

С Новым годом!

Новогодний опрос

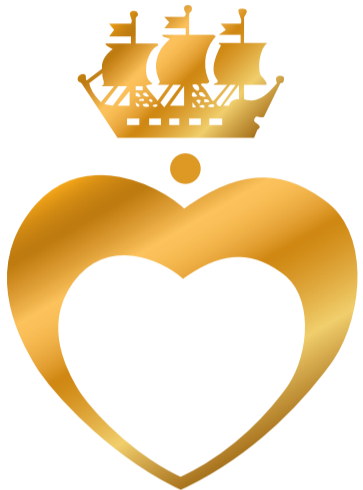
Советы специалиста

О трудностях 2020 года и радостях, которые все-таки были в нем

2

Как справиться с тревогой и провести следующий год лучше

4



НОВОСТИ ALMAZOV CENTRE NEWS Центра Алмазова

№ 12/1 (123)

www.almazovcentre.ru

декабрь 2020

ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС С НОВЫМ ГОДОМ!

Желаю вам встретить его в добром здравии и с хорошим настроением. Несмотря на все трудности, которые принес нам уходящий год, коллективу Центра есть чем гордиться: вместе со всем российским здравоохранением мы успешно решали поставленную государством задачу по борьбе с эпидемией, осуществив перепрофилирование Центра для помощи пациентам с новой коронавирусной инфекцией. Клиника Центра в кратчайшие сроки реализовала схему быстрой сортировки и целевой госпитализации пациентов, что обеспечило повышение качества оказания медицинской помощи и снижение летальности. Поэтому, прежде всего, позвольте выразить вам, дорогие друзья, самую искреннюю признательность за все, что вы сделали для наших больных, сумев спасти и продлить тысячи жизней.

На Центр Алмазова легла также большая организационная ответственность: наш коллектив возглавил Межведомственную медицинскую рабочую группу при Межведомственном городском координационном совете по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции. Эта работа потребовала концентрации всех наших знаний и компетенций, которые легли в основу подготовки клинических рекомендаций по диагностике и лечению коронавирусной инфекции для стационаров города, алгоритмов работы амбулаторной службы, рекомендаций для приемных отделений, формирования регистров пациентов. Именно на нашей площадке был сформирован консультативный дистанционный центр, который оказывает телеконсультации тяжелым и коморбидным пациентам с этой новой опасной инфекцией.

И сегодня, перед Новым годом, Центр Алмазова продолжает вносить большой вклад в грядущую общую победу над пандемией — наши коллеги, не щадя своих сил, оказывают помощь больным во вновь перепрофилированных подразделениях клиники, но вместе с тем мы



нарастающими темпами возвращаемся к оказанию плановой и экстренной помощи, к активной научно-исследовательской работе и масштабной образовательной деятельности. Нам есть к чему стремиться, и я уверен, что все вместе мы одержим победу над трудностями и сделаем наступающий год действительно успешным.

Отличительной чертой коллектива Центра всегда являлось стремление постоянно двигаться вперед, следуя принципу «наша цель — за горизонтом». Цель эта — обеспечить снижение заболеваемости и смертности за счет инновационного развития здравоохранения на основе разработок и внедрения в практику технологий персонализированной медицины, включая технологии оценки генетических рисков, фармакогенетики и фармакогеномики, биомоделирования заболеваний, модификации генома, создания препаратов для генной терапии и биомедицинских клеточных продуктов.

На пути к этой цели в 2020 году история нашего учреждения пополнилась важными достижениями, определяющими его дальнейшее развитие как ведущего многопрофильного научно-образовательного и научно-клинического центра Российской Федерации.

Во исполнение Поручения Президента Российской Федерации В. В. Путина от 05.07.2017 г. № Пр-1286 на программу специализации «Лечебное дело» набран уже третий курс студентов, впервые в стране получающих высшее медицинское образование в научном учреждении. Активно реализуется проект по строительству Научно-образовательного комплекса. На базе комплекса «Солнечный» успешно формируется научно-образовательный медико-биологический центр, который должен стать одной из ведущих инновационных площадок в области естественно-научного и медицинского образования.

Одно из крупнейших и наиболее полно оснащенных современным лечебно-диагностическим оборудованием лечебных учреждений страны, в минувшем году Центр, несмотря на эпидемию, приложил все усилия для сохранения объемов оказания многопрофильной специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи взрослому населению, детям и новорожденным. В сложных условиях проводились новые, часто уникальные, эндоваскулярные, нейрохирургические и кардиохирургические вмешательства, успешно развивались роботизированная хирургия и онкология.

В Центре Алмазова в 2020 году активно внедрялась новая модель организации помощи на основе принципов ценностной и пациентоориентированной медицины, предусматривающая управление качеством с применением цифровых технологий, искусственного интеллекта, телемедицины и машинного обучения. Центры компетенций и Командный центр уже стали важнейшими элементами в формирующейся новой архитектуре управления нашей клиникой. Продолжением развития этого направления станет недавно одобренное Ученым советом создание на базе Центра Алмазова мультииндустриального медицинского инновационного хаба.

Активно участвуя в реализации национального проекта «Наука», Центр в по-

следние годы неизменно демонстрирует успешный пример реализации трансляционного подхода к проведению молекулярно-генетических исследований, направленных на внедрение инновационных технологий в практику медицины.

Во многом благодаря этому в уходящем году мы выиграли конкурс крупных научных проектов по разработке новых технологий диагностики и лечения сердечной недостаточности на основе нейромодуляции, организованный Российской академией наук, а также конкурс на создание Научного центра мирового уровня в области технологий персонализированной медицины и стали базовым учреждением НЦМУ «Центр персонализированной медицины». Я вижу в этом не только большой успех научных коллективов, принимавших участие в формировании заявки, но и огромную ответственность за реализацию имеющего государственную важность проекта, которая ложится на Центр. Уверен, что эта работа может стать драйвером роста нашего учреждения и здравоохранения страны в целом, причем во многих областях медицины, и мы должны приложить все силы для ее успешного выполнения.

Многое предстоит сделать, и 2021 год должен стать определяющим для формирования в нашем учреждении новой модели мультидисциплинарного научно-образовательного и научно-клинического биомедицинского центра мирового уровня, соответствующего задачам, поставленным в рамках национальных проектов «Наука», «Образование» и «Здравоохранение».

Уверен, что наступающий Новый год принесет всем нам новые трудовые достижения и творческие успехи.

От всего сердца желаю вам и вашим близким здоровья, мира, счастья и благополучия!

С уважением, генеральный директор
Центра Алмазова
академик РАН Е. В. Шляхто



О ТРУДНОСТЯХ 2020 ГОДА И РАДОСТЯХ, КОТОРЫЕ ВСЕ-ТАКИ БЫЛИ В НЕМ!

Специалисты Центра Алмазова подвели итоги уходящего года, вспомнив и радостные события в своей жизни, которые тоже имели место быть! Врачи рассказали о традициях празднования Нового года в своей семье и планах на эту новогоднюю ночь, а также поздравили всех читателей с наступающими праздниками!

Карпенко Михаил Алексеевич, д.м.н., профессор, первый заместитель директора Центра Алмазова



Я всегда привык благодарить уходящий год за все позитивное, что он принес. Хотя этот год был достаточно непростым, а временами даже сложным, были в нем и радостные события — у меня, например, в этом году родилась внучка!

Встречу Нового года считаю семейным праздником, поэтому предпочитаю его встречать в кругу семьи. И в этом году буду стараться не нарушить традицию.

Дорогие читатели, с наступающим Новым годом! Примите мои искренние и самые наилучшие пожелания! Желаю вам, вашим родным и близким здоровья, счастья, любви и благополучия. Пусть наступающий Новый год станет годом исполнения ваших желаний! Удачи всем!

Конради Александра Олеговна, д.м.н., профессор, заместитель генерального директора по научной работе Центра Алмазова



Уходящий 2020 год для меня, как и для всех, был непростым. Много работы и много волнений. Есть утраты. Есть усталость и выгорание. Есть тревоги. Есть грусть. Есть беспомощность. Но есть и гордость за своих коллег и за наш коллектив.

В этом году мой сын поступил в Президентский лицей № 239. Он был лучшим по химии. Сейчас он просто счастлив в новой школе, а это счастье для меня.

Я всегда встречаю Новый год дома с семьей. И этот не будет исключением. Я готовлю очень много вкусной еды, и мы потом все дружно ее несколько дней едим. Я люблю ходить в филармонию на концерт симфонических миниатюр 31 декабря. Боюсь, в этом году это не получится. Еще мне очень нравится балет «Щелкунчик»,

и я стараюсь его не пропустить. Там есть музыка, от которой я всегда плачу. В детстве я учила некоторые партии, и мне часто снится, что я снова на пуантах.

Поздравляя читателей с Новым годом, я хочу пожелать всем доброты, оптимизма и разумного отношения ко всему! Люди познаются в трудные времена. Это испытание для любви, дружбы, человечности, мудрости, смелости и разума. Желаю всем пройти выпавшие испытания и остаться самими собой!

Стрижак Ирина Григорьевна, к.м.н., заслуженный врач Российской Федерации, главный врач клиники Центра Алмазова



Сегодня как никогда хочется поскорее проводить старый год. Наверное, сблизил многовековые приметы, и 2020 високосный год стал для всего медицинского сообщества очень тяжелым. Врачи, медсестры, санитары, нянечки, ученые, преподаватели, техники, инженеры, повара, студенты — все медицинские работники в этом году побывали на войне с невидимым, но от этого не менее коварным врагом. Честь и хвала тем, кто отдал свои силы, время и здоровье во имя спасения больных коронавирусной инфекцией в период эпидемии! Честь и хвала всем, кто продолжал работать на своем посту, ведь все в жизни взаимосвязано, и зависит одно от другого. Хирурги продолжали оперировать, гематологи лечили лейкозы, педиатры принимали самых маленьких пациентов, акушеры помогали появиться на свет малышам, в том числе тем, чья жизнь затеплилась благодаря волшебникам из отделения ЭКО, кардиологи лечили сердце сердцем, терапевты без скальпелей и катетеров ставили на ноги тяжелейших больных. Это действительно ежедневный подвиг!

Надеемся, что народные приметы сбываются и в новом году. Он не будет високосным и постепенно затянет раны, нанесенные своим предшественником. По восточному календарю это будет год Быка, или Коровы, а это могучие работяги, труженики, которым самой судьбой суждено восстановить все то, что пострадало во время эпидемии. Ну а медикам трудиться — не привыкать. Главное — берегите себя, своих близких и коллег!

Управление клиники желает в Новом году всем Здоровья, оно является фундаментом, на котором строится вся наша спокойная жизнь. Пусть на этой креп-

кой основе растут Любовь, Счастье, Успехи, Знания, Понимание, Взаимопомощь, Удача, Мир и Благополучие! С Новым годом и Рождеством!

Моисеева Ольга Михайловна, д.м.н., директор Института сердца и сосудов Центра Алмазова



Я и не помню, как прошел этот год — один сплошной COVID-19... Но среди всех тревог и хлопот, связанных с пандемией, было и очень радостное событие для меня в этом году — у меня родился внук! Новый год я всегда отмечала дома с близкими и любимыми людьми и планирую так же и в этот раз. Мое самое главное пожелание нашим читателям — берегите себя и будьте здоровы!

Кашерининов Юрий Робертович, к.м.н., заведующий отделом контроля качества и безопасности медицинской деятельности Центра Алмазова



Год был тяжелым, каким вроде бы и должен быть високосный год. Коронавирус не прошел мимо моей семьи. Жена переболела, сын работал и планирует в декабре работать в красной зоне, тоже переболел, теща (91 год) с марта на самоизоляции в Ломоносове, не выходит из дома, троюродный брат умер, много родственников, знакомых и коллег пострадали от вируса. Все эти события, конечно, угнетают.

Но были и радостные моменты в этом году! Они в первую очередь связаны с внуками: с маленьким внучком, который ходит, бегает и болтает обо всем, радуя всех, знает буквы уже, сам задувал свечки на тортике на своем двухлетии; старшая внучка на отлично и хорошо закончила учебный год в школе и в музыкальной школе тоже. Также радостным

событием было, когда знакомые мужики, мои соседи по даче, собрались и сделали на речке маленький пляж, где дети могут теперь купаться, не опасаясь поранить ножки. Кроме того, отметил целых четыре 40-летия в этом году: 40 лет свадьбы и совместной жизни, 40 лет окончания института, 40 лет трудовой деятельности и 40 лет Центру Алмазова, где работаю с 1 сентября 1980 года.

Новый год я обычно праздную в кругу семьи. Накрываем стол с традиционными: оливье, шубой, шампанским и мандаринами. Наряжаем елку, используем вместе с современными игрушки советских времен. Главное в антураже — большое количество пакетов с подарками под елкой по принципу: «Лучше много небольших подарков, чем один большой». Ночью молодежь уезжает гулять в центр города, а мы с внуками занимаемся самым волнующим — вскрываем подарки от Дедушки Мороза в нашего домашнего Барабашки.

Главное, что хочу всем пожелать, — здоровья, конечно! Это важнейшее условие для осуществления всего остального.

Комличенко Эдуард Владимирович, д.м.н., директор клиники Центра Алмазова



Год был, безусловно, непростым, как и у всех, но он был очень насыщенным и интересным, так что мне грех жаловаться. Я перешел на новую должность, и у меня было очень много новой разнообразной работы по продвижению нашего Центра вперед. В этом нелегком году на базе Центра Алмазова мы смогли организовать Командный центр, центры компетенций и хаб, что позволило значительно повысить эффективность совместных действий, обмена информацией и организации работы в целом.

А еще в этом году у меня родилась вторая внучка — а это и есть самое большое человеческое счастье! Счастье — когда у тебя семья, и в семье все хорошо. И Новый год я планирую встретить, как и обычно, со своими родными: супругой, нашими детьми и внуками!

Я хотел бы пожелать всем читателям в первую очередь здоровья, мира и благополучия! И пусть все новые сложности следующего года вы сможете встретить достойно и справиться с ними! Главное — не останавливаться на достигнутом, все время двигаться вперед и развиваться, ведь движение и есть наша жизнь.

Самочерных Константин Александрович, д.м.н., директор РНХИ им. проф. А. Л. Поленова — филиала Центра Алмазова



Год был обычным, мы много работали, и надеюсь, что успешно! У нас было немало радостных событий: защиты диссертационных работ коллег, получение Центром Алмазова двух больших проектов: национального и мирового уровней. И это замечательно! Новый год я традиционно праздную дома в кругу семьи и близких. Я хотел бы пожелать нашим читателям в первую очередь здоровья, терпения, и помните: вашу судьбу определяете только вы!

Ситникова Мария Юрьевна, д.м.н., профессор, руководитель НИО сердечной недостаточности Центра Алмазова



Год был из непростых. Пришлось поменять планы, перестроиться на дистанционный способ преподавания. Но все возможно! И новый формат консультаций и лекций дает хороший результат.

Новый год для меня — семейный праздник. Самые радостные минуты — увидеть восторг внуки и внука от подарков. Так приятно им угодить! За столом близкий круг общения, звонки... Первого января — воюжи к родне. Новогодние яникулы — узаконенное время встреч всей семьи, то есть родни от исходных корней. Нас много, и последние годы мы встречались на великолепной территории Антикафе. Все четыре поколения вместе! В этом году будет онлайн-формат. Не встречаться совсем невозможно и неправильно, поэтому придется поздравлять друг друга в WhatsApp или организовывать семейную онлайн-конференцию. Опыт имеется теперь!

Хочу пожелать всем здоровья, надежных антивирусных антител, заработанных незаметно и без урона для здоровья. Ну и конечно, исполнения желаний!

Пармон Елена Валерьевна, к.м.н., доцент, директор Института медицинского образования Центра Алмазова



Год был непредсказуемым, особенно это сказалось на организационных моментах. Как на работе, так и дома он был психологически очень сложным. Но были у меня и радостные события, которые связаны с успехами детей и нашим совместным с ними отдыхом. Также отродно было видеть и приветствовать не дистанционно, а вочью новых студентов в нашем Центре на Дне первокурсника. Несмотря на маски, радостные молодые одухотворенные лица излучали огромную энергию!

Главное, что хочу пожелать всем — берегите себя и своих близких! Будьте счастливы, здоровы, искренны, проводите больше времени со своими любимыми близкими людьми и меньше нервничайте!

Куропеев Дмитрий Ильич, к.м.н., доцент, заместитель директора по информационным технологиям Центра Алмазова



Этот год был для меня, как и для большинства, очень тяжелым. С другой стороны, это позволило лучше разобраться и в себе, и в окружающих. Кроме того, я сдал экзамен на права категории А, чему я очень рад. Новый год, как и обычно, я планирую встретить в кругу семьи. Я всем от души желаю здоровья и семейного благополучия! Встретьте себя и своих близких!

Чернявский Михаил Александрович, д.м.н., заведующий НИО сосудистой и интервенционной хирургии Центра Алмазова

Год был напряженный, но крайне продуктивный. В клинике сосудистой хирургии при поддержке администрации Центра сформировалась молодая команда сосудистых хирургов, которые готовы много поработать, заниматься наукой и лечить наших пациентов. Формирование нашей но-

вой команды — для меня самое радостное событие этого года!



Новогодние праздники я всегда отмечаю с сыном, мы живем вдвоем, поэтому обычно мы куда-нибудь улетали из Санкт-Петербурга, но в этом году останемся дома. Будем наряжать елку, дарить друг другу подарки, пускать фейерверки на улице и просто проведем много времени вместе, что не удается в обычные дни, так как я работаю каждый день допоздна, и мы мало видимся на неделе.

Я хочу пожелать всем читателям и коллегам здоровья, удачи, терпения, семейного благополучия и всего, что задумано! Пусть все планы реализуются! С Новым годом!

Абрамов Константин Борисович, к.м.н., заместитель главного врача по лечебной работе РНХИ им. проф. А. Л. Поленова — филиала Центра Алмазова



Этот год был весьма неоднозначным, как, думается, у многих. Тем не менее все, что ни делается, — все к лучшему. Ведь благодаря реперофилированию РНХИ им. проф. А. Л. Поленова в инфекционный стационар мы не только получили новый профессиональный и жизненный опыт, но и, столкнувшись с вопросами, не имевшими стандартных ответов, смогли объединиться, научиться слушать и слышать друг друга, преодолевать разногласия. Чувствовалось, что мы одна большая семья с общей целью и задачами.

В этом году у меня родился ребенок! Такое событие дарит прилив жизненных сил, вдохновение и ощущение, что любые трудности преодолимы. Новый год для меня — семейный праздник. Нет ничего приятнее, чем видеть счастливые лица родных людей в этот момент!

Желаю всем, чтобы следующий год оказался для вас удачным, принес уверенность и стабильность, радость и счастье. Здоровья! А также решительности в достижении целей, сохранения товарищеских отношений в коллективе. Желаю

всегда находить время и силы на то, что является для вас самым важным!

Ли Ольга Алексеевна, к.м.н., заместитель главного врача по лечебной работе Центра Алмазова



Год был наполнен трудностями, маленькими и серьезными, профессиональными победами и поражениями, новыми впечатлениями и потрясениями. Он был непонятным, похожим одновременно и на фильм-катастрофу, и на гротескную комедию. А самым радостным событием для меня в уходящем году вспоминается, пожалуй, его встреча 1 января в полночь, когда мы были полны новых надежд и ожиданий, но потом что-то пошло не так...

Я всегда встречаю Новый год за большим семейным столом, с детьми и их друзьями, с живой елкой, традиционной игрой в «Что? Где? Когда?», подарками, каждый из которых надо «отработать» (стихотворением, песней, танцем), провожанием старого года хорошими воспоминаниями от каждого присутствующего и вытаскиванием из шапки Деда Мороза себе пожелания на будущий год.

Правда, приходилось Новый год встречать и на работе. Вспоминается, как однажды дежурила в роддоме, где в сутки 35 родов. Ночь с 31 декабря на 1 января была очень насыщенная: роды, операции — одна за одной. Вдруг в 23:55 громовым голосом ответственный дежурный врач командует: «Срррочно в буфет!» И оголтелая толпа медработников: акушеров-гинекологов, неонатологов, акушерок, анестезиологов, медсестер, санитарок — человек 10, не меньше, несется в буфет. А там начинается волшебство, как в сказке: взмахом руки на стол опускается белоснежная одноразовая простыня, на нее со всех сторон начинают выставляться мисочки, баночки, тарелочки с домашними вкусностями, из телевизора звучит многообещающая речь президента, с первым ударом курантов раздается хлопок открывающегося шампанского (разумеется, детского). С последним ударом под крики «Ура!» и после загадывания желаний шампанское выпивается. И вся дежурная бригада, толкаясь и смеясь, забегает по своим рабочим местам, в 00:05 в буфете уже было пусто, ответственный опускается на стул со словами: «Фух, успели!». А весь год потом члены дежурной бригады смеялись: «Мы год не встретили и не вступили в него, мы в Новый год ворвались!».

Провожая уходящий 2020 год, хочется пожелать в новом году нам всем стабильности во внешнем мире и счастья во внутреннем!

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И ПРОВЕСТИ СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ЛУЧШЕ

Уходящий 2020 год был объективно непростым, если не для всех, то для очень многих людей. И каждому из нас, наверняка, приходилось тревожиться по разным поводам в связи с меняющимися реалиями мира. А некоторых тревога захватила так, что даже трудно с нею справляться. Медицинский психолог отделения психологии клиники Центра Алмазова кандидат психологических наук, доцент по специальности «Медицинская психология» Арсений Апетович Великанов рассказал нашему корреспонденту, нормально ли вообще тревожиться, какова роль психологических факторов при заболеваниях, и поделился действенными методами работы с тревожными состояниями.

? Арсений Апетович, есть ли у вас какой-то волшебный совет, как оставить все печали в уходящем году?

За советом, тем более за волшебным, нужно идти к волшебнику или к Деду Морозу, но точно не к психологу. Почему-то, действительно, в массовом сознании людей психолог — это человек, владеющий какими-то волшебными приемами, с помощью которых он может изменить их жизнь даже без их участия, но это не так. Все как раз зависит от личных усилий человека. Волшебство мы творим своими руками! А психолог лишь дает рекомендации, как это можно сделать.

? Как справиться с тревожностью из-за постоянно меняющихся условий жизни и страхов по поводу завтрашнего дня?

Тревога — это эмоция, направленная на будущее, это ожидание какой-то неопределенной угрозы. Например, мысль: «А вдруг завтра на работе возникнут жуткие проблемы»? Когда человек испытывает тревогу, она негативно воздействует на него: учащается дыхание, повышается артериальное давление, может возникнуть головная боль и т. д. И заметьте, еще ничего плохого не произошло, а человеку уже сейчас плохо. Как с этим справиться? Я дам несколько рекомендаций:

1. Попробовать рационально себе объяснить, что в излишней тревоге нет никакой выгоды. Если плохой прогноз не подтвердится — зря тревожился. Если что-то из предположений сбудется — дважды придется переживать одну и ту же неприятность, двойной вред организму. Необходимо решать проблемы по мере их поступления.

2. Осознать разницу между тревожными предположениями и реальными фактами. Человек часто путает два понятия: «я это точно знаю» и «я это предполагаю». Будущее очень сложно прогнозируемо. Даже профессиональные аналитики регулярно ошибаются. Ну да, может, и кирпич упадет, а может, и денег мешок!

3. Заняться самонаблюдением и самоанализом. Если гложет тревога, нужно попытаться определить и устранить (или взять под контроль) ее ситуационные источники. Становишься тревожным, когда смотришь телевизор, — перестань смотреть. Повышается тревожность от разговора с конкретным человеком — прерви неприятную беседу, смени тему. Тревога после чтения форума — не читай.

4. Научиться отвлекаться и переключаться. Нужно спросить у себя, что помогает успокоиться лично мне, и сделать это. Тут у каждого свой метод



Медицинский психолог отделения психологии клиники Центра Алмазова к.м.н. А. А. Великанов

может быть: кому-то ванна помогает, кому-то — с собакой погулять.

5. Заняться физической активностью. Экспериментально доказано, что это снижает тревогу. Можно пройтись, пробежаться, потанцевать.

? А чего лучше не делать, чтобы справиться с чувством тревоги?

1. Изначально нельзя давать себе установки с частицей «не»! Человеческий мозг так устроен, что как только ему дашь команду: «не делать этого», будет хотеться сделать именно это!

2. И уж точно нельзя прибегать к деструктивным способам снижения чувства тревоги, как то: алкоголь и другие вредные привычки, бесконтрольный прием лекарственных препаратов.

? А кто вообще чаще всего подвержен тревожности? Тревожиться постоянно о чем-то — это нормально или не очень?

В психологии существует много теорий личности, которые нередко даже противоречат друг другу. И теорий тревоги, соответственно, тоже много. Тревожным состояниям чаще подвержены люди с высокой личностной тревожностью. При этом умеренное чувство тревоги — это нормально, это помогает нам адекватно воспринимать опасности. Умеренно тревожный пациент лучше соблюдает рекомендации врачей. А человек, который совсем не тревожится, склонен к неоправданному риску.

? А если все-таки неблагоприятный прогноз человека сбывается, как не скатиться в депрессию, как себе эмоционально помочь, если на консультацию у психолога нет сейчас денег?

Есть много вариантов бесплатной психологической помощи: телефоны доверия, районные Центры помощи семье и детям, благотворительные организации. И там можно тоже найти прекрасных специалистов. Платно — это ведь не гарантия качества. Платно тоже нужно понимать, к кому идешь.

Теперь, чем можно помочь себе самостоятельно:

1. Отслеживание и коррекция своих мыслей. Нужно проанализировать, какая именно мысль привела к некомфортному эмоциональному состоянию. Например, человек формулирует свое горе так: «Меня не повысили сейчас, значит, никогда не повысят, потому что я неудачник». Зачем делать такие обобщения и выводы? Надо вспомнить какую-то другую аналогичную ситуацию, но с хорошим исходом, где все получилось, и переубедить себя, что в следующий раз все может сложиться хорошо. Если основная мысль человека: «У меня все плохо», надо честно себе сказать, что все одновременно не может быть плохо, и найти то, что сейчас хорошо, сконцентрироваться на последнем.

2. Отвлечение и переключение. Невозможно думать одновременно о двух вещах. Если предложить подумать себе об океане, мозг начнет думать об океане. Заняться любимым делом — сделать для себя то, что помогает успокоиться.

3. Планирование своей активности, чтобы в ней были как необходимые дела, так и те, которые просто интересны и приносят удовольствие.

4. Абстрагирование. Поскольку самому себе советы давать сложно, нужно абстрагироваться от своей проблемы и подумать, что можно посоветовать человеку со схожей бедой.

5. Планирование будущего. У человека, как я говорю своим пациентам, всегда должен быть «включен дальний свет» — зимой надо думать о планах на весну, весной — планировать лето и т. д. Созданная перспектива заставляет нас жить с увлечением.

6. Думать о своих плюсах, чаще хвалить себя и создавать установку, что благодаря наличию у меня определенных сильных качеств я справлюсь с трудностями.

? Сейчас популярна психосоматика. Как вы прокомментируете идею, что люди в подавленном состоянии чаще «притягивают» болезни. Так ли это?

И можно ли реально вылечиться у психосоматов от каких-то заболеваний?

В заболевании участвует комплекс факторов (не только психологических, но и медико-биологических!). При наличии реальных проблем со здоровьем говорить, что психологический фактор главный, неправильно, это ошибка психологизации патологии. В первую очередь нужно все-таки обратить внимание на биологические факторы, а потом уже искать соучаствующий психологический. Да, конечно, если человек по характеру безответственный, он чаще болеет, поскольку попросту невнимательно относится к своему здоровью. Но утверждения вроде того, что больное горло — это невысказанная обида, я считаю сомнительными. В мире есть еще вирусы и бактерии, которые существуют вне зависимости от обид.

? Что бы вы пожелали нашим читателям, чтобы следующий год был действительно лучше предыдущего?

Психологического благополучия! Говорят, что нужно забывать плохое, но я рекомендую другое. Нужно уметь извлекать из прошлого негативного опыта положительные смыслы. Подумать: «Как я сумел тогда с этим справиться?». Ответить: «Вот так-то и так-то. Значит, я умею справляться с трудностями и с новыми справлюсь!». Так нужно формировать позитивную установку — это то, что влияет на наше всё.

С Новым годом, дорогие коллеги и читатели!

