Неврология: врач невролог А.А.Пономаренко
14.04.2013 21:00

Решившись поразить какую нибудь цель из огнестрельного оружия стрелок знает, что будет «отдача». Это значит, что пуля вылетая из ствола обязательно ударит стрелка в плечо с той же силой, с какой она войдёт в цель (за вычетом веса оружия).

А *при чём здесь медицина* спросит меня человек с какой нибудь болью, или иным страданием? Очень причём, об этом и будет статья. Просто перед тем, как написать что либо на этот сайт я долго думаю, потому что, неосторожное слово может ранить. Моей целью ни в коем случае не является нанесение вреда, а напротив, делясь своими наблюдениями и опытом я надеюсь, что помогу людям избежать тех бед, которых избежать можно, и которых давно избежали другие. Не стоит всё проходить на своём опыте. Кроме того, **статья касается не только пациентов, но и врачей** .

Я не собираюсь никого поучать, просто хочу рассказать о том, чему нас не учат и чего многие не знают. Как Вы считаете, почему врачи часто бывают грубы и холодны на своей работе, которая по определению должна являть собой эталон сочувствия и внимания? А почему такими не бывают молодые врачи? А почему хорошие врачи часто спиваются, или даже ударяются в наркотики, как известный всем автор «Мастера и Маргариты» Михаил Булгаков бывший не только гениальным писателем, но и хорошим врачом, преданным своей профессии? Почему?

Конечно можно легко дать на все эти вопросы какой-нибудь простой и банальный ответ, типа того, что врачи просто плохие люди, однако это не будет правдой и это не поможет нам ни в чём. Я же просто хочу объяснить в этой статье связь отрицательных эмоций и состояния здоровья с позиций НЕВРОЛОГИКИ.

Такое поведение врачей психологами объясняется «Синдромом ВЫГОРАНИЯ». Популярно это вот, что. Человек рассчитан на определённую психическую нагрузку, превышение которой ведёт к устойчивым сбоям в работе мозга и организма в целом. Любая работа, которая даёт человеку стресс больший, чем его возможности компенсации неизбежно вгоняет его в **состояние болезни**. Работой я называю всё, чем мы занимаемся. Вы можете быть домохозяйкой, которая ухаживает за ребёнком ждёт с работы состоятельного мужа, но это не спасёт Вас от стресса и болезни, если Вы имеете тревожные мысли. Часто после не осложнённых родов женщины получают **хронические болезни**
, такие, как
боли в спине
, нарушения зрения, проблемы с зубами, вегетососудистую дистонию. Почему это случается, ведь роды прошли нормально? Ответ прост, потому, что тревога по поводу потенциально опасного события вызвала
устойчивый сбой в работе регуляторных систем головного мозга
. Никаких осложнений родов не случилось, но отрицательные эмоции сделали своё чёрное дело и всевозможные недомогания теперь могут сопровождать женщину практически до конца жизни. Так было бы, если бы у нас не было возможности «перезагрузить» мозг при помощи
метода RANC
.

Я немножко отвлёкся от «синдрома выгорания», но простите меня, я не мог не коснуться и этой темы, ведь это основная тема статьи, которая направлена на то, чтобы обосновать и показать на примерах **связь отрицательных эмоций и заболеваний**. Поговорку, что «
все болезни от нервов
» знают опять же все, а кто её использует, для того,
чтобы не болеть
? Вот об этом тема статьи и не только об этом конечно, просто хочется рассказать об «ОТДАЧЕ» с разных позиций.

Синдром «Выгорания» у врачей, это, когда человек принимая на себя нагрузку больше, чем он способен перенести интуитивно «закрывается» от больных. Нас этому к сожалению не учат, а если бы учили, то многих бед можно было бы избежать. Я случайно это узнал. Когда впервые я почувствовал на себе, что после суточной смены на «скорой» я начинал чувствовать себя ненормальным, я стал искать ответ на это. Я стал спрашивать врачей и фельдшеров работавших со мной, что со мной происходит? Терялся в догадках, почему мне так плохо после дежурства. Большинство из них усмехались, говоря, что я ещё молодой и когда время пройдёт, то у меня всё

«устаканится». А я удивлялся этим ответам, ведь это были не ответы, а циничные усмешки.Потом я понял, что это не цинизм, просто я говорил с «выгоревшими» врачами. Мне они не нравились, как и то, как они со мною говорили. У меня же трансформация произошла быстро, по моему через два года, когда я встал перед выбором между тем, чтобы закрыться от своих пациентов «пуленепробиваемым матовым стеклом» и не слышать и не видеть больше их боли, либо пойти вперёд без щита. Не знаю, понимаете ли Вы меня, скорее всего понимаете, если сейчас читаете. Я отказался от «бронированного стекла» и решил жить без него, потому, что это мешает профессии. Эта профессия подразумевает постоянное развитие, а если ты закрылся «щитом», то развития не будет.

Красиво слишком получается, а в жизни всё гораздо прозаичнее. Я сейчас буду говорить сплошными образами и аллегориями, но надеюсь, что Вы меня поймёте, ведь во первых легче объяснить всё доступным всем языком, чем терминами, а во вторых Вас, тех, кто приходит на этот сайт я считаю своими друзьями, которым нужно то, о чём я говорю и которые простят меня за неизбежные ошибки.

Как я узнал о «синдроме выгорания»? В 2001 году я уже увидел много «чудес» от применения метода лечения, который год назад я назвал «метод RANC». Я как-то хотел его не потерять, а оставить для всех, ведь если я об этом не скажу, никто не узнает, что есть нигде не описанный закон физиологии, что у нас между лопаток есть не « остеохондроз », но «КАРТА МОЗГА», где *болевые точки соответствуют отделам мозга*, которые имеют нарушения в своей работе. Как было мне поступить, чтобы это не сгинуло? И я решил это запатентовать, причём не для того, чтобы брать деньги со всех, кто решится этим воспользоваться, а с тем, чтобы это осталось ДЛЯ ВСЕХ. Людей больных настолько много, что на этой боли и страданиях процветает большой бизнес. Я не против бизнеса, но если ты берёшь деньги, то должен и давать. Бизнес должен быть ЧЕСТНЫМ, это наша Русская черта стремиться к духовности. Да мы при наших возможностях пока живём хуже других, однако МЫ даём миру многое, я уж не говорю о Достоевском, балете и ядерных ракетах, это банально. Я патриот России, но никогда я не буду презирать обижавших меня в Советской Армии Узбеков и Таджиков, которые теперь стали в нашей стране людьми второго сорта. Бритоголовые, это изобретение Европы и мне они противны. Не стоит быть мстительным и подлым, это не Русская черта. Я опять срываюсь в «лирику», но не могу не сказать, что горжусь Своей Страной и моими Соотечественниками, которые приносили и приносят добро в этот мир. Просто нам Русским обычно сложно, ведь мы идём первыми и всегда. Просто настали опять времена, когда нам плохо. А когда были времена, когда нам было хорошо? Жирная и мелкая Голландия и 200 лет назад, при Петре Первом жила себе спокойно и сытно и сегодня живёт. Может там и хорошо, но я туда не поеду. Там красиво, там даже есть « *скорая помощь*

» для животных, если вдруг лебедь в канале Амстердама чем–нибудь подавится, но я туда не хочу. Там шторы на окнах не закрывают, чтобы соседи видели, что у Вас дома всё хорошо, там мама к сыну не может прийти, без предварительного уведомления. И много там чудес и я знаю о чём говорю, у меня брат в Амстердаме живёт уже 10 лет, он там живёт, но я не хочу.

Почему мы Русские так себя не любим? Кто изобрёл телевизор? Его изобрёл наш инженер Зворыкин, правда в Америке ему были условия созданы. Кстати, на каких вертолётах летает армия США? Вертолёты фирмы «Сикорский» . А знаете ли Вы, что в 1906 году «продвинутые авиаинженеры» доказали с математическими выкладками в руках, что «аэроплан более полутора тон весом не способен взлететь». Я не знаю, поверили может где-то в это, а может в РОССИИ этого и не знали, но в 1913 году в РОССИИ поднялся самолёт «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» весом 8 тон. Скорость конечно была у него небольшая, около 90 км. в час, зато Император Николай Второй имел возможность выйти на передний балкон и курить Кубинскую сигару, пока его убитые впоследствии дочки и жена сидели в салоне на хороших диванах.

Три дня назад в интернете на ютубе я увидел смешной ролик о том, что основными взяточниками у нас являются врачи и учителя и какой-то чиновник говорил, что каждый пятый посаженный за взятку есть врач. Даже не знаю, что по этому поводу сказать. Убитый Тальков пел, что когда он воскреснет, то хочет жить в Стране не дураков, а ГЕНИЕВ. У нас именно такая страна, страна ГЕНИЕВ. И опять кстати, а Вы знаете, что гениев у нас карают? Руководителя космической программы Королёва достали из лагеря в Сибири, когда он стал нужен. А Вы слышали о самолётах марки ТУ. Так вот, инженер и конструктор Туполев тоже сидел в лагере и лес валил. Поэт Таничь лес валил ни за что, Алла Пугачёва у него песни затем покупала, он даже свою группу назвал «Лесоповал».

Это РОССИЯ! Александру Невскому, когда он разбил немцев было всего 24 года. Он кстати был кровным братом татарского князя Батыя правившего Русью в те времена и прежде, чем «вломить» немцам этот политик съездил на лошадке в ЗОЛТУЮ ОРДУ, «потёр там все темы» со своим кровным братом, а потом, на льду, как всыпал немцам. Вот это политика, так она и продолжается. Сейчас говорят, что в России много воруют из бюджета. Конечно воруют и за это нужно карать, однако хуже было и мы почему-то до сих пор живы. Когда так хуже было? Да не угадаете, Меньшиков, премьер министр Петра Первого , битый им за это плетью и одновременно не знавший грамоты бывший Академиком всех Европейских Академий сумел украсть три годовых бюджета России. Вот были люди в наше время!

Но, как то я опять отвлёкся. Я хочу сказать конкретно об «Отдаче».

Когда ничего не делаешь, то и ничего не испытываешь, кроме своей никчёмности. Как-то я читал в книге жены слова Конфуция, что человек достигший 40 лет и не достигший материального благополучия, есть человек пустой. Когда я читал это мне было 37, но я себя ощущал именно так, что через 3 года я стану пустым и конченным человеком. Может не стоило обращать внимание на слова Конфуция, но я думаю, что он знал о чём говорил, поэтому я и внял его словам. Не скажу, что я кого-то в этой жизни слушался, потому, что такое «послушание» несёт в себе разное. Был бы в моей жизни человек, который знает, как надо всё делать, то пошёл бы за ним безоговорочно,как примерно за нами идут наши любимые дети до определённого предела, пока не увидят, что мы не умнее их. Просто нет обычно такого человека. Женщины всегда при этом ищут мужа, который все проблемы порешает, а мужчинам делать что? Мужчинам вообще трудно, даже пожаловаться некому.

Да, просто беда получается. Опять отошел от темы «Отдача». Сейчас у меня появилось такое ощущение, как будто я специально её откладываю «на сладкое». Конечно это не так, просто я как-то по глупому понадеялся в одной статье совместить сразу несколько тем. Поверьте, это не от жадности и экономии, просто мне показалось, что эти темы не живут отдельно.

«ОТДАЧА». Что это? Как я уже говорил, это очень сильный удар в плечо во время выстрела, когда пуля вылетая из ствола оставляет в стрелке всю свою энергию удара, которую примет противник. Если стреляешь из автомата, то эти постоянные удары оставляют на плече большие синяки (по которым можно легко вычислить стрелков). Зачем я опять об этом говорю? Просто хочу вернуться к особенностям врачебной профессии. Представьте сами, Вы сидите в кабинете, а к Вам входит несчастный и как правило озлобленный, обиженный и много раз обманутый человек, который начинает «поливать» Вас своими жалобами и проблемами, а Вы решили не ставить между ним и собой «пуленепробиваемого матового цвета щита», что бы суметь его услышать. Если Вы пошли на это, а не закрылись , чтобы не «выгореть», то выдержав натиск этого огня вы должны сделать только один и точный «выстрел» в его проблему и этим выстрелом «завалить» зверя, который его терзает. Опытный врач умеет попасть с одного выстрела и не любит делать повторные, потому, что каждый «выстрел» имеет отдачу, после которой не на теле, но на душе неприкрытой «матовым пуленепробиваемым щитом» остаются синяки.

Печальная картина мною нарисована, однако, это к сожалению правда. Создавая

клинику , я рассчитывал на то, что ко мне придут люди, которые мне верят и которым я помогу не испытывая «отдачи». Каждый пациент, который во мне сомневается и приходит со страхом, у которого есть проблема-зверь и которую я должен поразить точным выстрелом уносит часть моей души, а я в конце дня ухожу разбитым, хотя я не траншею рыл в этот день. А на иного человека взглянув, я просто думаю, что «Автомата моего» не хватит, чтобы всех его зверей перебить. Печально это, и самая главная печаль, что ни он и не я в этом не виноваты. Я конечно подозреваю ответ на то, в чём наша вина, но расскажу уже не в этой статье, а то слишком уж она получилась какая то странная. Хотел сказать о том, что наши переживания и сомнения вызывают наши болезни, но видимо сегодня не судьба. Опять «лирика» получилась.