***КУЛЬТУРА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я (РОЗДУМИ ЛІКАРЯ)***

*Бубліцька Маргарита Іллівна, лікар-хірург*

Опубліковано на сайті «Світло» 03.12.2011 за посиланням <http://svitlocult.org/gazeta-na-puti-k-sebe/2011/25-2011/03-12-2011/50-bublickaja-m-i-kultura-zdorovja-fizicheskogo-razmyshlenija-vracha.html>

Загальне поняття культури вміщує в себе безліч складових, одна з яких – культура ставлення до свого організму, формування якої забезпечить безперебійне функціонування всіх органів і систем.

Здавалося б, так просто: полюбити себе, свій організм, кожен орган, клітину, молекулу і бути вдячним їм за постійну і безперебійну роботу. Дійсно просто, якщо розумієш, що означає це словосполучення: полюбити себе.

*Любов до себе* полягає:

- у помірності в їжі (щоб не перевантажувати органи шлунково-кишкового тракту);

- у невживання алкоголю (щоб зберегти здорову печінку і судини всіх органів);

- у відмові від куріння (що збереже здоровими легкі, судини серця і головного мозку);

- у дотриманні температурного режиму – не переохолоджуватися і не перегріватися(що стане профілактикою багатьох захворювань).

І це лише деякі складові любові до себе. Але як важко буває їх виконати! Непомірність в бажаннях, вседозволеність –лихо сучасності, результат якого спостерігається в погіршенні як фізичного, так і психічного здоров'я наших співгромадян.

Спостерігаючи ці негативні явища в своїй медичній практиці, я задалася питанням: що робити? Відповіді стали з'являтися після того, як захопилася самопізнанням за методикою, запропонованою Е. А. Піньковською. Дана методика рекомендує ставитися один до одного з доброзичливістю, повагою, миролюбністю, терпінням, милосердям, пізнати міру в своїх бажаннях і емоціях. Хіба не цього вимагають хворі люди? Тому намагаюся йти до них тільки з таким «набором» почуттів. А для цього довелося навчитися прощати хворих, не ображатися на їх грубість (а також грубість їх родичів), нерозуміння, недисциплінованість в лікуванні, а тихо, з посмішкою відповідати на їхні численні запитання.

Не менш важливо для лікаря навчитися контролювати свої емоції, як негативні, так і позитивні. Це забезпечує прийняття швидкого та обґрунтованого рішення в будь-який непростій ситуації.

Різні міжособистісні перипетії допомагають подолати мудрі поради А. С. Пушкіна «Хулу і клеветуприемлиравнодушно и оспаривайглупца» і царя Соломона «І це теж пройде».

У своїх книгах Е. А. Піньковська пише, що *інтуїція*– це досвід, помножений на знання, шосте відчуття, особливий дар, співдружність в діях серця (почуттів) і розуму (логіки) [2, с. 727].

Дійсно, пізнання себе, помножене на багаторічний досвід роботи лікарем, допомогли мені розвинути інтуїцію, яка найбільше проявляється і допомагає у вирішенні питань діагностики, особливо під час нічних чергувань. Адже від точності і швидкості поставленого діагнозу залежить життя і здоров'я пацієнта, а працювати деколи доводиться в екстремальних умовах, коли в моєму розпорядженні мінімум часу, апаратури і діагностичних засобів.

Правдивість і постійний самоаналіз своєї діяльності дають розуміння, що, незважаючи на щире бажання допомогти всім хворим, це не завжди можливо. На те є багато причин. Але твердо знаю і вірю, що добросердечність і милосердя, справедливість, турбота і допомога приносять успіх і завжди повинні бути присутніми в нашій роботі.

*Література*

1. **Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Культура взаємин :підручник / М. Б. Євтух, Т. В. Черкашина. - 3-тє вид., переробл. і допов. - Черкаси :Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. - 340 с.**
2. Пиньковская Э. А. Кто ты? / Серия книг «Спаси и сохрани». Том 1. / Э. А. Пиньковская. – Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2011. – 814 с.