с которыми справиться полностью не смог. В результате всю ночь в голове был сумбур из вчерашних проблем, и моих попыток их решить. Как и все от природы ленивые люди, я в молодости очень любил поспать. Считал, что это признак здоровой нервной системы. Но, видно, тогда я переспал положенное. Позже был период в моей жизни, когда боролся за сон с помощью лекарств, в том числе сильнодействующих. Иногда не спал много ночей подряд, переносил это тяжело, а самое главное, боялся наступающей ночи. Не знал, что делать, возвращаться к лекарствам не хотел, а без них сна не было. Эпизоды бессонницы меня сильно изматывали, и в глубине души существовал страх перед проблемой, которую не мог решить. Причем нужно понимать, что в это время человек все равно ненадолго засыпает, но сон настолько нарушен (отсутствует чередование его фаз, присущих здоровому состоянию сна), что кажется, не спал ни минуты. Сегодня уже нет того страха перед бессонной ночью, каждый новый день несет свои заботы, нужно максимально сконцентрироваться на том, что предстоит сделать сегодня, а главное, при этом попытаться сохранить свой внутренний мир, не позволять себе эмоциональных всплесков. «Прекрасно помогают физические нагрузки, вечером хорошо бы успеть попариться в бане, нужно воздержаться от переедания...» – составляю себе «лист назначений» на сегодня. Хорошо, что про лекарства даже мысли не было (наверное, все же была, раз я об этом написал).

В раннем послеоперационном периоде больные часто жалуются на отсутствие сна. Эти проблемы затягиваются у некоторых на более длительный срок (дни, недели, иногда месяцы). Все эти нарушения сна преходящие и связаны с последствиями послеоперационной травмы, наркоза, теми лекарствами, которые приходится использовать для защиты организма от боли, воспаления и т. д. Нужно учитывать, что большую часть времени в больнице мы мало двигаемся. Так что «крепкий и здоровый» сон в больнице – это, как правило, исключение. В то же время сон – это время отдыха, восстановления, так необходимого организму. Естественно, он необходим и находящимся на лечении. Врачи всегда учитывают жалобы пациентов и, конечно,

будут давать назначения. Есть специальные лекарства, в медицине существует даже понятие «медикаментозного сна», но он носит, скорее, характер защиты организма, когда по-другому никак нельзя. Задача больного – сделать все возможное для того, чтобы самому «заработать» свой сон. Это уже описанные упражнения, которые можно выполнять даже лежа в постели, диета, питьевой режим, собственное стремление к снижению количества употребляемых лекарств, а самое главное – стремление к выздоровлению (ваш лист назначений).

Ночью нас окружает тишина, отдыхают наши органы чувств. Мы получаем меньше информации, внешних раздражителей. Даже если нет полноценного сна, нужно ценить это время, отдохнуть все-таки можно. В свое время, когда не спалось, я выходил из дома и просто шел по улицам ночного города, давал себе физические нагрузки, чтобы почувствовать умеренную усталость. Придя домой, принимал душ. Ночью можно довольно плодотворно работать. Я имею в виду чтение литературы по своей профессии. А кто-то, возможно, сам пишет. И совсем необязательно для других, можно «поговорить» и с самим собой, используя лист бумаги: изложить проблемы, задачи. Отвлекать никто вас не будет. Это был первый этап моей борьбы с бессонницей. Он был нужен, но особых результатов я не достиг...

Святые отцы учат тому, что ночь – это время очень плодотворной молитвы, а спали они совсем мало, в нашем понимании урывками, и никаких удобных постелей. Делали это сознательно, а зачем? Зачем Сергию Радонежскому или Серафиму Саровскому нужно было каждый день трудиться, тяжело работать физически? Только ли для того, чтобы есть? Наверное, в их жизни просто не было понятия и разговоров о том, что плохо спалось. Каждая секунда жизни была занята. В молодости, когда я не знал что делать, часто говорил себе: «Пожалуй, лягу спать». Для того и держали святые отцы свое тело в строгости (пост, труд), чтобы его постоянно растущие потребности не мешали их главной задаче – стремлению к общению с Богом. Многоспание и многоедение – это признаки лени, а значит, той самой



греховной расслабленности, которой опутана наша душа. Там, в этом плену, ей плохо, вот Господь и пытается ее «разбудить»; методы разные, для каждого свои.

На самом деле я не зря мучился бессонницей, чего-то боялся, раздражался, видя первые лучи солнца (еще не спал, а нужно вставать). Мои попытки решить проблему всеми известными методами приводили меня к мысли, что я упускаю самое главное. Нужно что-то еще, но что? Теперь я знаю: если я проснулся ночью, то это Призыв к моей душе, еще раз она услышала тот самый тихий стук в ее дверь. «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною. Се стою при дверях и толку» (Откровение 3:20). Андрей Кесарийский толковал эти слова так: «Не насильственное, говорит, Мое присутствие: ибо Я толку в двери сердца и с отверзающими радуюсь о спасении их. Спасение сие считаю пищею и вечерею и питаюсь тем, что и они питаются и отгоняют глад слышания слова Божия». Нужно обязательно ответить – помолиться, а как долго – станет понятно потом... И, оказывается, не было никакой бессонницы, а была возможность в тишине обратиться со своими проблемами к Господу. Скорее всего, вы днем не успели или были сильно заняты, и «достучаться» было нельзя... Пока только пришел к пониманию этого, но даже ночью мой ум часто рассеивается на мирские проблемы. Будем трудиться дальше...

## **ПОЧЕМУ МЫ НЕ ВЕРИМ СВОИМ ВРАЧАМ?**

(Когда это происходит?)

Что бывает, когда нет доверия к медицинским работникам? Я долго думал, стоит ли с такой предельной откровенностью говорить об этом случае, но он далеко не единственный, поэтому все-таки решился. Точно знаю, что в период описанных событий неоднократно призывал к терпению и состраданию всех врачей, медсестер, санитарок, да и себя тоже. Говорил, что если так поступают люди, которые привезли своего тяжелобольного родственника в ваше отделение, то представьте, как тяжело и темно у них на душе, как там все перепуталось... Мной не

движет чувство обиды, хотя общение с родственниками оказалось очень тяжелой для меня работой. Знаю, как старались коллеги помочь этому пациенту, никто не считался со временем и в рабочие, и выходные дни, а один из врачей большую часть своего отпуска провел с этим больным. Уже говорил о том, что иногда ожидания от результатов лечения со стороны пациентов и их родных очень завышены. Решил вернуться к этой теме, потому что вчера мама пациента, перенесшего ряд операций по поводу запущенного онкологического процесса, при ухудшении состояния сына, сказала хирургу, что тот наломал дров. Как же выглядит это все с точки зрения врача, и на чем основаны заключения родственников?

На момент, когда мама вместе с тяжелобольным сыном появились в поле зрения, у них за спиной уже была не одна больница, не одна госпитализация. Существовала проблема: необходимо было правильно поставить диагноз (не было четкого стадирования процесса).

При первом осмотре было понятно, что пациент имеет выраженную интоксикацию смешанного характера (раковую, и связанную со злоупотреблением спиртными напитками, курением). Он был резко ослаблен повторяющимися кровотечениями, а также в результате осложнений, связанных с перенесенным ранее туберкулезом. Очень просили помочь, уже получали отказы, имели информацию, что болезнь запущена и возможно только симптоматическое лечение (по ситуации: снятие боли, остановка кровотечения лекарствами). Больной был госпитализирован, уточнили стадию процесса, неоднократно переливали кровь. Очень важно, что он перестал курить. Несколько врачей объяснили пациенту и родным, что кровотечения из распадающейся опухоли лекарствами не остановить. Опухоль вышла за пределы «органа мишени», поэтому необходима операция с удалением органа и окружающих тканей. Такие случаи могут быть неоперабельными, а делать пластическую операцию по созданию искусственного мочевого пузыря в один этап, учитывая тяжесть состояния пациента, скорее всего, не удастся. Такие операции называются спасительными, некоторые хирурги называют

их операциями отчаяния, они сопровождаются высокой степенью летальности, но без них нельзя, иначе человек умрет, например, от кровотечения. В таких случаях на операционной бригаде серьезная ответственность. Сообщили родным, что есть шанс, если пациент перенесет операцию, то через несколько месяцев можно будет сделать пластику мочевого пузыря. Ответ все время был один: «Понимаем. Помогите!» Настораживала постоянная очень негативная оценка работы врачей тех больниц, где до этого лечился пациент. Но с таким часто приходится сталкиваться.

Решились на операцию после вечернего обхода, когда пациент сказал, что все понимает и другого выхода не видит. Операция была долгой, все опасения по поводу степени распространения процесса, к сожалению, подтвердились. В послеоперационном периоде было тяжелое воспаление в зоне операции (опухоль была с распадом и инфицировала окружающие ткани), понадобилась операция на кишечнике по поводу вовлечения в процесс последнего. Затем, перед самой выпиской (пациент находился в больнице несколько месяцев), появились явления кишечной непроходимости – снова операция. С момента первой операции все время поступали жалобы родных на плохой уход в отделении, были и конфликты с медперсоналом (в основном необоснованные). Неожиданные вопросы: «Зачем понаделали столько "дырок", зачем столько операций?» Во всех операциях я принимал участие и видел, что выполнялись они качественно, хотя должен оговориться, что бывают такие операции, когда знаешь, что хотелось бы многое сделать надежней, но в данном случае такого не было. Пытались объяснять, что случай неординарный, что мы просто врачи, а это не «гарантийная мастерская»... Когда пациенту стало лучше, выяснилось, что домой забирать его не собираются: «Пока вы его полностью не вылечите, он должен быть в больнице, да и вообще, кто ему будет менять контейнеры на животе?» Договорились о переводе в больницу «сестринского ухода». Услышали опять массу нелестных отзывов про некачественно выполненную работу.

У меня за 30 лет стажа такой случай не первый, но тут я никак не мог понять логику этих постоянных возмущений. Для меня выписка этого многострадального пациента была радостью, настоящим чудом. Я говорил ему, что есть надежда через несколько месяцев выполнить операции, которые избавят его от контейнеров в области живота. Однако потом, когда пациент уже находился дома, его никак не могли доставить к нам на перевязку и контрольный осмотр, якобы в связи с плохим самочувствием родных. Пытался объяснить коллегам, что причина поведения родных кроется в стрессе, который они испытывали. Мама пациента говорила мне, что надеялась на поддержку сына в старости, а тут... Но причем здесь врачи? К сожалению, дома вновь наступило ухудшение, и врачи услышали, что снова во всем виноваты именно они...

Во время пребывания в отделении средний и младший медперсонал неоднократно сообщал мне о том, что родственники особого желания ухаживать за пациентом не имеют. Медсестры выяснили некоторые подробности отношений внутри этой семьи. Узнали, что эти люди всего несколько лет назад считали себя городской элитой и требовали особого к себе отношения. Например: палата должна быть соответствующего уровня. В отношениях с людьми привыкли решать за них, навязывая свое понимание ситуации: «Ну и что из того, что возникло осложнение, используйте лекарства, никакая операция не нужна». Тактику лечения решали на семейном совете после просмотра Интернета. Родителям всегда очень тяжело, когда дети страдают алкоголизмом. При этом винить некого, ведь дети наши, воспитание наше... Думаю, что сказалась многолетняя привычка искать виноватых на стороне. Вот и получилось, что сын заболел, а виноваты врачи: то диагнозы не умеют ставить, то операции делают не так, как надо. Те самые врачи-вредители. Пришли за помощью, а оказалось, что все будет не так, как они представляли. Я никак не мог понять, почему очевидное для меня и моих коллег понимается совсем по-другому?

Главный врач крупной больницы краевого центра рассказал недавно следующую историю. Их лечебное учреждение неоднократно

посещал епископ православной церкви, проходил с врачами по палатам, беседовал с больными. Болеют все: христиане, мусульмане, иудеи, атеисты. Беседы со всеми проходили в нормальной, благожелательной обстановке. И только представители одной из религиозных сект раз за разом очень агрессивно реагировали на священника. Мой товарищ сам удивлялся: лежит больной человек и вдруг такой всплеск негативных эмоций, а пришедшие его навестить явно желают ему добра. Почему так? Объяснил все сам служитель православной церкви: «Дух у них другой...» И я получил ответ в день выписки больного. У нас в отделении есть маленький уголок, где стоят несколько икон (там проходит раз в неделю служба), я приносил икону Луки Крымского к больному в палату (ставил на подоконнике), когда было особенно трудно... При выписке медработники услышали: «Понаставили здесь икон...» Мешают иконы людям выздоравливать. Вот такая история. Вот и ответ, откуда болезни, почему одна проблема за другой? Господь на Кресте молился за нас: «Прости им Отче, ибо не ведают, что творят...»

### **«ДОКТОР, ОДНА НАДЕЖДА НА ВАС...»**

Когда приходится слышать эти слова, я сразу настораживаюсь, чувствую, что так быть не должно. Понимаю, что родственники и пациент таким образом оценивают труд коллектива, место, где я работаю. Показывают свое доверие, а ведь это очень важно, но остаются вопросы. На вас, уважаемые пациенты, мы, врачи, тоже имеем право надеяться, что вы не подведете. Я не говорю о результатах, я говорю о том, что вы будете стараться, трудиться изо всех сил. Повторяюсь, нас двое: врач и пациент, и все наши усилия должны быть направлены на одно. И путь вовсе не легкий, мы только в начале, и времени на комплименты тратить не стоит.

Я ни в коем случае не собираюсь оставаться в стороне и готов помочь вам, мои уважаемые пациенты. Но на свои силы не надеюсь... Может возникнуть законный вопрос: «А кому нужен такой доктор, такой неуверенный в своих силах?» Я не претендую на истину в последней инстанции, есть много замечательных специалистов,

знающих свое дело, которых рекомендую своим пациентам. Особенно прошу вас меньше в глаза хвалить врача, к которому вы пришли (мне, например, хочется сразу выйти из кабинета, когда это происходит), прежде всего, потому, что врач не может гарантировать результат, ожидаемый вами, чтобы про него ни рассказывали ваши знакомые. У вас с ним будет свой опыт общения и свои результаты.

Итак, вы все же решили и остались в том учреждении, где я работаю. Теперь для меня вступает в силу совсем другой закон. Теперь я с вами, все мои знания и опыт для вас. Надеюсь на то, что мы с вами вместе: я не один, и вы тоже не в одиночестве будете решать свои проблемы. У нас общая цель, и появляется совсем другое состояние, другая степень нашей общей надежды. Надежда на то, что с нами Господь... Мы должны объединить наши усилия, надежды и просьбы о помощи, без которых никакого успеха не будет. У Никодима Святогорца есть книга «Невидимая брань», в одной из первых глав указаны обязательные правила ведения этой борьбы. Борьбы, которая идет в духовной сфере, идет постоянно. Так вот, чтобы добиться положительных результатов, нам рекомендовано: 1) не надеяться на себя; 2) возложить все свое упование на Господа. Там есть еще несколько важных правил ведения этой «невидимой брани», но не зря указаны первыми именно эти (глава 2). Как же не надеяться на себя и добиваться успеха? А где тогда уверенность в результате? Даже с нашей человеческой точки зрения уверенность и самоуверенность – два разных понятия, и результаты в каждом случае могут быть абсолютно противоположными. Главное – это необходимо понять и помнить слова нашего Господа Иисуса Христа: «Без Меня не можете делать ничего...» (Евангелие от Иоанна 15:5). Самоуверенные надеются на свои силы, а уверенные на Господа.

## **КОГДА БОЛЕЗНИ АТАКУЮТ, И КАЖЕТСЯ, ИМ НЕТ КОНЦА**

(«В поте лица своего будешь добывать хлеб свой ...»)

Когда человеку тяжело, он всегда говорит искренно, от сердца. Я, как врач, часто слышу эту полную горечи просьбу о помощи, когда

все вокруг не так, кажется, болезни следуют одна за другой, и нет никакого перерыва... И как итог закономерный вопрос: «Почему это все происходит именно со мной?» Точно также хочу, чтобы у меня не было проблем, связанных с болевыми ощущениями. Если бы у меня ничего не болело, тогда бы я... А что тогда бы? Как изменился бы мой образ жизни, мой внутренний мир? Надеюсь, что никак в плане отрицательной динамики. Но это далеко не факт...

Я человек ленивый, сколько себя помню, все время борюсь со своей ленью. Помню, в детстве меня родители на все лето отправляли «за витаминами» к дедушке с бабушкой в деревню. Так вот, вся та обычная для моих сверстников работа для меня, городского ребенка, была очень тяжелой. Достаточно вспомнить, как мы с дедушкой копали картошку. Тогда уже, будучи ребенком, я сделал интересный для себя вывод, что мой дедушка более вынослив (ему в то время было за 70), чем мои родители, дяди, тети и даже старшие двоюродные братья. Он, например, косил траву значительно эффективнее, чем они. Почему? Давайте разберем это. Обычная работа, например, копать землю, была для меня всегда очень тяжелым трудом. Похоже, что мой дедушка просто этого не замечал и нагружал меня, как следует. Сейчас я ему очень за это благодарен. А тогда при любой работе была одна мысль: «Когда же это кончится? Скорей бы на пруд, купаться...» Кстати, во второй половине дня мой дедушка всегда меня благодарил за помощь и в приказном порядке отправлял гулять и купаться. Дедушка для меня до сих пор – это пример трудолюбия. Прошло более 30 лет, и вот у меня через 6 месяцев после того, как я стал ходить без костылей, появилось желание попробовать копать землю. Сначала уговаривал себя не делать этого, вроде еще не готов (нужно стоять на одной ноге, а сам и на двух передвигаюсь с опаской), но так хотелось попробовать. Представляете, работа, которая, когда был здоров и молод, была тяжелой повинностью, стала такой желанной... Решил для начала копнуть 10 раз (жил на даче). Получилось больше, и счастьем моему не было границ. Сам могу копать! Это всегда тяжело, просто по-другому не бывает.

Со времен Адама на Земле все люди добывают свой хлеб (т.е. трудятся) в поте лица, в буквальном и переносном смысле этого слова.

Почему я решил, что буду исключением? Не знаю. Тот же закон и в сфере нашего здоровья: появились проблемы, значит, нужно терпеливо их решать, возможно, придется приложить все свои силы, по-другому не бывает. Есть сегодняшний день для решения беспокоящих нас вопросов. Нужно трудиться и надеяться. А расстраиваться из-за наличия болезней можно только в первое время, затем нужно мобилизовать себя на борьбу с ними и трудиться в поте лица, именно тогда появится шанс на улучшение.

Когда человеку тяжело и он сетует на то, что проблемы следуют одна за другой, – все это не просто так, дело тут совсем не в везении. Что-то не так в нашем внутреннем мире. Дело не в лекарствах и медицинских работниках, проблемы в нас самих. По своему опыту могу сказать, что особенно тяжело в таких ситуациях неверующим. От них чаще приходится слышать слова, в которых только усталость и отсутствие всякой перспективы и надежды. При беседах с ними всегда вспоминаю слова моего коллеги из Краснодара, обращенные ко мне: «Доктор, а вы на исповеди были?» В каждом православном храме есть книги «Исповедь» и «Причастие» – это те знания и «лекарства», которые так необходимы каждому пациенту с хроническим заболеванием. Все рядом с нами, и очередей больших нет...

## **ПОЧЕМУ НАШИ РОДИТЕЛИ БОЛЕЕ ВЫНОСЛИВЫ И МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ?**

Мы с вами находимся в постоянном страхе, боимся остаться голодными. Все люди так называемого «цивилизованного» мира подвержены этому страху. При этом оказывается, что в «развитых» странах просто выбрасывается огромное количество продуктов, по некоторым подсчетам до 30 %. Выбрасывают как ненужное, испорченное и т.д. Думаю, если проследить всю цепочку от производителей до потребителей, то эти цифры явно занижены. Но это мнение дилетанта (статистикой по этому вопросу не владею). Мало того, что все это добывалось в поте лица, дело еще и в том, что на нашей с вами планете многие голодают, причем рядом с нами...



Мне мои родственники (кстати, проживающие в Краснодарском и Ставропольском краях, где земля уникальна по своим возможностям) рассказывали о голоде 30-х годов. Оказывается, там несколько лет была страшная засуха, дедушка говорил о том, что такого никогда не было, мой папа вообще ел лягушек... Дедушка, пережив все это: потерю близких, голод и многое другое, происходившее в годы коллективизации, перестал ходить в церковь... До голода он был очень богомольным, так говорила моя бабушка. Правда, храмы тогда активно закрывали или просто взрывали. Оказывается, умирали от голода мои родственники и на Украине, и в России (тогда это была единая страна СССР), причем независимо от национальности, перед всеми ними виновата та власть безбожников, которая управляла страной. А у тех, кто хочет навязать нам свое видение истории, сейчас совсем другая задача: посеять национальную рознь (вражду, ненависть), и плоды уже есть. В страшном сне мне не могло присниться то, что происходит сейчас между родными людьми на моей Родине. А все разговоры только о материальном, глобализация, отсутствие духовности – все эти навязанные ценности оказались ложью. В 90-е я тоже этому верил, каюсь, грешен. Господь нам сказал о таких следующее: «...слепые вожди слепых, по плодам их узнаете...» (Евангелие от Матфея 15:14). Плоды мы с вами пожинаем, отвечать за ненависть придется всем нам, если не покаемся...

Вернемся к вопросу о выносливости (стойкости) наших родителей, дедушек, бабушек. И это не только мое мнение. Для меня все предельно ясно, даже на моем врачебном веку вполне четко прослеживается тенденция «омоложения» всех заболеваний. Существуют статистика о состоянии здоровья наших детей и разнообразные исследования на эту тему. Я не буду касаться экологии, болезней, напрямую связанных с урбанизацией, качеством продуктов питания. Тут все понятно, достаточно об этом написано. Хочу сказать о другом: те ограничения и испытания, которые выпали нашим родным, заставляли их жить по другим законам, жить более просто и естественно. Конечно, никто из нас не хочет пережить то, что выпало на их долю. Но пройдя все испытания, наши предки выстояли, и можно

смело говорить об очевидных отличиях между нами. Повторюсь, то, что для меня было тяжелой и изнурительной работой, для моего дедушки было простым исполнением ежедневных обязанностей. Я ленив, а он трудолюбив. Это главное. Отсюда и наши возможности на стайерской дистанции, которая называется жизнь. То, что мне в жизни было дано просто так (даром), и то, что я не ценил (например, наличие хлеба на столе или той же картошки), было ценным для моего дедушки. Для него это был кусок хлеба, заработанный большим трудом. Вполне возможно, воспоминания о 30-х годах накладывали свои отпечатки. И есть вещи, которые напрямую связаны с нашим здоровьем: никогда не забуду, как моя бабушка бережно относилась к каждому кусочку хлеба, да что там кусочку, к каждой крошке, как крестилась перед едой и читала молитву... Чтобы она выбросила хлеб, да такого просто быть не могло! А мы с вами?

Сейчас вдруг вспомнил и решил написать, считаю это важным, ели мы всегда молча, представляете, никаких разговоров, одна-две фразы... Газет за столом тоже не читали, телевизор не смотрели. Для людей, живущих в XXI веке, это «средневековье» какое-то. Нужно ли объяснять, что когда читаешь газету (а то, что там написано, никак не способствует усвоению пищи), организм наш в процессе пищеварения фактически не участвует. В желудок поступает неизвестно что и в каком количестве. И сколько бы вы ни посещали врача гастроэнтеролога (специалиста по лечению болезней желудочно-кишечного тракта), пили всевозможные недешевые лекарства, надежды на выздоровление не будет. Пока не придет осознание того, что нужно тщательно пережевывать пищу, понимать, что именно ешь, никаких изменений не произойдет. Недавно посетил своих родственников, многое и там уже изменилось. Пока ехал из Краснодара до Изобильного (4 часа), все время думал, а что же там я буду есть. Я пытаюсь питаться отдельно, а там, по законам гостеприимства, наверное, будет не просто. Когда сели за стол и мне, естественно, подали борщ, я несколько удивленно (с тайной радостью) спросил у сестры: «А где же мясо?» И Люба ответила, что сварила так, как делала бабушка, – постный борщ (напомнила, оказывается, мясо

тогда ели крайне редко, на столе всегда было одно блюдо). И позже услышал от сестры одну знакомую с детства фразу: «Возьми, поешь молока...» Оказывается, молоко мы ели и всегда отдельно, все это элементы того самого, моего, так горячо пропагандируемого, раздельного питания. Много из того, к чему мы привыкли в нашей современной жизни, не является нормой. А то, что не норма, в медицине в том числе, называется болезнью...

## **НА ЧЬИХ ОШИБКАХ МЫ УЧИМСЯ?**

(Памяти моих друзей посвящается)

Дружба – это великое чувство, особенно я верю в мужскую дружбу, наверное, потому что я мужчина. Так получилось, что в моей жизни всегда были люди, на которых я мог рассчитывать. Думаю, что они также надеялись на меня. Было много свойственного молодости максимализма, заблуждений и разочарований. Но всегда хочется знать, что есть те, кто попытается тебя понять, поддержать в трудную минуту. Конечно, жизнь разбросала нас по разным уголкам нашей планеты, но в телефоне есть по-прежнему номера, по которым можно позвонить, и даже если не виделись годами, сразу чувствуешь, что там никому не надо объяснять, почему у тебя возникла такая проблема. Там знают, что ты именно такой (далеко не идеальный), ты совершаешь именно эти поступки, никаких других от тебя и не ждут. Сразу готовы попытаться помочь в решении твоих вопросов или просто выслушать и сказать: «А помнишь...» Время идет вперед, и таких телефонных номеров становится меньше, так должно быть, но мои друзья никуда не исчезли – они со мной в моих радостях и неудачах.

Мы встречаемся, как всегда, на бегу. Обычно они проездом в городе, в котором живу, а я после трудового дня выскакиваю из больницы на телефонный звонок и узнаю, что у них паром, есть всего 20 минут, нужно сделать фотографию с моим участием... В одну из таких встреч три года назад я увидел, что двое из них с сигаретами в руках выглядят очень усталыми (один из курящих с высшим

медицинским образованием). Поскольку знаю их с детства, то перехожу сразу к тому, что меня волнует. Спрашиваю: «Какие еще доказательства вам нужны, вы все присутствовали при моей болезни, переживали. Где выводы?» В ответ слышу: «Ты же сам был такой же». Получается, мой пример, все то, что происходило со мной, никак на их жизненные взгляды не повлияло. Просто классные ребята, каждому за 50 (перечислять наличие их хронических заболеваний не буду). Не получается у нас учиться на чужих ошибках, не воспринимается так информация. Есть проблемы у кого-то, мы сразу понимаем причину, почему в моем случае, если поступаю также, я уверен, что будет по-другому?! Курение – это часть образа жизни. Когда в дальнейшем разговаривали по телефону, я все время спрашивал: «Ты бросил курить?» Ответ: «Опять ты об этом, скоро брошу». Это я про Сашу, помните заметку про дороги, по которым надо ходить? Несколько раз говорил ему о своем личном опыте, о своих попытках навести порядок в своем внутреннем мире, что без этого не смог бы снова начать ходить. Говорил в глаза человеку, от которого не было секретов, с которым мы могли сутками напролет говорить на интересующие нас темы (музыка и т. д.). Говорил человеку, который до конца боролся за каждого своего пациента, который столько времени провел у моей постели...

Вечер, ужинаю, звонок: «Саша в больнице, у него инфаркт...» Набираю знакомый номер, говорит с трудом: «Не переживай, я в краевой больнице... Поставили стент. Мне лучше, про курение помню». Саша по непонятным причинам через три дня ушел из больницы и умер в рабочем кабинете от повторного инфаркта. Он мой друг... Таких историй несколько. Я стараюсь избегать всяких подробностей, пишу конспективно. Вопрос остался открытым, почему он не услышал меня, ведь, кроме моих слов, перед ним был мой живой пример?! Я тоже не могу учиться на чужих ошибках, да и своих по-прежнему хватает.

Нашими привычками, страстями внутри «проложены» хорошо знакомые «дороги». Нужно все время быть начеку, исследовать свой «мысленный горизонт», помнить, как легко можно склониться к

прежним прегрешениям, что все это против тебя самого. Держаться даже в мыслях подальше от этих «дорог», а «предложения» будут постоянно. Эта та самая «невидимая брань» – ВОИНА.

## **ПОЧЕМУ МЫ НЕ СЛЫШИМ СЛОВА, КОТОРЫЕ МОГУТ НАМ ПОМОЧЬ?**

Есть такая молитва: «Господи Иисусе Христе, Богородицею помилуй нас», Серафим Саровский советовал повторять эту краткую молитву. Какие важные и теплые слова для меня сегодня в этот час. А лет 20 назад я даже не знал, что есть такое чудо, если бы услышал или прочитал, то никакого отклика в моей душе бы не нашло: просто обращение, ну и что? Это в лучшем случае. В православии это называется окамененным нечувствием, сердце каменное, не чувствует камень, вот и все. Мы можем слушать и не слышать. Мы слышим друг друга, когда сердца наши, наши мысли настроены определенным образом, в унисон... Нужно понимать, что как бы искренно мы не говорили, даже очень правильные и нужные для кого-то слова, нас просто могут не услышать, не понимать или стараться отложить решение вопроса до лучших времен. Так в свое время было и со мной, когда мама обращалась ко мне: «Что ты с собой делаешь, остановись!» Нельзя сказать, что я совсем не понимал, о чем шла речь (разговор шел о моем образе жизни), просто старался сменить тему, не думать (окамененное нечувствие). На душе и так кошки скребли, лучше в очередной раз пообещать, что скоро все будет по-другому. В моем случае, скорее всего, была безответственность, все то же непонимание последствий (отсутствие причинно-следственной связи).

Я каждый день на врачебном обходе или консультациях говорю какие-то «правильные» слова, а часть моих пациентов (тех, кто пришел получить помощь) меня не слышат или не понимают. Я сразу хочу сказать, что, возможно, мой стиль изложения (т. е. сама подача материала) в данном конкретном случае не был доступен для моего собеседника. Но иногда получается так, как будто мы с вами, уважаемые пациенты, живем по совершенно разным правилам. Например, сегодня попросил пригласить для осмотра пациентку,

которая перенесла не одну операцию, долгое время жила с наружными дренажами для оттока мочи. Сама пациентка и ее родственники приложили столько усилий, чтобы попасть в нашу больницу (хотели избавиться от дренажей, и теперь трубок нет), а я вдруг узнаю, что она пошла покурить! Первое чувство – растерянность, которая сменилась непониманием. Мало того, что утром просил ее дополнительно пройти обследование у фтизиоуролога (тубдиспансер), так сама она сегодня говорила, что хочет, чтобы помогли избавиться от камней в другой почке. Сколько раз она слышала мои призывы к соседям по палате и к ней (госпитализация не первая) о необходимости позитивных изменений в образе жизни при хронической болезни, а сколько всего перенесла, перетерпела... И вот она пошла покурить, оказывается, она курит... На сегодняшний день в моем «мире» врача мысль о том, что люди в таких тяжелых состояниях курят, просто отсутствует. У меня нет к ней никаких претензий, нет осуждения. Я же тоже курил, будучи прикованным к постели, просто не понимаю, как мне дальше действовать в этом случае, знаю, что эффекта от проводимого лечения в перспективе не будет, возможны только временные положительные результаты. Получается, мы разговариваем на разных языках. Причем эта пациентка, как выяснилось, никакой связи между курением и своей болезнью не видит (то же самое окамененное нечувствие). Это не исключение, иначе не стал бы затрагивать эту тему, она перекликается с предыдущей заметкой. Как быть дальше? Знаю, сами врачи без желания больной ничего не сделают, не справятся – это закон. Будем надеяться не ее помощь...

## **КТО ПОНЯЛ И УСЛЫШАЛ ГОСПОДА НАШЕГО ИИСУСА ХРИСТА?**

Простые рыбаки, мытари – люди без особого образования. Книжники и фарисеи – люди по тем временам образованные – только искали повод, как бы доказать, что Он не прав, и для них любые средства были хороши. Ведь если у нас каменное сердце, любое чудо, которое мы видим своими глазами, можно объяснить так, как нам

выгодно. Например, стечением обстоятельств, галлюцинацией, обманом, а если совсем сложно, то можно сказать, что это был «сговор с князем бесовским»... Апостолы видели и слышали все то же самое, а выводы сделали совсем другие. Апостол Петр сказал от их имени: «Ты – Христос. Сын Бога Живого». Это исповедание, их вера дали им такие силы, что даже малообразованные люди сумели пронести «благовую весть» по всей Земле. Упало Слово Божие на благодатную почву их сердца и принесло такой плод. Таков Закон Божий, он распространяется и на наши простые человеческие отношения, на наши мирские проблемы. Если мы с вами, уважаемые пациенты, не понимаем друг друга, то можем ждать только временного облегчения болезни, и это в лучшем случае. Врачам необходимо терпение, пациентам тоже без него не обойтись. И если болезнь не отступает, когда кажется, что нет надежды на выздоровление, – пришла пора измениться, открыть свои глаза и уши, обратить внимание на свои привычные, ежедневные поступки, на свой образ жизни. На самом деле сделать так, чтобы ваше сердце ожило, стало более восприимчивым к добру. Наша болезнь – это время подведения итогов. Болезнь – это то, что мы заработали. Пора начать трудиться, двигаться в правильном направлении.

## **КОГДА СТРАХ ВОЗМОЖНОЙ БОЛИ МЕШАЕТ МНЕ ДВИГАТЬСЯ**

Однажды мы играли с сыном в теннис, он обратил внимание, что мои движения более скованны, чем он привык видеть: «Ты же летом брал такие сложные мячи, нормально бегал. Что с тобой?» Признаюсь, в последнее время, оценивая свои физические возможности, я считал, что хожу свободнее. Но со стороны виднее. У меня сразу появились комплексы, вопросы: что со мной, как же быть? Когда чей-то вопрос нас задевает, что называется за живое, нужно признать, это действительно проблемная зона, как бы болезненно все не выглядело. Действительно, два дня был напряженный график работы: много времени провел в вертикальном положении, не обошлось без

эмоциональных нагрузок, мало спал, в субботу не получилось сходить в баню... И вот результат не заставил себя долго ждать, а сын сразу поставил диагноз: «Пап, это все проблемы с головой!» и даже место показал, просто молодец! Чужие проблемы мы всегда видим хорошо. Но главное – он прав! Сегодня все время меня преследовал страх возможной боли, а игра в теннис не была такой захватывающей, чтобы думать только о мяче. Но проблема во мне, в восприятии событий этого дня. На следующий день коллега поддержал меня и поставил свой диагноз: оказывается, у меня походка «как у хронического больного с проблемами опорной функции». Но тут я спокоен (мышцы болят, но вчера свои 90 минут на корте я провел). А для себя решил, что это комплимент, значит, последние 12 лет он не видел, какие у меня проблемы. Я их чувствую каждый день, наверное, не так все плохо...

Существует много примеров, когда человек в состоянии стресса совершает действия, которые в обычной жизни кажутся невозможными. В каждом из нас, независимо от того, здоров ты или болен, скрыт удивительный потенциал, наше второе дыхание. Что же нас останавливает? Что за мысли не дают нам свободно двигаться, не дают нам покоя? И оказывается, что человек, свободный от этих мыслей (стресс, например), вдруг вскакивает с инвалидной коляски, в которой провел годы...

Страх – это, прежде всего, состояние богооставленности (Господа рядом нет). Если страх есть, то мы в одиночестве пытаемся решать свои проблемы. Наши ресурсы в борьбе с мыслями очень ограничены (особенно у пациентов с хроническими заболеваниями), и духи «злости поднебесной» активно штурмуют наши с вами «защитные сооружения», когда мы надеемся только на себя. Что же делать?

В тот день, находясь на корте, немного пожалев себя и посетовав на отсутствие такта у сына (все, естественно, про себя), я первым делом попытался «перенести» себя в этот воскресный день. Когда проблемы (боль или страх боли, например) не дают покоя, очень помогает осознание того, что день этот «единственный» в твоей жизни, другого может вообще не быть. И вот я стою на корте, рядом со мной мой сын, у меня в руках ракетка, за окном небольшой дождик...



Появляется необходимость сказать: «Господи, спасибо Тебе за сегодняшний день. Господи, достойное по делам своим приемлю. Господи, помяни меня в Царствии Твоем». Только останавливаться не надо, наш ум должен быть чем-то занят, свято место пусто не бывает, наши «противники» всегда готовы снова занять его определенными мыслями. Поэтому на вооружении у нас должны быть краткие, выученные наизусть, молитвы, к ним нужно возвращаться в течение дня. Каждый из нас должен найти их в молитвослове, а ваше сердце подскажет, какие именно. Хорошо вспомнить тех, у кого серьезные проблемы со здоровьем, подумать, чем помочь, самому попросить, чтобы Господь облегчил их страдания. На самом деле, столько всего нужно успеть в этот «единственный» в моей жизни день, что страх боли начинает отступать...

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕЖЕ ПОПАДАТЬ В БОЛЬНИЦУ?**

Есть у меня такая группа пациентов с хроническими заболеваниями, которые вынуждены часто проходить курсы лечения в стационаре. Люди все разные, но почему-то «не получается, не складывается что-то после выписки» (это их слова). Вроде, проведен курс лечения (такой же, как у всех), а только выписался – то одно, то другое: грипп так некстати, то уролог в поликлинике на курсы уехал... Я сам часто не могу понять, откуда у них столько проблем, почему «не складывается» в этом конкретном случае. Времени для анализа не хватает, но должна же быть какая-то закономерность, причина? Думаю, что общие правила существуют, нужно только понять, как все происходит в вашем конкретном случае. Нужно вернуться к тому, с каким «багажом» мы выходим из больницы, какие сделаны выводы, что конкретно собираемся дальше делать? Если появились такие вопросы – это уже хорошо, с этого начинается работа по осознанию той проблемной ситуации, из которой так хочется найти выход. Нельзя ничего откладывать на потом. Нужны ваши конкретные дела, которые пойдут в копилку будущего здоровья.

Все, о чем дальше буду говорить, происходило с моими пациентами. После операции дробления камня почки возникло осложнение: обострение пиелонефрита в очень тяжелой форме (операция протекала стандартно). Лечение проводилось совместно с коллегами из отделения реанимации, после стабилизации состояния – выписка. Встречаемся с пациенткой регулярно: не только контрольные обследования, еженедельно видимся в приходском храме (для меня этот человек – пример того, как нужно стойко переносить болезнь и идти по пути к выздоровлению, не обращая внимания на обстоятельства). Отношения у нас доверительные, поэтому попросил помочь мне, медперсоналу, пациентам, которые находятся сейчас в больнице: приходить к нам в отделение по средам на молебен (собирается мало людей). Ноги болят, а все-таки приходит. Уверен, ноги будут болеть меньше.

Другой случай тоже связан с мочекаменной болезнью и хронической инфекцией почек, с частыми обострениями. Были проведены неоднократные операции по поводу вновь и вновь возникающих камней почек, ежегодно возникают тяжелые обострения пиелонефрита, лекарственная аллергия, предстоит пластическая операция на одном из мочеточников. Пациентка полностью уверена, что доктора разберутся и помогут, т.е. присутствуют вера и надежда на врачей. Врачи от своей работы не отказываются, но когда слышат фамилию пациентки, то иногда можно заметить растерянность в их глазах. Женщина недавно попросила прочитать «Заметки врача» и пришла к выводу, что ей необходимы Исповедь и Причастие... Господь и сейчас всем нам говорит: «Я есмь Путь и Истина и Жизнь...» (Евангелие от Иоанна 14:6). Другого ничего нет, и не будет...

## **ВИДЫ РАЗРЕШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ**

(наши опасения и страхи)

Понаблюдайте за детьми. Какие физические нагрузки они дают себе, чем занимаются в течение дня? Вспомните себя в детстве, когда во время игры в футбол сердце выскакивало из груди, пот застилал глаза. Нас так захватывал сам процесс игры, что ни о каких страхах не могло быть и речи. То же касается мальчишек, которые купаются летом с таким энтузиазмом (естественно, когда нет рядом взрослых), что называется «до синевы», посмотрите, как они дрожат, греясь на берегу, в первые минуты после выхода из воды. И никто из них почему-то не боится простудиться, а главное, и не болеет. Вспомним, как болели мышцы после тренировок, никто из нас по этой причине на следующее утро не бежал в поликлинику, а шел спокойно в школу, иногда прямо на урок физкультуры. И вот прошло несколько десятков лет, и стук сердца во время физической нагрузки начинает вызывать у меня тревогу (говорю про себя). Почему, что со мной может случиться, чего я боюсь? (Да, и вы, уважаемые пациенты, тоже.) Наше сердце не приспособлено биться постоянно в одном ритме, ему просто необходимы нагрузки, иначе появятся всем хорошо известные болезни сердечно-сосудистой системы. Чем больше мы себя бережем, тем больше у нас болезней. Понятно, что у каждого свой «запас прочности», и то, что я мог в 20 лет, не всегда доступно в 60. Но самое главное, что мы с вами должны твердо знать, этот запас значительно выше, чем каждый из нас может себе представить. На самом деле даже оценить его невозможно. Но это в теории, а на практике? Вчера вечером пытался бегать по лесу рядом с дачей, страх боли постоянно преследовал, тем более было плохо видно (зимний вечер), но когда вернулся, исчезло состояние психологической усталости, и не смог удержаться от погружения в бассейн. Получается, что, преодолевая свою лень, мнительность, всякие «а вдруг, если что», я получил совсем неплохой результат. Поэтому ответить на вопрос своих пациентов, сколько метров или километров в день каждый из них должен проходить, я не могу, и честно в этом признаюсь. Здесь полная свобода для вашего творчества. И кто-то из вас, просто прогуливаясь по кругу школьного стадиона или поднимаясь по лестнице, дает себе такую же нагрузку, какую получает спортсмен при забеге на длинную

дистанцию, именно ту, которую вы можете позволить себе сегодня. Таких «профессиональных спортсменов» вокруг нас очень много, они ежедневно совершают достижения, которые мы с вами не видим и не замечаем. Кто-то из них сегодня простоял целых 5 минут на своих ногах, и сердце при этом, как в детстве, выскакивало из груди, и пот застилал глаза, кто-то сам прошел целых два лестничных пролета без отдыха... При этом затрачено такое количество энергии, что на многотысячном стадионе раздался бы взрыв аплодисментов. У вас свой путь: свои победы и свои неудачи. Помните, что ваш труд не остается незамеченным, он очень вам необходим. Наши переживания и страхи – это неотъемлемые части нашей жизни, решать за нас наши проблемы никто не будет. Когда бегаю по пересеченной местности в условиях ограниченной видимости, все время прошу Господа о помощи, часто получается так, что мои краткие молитвы более искренние и чистые, чем те, которые произношу в состоянии комфорта для тела. Но это мой опыт, давать советы здесь не могу. А вчера опять увидел свою полянку на горе возле дачи и звездное небо над головой, в эти минуты страха нет... Спасибо Господи!

## **ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЯ**

(Кто виноват?)

Часто мы с вами сетуем на то, что окружающий мир меняется не в лучшую сторону: вода, продукты, воздух. Сегодня, выходя из машины, случайно уронил бумажку, дул сильный ветер, и догнать (этот мой личный «вклад в экологию») мне удалось. Не бежать же за ней? А вообще-то, надо было бы, но, скорее всего, я бы не успел (в последнее время не так хорош в спринте), но попытаться стоило. Разговор о том, насколько все это нам нужно, какова актуальность вопроса? Подумаешь, маленькая бумажка, посмотри, сколько окурков на асфальте. Уверен, что любые изменения начнутся только с осознания их крайней необходимости. Многие ученые утверждают, что точка невозврата в отношении экологии на Земле уже пройдена, запущены такие процессы деструкции (разрушения) природы на

нашей планете, которые остановить уже невозможно. Оставим полемику по этому вопросу.

На самом деле мы можем очень многое, мы – это все человечество, ведь проблема планетарного масштаба. Возникают вопросы: кто об этом задумывается, кого это волнует, действительно, всерьез и по-настоящему, да так, чтобы за каждой бумажкой бежать... Меня оказывается не очень. А вас? Руководителей крупнейших государств точно не беспокоит то, что нашей планеты просто не будет. Решаются совсем другие вопросы, прежде всего, кто важнее и сильнее, а то, где будут находиться эти победители, важные и сильные, на какой планете будут жить – их не волнует. Посмотрите, сколько внимания мы уделяем ценам на нефть, газ, продукты; политическим рейтингам. Не стоит тратить время на поиски виноватых, у каждого из нас должно появиться четкое понимание своей (личной) ответственности по этому вопросу. И здесь у каждого свое поле деятельности, свой непечатый край работы, вспоминать об этом нужно чаще.

В сельской местности, где я в детстве проводил летние месяцы, есть две лесополосы, состоящие из тутовых деревьев (шелковица). Сколько воспоминаний связано с этими местами. Пару лет назад решил снова попробовать тутовник на своей малой родине (мне повезло, у меня есть несколько мест, которые я считаю своей малой родиной). Честно говоря, просто пройти теми тропинками, где когда-то бегал босиком, – дорогого стоит. Рано утром отправился хорошо знакомой мне дорогой, идти недалеко, вот они рядом, эти символы моего детства, точно знаю, где белый, розовый, черный тутовник, вот тут протекал арык, здесь был «Бурунчик» (можно было плавать). И вот я на месте, но что это? Все лесополосы завалены мусором и не только строительным, даже представить себе не мог. Откуда, кто привез? Те, кто это сделал, о чем они думали? О том, что никто не узнает и как это удобно и дешево... А что рядом с домом выросла мусорная свалка, что их дети будут жить здесь – об этом вряд ли кто-то подумал. Оказывается, нет необходимости искать виноватых на стороне, все сделали сами. Потом узнаем, что меняется климат: то слишком тепло, то холодно, то невиданной силы ураганы. А под моим домом мусорная свалка, я сам ее устроил, и никакой связи с экологической катастрофой

на планете Земля и этой моей свалкой не вижу. В моей памяти навсегда останется картина из моего детства: две лесополосы тутовых деревьев, легкий ветерок и небо, какое высокое небо... Там все прекрасно и чисто. Вспомнились строки из стихотворения Ф. Тютчева:

Не то, что мните вы, природа:  
Не слепок, не бездушный лик –  
В ней есть душа, в ней есть свобода,  
В ней есть любовь, в ней есть язык...

Что я оставлю своему внуку? Что он будет вспоминать через 50 лет о своем детстве?

### **КАКИЕ БОЛЕЗНИ НЕ НУЖДАЮТСЯ В ЛЕЧЕНИИ?**

В последнее время врачи очень много говорят о качестве жизни пациента в послеоперационном периоде. Естественно, чем быстрее происходит восстановление функций организма после операции, тем лучше. Другое дело, если в ходе операции приходится удалять пораженный орган, то даже в случае пластического замещения ожидать, что вновь созданный орган будет работать так же, как и здоровый, «природный», нельзя (например, мочевого пузыря). Как правило, здесь речь идет о попытке человеческими руками создать что-то похожее на человеческий орган, но это невозможно, в той степени, как было создано природой. Существуют некоторые, ощущаемые больным, недостатки новой хирургической конструкции, хотя бы потому, что используются другие ткани.

Вопросы, которых хочу коснуться, с пациентами приходится решать ежедневно. Существует целая индустрия в современной медицине (хирургия, фармакология и др.), которая обещает нам, что, несмотря на очевидные факты для каждого здравомыслящего человека (возраст и связанные с ним болезни), наше качество жизни должно все время улучшаться. Особенно это касается репродуктивной функции, достаточно посмотреть телевизионную рекламу для мужчин после 50. На самом деле даже очень большие деньги не могут вернуть нам то, что в силу определенных, обусловленных нашей человеческой

природой, законов происходит в нашем организме, и это вполне естественно и вовсе не связано с болезнью. В последние годы разными, доступными мне, средствами пытаюсь отговорить своих пациентов от приема разных стимулирующих средств для восстановления угасающих с возрастом функций организма (это, прежде всего, касается мужчин). При этом прекрасно понимаю, что от меня ждут другого. Но тут оправдать ваши надежды не могу, потому что сам эти препараты принимать бы не стал. Выполнять всякие пластические операции тоже не советую, ведь в этих случаях болезни нет, а есть попытка вернуть себе молодость. Для чего, какую цель вы преследуете? Возникает очень резонный вопрос: для чего нужны особые отношения между мужчиной и женщиной, основанные на взаимной любви (половой акт)? Ответ прост: для того чтобы в семье были дети, для продолжения рода человеческого. Вне семьи вообще никакой половой жизни быть не должно, все остальное имеет четкое название, даже заповедь – «Не прелюбодействуй». Одно дело, когда за помощью к доктору обращается семейная пара (люди, которые любят друг друга), здесь врач должен сделать все от него зависящее. Совсем другое, когда мужчина, потерпев, как он считает, фиаско с одной из своих знакомых (а то и незнакомых), хочет восстановить свою потенцию, получив соответствующее назначение от доктора. Ему надо радоваться, что Господь уберег от греха, так нет, еще и врача в это гнусное дело пытается втянуть. А ведь врачу, как «соучастнику», за свои дела тоже придется держать ответ. Не буду рассуждать на эту тему. Когда такие вещи происходят в жизни человека, то становится понятно, почему люди болеют. Ни одна из человеческих страстей насыщения не имеет, все время мало, вот еще бы чуть-чуть и тогда станет хорошо. Просто какая-то бесконечная погоня за удовольствиями. На самом деле недостижимая цель в чувственном мире, нужно все больше и больше. Если сам остановиться не можешь, если твое тело управляет тобой, то рано или поздно появятся в жизни ограничения, принудительные меры (например, болезни). Для того чтобы можно было сохранить человеческий облик, необходимо выйти из рабства своих страстей.

## О БЕЗРАЗЛИЧИИ

Почему так много непонимания вокруг нас? Каждый из нас хочет, чтобы его понимали, хочется на самом деле простых, человеческих отношений с сотрудниками, начальством, соседями, с каждым человеком на нашем пути. Но так не происходит, почему? Что не так? У каждого из нас свое (основанное на собственном опыте) понимание правды и справедливости в каждом конкретном случае, и основывается оно (что там скрывать) на том, как было бы лучше для меня, для моей личной выгоды. В мире все должно вертеться вокруг меня, мне должно быть хорошо. Кому-то нужны материальные блага, другому – слава, кто-то в силу природной скромности требует к себе уважения и т. д. Все это называется эгоизмом. Мы безразличны к чужим проблемам, заботам и даже горю. Вот и встречаются эти безразличные люди на жизненном пути, каждый думает в первую очередь о себе, а что в результате?

Сегодня утром на перекрестке увидел двух знакомых пожилых женщин, передвигаются с трудом, я сразу задумался: «Сергей, надо обязательно их подвезти, – и тут же вдогонку: – Разворот неудобный. Пусть прогуляются на свежем воздухе. Это очень полезно для здоровья». Мне все время приходится заставлять себя поступать по-человечески, в прямом смысле приказывать себе: «Остановись, одумайся, а если бы это была твоя мама...» Тогда все становится на свои места. И получается, что любое мое доброе дело вовсе не такое и доброе, столько в нем, пусть даже внешне не проявляющихся, червоточин, искажений... Добрые дела делаются не от чистого сердца, всегда приходится заставлять себя.

Существует и другая степень (стадия) болезни, которая называется безразличием, страдающие ей считают необходимым делать только то, что несет непосредственную выгоду, все остальное не рассматривается. Тут все очень запущено, понятие «нормы» просто отсутствует. «Если свет, который в тебе, – тьма, то какова же тьма?» (Евангелие от Матфея 6:23). О каком общении может идти речь? С



опытом приходит понимание, что есть люди, при разговоре с которыми испытываешь какое-то непонятное неудобство, дискомфорт. Правильно свести такое общение к минимуму, со стороны вашего собеседника точно такая же ситуация, то же внутреннее ощущение. В большинстве случаев это приводит к спорам, в которых никакая истина не рождается. Лучше сохранить свое душевное равновесие, в прямом и переносном смысле отойти в сторону. Вовсе не факт, что ваше мнение истинное. Защищать мы с вами должны только фундаментальные истины, да и то при этом нужно соизмерять свои силы. Отстаивать свое мнение и точку зрения можно по-разному.

Сейчас вспомнил, какое доказательство привел в споре с арианами (еретиками, утверждавшими, что Иисус – не Бог) Спиридон Тримифунтский (человек некнижный, простой). Он взял в руки кирпич, сжал его, при этом вверх ушел луч света, вниз потекла вода, а в руке осталась глина... Вот доказательство (нам «человекам») о Святой Троице. А в споре с софистом (представителем ариан), перед которым пасовали православные епископы (образованные), Спиридон привел следующий аргумент, он просто сказал: «А мы веруем Во Единого Бога Отца...» И дальше прочел наш православный Символ Веры, прочел с той самой Верой. После этого софист, который за деньги работал на ариан, просто пошел креститься...

Ну а с собственным безразличием нужно бороться. Тогда есть надежда, что когда будет трудно идти (через неделю или десять лет), вдруг рядом с вами остановится машина и водитель, улыбнувшись вам, пригласит подвезти.

## **СКОЛЬКО СТОИТ ЗДОРОВЬЕ? КТО В ОТВЕТЕ ЗА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

У каждого разные проблемы, разная степень заинтересованности в том, чтобы восстановить утраченное здоровье.

Каждому знакомы ситуации, когда не то что за выздоровление, а просто за облегчение боли, кажется, готов отдать последнюю рубашку. Сейчас мы с вами говорим не о деньгах, ведь понятно, что за деньги здоровье не купишь – оно бесценно. Правда, когда болезнь начинает отступать, то, как правило, мы уже не так активно готовы ко всяким самоограничениям и самопожертвованиям, связанным с нашим предыдущим образом жизни.

Есть целое министерство, которое «отвечает» за наше здоровье, вообще все его сотрудники от министра до санитарки районной поликлиники, выполняя свою работу, заботятся о нашем здоровье. А какова их степень ответственности за нас, насколько они заинтересованы в результатах своей деятельности? Нужно сказать, что их постоянно критикуют. Мы с вами выражаем свое недовольство по поводу ситуации в медицинских учреждениях. А как мы можем повлиять на эту ситуацию, ну кроме претензий, с которыми обращаемся в то же самое министерство или надзорные органы. Естественно, медработникам от жалоб несладко: сколько времени уходит, чтобы ответить или просто отписаться, а беседы с юристами – вообще никому не пожелаешь. Есть и карающие меры, без них государство не существует, закон нарушают и медики в том числе. Но хотелось бы увидеть результаты, связанные с позитивными изменениями в нашем здоровье. А то мы говорим о росте продолжительности жизни в развитых странах, но в каком состоянии проходит жизнь этих «дольше живущих»? Статистика говорит о росте заболеваемости по многим нозологическим единицам. Как быть с этим, кто в ответе за наше здоровье? Все время хочется его найти и спросить со всей присущей нам строгостью: «Что вообще у вас твориться? Где результаты?»

Вот открываем по всей России перинатальные центры (для лечения недоношенных деток), кстати, большие деньги вкладывают налогоплательщики, столько средств уходит на лечение одного маленького пациента. Там медицина действительно совершает чудеса. А рядом, в соседнем отделении того же центра, молодые женщины проводят так называемое прерывание беременности (аборт), вместе с

медработниками убивают своих детей, и никаких не будущих, а самых настоящих. И какими будут их дети потом, когда родители встанут на ноги, у них будут квартиры и машины, и они, наконец, будут готовы к рождению ребенка? Чтобы иметь детей, нужно их любить, а если мы любим больше себя, свое материальное благополучие, квартиры и машины, то дети нам, конечно, мешают, и проще их убить... Видна ли какая-то связь между такой растущей потребностью в перинатальных центрах и абортами, и кто здесь отвечает за здоровье наших детей? Здоровых детей после того, как у женщины были аборты, ждать не приходится, мало того, те взрослые, которых назвать родителями просто язык не поворачивается, тоже будут болеть. Чтобы я потом не рассказывал, что не знал (говорю про себя, даже если меня воспитывали как атеиста), что живая душа появляется с первой минуты зачатия (новая жизнь, дар Господень), все равно – один закон, в итоге убийство родного человека.

Перед тем, как израильтяне вошли на Землю обетованную, ее населяли идолопоклонники. Они практиковали жертвоприношения идолам, приносили в жертву своих детей. Чтобы урожай был хороший, счастье в доме и делах, здоровье не подводило, нужна была жертва идолам (на самом деле бесам), иногда даже собственный ребенок. Кто так ждет от нас человеческих жертв, кому они необходимы? Тот самый «противник» — сатана. В наше время существует тоже идолопоклонство мамоне (богатству), те же самые жертвоприношения, естественно, по-другому обставленные. Ну и какой будет результат? Тогда Господь назвал то, что происходило, «мерзостью в Очах Моих», руками израильтян идолопоклонники были уничтожены. У господина «тысяча лет, как один день», прошли тысячи лет, а что изменилось, чего мы хотим? Прежде всего, здоровья, конечно. Настало время понять, наше здоровье зависит от наших поступков. И не только здоровье, все в мире взаимосвязано, возможно, в эту минуту многое зависит от молодой женщины, идущей на прием к врачу-гинекологу. Кстати, от врача-гинеколога тоже многое зависит.

## КАК БОРОТЬСЯ С ЛЕНЬЮ?

Мне пора уже отдельную книгу написать на тему моей борьбы с ленью. Причем моя активность на этом фронте то увеличивается, то угасает, а вот лень «работает» со мной постоянно. Честно скажу, что больших успехов не достиг, но последнее время хотя бы стараюсь реже откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Для этого уровень мотивации необходимо повышать, понимать, для чего это нужно. Я недавно обратил внимание на то, как реагирую на возникающие в моей жизни вопросы. Первая мысль: найти причину не делать или отложить на время решение проблемы, если не получается, то найти того, кому можно поручить выполнение работы за меня. Все охватить, конечно, невозможно, но поскольку любая деятельность оценивается по результату, то ссылаться на свою загруженность – это тоже один из способов лениться.

Посмотрим на мое утро. По пальцам можно пересчитать дни, когда просыпался и не боролся с желанием подремать еще пару минут. Какая эта пара, каждый из нас знает. Потом пытаюсь делать утреннюю гимнастику, всегда «со скрипом»: тут болит, там не хочется. И только когда вспоминаю, что у меня есть возможность встать с кровати самому, что этот день может быть единственным в моей жизни, то сразу многое меняется: особого смысла лежать в постели в такой ситуации нет. Как только пришел в нужное состояние, наступает время утренней молитвы. И опять постоянно поступают «предложения»: отложить на завтра, сократить до минимума, ведь столько дел нужно переделать, мысли одна за другой, как все получится, как успеть. В это самое время нужно максимально сконцентрироваться на словах молитвы, на своей просьбе к Господу о помощи в делах сегодняшних. Ведь перед каждым делом мы должны испытывать себя, так ли угодно Господу то, что мы собираемся сделать? Это касается даже того, что нам кажется добром, а про остальное и говорить не стоит.

День наш с утра до вечера должен быть наполнен трудом, трудиться должны и тело, и душа, так должно быть каждый день. Чтобы приблизиться к этому мне приходится себя заставлять, находить мотивацию для своих поступков, которые могут пригодиться на моем пути борьбы с эгоизмом. Целью моей жизни не должно быть угождение своим телесным и чувственным потребностям, необходимы добрые дела для других. Мы постоянно слышим о том, что благосостояние народа должно расти, почему нет понимания, что для этого нужно трудиться? Откуда возьмутся материальные блага, кто их нам предоставит? Почему мы решили, что кто-то должен дать нам достойные зарплаты, выстроить новые больницы и многое другое? При этом наша обязанность заключается в том, чтобы лежать на диване и возмущаться, что процесс улучшения нашего благосостояния неоправданно затягивается. Почему на меня, лентяя, должны свалиться все блага цивилизации, за что? Но вопрос благосостояния, как ни странно, должен нас волновать в последнюю очередь, он вторичен. А что первично? Нравственные законы, нормы нашей жизни (см. заповеди Ветхого и Нового Завета). Не получится так: «Дайте мне все, что пожелаю, а потом стану хорошим: трудолюбивым, добрым, самым лучшим».

Ребенок с самого рождения должен получать соответствующее воспитание («Начало премудрости – Страх Господень», Книга Притчей Соломоновых), учиться трудолюбию и ответственности. Дети могут воспитываться только на примере своих родителей. Откладывать на завтра решение вопроса уже нельзя. Только представьте, что один день все люди на Земле будут соблюдать десять заповедей, данных Моисеем (не говорим о заповедях, которые дал нам Господь в Нагорной проповеди). Для этого нужно, чтобы выросло целое поколение, знающее с детства о заповедях и, хотя бы в теории, представляющее, что бывает, когда человек их не соблюдает. Уверен, что на следующий день у нас на планете не будет ни единого выстрела (или порох весь отсыреет, или мы «вдруг» разучимся стрелять).

Святитель Лука Крымский советует идти тем путем, который указывает апостол Павел, говоривший: «Поступайте по духу, и вы не будете исполнять вожделений плоти, ибо плоть желает противного духу, а дух – противного плоти: они друг другу противятся, так что вы не то делаете, что хотели бы» (Послание к Галатам 5, 16-17).

Надо жить жизнью духа, а не жизнью плоти. Надо стяжать в этой жизни великие плоды духа постоянными подвигами борьбы с плотью, которые так определяет святой Павел: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. Вот те, только те, кто живет жизнью духа, а не жизнью плоти, получают мир» (Послание к Галатам 5, 22-23). Речь идет о мире в нашей душе, если он будет, то исчезнут поводы для конфликтов.

Расслабляться (лениться) жителям Земли не время. Так что давайте трудиться дальше. Я написал эту заметку, когда объявили 4 дня выходных на 8 марта в государственных больницах, при этом очередь на госпитализацию в отделение, в котором работаю, с каждым годом растет. Почему так? Нет заинтересованности у руководителей учреждений, точнее, отсутствует понимание ответственности перед теми, кто ждет помощи...

## **ПОЧЕМУ ВРАЧИ ТАК МАЛО ЗНАЮТ? ГДЕ ОНИ, ТЕ САМЫЕ, ХОРОШИЕ ВРАЧИ?**

Как мало врачей, к которым можно обратиться. Очередей на прием к врачам в городских и районных поликлиниках не становится меньше, несмотря на то, что качество помощи многих не устраивает. Но болезнь часто ставит нас в такие рамки, что времени на выбор врача просто не остается. Или мы в силу своей природной лени просто не хотим искать? Дело не только в поиске так называемых квалифицированных врачей, когда, что называется, припекло. Наверное, необходимы системные действия (заинтересованных лиц: министров, учителей, родителей). Для того чтобы понять, что врачи любому из нас могут в жизни пригодиться, что они действительно

необходимы, начинать об этом говорить нужно с детства. Повысить престиж профессии врача – это для каждого из нас позаботиться о своем здоровье. Каждый день доктора обращаются за помощью друг к другу, проводятся консультации, консилиумы, после которых многие вопросы остаются открытыми. Ежедневно вижу разочарование на лицах пациентов и их родственников, не получают они точных ответов на свои вопросы: сроки лечения, когда выпишут, смогут ли сразу вернуться к трудовой деятельности, когда, наконец, наступит полное выздоровление. Вопросы, вопросы, а ответов точных нет. Или отвечающие не знают того, что должны знать, или вопросы слишком сложные?

Я часто говорю своим пациентам, что тех врачей, которых вы ищете, мне, человеку, проработавшему более 30 лет в медицине, встретить не удалось. При этом на моем пути встречались врачи высочайшего класса (говорю о хирургах), перед их мастерством (их хирургической техникой) просто снимаю шляпу... Но оказывается, даже операция, выполненная настоящим мастером, вовсе не гарантирует выздоровления. Мне кажется, есть много других составляющих успеха в непростом деле лечения. Не боюсь повториться, что очень важна степень доверия, которая возникает между двумя людьми: врачом и пациентом.

Каких же врачей мы ищем? В моем кабинете находится икона святителя Луки Крымского, можно вспомнить святых Косьму и Демьяна, великомученика Пантелеимона... Оказывается, были такие врачи, и как их воспринимали современники? Очень по-разному. Достаточно ознакомиться с историей их жизни. Как мы выражали свою благодарность Господу Богу, когда на нашем пути появлялись такие врачи? Святитель Лука, например, долгие годы провел в ссылках, часто не успевал отсидеть и одну, как тут же высылали в другую. Сильных мира сего при этом совершенно не беспокоил тот факт, что они могут оказаться без его медицинской помощи, видимо, надежда на свою власть дает необоснованную уверенность в своем превосходстве и всемогуществе. Им казалось, что вокруг достаточно врачей, которые их вылечат. Надежды призрачные, а опасений, что святитель

Лука просто где-то в Сибири погибнет, у них не было. О чем думали следователи, которые проводили допросы? Хотели выполнить задание своего начальства, надеялись на повышение по службе? Каких врачей на своем пути они хотели встретить после допросов святителя Луки, задумывались ли о том, какие врачи будут лечить их детей и внуков? А как простые люди относились к тому, что теряют возможность лечиться у такого врача, как святитель Лука? Я не знаю ответа, наверное, кто-то считал, что «ничего не поделаешь, время просто такое». Другие искренно молились за него и именно так спасали Луку Крымского от смерти. Задумайтесь, если такое, мягко говоря, неоднозначное отношение было к такому врачу, то как нам (уже в другом поколении) ожидать «хороших» врачей? Ответ только один: «По великому человеколюбию Божьему». И если даже вы считаете, что на приеме у врача что-то было не так, уходя из кабинета, скажите спасибо. Возможно, завтра в этом же кабинете все будет по-другому.

## **КАК ОТНОСИТЬСЯ К ЕЖЕДНЕВНЫМ ПРОБЛЕМАМ? ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ ВСЕ НЕ ТАК, СПЛОШНЫЕ ПОВОДЫ К НЕДОВОЛЬСТВУ?**

(От недовольного к недовольным...)

Такое состояние переносится тяжело, всем хочется мира и покоя в душе. Но каждый день приносит свои проблемы (искушения), мы так устроены: хорошо видим чужие ошибки, они просто не дают нам жить. Ведь любой из нас знает, как должно быть, но вот опять все не так, нелогично, бессмысленно. Вот только вопрос: а кто решает, как правильно? Конечно, Я. Вот и встречаются люди, имеющие совершенно разные точки зрения на решение одной и той же проблемы. Как тут удержаться от здоровой критики окружающей нас действительности? Причем обратите внимание, как легко мы находим поводы для недовольства, с каким увлечением обсуждаем чужие недостатки, не жалко ни времени, ни сил. При этом мы часто очень эмоциональны, не стесняемся в выражениях, даем оценку тем или



иным поступкам даже малознакомых людей. Хочется, что называется, рубить правду-матку. Внутри нас все кипит от возмущения, мы крайне недовольны тем, что происходит на наших глазах. И это происходит в тот единственный день нашей жизни, который каждый из нас честно «заработал» за предыдущие годы, месяцы, недели. А нужно бы остановиться и резко изменить направление своей критики, перестать судить людей. Не нарушать заповедь Господа: «Не судите, да не судимы будете, ибо каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить» (Евангелие от Матфея 7:1). Посмотреть на себя, точнее, заглянуть в свой внутренний мир, свое сердце – нас должно интересовать больше всего. Спросить себя: «А я что... Чем проявил себя в тех областях, которые так активно критикую. Какие у меня есть практические результаты на этом фронте?» И тогда, как правило, мы становимся более спокойными, не так строго судим, буквально на глазах становимся мягче и добрее, естественно, к самому себе. А вообще все должно быть наоборот: строгость к себе и лояльность к чужим ошибкам.

В состоянии крайнего раздражения на окружающую нас действительность наши суждения очень субъективны. Мы судим, но по своим правилам, а мира в душе нет, поэтому и оказывается суд «неправедным». Не своим делом занимаемся, проявляем много лишних эмоций, совершаем хаотичные действия, а результат? В лучшем случае – ухудшение нашего здоровья. Мы все равно должны оценивать чужие поступки, многое из того, что происходит на наших глазах, не может оставлять нас равнодушным. По примеру Святых Отцов мы должны ненавидеть грех и всегда быть готовыми протянуть руку помощи тем, кто находится в плену греха, и тем, кто хочет исправиться. На самом деле мы все такие. Необходима практика рассуждения, попытки спокойной оценки того, что видим. Это очень непростая работа над собой, я все время срываюсь, не успеваю остановить себя, и вот я уже снова среди недовольных. Но стоит только остановиться, как в это же время, в той же самой ситуации появляются совсем другие перспективы. Например, обычное молчание, а не обсуждение, например с коллегами, того, что так тебя

раздражает; или хотя бы пауза для того, чтобы понять цель своего монолога. Очень простые, на практике проверенные способы. Вчера, например, с утра было столько проблем, казалось, неразрешимых (финансирование, закупка оборудования), так меня раздражали бездарные действия тех, кто должен этим заниматься, что в итоге довел себя, что называется, до белого каления. А как в такой ситуации оказывать помощь пациентам? Вышел из кабинета, что делать дальше? Решил найти то хорошее, что есть у меня в этой минуте, зашел в ординаторскую, доктор писал протокол выполненной операции. Думаю: «Какой молодец, уже освоил такую непростую технику». Мир стал меняться почти сразу, через некоторое время появились позитивные новости, которые позволили по-другому взглянуть на «неразрешимые» проблемы.

Понятно, что одно дело теория, а другое практика. Советы давать легко, хорошо бы и самому им следовать. Все мои рассуждения – это попытка анализа ситуации, в которой нахожусь сам. Все тот же извечный вопрос: «Что делать?» Наша основная стратегическая задача – это перейти из разряда недовольных к тем, кто умеет быть благодарным за то, что есть сейчас, в этот день и эту минуту. Можно прожить всю жизнь, не замечая ничего хорошего. И только когда приходят настоящие испытания, начинаешь понимать то, что у тебя было (даром), и то, что ты не ценил. Некогда было, ведь нужно было возмущаться, осуждать чужие ошибки...

«Господи, спасибо Тебе за сегодняшний день. Господи, я знаю, что достойное по делам своим приемлю, Господи, помяни меня в Царствии Твоем!»

## **КАК ОТВЕЧАТЬ НА ПОХВАЛУ?**

Первое, что приходит на ум, нужно немедленно прекратить «это безобразие». Когда это происходит со мной, хочется завершить разговор или сменить тему. Мне в этом вопросе очень трудно держаться середины. Все дело в том, что я очень высоко ценю свой труд. Хотя с годами все-таки стал более объективным, но внутри кто-

то незаметно периодически пытается убедить, что меня не ценят, что «можно хотя бы спасибо сказать...», эти мысли могут возвращаться, не давая покоя. Как тут быть? Эта болезнь называется тщеславие. При этом мы должны как-то выразить благодарность, уважение к тому, кто нам помог, поддержал, неважно материально или добрым словом. Конечно, во всем нужна мера, но придерживаться золотой середины не удастся...

Я всего лишь год назад говорил своим знакомым совершенно искренно, что считаю их «крепкими» профессионалами (в вопросах страховой медицины). Прошел год, мое доброе отношение к этим людям не изменилось, но результаты их труда в настоящее время меня совсем не обнадеживают. Скорее всего, то, что было хорошо на этапе организации, перестало работать, когда нужно выполнять законы, по которым структура функционирует. У каждого из нас свои сильные стороны. Но это отступление...

Предлагаю опять вернуться к проблеме, связанной с моим чувством собственной важности. С одной стороны, мне нужно брать на себя ответственность и решать вопросы, которые по каким-то причинам до меня не решались в других больницах. С другой – я не должен ждать позитивной оценки своих действий, а тем более на нее напрашиваться, например, заводить разговор о том, как тяжело было в операционной. Это все в идеале, а на практике? На практике часто увлекаюсь и сообщаю родственникам о «трудоемкой» операции. А ведь на самом деле люди и без меня все видят, сами понимают, что столько часов в операционной родной человек не просто лежал, что там работала целая операционная бригада. Когда меня хвалят, то очень легко становится на душе, если меняю тему разговора и прошу поблагодарить своих сотрудников, особенно медсестер и санитарок. Очень помогают в борьбе с тщеславием воспоминания о своих ошибках и неудачах, они всегда есть, у каждого врача. Достаточно вспомнить хоть одну, как чувство собственной важности исчезает, и совсем не хочется слушать о том, какой я хороший. Святые Отцы советуют помнить о том, что все хорошее – это не наша

заслуга, все это дает Господь. Все наши таланты (математические, литературные, врачебные и др.) – это вовсе не наших рук дело, не плоды упорных тренировок, все это Дар Божий. Если человек помнит об этом, то он очень далек от тщеславия, он не сможет приписывать себе то, что на самом деле ему не принадлежит, в том числе и 99% «своих» добрых дел. Он трудится, возлагая упование свое на Господа, а не думает о том, как его будут благодарить.

**КОНФЛИКТ НЕПОНИМАНИЯ:  
«ПОСТУПАЙТЕ С ЛЮДЬМИ ТАК, КАК И ВЫ ХОТИТЕ,  
ЧТОБЫ С ВАМИ ПОСТУПАЛИ...»**

Конфликт конфликту рознь... Одно дело, когда вопрос касается наших личных интересов, а другое, когда мы защищаем кого-то еще. Модель нашего поведения оказывается при этом разной. Сколько литературы по этому поводу, советов от психологов и просто людей, имеющих опыт, а результат... Но есть такая сила нашей души (раздражительная), которая мешает нам контролировать эмоции. Так бывает, когда нам кажется, что с нами поступают несправедливо, затрагивают интересы тех, кто близок, наши убеждения, правила жизни. Спустя какое-то время, как правило, понимаешь, что горячиться особенно не стоило, можно было бы спокойнее реагировать. Но это одна из моих «болевых точек», еще с раннего детства, когда мои сверстники просто отходили в сторону, я всем наперекор отстаивал свою точку зрения. Чем это заканчивалось в детстве, все мальчишки знают. Мама все время пыталась мне объяснить, что есть другие методы для решения конфликтов, но поскольку мои действия всегда были ответом на непосредственную агрессию со стороны сверстников, то я считал, что у меня нет другого пути. Сейчас, анализируя ситуацию, могу сказать, что в основном защищал своих товарищей, тут можно рассматривать эти мои попытки борьбы за справедливость в позитивном ключе, т. е. отстаивал не только свои интересы. Иногда и времени на убеждение у нас нет, и совсем не важно, в каком возрасте с нами это происходит.

Теперь давайте от конфликтов с крайней степенью напряженности перейдем к тем, которые вызывают разной степени отрицательные эмоции, не связанные с физическим воздействием. Основное правило остается прежним: одно дело, когда затрагиваются наши интересы, например, нам не возвращают долг (лучше простить своего «обидчика»), другое дело, когда мы отстаиваем интересы своих знакомых и незнакомых. В этой ситуации тоже не должно быть предела нашему желанию помочь, вплоть до самопожертвования («Нет больше той любви, чем если кто положит душу свою за други своя...»), Евангелие от Иоанна 15:13).

Я, зная особенности своего характера, все время себе стараюсь напоминать о том, что нужно поступать с людьми так, как я бы хотел, чтобы со мной поступали. Тогда у меня появляется терпение, и мне проще объяснить пациенту, как нам быстрее и эффективнее добиться нужного результата. Часто у человека, который пришел за помощью, есть свое видение проблемы, и то, что ему предлагают, совсем его не устраивает. Сегодня, например, сказал пациентке, что можно продолжить лечение в домашних условиях, но у нее совсем другие планы. Мы все время сталкиваемся с этим, существованием разных точек зрения на решение вопроса. Часто говорю пациентам, что если бы на их месте был мой родственник, я поступил бы также. И ситуация кардинально меняется: пациент снимает с себя груз ответственности, появляется доверие, другая система координат, где места конфликту нет.

Заметка появилась после чтения слов Паисия Святогорца («Духовное пробуждение») о необходимости «жертвенности» в нашей жизни, без которой, по сути, невозможно не только преуспевание в духовной практике, а просто жизнь нормального человека.

Мы в абсолютном большинстве не знаем законов (духовных), по которым управляется мир. На слуху у нас с самого детства другие правила и законы жизни (мирские), связанные в основном с практикой накопительства материальных благ.

Законы эти очень далеки от заповедей Божьих, созданы людьми, которые решили быть «как боги», т. е. изменять окружающую

действительность по своим правилам. В первой части «Заметок» говорил о том, что люди давно потеряли причинно-следственную связь, перестали понимать, что будет после того или иного поступка.

И вот в возрасте около 60 лет я узнаю о том, что для того, чтобы быть счастливым, нужно не брать, а раздавать. Как же это? И вообще, о каком счастье идет речь? На собственном опыте испытал, что никакие материальные блага, чувственные удовольствия никакого истинного счастья не дают. В лучшем случае на первом этапе какая-то положительная эмоция, очень неустойчивая и исчезающая, как дым... Для повторения которой нужен еще больший раздражитель (чувственный, материальный). По сути дела, формируется принцип наркозависимости: «Хочу, чтобы было как в первый раз...», а этого уже нет, и если хочешь получить хотя бы отголосок того первого раза, то нужно «увеличивать дозу». При этом можно увидеть, что так бывает с любым нашим чувством, когда мы пытаемся превратить его в удовольствие. Самое простое – это наши пищевые пристрастия, например, сколько ложек сахара мы теперь добавляем в чай, и что вообще случилось с сахаром, почему он стал несладким? Тут в теории все более-менее ясно, и почему это наше человеческое счастье такое на практике зыбкое и все время «несладкое» – тоже понятно. Хотелось, чтобы все это мне объяснили в детстве, но, видимо, нужно прожить не один десяток лет и выпить не одну кружку несладкого чая, чтобы эта информация стала доступной, т.е. приобрести свой личный опыт. Уверен, что в семье и школе все равно эти законы нужно детям объяснять, так же как мы учим алфавит и таблицу умножения. Пока, к сожалению, кроме воскресной школы, об этом мы мало где слышим...

Теперь о главном: как же хотя бы прикоснуться к тому благодатному состоянию, о котором говорит старец Паисий? Оно доступно всем, получаем мы его в значительно большем количестве, чем заслуживаем по нашим трудам (это закон духовной жизни, закон Божьей гармонии). Но для этого нужно трудиться, идти по пути противоположному тому, по которому мы привыкли ходить. Начать контролировать потребности нашего тела, совершать добрые дела и, как советует старец Паисий, давать нуждающимся, не только когда у

нас избыток чего-либо (тут о христианстве и речи нет, это просто нравственная норма), а делиться с людьми, когда и у нас есть недостаток в чем-либо. Это уже начало той самой жертвенности, здесь мы уже в малой мере подражаем нашему Господу Иисусу Христу. Когда нам что-то жалко отдавать, можно вспомнить, что Господь претерпел ради каждого человека на Земле. Если мы называем себя христианами, то должны быть последователями Христа, пытаться, хотя бы в малой мере, совершать добрые дела.

Основная проблема современного человека – это отсутствие доверия. На самом деле – веры Творцу, своему Создателю.

Произошло это давно, когда Адам и Ева по неизвестным нам причинам первыми среди людей не поверили, что лучшее для них – соблюдать заповеди своего Творца... Поверили самому первому «неверующему» (сатане), и появился после этого разлом, проходящий через каждую человеческую душу: и хочется верить, а так, как надо, не получается. Перешло это и в наши человеческие отношения: нет веры, нет доверия друг к другу. Посмотрите по сторонам, наши отношения просто насквозь пронизаны недоверием: «как бы меня не обманули» – эта мысль постоянно преследует нас. Сложилась устойчивая модель поведения («верить никому нельзя»), когда мы все время готовы к тому, что человек, с которым мы общаемся, может говорить неправду, пусть даже и не в корыстных целях.

Мы с вами дошли до того, что два человека, создающие семью, те самые, которые должны быть вместе до конца и в радости, и в горе, заключают брачный контракт. «А что плохого», – скажет современный человек. Плохо то, что нет веры, доверия, плохо, что ждем предательства, тем более от самого близкого человека. А что хорошее может получиться, когда корень у дерева гнилой, отношения выстраиваются на том, что человек надеется на бумагу, которая даст ему счастье, стабильность в семье? Причем, если мне нужен брачный контракт, чтобы меня не обманули, то совершенно точно, что подлости ждать нужно от меня, того, кто живет по закону «верить никому нельзя». Ведь тогда получается, что я один хороший, а кругом – сплошь негодяи.

Тема нашей беседы тесно связана с нашим здоровьем, теми отношениями, которые складываются между врачом и пациентом. Вчера на прием пришла пациентка; около полугода не может установить причину возникших проблем со здоровьем, через знакомых добилась приема вне очереди. А назначенное доктором (к которому так хотела попасть) обследование проходить не собирается, считает его ненужным. Человек, естественно, устал за эти полгода, устал надеяться, терпеть и, самое главное, перестал верить, в том числе и врачам. А раз нет веры, то результата тоже не будет. Удалось заставить ее собраться с силами, я называю это срочной мобилизацией. Такой вот потерявший надежду, всем показывающий, как ему тяжело (хуже всех), человек ничего хорошего ждать не может.

Пациентам в таких случаях говорю, что очень хочу им помочь, что более важной задачи для меня в эту минуту нет. Дело осталось за малым – прислушаться к человеку, который протянул вам руку помощи, который верит в то, что вы можете выздороветь или получить облегчение в своих страданиях. Но без вашей веры ничего не произойдет. Ведь на самом деле все наши трудноразрешимые задачи лежат в очень простой плоскости решений. Когда все просто, там есть вера, там Господь. Настоящая вера – она по-детски проста, искренна. Когда все сложно – там безверие, там Господа нет. Если у нас с вами, уважаемые пациенты, одна цель, то как мы можем не доверять друг другу? Представляете, как все просто!

## **АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ**

Есть вопросы, которые мы можем решать только совместно, хорошо, когда нас понимают, для чего и зачем мы хотим сделать, например, ремонт в операционной. Какая у меня (заказчика) существует цель, мотивация? Недавно встретился с мнением, что ничего этого не нужно, что если есть деньги, то вопрос решается сам собой. Но, оказывается, все не так просто: есть деньги, а дело стоит. То одна проблема, то другая, все какие-то организационные задержки: то праздники, то кто-то уехал в командировку. И вопрос не решается. Мы



все время возмущаемся, почему государственная машина работает так медленно? Столько сказано о бюрократии. Первое – у каждого чиновника множество текущих неразрешенных вопросов, второе и самое главное – это то, что нет ощущения актуальности проблемы, нет личной заинтересованности в результатах труда. Вырабатывается такая позиция: раз нет решения, то нужно объяснить почему. И человек всю жизнь говорит о том, почему нельзя сделать что-то. При этом он трудится с утра до вечера, «горит» на работе, а результат? Не исключено, что для решения вопроса и времени нужно меньше, чем на объяснения, почему ничего не выходит. И сколько не плати такому «специалисту» денег, не будет нужного ответа, он просто по-другому работать не умеет. Он за долгие годы «научился» не решать проблемы или создавать дополнительные. При этом полностью уверен, что то, что вопрос не решается, никак его лично не касается.

В мире существуют определенные законы, на которых он держится. Рано или поздно мы сами или наши родственники попадают в больницу. И вдруг выясняется, что там все не так. И помещения неказистые, и аппаратуры нужной нет... Про медперсонал разговор вообще отдельный.

Всем своим пациентам говорю, что все, что вы видите, и то, что вас не устраивает, – это плоды нашего с вами труда. Все это мы честно заработали, вот именно такую медицину. Опять же, сколько времени мы тратим на переписку со всякими НИИ, ждем чуда от тех докторов, а приезжаем туда – и снова разочарование. Почему? А потому, что «не заработал», «не заслужил»... Ведь всю жизнь только и объяснял, почему невозможно то или другое. Вот и результат, и пенять не на кого...

Почему так? Думаю, что нет правильных ориентиров, цели в жизни – зачем я живу, что будет с результатами моего труда? Можно назвать это безответственностью, а ведь все на самом деле просто: не только каждый наш поступок, не только слово, а даже мысль влияет на наше будущее. На ваше, ваших близких, соседей, на весь мир. И то, что сегодня я зарабатываю любыми доступными мне средствами (не всегда честными), никак не дает мне право ожидать того самого

благополучия, которое мы сами себе желаем. Даже если у нас перед глазами или на нашем банковском счету появятся те суммы денег, на которые мы рассчитываем, вдруг возникают проблемы совсем другого рода и порядка, и степень трудности их решения растет. Потом наша совесть тоже не дает нам совсем сбиться с правильного пути: на душе какая-то неразбериха и сумятица. Но стоит только понять, что любой наш поступок не останется без последствий (и плохо, если они не сразу ощутимы), как появляется ответственность, ибо «... как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними» (Евангелие от Луки, гл. 6, ст. 31-36).

Сам-то себе никто зла не желает. Если вся твоя деятельность направлена только на собственные нужды, то плохо будет тебе, а не тем, кого ты обманул. (Написано после того, как вспомнил, как зарабатывал деньги в 90-е годы.)

## **КАК ПРАВИЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К РАЗЛИЧНЫМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ СИСТЕМАМ? КАКИЕ ЗАДАЧИ МЫ СТАВИМ, РЕШАЯ ЗАНЯТЬСЯ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ?**

В свое время много читал медицинской литературы с большой надеждой обнаружить там рецепты своего выздоровления. Причем помню: то, что читал, было написано теми, кто имел собственный опыт борьбы с недугом. При этом всегда чувствуешь, когда человек пишет о том, в чем уверен сам. Я многое пытался использовать: голодание, диетотерапию, траволечение, дыхательные гимнастики, лечебную физкультуру. Все это необходимо, но во всех случаях речь всегда шла только о здоровье (выздоровлении) тела. А может, все дело было во мне, но по-другому тогда я не мыслил: «Вот я болею, вот тут сильно больно, боль не проходит от лекарств», т. е. считал, что я – это мое тело. И больше ничего во мне нет, что можно пощупать руками. Мыслил на грубом материалистическом уровне и литературу подбирал соответствующую. Был материалистом, но кто же тогда во мне

мыслил, откуда были мысли, которые не схватить руками, откуда надежда на чудо, например, при приеме амарантового масла или очередной биодобавки? Верил, что раз кому-то помогло, то и мне тоже поможет, но было много сомнений, веры не хватало, все время сомневался.

Оказывается, тело наше, однажды серьезно заболев (хроническая болезнь), само по себе выздороветь не может, нет шансов. Человек – трехсоставное существо: дух, душа и тело (апостол Павел Евр. 4:12).

С телом работать нужно, куда же без него, но как быть с неверием в результат? У Паисия Святогорца недавно прочитал: аскеза – то, что мы сейчас подразумеваем под работой с нашим телом, – ничего положительного в стратегической (отдаленной) перспективе принести не может, если в основе ее – эгоизм (самость): «Я хочу быть здоровым, хорошо выглядеть, чтобы мне завидовали, какие у меня крепкие мышцы, или просто хочу прославиться как один из лучших врачей на земле...» Да мало ли, какие бредовые идеи приходят в голову человеку, который любит только себя. Специально привожу примеры наиболее крайнего эгоизма, в жизни, как правило, мы всегда маскируем его подо что-то хорошее, например, создание оздоровительного центра с новыми методами реабилитации, которые придуманы все тем же «лучшим» врачом. Т. е. можно поститься (голодать), заниматься сложными дыхательными упражнениями, спать на голой земле и т. д., но если в этих действиях нет любви к ближним, нет страха Господнего (не во славу Божью твои дела), то, кроме умопомрачения, человек ничего хорошего не достигнет. В нем появится гордость, что вот он такой особенный, сам все может, и благодать Божья от него отойдет («Гордым Бог противится...»).

Вывод следующий: кроме работы со своим телом, нужно обязательно потрудиться и со своей душой, хотя бы запланировать те добрые дела (добродетели), которые мы собираемся совершить, когда болезнь начнет отступать. И не так важно, сколько у нас в этот момент в распоряжении финансов, есть простые вещи, доступные каждому:

доброе слово, благодарность знакомым и незнакомым. Таким образом, любая оздоровительная программа, которую мы составляем для себя, может быть эффективной только тогда, когда мы поймем, что мы существа вечные, что тело наше без души и духа (искры Божьей), не то что выздороветь, существовать ни секунды не может. Что, кроме больниц, существуют храмы (больницы для души). Спасибо, Господи!

## **РАЗМЫШЛЕНИЯ, ОТВЕТЫ НА СВОИ ВОПРОСЫ И ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ...**

На обходе на вопрос о самочувствии слышу в ответ: «Боюсь себя сглазить». Кого или чего мы должны бояться? Увидел неподдельный страх в глазах пациентки, столько неуверенности, человек явно не просто так боится сказать: «Мне стало легче, я выздоравливаю». Есть опыт, пусть выводы сделаны неправильные, но урок усвоила: «Даже себя можно сглазить». Долго не могла оформить документы в поликлинике для госпитализации, затем на грани отчаяния пришла в отделение без направления. Болезнь обострилась, я пытался объяснить, что сейчас не время делать сложную операцию, нужно снимать воспаление, у врачей сейчас есть другая работа – больные в отделении тоже нуждаются в помощи. Но когда увидел отсутствие надежды в ее глазах, мое «каменное» сердце дрогнуло. Больную госпитализировали, операция прошла успешно, и вот, когда пришло время выписываться, появился страх себя сглазить. Спросил: «А когда мы жить с вами собираемся?» Все, о чем так мечтала, произошло, убрали большой камень из почки, на второй день говорят, что можно домой, а страх вызывает неуверенность, и опять ожидание проблем. Да все дело в том, что забыла сказать: «Господи, спасибо Тебе, все, что хотела, получила, помоги мне». Нет в нашей жизни места для этого – начинаем болеть, бьемся, что называется, головой об стенку, и все равно не хотим понять, что без Него – никак, надо пойти в храм (раз уже десять лет не был), хотя бы за свое здоровье свечку поставить, за себя помолиться. А раз не иду, то кто угодно меня сглазит, даже я сам.

Столько помощи можно получить рядом в приходском храме! Существуют средства для страдающих (Таинства Церкви). Что от нас нужно? От нас нужна вера, та самая, которая «без дел мертва» (Послание апостола Иакова, гл. 2, ст. 26).

Есть молитвослов, в котором тоже можно получить помощь. Молитва – это наша беседа с Богом. Для Него, который очищал прокаженных, воскрешал мертвых, совсем нетрудно помочь нам, дело только в нашем желании. В одной из молитв мы обращаемся к Господу: «<...> Огради нас, Господи, силою животворящего Твоего Креста, и сохрани нас от всякого зла». Оказывается, Крест Господень животворит, но только тех, кто верит. У каждого христианина есть возможность пользоваться этой защитой, этим оружием. Для этого существует нательный крестик, но далеко не все христиане его носят, вот и ведем разговоры о сглазе. От этих разговоров давайте перейдем к делам, без которых наша вера мертва.

Из чего состоит моя боль в настоящее время (скажем, вечером после тенниса)? Анализируя свое самочувствие, понимаю, что мне каждый день приходится бороться с болью. Зачем она мне нужна? И можно ли понять, когда она проявляется сильнее? На первых этапах много времени уделял тому, чтобы понять все эти механизмы. Потом убедился, что закономерности найти не могу, пустая трата времени. Да, после физических нагрузок двигаться трудней (та же игра в теннис), но если начинаешь себя «беречь», неожиданно наступает день, когда все тоже не просто. Почему? Сейчас считаю, что процентов 80 моей боли – это страх. Где-то в подсознании возвращаюсь к тому времени, когда боль занимала всю мою жизнь. Все выстраивалось вокруг того, что никогда не смогу, не то что ходить, даже стоять без опоры. Это всегда со мной, это для меня не просто, но тут же и большая помощь мне, в моих делах на каждый день. Невольно сравниваю себя того и нынешнего. Это сравнение придает мне дополнительные силы, позволяет по-другому переносить болевые ощущения, укрепляет меня.

Почему заговорил о страхе? Недавно совсем на небольшой глубине вдруг появилось неприятное ощущение в ухе, кратковременные проблемы были и раньше, но как-то все было

управляемо. Около часа пытался найти варианты, повезло, что вода была холодная и на большую глубину не нырял. Постоянно преследовала мысль, что теперь придется отказаться от подводных приключений, а как же без них? Пока не сказал себе: «Так вот, сейчас ты в море, что будет дальше – посмотрим, зачем суесться, просчитывать неизвестное? Спасибо, Господи, за то, что есть сейчас!» Проблема ушла, но страхи, опасения атаковали несколько дней.

Теперь о том, зачем мне боль, напоминающая о моей болезни. Конечно, хорошо без нее. Но она есть. Несколько дней назад понял, что по-другому нельзя. Делаю все от меня зависящее, чтобы болело меньше, и все время помню, каким был до болезни. Это напоминание, память на физическом уровне делает меня другим в отношениях с людьми, как-то меня дисциплинирует, дает возможность видеть важное и второстепенное. Спасибо, Господи, что все так, как есть. Все ведь для моего блага, чтобы суесться поменьше, чтобы не гордился. Даже сейчас при случае нахожу поводы полюбоваться собой, а тут рядом боль. Помните о боли как о «помощнике», бывает и так, но это только мои попытки разобраться с самим собой.

## **ПО ПОВОДУ ПРИНЯТИЯ ЗАКОНА О ВОЗМОЖНОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ РОДСТВЕННИКОВ В ОТДЕЛЕНИИ РЕАНИМАЦИИ**

Когда родной человек попадает в больницу, весь наш жизненный уклад меняется, все второстепенное уходит на задний план, все мысли наши о том, как ему помочь. Отделение реанимации – это особое подразделение в каждой больнице, и лечат там особую категорию больных, часто с нарушением жизненно важных функций. Методы лечения особенные, уход тоже. Медработники, оказывающие помощь в таких отделениях, работают в условиях, когда минуты решают многое, вопрос идет о человеческой жизни. Многие не могут привыкнуть к таким эмоциональным нагрузкам, в этих отделениях часто не хватает медицинского персонала, высокая текучесть кадров.

Конечно, переживать приходится и нам, родственникам, больше, когда наш близкий попадает в отделение реанимации. Доступ в такие отделения ограничен, бывают исключения, которые всегда можно обсудить с заведующим отделением реанимации, но это именно исключения. Моя родственница третьи сутки в таком отделении, ее дочь имеет высшее медицинское образование, многое видела на своем веку, работала в операционной. Делаю все возможное, чтобы без необходимости она не находилась у постели своей мамы. Почему? Даже человек с медицинским образованием не всегда может правильно оценить то, что происходит на его глазах с родным человеком: слишком тяжело, понимаешь свою беспомощность. Вопрос один: «Насколько я полезен в таком состоянии, когда не могу справиться со своими эмоциями? Что тогда происходит вокруг меня?»

Видел своими глазами, как больная после онкологической операции, находившаяся в состоянии мозговой комы, при появлении в палате дочери проявляла психомоторное возбуждение, с резким повышением АД, что ей было категорически противопоказано. Но как было отказать дочери «хоть на минутку увидеть маму», ведь столько дней она слышала, что улучшения нет, что состояние тяжелое. Как правильно поступить? Мы никак не можем избавиться от слепого преклонения перед тем, что приходит с Запада. Ну как же мы можем отстать? Давайте разрешим родственникам посещать всех больных в реанимации. Цель благая, но какая? Показать всему миру, какие мы «продвинутые». Не понимают многие из нас, что делают. Вы, уважаемые законодатели, сами были в этих отделениях, видели, что там происходит, в каких условиях работают и получают помощь ваши соотечественники? Уверен, что инициаторами закона были медики, но кто они? Люди, работающие в столичных клиниках и не представляющие (даже во сне), в каких условиях трудятся их коллеги в районных и городских больницах, когда работа ведется вопреки всем трудностям: в непригодных помещениях, при отсутствии нужных лекарств, инструментов, нужного количества медработников.

Считаю вредным присутствие мужа при родах своей жены, считаю опасным посещение родственниками больных в реанимации

(опасным для тех и других, сам оказывал родственникам помощь). Всегда могут быть исключения, но это именно исключения. Все эти вопросы может решать главный врач больницы и заведующий отделением. Следуя логике наших законодателей, скоро появится предложение родственникам ходить в операционную, чтобы помогать во время дачи наркоза и операции. Чем помогать? Советами, критикой...

Предлагаю каждому нашему законодателю и всем будущим губернаторам в начале предвыборной кампании в обязательном порядке в течение недели поработать (волонтером) в хирургическом отделении городской больницы. Вот реальный шаг к развитию здравоохранения в наших городах и селах.

## **КОГДА ЖЕ, НАКОНЕЦ, НАЙДУТ ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА?**

(Спор с ученым, надеющимся на человеческий разум)

Одной из причин моего поступления в мединститут была задача найти лекарство от рака, еще хотел разработать лекарство для того, чтобы люди жили дольше (думал тогда о дедушке и бабушке). Просто фактически хотел, наверное, стать нобелевским лауреатом, но какие только мысли нас в юности не посещают. Тогда наивно считал, что с помощью таблетки или укола можно решить такие проблемы. За время моей работы врачом (никогда не думал, что так долго продержусь) ежегодно появляются публикации (научные и ненаучные), которые сообщают о том, что найдено новое направление для лечения онкологических больных и вот в ближайшее время, наконец, будет решен вопрос излечения от этой болезни. Но... пока вопрос остается открытым. Причем нужно понимать, что никаким шарлатанством (в смысле попытки обмануть) в этих работах и не пахнет. И человечество будет искать это средство (своего рода эликсир вечной молодости), излечивающее онкобольных. Причем всех, сразу и навсегда. Представляем мы себе это так: узнал, что есть болезнь, пошел к врачу, принял лекарство и выздоровел. И в принципе так должно быть с любой болезнью, я ничего не преувеличиваю, по крайней мере, в 17



лет думал так. Но ничего подобного нет. Безусловно, в этом направлении, имею в виду аллопатическую медицину (ту, которая надеется только на лекарства и операции), будут и дальше вестись разработки, они, конечно, нужны. Так развивается наша цивилизация. Никто не спорит, что все это необходимо, но решить эту проблему только такими методами не получится.

Когда читал о Паисии Святогорце, уже при жизни удостоившегося от Господа многих дарований: прозорливости, дара помощи больным и т. п., узнал, что в конце своего земного пути святой страдал онкологическим заболеванием.

По указанию своего церковного начальства проходил курсы химиолучевой терапии в одном из греческих госпиталей. Так вот, во время беседы один из его учеников предложил отцу Паисию помолиться о своем исцелении, причем из характера беседы было видно, что оба были совершенно уверены, что это возможно. Но человек, которого уже при жизни считали святым, отказался это делать. Какие причины, почему? Мне показалось, что он посчитал это бесполезным для себя. Ответа у меня нет. Могу только догадываться о том, что он настолько доверился Господу, что все, что с ним происходило: радости и печали, принимал как Божью волю, понимал, что ничего случайного и ненужного с ним не происходит, что Господь всегда рядом с ним.

Для него это была не теория, а практика жизни, то самое знание причин и следствий наших поступков, к которому мы все стремимся, то знание, которое получают лишь единицы из миллионов. Это знание истинное, его дает Господь. Человек, обладающий таким знанием, может очень многое, например, молиться за всех нас, на молитвах таких людей держится наш мир. Такому человеку многое дается, но и спрос с него особый, например, для чего он будет использовать свой дар: для ближних и дальних или для себя...

Нам остается надеяться, что правильные ответы на эти вопросы получим, когда придет время. Будем просить отца Паисия поддержать нас, молиться за нас, когда мы видим, что медицина, на которую мы рассчитывали, далеко не все может. Их очень много, тех, кто готов

помочь нам, тех, кто рядом с Господом в тот момент, когда нам трудно. Они тоже болели: и батюшка Серафим (Саровский), и батюшка Иоанн (Кронштадтский), и святитель Лука (Крымский). Всех не перечесать. Может, потому и болели, чтобы нам было легче, чтобы мы знали, на кого опереться и как вести себя, когда болезнь кажется неизлечимой.

Что касается моей беседы с пациентом, то к общему мнению мы не пришли. Он ссылался на статьи из научных журналов, в которых говорилось о том, что скоро будет решен вопрос об излечении от онкологических заболеваний, я говорил, что в силу своей профессиональной деятельности слежу за такими публикациями, но не верю, что все можно решить только с помощью человеческого разума. Думаю, что мы должны трудиться с верой, что Господь поможет нам в той мере, насколько это нужно, просить о помощи святых угодников Божьих (молитва «... к вам прибегаем, скорым помощникам и молитвенникам о душах наших»). Только так можно достичь результата. Болезнь – это время особой сосредоточенности, внимательного отношения к своим поступкам: прошлым, настоящим и будущим. Многие ученые почему-то считают, что наука и вера несовместимы. Это все плоды атеистического воспитания в нашей стране. Ни одно научное открытие никак не может отрицать Создателя, законы природы нужно изучать, но за ними Он – Творец. Существуют законы материального мира, используя только их мы никогда не решим проблему болезней, и существуют законы мира духовного. Только тогда, когда человек понимает, зачем он живет, какова цель его жизни, он может рассчитывать на то, что правильно будет понимать, откуда появились у него болезни и что от него требуется, когда он узнает об их наличии. Вот на этом пути человечество найдет способы бороться с теми болезнями, которые сейчас считаются неизлечимыми.

## **О СИЛЕ НАШЕЙ МОЛИТВЫ**

(после прочтения книги «Отец Паисий мне сказал»)

Часто задается этот вопрос: «Болеет человек, я, насколько могу, искренно прошу помощи у Господа, а почему ничего не происходит?»

Задаю и я себе такие вопросы, чувствую свою беспомощность. Первое – это то, что только я так считаю, что ничего не происходит, если по доступным мне каналам информации не получаю ответа, это вовсе не значит, что его нет. Это нужно помнить и продолжать верить. Это трудно, иногда очень трудно, иногда наступает отчаяние, но вера в том и состоит, что порой нужно верить в то, что не видно, чего нельзя пощупать. Мы к этому не привыкли, мы научились наоборот, верить в то, что видим, слышим, трогаем. Потом нужно учитывать, что просьба наша не уходит в пустоту, ее Господь слышит, но есть еще вопрос времени. Мы тоже привыкли так: я попросил, ответ должен быть сразу или в крайнем случае завтра. Но когда это должно быть и как должно – мы не знаем.

Теперь главное, как мы должны просить. Прочитал об этом у отца Паисия. Когда один из посетителей попросил помолиться о своем друге, страдавшем лейкемией, отец Паисий ответил, что помощь можно получить, но молиться нужно вдвоем. Проверяя своего собеседника, сказал, что молиться и просить нужно с готовностью взять на себя его страдания и предложил: «Давай, я возьму 50% болезни на себя, а 50% ты...». То есть от нас нужна жертвенность, готовность пострадать за человека, так, наверное, просит мать за больного ребенка. Увидев испуг в глазах просившего, отец Паисий сказал, что он возьмет на себя 95% страданий, но все равно 5% остаются за тем, кто хочет помочь другу. При этом добавил, что Господь человеколюбив и никогда не посылает нам испытаний в болезни больше, чем мы можем понести. Теперь становится понятным, почему болели святые, перечисленные в предыдущей заметке: они молились о каждом из нас как о самом родном человеке, страдали вместе с теми, за кого просили. Один из них сказал: «За людей молиться – кровь проливать» (Силуан Афонский). Представляете, какой это труд... до крови! Человек готов «кровь пролить», пострадать вплоть до смерти за того, о ком он молится, чтобы тому стало легче в болезни, чтобы он мог спастись. Про Иоанна Кронштадтского рассказывали, что он с таким дерзновением обращался к Господу, что буквально требовал помощи больному человеку! Но он знал, к Кому

обращается, и верил. Господь же сам страдал за всех нас, страдал добровольно. Над Ним издевались, били Его, а затем подвергли страшной казни. Нет большей жертвы, чем та, которую Он принес за род человеческий, за тех, кто Его, мягко говоря, не любил. Вот святые и берут пример с Господа, по Его правилам молятся, как Он в Гефсиманском саду молился за нас, и «... пот Его был как кровь».

В нашем сознании не укладывается, как можно добровольно страдать за тех, кто к тебе плохо относится, но в этом-то и состоит непостижимая для нас Божественная Любовь, Любовь Творца к тем, кого Он создал, и кто впоследствии в полном ослеплении поднимет на него руку.

А про силу молитвы (нашей беседы с Богом) можно сказать следующее: когда один из подвижников молился за гонителя христиан, то получил ответ от Господа, что человек этот будет помилован (в ад не попадет), но в дальнейшем так молиться было запрещено. Наверное, это было бесполезно будущему святому, но представляете, что может искренняя и неотступная молитва – дать прощение человеку, по приказу которого замучено большое количество христиан.

Понятно, что таких, как Силуан Афонский, Паисий Святогорец, немного даже среди монахов, а что же остается нам, живущим в мире, в мире, где вокруг столько ежедневной суеты? Нам нужно брать с них пример, пытаться быть такими, как они, и в молитве тоже. Понятно, что варианты, когда по дороге на рынок или на футбол я забежал в храм поставить свечку и передать записку, чтобы за моего знакомого кто-то помолился, а у самого и пяти минут времени постоять на службе нет, просто не проходят. Конечно, и это нужно. Господь и эти наши действия учитывает, но на самом деле Ему не записки или свечки нужны, Он и так все знает. Он смотрит прямо в наше сердце, которое по-настоящему болит за ближнего. Он ценит искренний молитвенный труд, который и нас очищает, и помогает тем, кто страдает.

И последнее. Когда, находясь на грани отчаяния, т. е. понимая, что ничего того, чего ожидал, с моими больными не происходит, я спрашивал у тех, кто давно принадлежит не на словах к православной церкви, почему так, и слышал один ответ: «На все воля Божья...» В

этом ответе большая вера в то, что Господь знает, как лучше для спасения конкретного человека. Мое дело – выполнять по мере сил свою работу...

*Уважаемые пациенты, радуйтесь каждому наступающему дню, каждому лучику солнца и капле дождя, возможности дышать, ходить, улыбаться, говорить — этим бесценным дарам Господа, которые мы начинаем ценить только после перенесенных глубоких потрясений. Цените каждый миг своей жизни. Наполняйте ее Добрыми Делами и Поступками.*

*Сергей Ерёменко*

## **ПРИМЕЧАНИЯ**

<sup>1</sup> Впервые термин «синдром выгорания сотрудников» для описания психологического состояния был использован американским психиатром Х. Френденбергером в 1974 году. Им у волонтеров службы психического здоровья были выявлены разочарования в работе, эмоциональное и психическое истощения, которые определили как «поражение, истощение, износ, происходящий в человеке вследствие завышенных требований к собственным ресурсам и силам». Данный вопрос вызвал высокую заинтересованность и стал изучаться

работниками социальных профессий, такими как медицинские работники, учителя и другие представители социальной структуры.

Одно из крупнейших исследований синдрома выгорания среди врачей выполнено в Финляндии. В исследовании принял участие 2671 врач. В результате все специалисты были подразделены на «специалистов с высоким уровнем выгорания» и «специалистов с низким уровнем выгорания». Психиатры были отнесены к группе с «высоким уровнем выгорания». Существенную роль сыграло место работы: работники частных клиник, сотрудники научно-исследовательских институтов и других общественных организаций были значительно менее подвержены выгоранию по сравнению с работниками государственных медицинских учреждений.

Самые высокие показатели выраженности фаз синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) наблюдаются в группе врачей-онкологов. Высокий уровень эмоционального истощения наблюдается среди врачей в области неотложной помощи, хирургии, реаниматологии и анестезиологии.

Одно из первых мест по риску возникновения СЭВ занимает профессия медицинской сестры. Их работа предполагает ежедневное тесное общение с людьми, страдающими различными недугами, требующими повышенной заботы и внимания. В таких условиях средний медперсонал испытывает повышенное эмоциональное напряжение.

<sup>2</sup> *Ароматерапiя* — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. Это один из методов фитотерапии, основанный на применении натуральных эфирных масел, которые поступают в организм через дыхательные пути (вдыхание, ингаляции) и через поры кожи.

<sup>3</sup> *Апитерапiя* (от лат. *apis* «пчела» и терапия) — общее название области альтернативной медицины с применением пчел и продуктов пчеловодства. Основными используемыми средствами являются мед, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко и трутневый гомогенат, пчелиный подмор, перга, забрус, воск и пчелиный яд (использование последнего — апитоксинотерапия).

<sup>4</sup> В нашей стране лечебно-охранительный режим является всеобщим принципом организации лечебной помощи. Он базируется на физиологическом учении И. П. Павлова и является основой организации оптимальных условий пребывания пациентов в условиях

стационара лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ). Способствует повышению эффективности лечения и положительно воздействует на психологическое состояние больных. Его главным принципом является строгое, безусловное соблюдение режима, распорядка дня и полное взаимопонимание между больными и медицинскими работниками. Данные условия подразумевают: необходимый покой, регулярное питание, внимательное отношение персонала, своевременное выполнение лечебных и диагностических процедур.

<sup>5</sup> **Полипрагмазия** — (от лат. *poli* — множество и греч. *pragma* — предмет, вещь) одновременное (нередко необоснованное) употребление многих лекарственных веществ или лечебных процедур, чаще всего назначенных несколькими врачами.

Полипрагмазия может привести к невозможности контроля эффекта лечения, увеличить риск побочных эффектов, снизить приверженность пациента к лечению и повысить стоимость терапии. К сожалению, на данный момент не существует адекватных мер слежения за этими процессами (полипрагмазия и фармакомания). Полипрагмазия встречается у 56% пациентов моложе 65 лет и у 73% старше 65 лет. Прием двух препаратов приводит к лекарственным взаимодействиям у 6% пациентов. Прием 5 препаратов увеличивает их частоту до 50%. При приеме 10 препаратов риск лекарственных взаимодействий достигает 100%. В одном из исследований было продемонстрировано, что среднее количество препаратов, принимаемых пациентами (как назначенных докторами, так и принимаемых самостоятельно), составляет 10,5, при этом в 96% случаев доктора не знали точно, что принимают их пациенты.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
ЧАСТЬ I.....	6
О Доверии .....	6
Терпение и болезнь — это пост.....	8
О Благодарности .....	9
Записываемся в команду выздоравливающих!.....	11
Выздоровление идет волнообразно.....	13
Организм — это единое целое.....	14
Борьба за качество жизни.....	15
Боль как помощник.....	17
Роль слова.....	19
Как вести себя в больнице .....	20
Существуют ли неизлечимые болезни? .....	24
Должно ли становиться легче после посещения врача? .....	27
О «врачах-вредителях».....	28
Потеря причинно-следственной связи... ..	29
Как правильно питаться .....	30
Голодание... ..	33
Фитотерапия.....	33
«Принятие» болезни... ..	34
Истории, случаи из врачебной практики .....	36
«Греховная расслабленность» .....	37
Операция .....	40
День выписки.....	43
Нужно ли «убивать время» в больнице? .....	44
Организация работы, нехватка времени... ..	45
Ваш Лист назначений.....	47
Как бороться с неврозами .....	49
Нужно ли себя беречь? .....	53
Как относиться к тем, кто нам «не нравится», «обижает нас» .....	55
Замечательное слово «надо».....	57
Скоротечность жизни.....	59
К родственникам.....	61
К знакомым и друзьям.....	62



В чем выражается наша любовь к близким .....	63
О курении .....	64
Нужна ли «ложь во спасение»? .....	68
О результатах лечения.....	70
Кому нужны наши добрые дела? .....	72
К санитаркам и медсестрам .....	74
«Что такое хорошо и что такое плохо?» .....	76
Почему так много несправедливости в мире? .....	78
Какая должна быть современная больница?.....	81
Как правильно закаляться .....	83
Можно ли ходить в баню после онкологических операций .....	85
О терпении .....	86
Есть ли надежда, доктор?.....	87
Хорошо ли быть одному?.....	90
Больница для души — храм.....	93
Всем хроническим больным и тем, кто готовится к операции.....	94
Пути, по которым идет выздоровление.....	95
«Скажите, какой у меня диагноз, доктор?» .....	100
Заключение.....	101
Часть II.....	102
Как лечить бессонницу? .....	102
Почему мы не верим своим врачам? .....	105
«Доктор, одна надежда на вас...».....	109
Когда болезни атакуют, и кажется, им нет конца .....	110
Почему наши родители более выносливы и меньше болеют? .....	112
На чьих ошибках мы учимся?.....	115
Почему мы не слышим слова, которые могут нам помочь?.....	117
Кто понял и услышал Господа нашего Иисуса Христа?.....	118
Когда страх возможной боли мешает мне двигаться .....	119
Что делать, чтобы реже попадать в больницу?.....	121
Виды разрешенных физических нагрузок, время занятий спортом..	122
Плохая экология .....	124
Какие болезни не нуждаются в лечении? .....	126
О безразличии .....	128
Сколько стоит здоровье?.....	129

Кто в ответе за наше здоровье? .....	129
Как бороться с ленью?.....	132
Почему врачи так мало знают? .....	134
Где они, те самые, хорошие врачи?.....	134
Как относиться к ежедневным проблемам?.....	136
Что делать, когда вокруг все не так, сплошные поводы к недовольству? .....	136
Как отвечать на похвалу? .....	138
Конфликт непонимания: «Поступайте с людьми так, как и вы хотите, чтобы с вами поступали...» .....	140
Активная жизненная позиция .....	144
Как правильно относиться к различным оздоровительным системам? .....	146
Какие задачи мы ставим, решая заняться своим здоровьем? .....	146
Размышления, ответы на свои вопросы и вопросы пациентов.....	148
По поводу принятия закона о возможности посещения родственников в отделении реанимации .....	150
Когда же, наконец, найдут лекарство от рака?.....	152
О силе нашей молитвы.....	154
Примечания.....	157