



ПРИНЕСУТЬ ДОПОМОГУ І ЗЦІЛЕННЯ



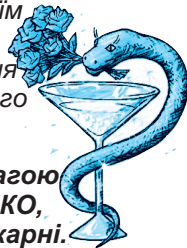
Дорогі мої колеги та співробітники!

Від щирого серця вітаю вас зі світлим Днем медичного працівника! Бажаю невичерпного і міцного здоров'я, благополуччя, достатку та сімейного затишку в родинах.

Нехай ваші безвідмовні і досвідчені, майстерні і вправні, чудодійні і невтомні руки принесуть ще багатьом людям своєчасну допомогу і

зцілення. Адже найголовніша наша мета – допомогти людині оздоровитись, вилікувати її недуги, вкладаючи всю душу, знання і вміння в свою доброту і добру справу, повернути їм віру і надію у краще майбутнє.

Тож творчої наснаги і терпіння вам на тернистій ниві медичного працівника!



З глибокою повагою
О. ТАРАСЕНКО,
головний лікар облпсихлікарні.

З Днем медичного працівника

У третю неділю червня ми святкуємо День медичного працівника. Ніколи не змінюється, є сталим бажання людей бути здоровими, і їхня вдячність своїм рятівникам. Прагнення працювати в ім'я людини, що так високо цінується в кожному суспільстві, — невід'ємна риса професії медика. Тільки той, хто вірить у світле завтра, надягає білий халат. Тільки той, хто абсолютно впевнений у можливості торжества добра і перемоги людини над обставинами, здатний поставити заслін усім життєвим негараздам і кинути виклик самій смерті.

Цього дня слід привітати людей найгулманнішої професії — тих, хто обрав своїм фахом зміцнювати й берегти здоров'я громадян, благополуччя нашої нації. Професія медичного працівника — почесна і складна, саме тому й була шанована за всіх часів. Лікарі щодня стоять на варті людського життя, виконуючи клятву Гіппократа, вони повертають людям життя, впевненість у власних силах та віру в завтрашній день. Лікар і медсестра — наче єдиний живий організм, зусилля цих двох людей мають бути об'єднані задля досягнення найкращого результату. А клятва Гіппократа вимагає від медиків не робити різниці між пацієнтами. У мирний час медичним сестрам буває часом не легше, ніж на війні. Тому, хто хоч раз у житті доглядав тяжкохвору людину, не варто пояснювати, що це за праця.

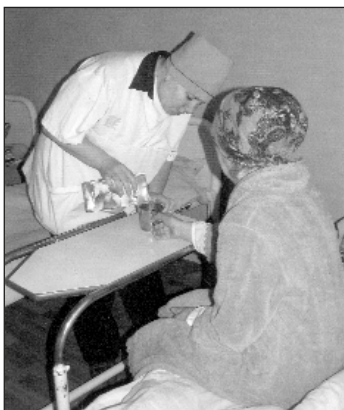


Фізкабінет.

ЛЮДЯНІСТЬ – НАЙБІЛЬША ЧЕСНОТА МЕДПРАЦІВНИКА

Упродовж свого життя кожна людина не раз потрапляє до лікарні — чи то через погіршення власного здоров'я, чи то через хвороби когось зі своїх близьких. Тож всі з власного досвіду знають, як нелегко буває в період лікування і одужання. Багато людей відчувають в цей час нестерпні фізичні муки, біль, страх за своє життя, інші страждають більш психологічно.

Перебуваючи в лікарні людина починає замислюватися над своїм життям, здоров'ям, відчуває безпорадність становища. Важко сказати, який біль дошкуляє більше — фізичний чи моральний. І знаючи про ці муки, хворим завжди на допомогу придуть люди в білих халатах.



Дуже часто медики віддають себе улюбленій благородній професії, забуваючи про втому та власні проблеми. Кожен медичний працівник, будь-то лікар чи медсестра, обов'язково володіє добрим серцем, чуйністю, ввічливістю і уважністю. Він вникає в проблеми свого пацієнта, уважно вислуховує і дає поради, які полегшують не тільки фізичний, але й моральний біль.

Найголовнішою рисою людей у білих халатах є не тільки високий рівень професійності, а й просто людяність. Адже, погодьтесь, кожен хворий, коли відчиняються двері, хоче побачити не



того лікаря, який розкидає наліво й направо незрозумілі медичні терміни і слова, а людину зі світлими очима, привітною посмішкою і добрим серцем.

Я можу з чесністю і упевненістю сказати, що багато моїх колег, друзів, родичів і знайомих, які вирішили присвятити своє життя медицині, є саме такими медпрацівниками, добрими, чуйними, привітними і відданими цій благородній професії.

Н.І. БАГРІЙ, медична сестра
відділення № 10.

ПРОФЕСІЯ МЕДПРАЦІВНИКА – ОДНА З НАЙПОВАЖНІШИХ

У третю неділю червня за багаторічною традицією в Україні відзначається День медичного працівника.

«Присягаюся Аполлоном – лікарем, Асклепідом, Гігієєю і Панакеею і всіма богами та богинями, беручи їх в свідки, виконувати чесно відповідно моїм силам і моєму розумінню, наступну присягу і письмове зобов'язання. Вважати, що навчив мене лікарському мистецтву нарівні з моїми батьками, ділитися з ним своїми достатками і у разі потреби допомагати йому в його потребах. Я направляю режим хворих до їх вигоди згідно з моїми силами і моїм розумінням, утримуючись від спричинення всякої шкоди і несправедливості. Я не дам нікому просити у мене смертельного засобу і не покажу шляху для подібного задуму. Чисто і непорочно проводитиму я своє життя і своє мистецтво, щоб при лікуванні – а також і без лікування – я не побачив або не почув відносно життя людського з того, що не слід коли-небудь розголошувати, я умовчу про те, вважаючи подібні речі таємницею. Мені, що непорушно виконує клятву, та буде дано щастя в житті і в мистецтві і слава

у всіх людей на вічні часи; що переступає ж і дає помилкову клятву та буде зворотне цьому».

Так звучить лікарська клятва – клятва Гіппократа, написана в V столітті до нашої ери на іонійському діалекті давньогрецької мови, яку дають медичні працівники і сьогодні, отримуючи диплом про закінчення навчального закладу, і якої повинні дотримуватися протягом всього свого життя.

Здоров'я – найдорожче, що може бути у людини: його не купиш ні за які гроші. Це прописні істини, які ми всі чудово знаємо. Хоча рідко хто з усім розумінням стежить за своїм здоров'ям. Досить часто ми чомусь думаємо, що нас не дуга обійде стороною.

Треба сказати, що керівництво нашої лікарні завжди приділяло і приділяє велику увагу здоров'ю своїх співробітників. Це постійні медогляди, фінансова підтримка лікарні, на території працюють високопрофесійні фахівці.

Професія медпрацівника – одна з найповажніших на землі. Лікар вчиться все життя, і кожен його робочий день – це найчастіше нове і не завжди просте



завдання. Неможливо уявити будь-який аспект життя нашого суспільства, де б могли обійтися без уваги медичної служби. Вона завжди була і залишається однією з найбільш ефективних складових охорони здоров'я. Хочеться вірити, що авторитет фахівців, їх високі професійні якості і надалі будуть затребувані суспільством, а гуманізм і вірність вибраному шляху залишаться незмінними супутниками на життєвому шляху.

У цей важливий і прекрасний для нас, працівників медицини, день дозвольте сердечно побажати вам і вашим близьким міцного здоров'я, довголіття, мирного і щасливого життя.

З повагою співробітники відділення № 2.

12 травня – Всесвітній день медичної сестри

Під час Кримської війни, в середині XIX століття, англійська сестра милосердя Флоренс Найтінгейл зі своїми помічницями вперше надала допомогу пораненим на полі бою. Завдяки сестрам милосердя були врятовані сотні життів. Відтоді вищою нагородою, якою відзначаються медичні сестри – учасниці бойових подій, є медаль "Флоренс Найтінгейл", а 12 травня, в день народження Флоренс Найтінгейл, святкують Міжнародний день медичної сестри. Працівники патронажної служби Спілки Червоного Хреста України, заснованої в 1961 році, користуються заслуженою шаною на міжнародному рівні. Міжнародний Комітет Червоного Хреста присуджує до 50 медалей імені Флоренс Найтінгейл один раз на два роки. За особливі заслуги такою медаллю нагороджено 17 українських патронажних сестер Червоного Хреста.



Медик – одна з найгуманніших професій на землі, але серед медиків найлюдяніша, найпочесніша та подеколи найважча професія – медична сестра. У всі часи медичні сестри є зосередженням милосердя, їх так і називають – сестри милосердя. І, мабуть, не випадково, що важка місія медичної сестри здебільшого лягає на тендітні жіночі плечі. Бо саме жіноче чутливе серце, добрі руки та велике терпіння так необхідні у цій професії.

МОЛОДША МЕДИЧНА СЕСТРА



Професія молодшої медичної сестри не менш складна і відповідальна, ніж інші професії сфери – такі, як лікарі, медсестри, ветеринари. Адже молодша медична сестра повинна відмінно знати не тільки теорію своєї роботи, а й бути чудовим практиком. Тим більше, її кваліфікація важлива з погляду кар'єрного зростання. Погодьтеся, навряд чи керівництво підвищить некомпетентну молодшу медичну сестру і дасть зелене світло в подальшому просуванні в роботі. Що стосується фінансового питання, то тут, як і в багатьох інших спеціальностях, зарплата залежить в першу чергу від регіону проживання, специфіки і політики установи щодо рівня заробітної плати для співробітників.

Професія медсестри – тяжке ремесло

За словами Парацельса, «найкращі ліки – це любов і турбота». І сьогодні в епоху передових технологій та досягнень фармації, ці слова не втрачають своєї актуальності, особливо коли йдеться про працю медичних сестер.

Нині у системі охорони здоров'я України працює майже 428 тисяч молодших медичних спеціалістів, з них – 298 тис. медичних сестер (52 тисячі – у сільській місцевості). В умовах реформи охорони здоров'я значення якості медсестринської допомоги зростає, а отже, зростають і вимоги до персоналу. Тому за роки незалежності України було модернізовано сестринську освіту: запроваджено ступеневу освіту; розроблено стандарти сестринських маніпуляцій та догляду за пацієнтами; медичних сестер залучено у робочі групи з розробки галузевих нормативних документів: введено посади заступників головного лікаря з медсестринства в багатопрофільних лікарнях. За підтримки МОЗ України у 1998 році було створено Асоціацію медичних сестер України (нині до її складу входять 153 тис. членів з 23 регіонів), запроваджено конкурс професійної майстерності «Ескулап-професіонал». Однак якість медсестринської допомоги

залежить не лише від професійної майстерності, дисциплінованості та відповідальності персоналу, а й від умов, створених для роботи. Сьогодні ж останнє викликає багато нарікань. Важко очікувати належної якості роботи при значному перевантаженні персоналу, коли одна медична сестра обслуговує 20-30 пацієнтів. І навряд чи стимулом до роботи може бути вкрай низька заробітна плата. Станом на 1 квітня ц. р. молодша медична сестра і медична сестра без категорії отримують 960 грн., з вищою категорією і 10-річним стажем – 1081 грн. Професія медсестри – тяжке ремесло ще й тому, що в галузі практично відсутні сучасні засоби малої механізації. Високою є частка ручних трудомістких робіт, непродуктивно використовується робочий час медсестри, пов'язаний з веденням медичної документації. Все це зумовлює падіння престижу професії медика, відтоку висококваліфікованих кадрів.

За сумлінну працю, професійне ставлення до своїх обов'язків, милосердя, самовіддане служіння людям та з нагоди міжнародного Дня медичної сестри вітаємо всіх медсестер з цим святом.

З повагою до вас співробітники відділення № 8.

З ТУРБОТОЮ ПРО ДІТЕЙ

Діти завжди потребують пильної уваги, а хворі особливо. Потрапляючи на лікування у відділення, дитина лишається без батьків, близьких, опиняється у незвичному для неї становищі, що не може не відбитися на її стані і настрої. Тому з перших хвилин перебування у відділенні хворий повинен відчувати турботу, тепле ставлення, спокій, впевненість в тому, що його тут не скривдять. Часто добре слово, посмішка персоналу, заспокоюють краще від будь-якого нейролептика.

У дитячому відділенні лікується багато дітей з неблагополучних сімей або дітей-сиріт, які скривджені, знедолені й особливо потребують підтримки. Дитина не завжди може розповісти про хворобу, і тут необхідний уважний нагляд персоналу, щоб своєчасно помітити проблему і допомогти вирішити її. Кожний співробітник відділення на період лікування стає для дитини мамою. На увагу заслуговує затишна атмосфера у відділенні, наявність іграшок, різноманітних розваг, якісно приготована їжа. Досягнення останнього – велика заслуга турботливих співробітників харчоблоку, які навіть при наявності мінімального фінансування завжди готують добрий і якісний обід.

Я вдячна адміністрації лікарні за

постійне розуміння наших проблем і готовність допомогти в будь-якій складній ситуації. Вдячна співробітникам відділення, більшість з яких протягом багатьох років терпляче працюють і віддають кожного дня частку свого тепла хворим дітям.

Більше 30 років у нас невтомно працює лікар Миронова Галина Миколаївна. Кожний день її заповнений турботою про маленьких пацієнтів. Немало часу віддає бесіди з батьками, щоб зменшити їхнє хвилювання і тривогу. Взаєморозуміння лікаря і батьків – запорука успішного лікування.

Постійно в творчому пошуку наші педагогічні працівники: психолог, вихователі, логопеди. Змінюється сучасний підхід до надання допомоги дітям з розладами психіки та поведінки, більше уваги надається психологічній корекції, соціальній адаптації, саме цим зайняті фахівці.

Нелегка праця медичних сестер і молодшого медичного персоналу. Дитина відмовляється пити пігулки, боїться ін'єкцій, процедур, кожному треба пояснити про необхідність і безпечність лікування, вночі вкрити, вранці допомогти одягнутися, вмитися, і все це виконується з турботою та любов'ю медичними працівниками. У відділенні



склався сприятливий мікроклімат, відсутні чвари, незлагоди, натомість присутні постійне взаєморозуміння, готовність допомогти один одному, в цьому не мала заслуга старшої медичної сестри Дмитрієвої Олени Іванівни.

На початку року ми розлучилися з 10 співробітниками, які зараз на заслуженому відпочинку. Їх нам дуже не вистачає, і вони теж сумують, навідують відділення, телефонують.

У переддень Дня медичного працівника вітаю весь колектив лікарні та з особливою теплотою співробітників дитячого відділення, які для мене стали моєю родиною. Бажаю всім здоров'я, душевного тепла, турботи близьких, розуміння пацієнтів і рідних, творчих успіхів, благополуччя.

Н.І. МАРЦУНОВА,
зав. відділенням № 14.

ЛЮДИ В БІЛИХ ХАЛАТАХ

Медицина з'явилася і стала розвиватися дуже давно. І це не дивно, тому що нема в світі нічого ціннішого, ніж здоров'я. Це головне багатство і щастя. Кожна людина, незалежно від віку і статі, прагне прожити довге, активне життя, наповнене рухом. Тому люди намагаються попередити хвороби, прагнуть їх лікувати.

Після отримання диплома лікаря вивчення цієї професії стає індивідуальним питанням професійної майстерності та зросту. Тому, якщо інженер чи юрист навчається 5 років і виходить вже готовим спеціалістом, то лікар вчиться не менше 10 років і продовжує навчання все життя. Так формується лікар від Бога, який прекрасно відчуває особливості своїх пацієнтів і позитивно використовує свої знання в процесі лікування і вилікування, лікує навіть ціною свого здоров'я. Видужання хворих іде за рахунок позитивної енергетики. Хочеться нагадати всім цитату Гіппократа: «В яку б домівку я не зайшов, я вийду звідти з користю для хворого, буду далекий від всього надуманого, несправедливого та згубного». Так іноді буває – медсестра чи навіть санітарочка можуть допомогти хворому, просто ставлячись до нього з розумінням, по-людськи. Праця медпрацівника – це тяжка праця, велика відповідальність за життя пацієнтів. Немає в світі більш почесної, більш відповідальної професії, ніж медпрацівник і в усі часи люди в білих халатах користувалися особливою довірою, вони рятували життя, лікують хвороби, несумісні з життям, вони чарівники, а може і Боги!

День медичного працівника традиційно святкується в нашій країні як свято людей, які присвятили себе благородній справі збереження життя і здоров'я людей. Ця дата давно вийшла за рамки професійного свята, оскільки у світі немає людини, яка б не зверталася за допомогою до медичного закладу.

Саме в цей день медики по-особливому відчувають свою необхідність, свою значимість, пишаться своєю професією, своїми успіхами і досягненнями. Ми не повинні забувати, що ніякий кардіограф, ніякий магнітофон не замінять добре серце медика, його добру душу. Пацієнтам іноді не так важливі таблетки, роздані холоднокровою рукою, і не термометр під пахвою в призначений час, а теплий погляд, добре слово, душевна розмова.

Вибір професії – найважливіший життєвий крок, а вибір медичної спеціальності, особливо відповідальний, тому що хибне рішення в цьому разі може обернутися ні з чим не порівняними втратами як для самої людини, так і для суспільства. Медикам люди довіряють найдорожче – здоров'я і життя своє і своїх близьких, від них чекають повної самовідданості, тобто докладання всіх зусиль і знань, причому знань, які відображають досягнення науки і практики в тій галузі, яку представляє спеціаліст. Робочий день медпрацівника – це спілкування з людьми, надання допомоги, причому часто психологічної. Люди приходять часто не тільки за лікарською допомогою, а ще й за розумінням та співпереживанням. Медик – представник найгуманнішої професії, йому притаманні такі якості, як доброта, працелюбство, чесність, дисциплінованість. Дуже важливі скромність і привітність, в поведінці – швидкість і чіткість, в думках і бажаннях – на першому місці інтереси хворого.

Користуючись нагодою, в переддень Дня медика, хочу теплим словом згадати основоположників гірліатричного відділення: Гречішкіна Г.В. та Філоненко Г.І., які заклали міцний фундамент для майбутнього відділення, були гарними наставниками в роботі, мали світлу душу і велике серце. Вічна їм пам'ять! Також вітаю з Днем медика тих людей, які пішли на заслужений відпочинок: Масленікову А.Л., Полякову, В.І., Козаченко Л.О., Любанчук Л.Д., Ткаченко Л.І., Лубенець Т.Г., Прокопчук Н.М.

Особливі слова подяки і привітання з професійним святом – Днем медичного працівника висловлюю своєму керівництву: головному лікарю Тарасенку О.І., начмеду Маслянко О.В., головній медсестрі Тупчієнко О.К. та завідувачому відділенням Присяжньому О.В.

Успіхів вам, терпіння. Нехай той вогник доброти ніколи не згасає у ваших серцях, а з роками горить ще яскравіше.

Хочу побажати всім медпрацівникам нашої лікарні успіхів у роботі, побажати знати панацею від тих хвороб, які все ще терзають людство.

О.В. ЛЯХ, старша
медсестра відділення № 3.

ДЕНЬ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА

День медичного працівника –

Це, справді, свято всенародне.

На честь людей, в чийі руках

Священне діло благоді.

Здоров'я нації, народу –

Державна справа нелегка,

Але ця справа звіку-зроду

Є суттю й медпрацівника.

І в день, і в ніч, в мороз і в спеку

Медпрацівник з людьми завжди,

В дорогу ближню чи далеку

Він хворим іде допомогти.

Медпрацівник не Бог – людина,

Але від нього, як від Бога,

Для зцілення украї потрібна

Недужим людям допомога.

І дай нам. Боже, всім надовго

Здорового, безхмарного життя.

Ми людям віддаєм для цього

Свої знання, і сили, й почуття.

ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ

Є такий стан людської душі, коли хочеться жити і жити, злетіти в небо, сміятися і співати, дарувати свою радість усім, хто поряд. Таке почуття називають щастям. Але, мабуть, ніхто не може дати точного визначення цього поняття, як ніхто досі не визначив точно, що таке кохання.

Люди прагнуть бути щасливими і споконвіку намагаються зрозуміти, як цього досягти. Справа в тому, що щастя для кожного різне, залежно від особистості людини, від її духовної сутності, світогляду тощо. А це, в свою чергу, залежить від виховання, оточення, умов життя і ще від багатьох чинників.

"Навчити людину бути щасливою не можна, — писав А. С. Макаренко, — але виховати її так, щоб вона була щасливою, можна".

Г. Сковорода з ним, мабуть, не погодився б, він намагався вчити людей саме бути щасливими, але не такі вже протилежні ці думки: мандрівний філософ передбачав у досягненні щастя момент самопізнання і навіть самовиховання. У підґрунті щастя, на його думку, лежать душевність, сердечність, простота, скромність, але не приниженість, і дуже важливо — вміння зрозуміти власні

бажання і посідати місце в житті, відповідне внутрішнім здібностям. Але останньому вчитись було важко, хоча ідея ніби проста. Не кожен здатен дивитись у власну душу.

"Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; — писав він, — як риба в воді, так і ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих. Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до сонячного саява — відхили лише вхід у душу свою". Отже, у кожного з нас свої шляхи до щастя і своє його розуміння.

Для одних — це матеріальний добробут. Для інших особисте щастя нерозривне із щастям усієї Батьківщини.

Когось робить щасливим влада, улесливість підлеглих, гроші. А, наприклад, якийсь вчений сприймає підвищення, керівну посаду як біду — йому більше до душі тиха лабораторія, де можна творити, а не витратити час на адміністрування. Одні люди керуються в житті прислів'ям "Покірливе телятко двоох мамок ссе" і ладні жити хоч у клітці, аби годували. Інші, як соловей, не можуть співати в неволі.

Золотих не хочу лаврів,

З ними славу не здобуду,

Бо як ними увінчаюсь,

То поетом вже не буду — говорить поет з

"Давньої казки" Лесі Українки. А он як казав

про своє сповнене поневірянь життя Василь Стус: "Це щастя: мати таку долю, як у мене... Чуюся добре, бо нікому не зробив зла, бо дбав не тільки про себе. І від того мені світло на душі". Вбачали люди щастя і в боротьбі за ідеали. "Лише боротись — значить жити!" — таким було життєве кредо Каменярка.

Багато хто знаходить щастя у праці. Є навіть напівжартівливе прислів'я приблизно такого змісту: якщо людина хоче бути щасливою на місяць, їй треба закохатися, якщо на рік — одружитися, а якщо на все життя — знайти роботу до душі.

Щасливий художник, що дивиться на щойно створене полотно. Щаслива швачка, яка милується чистотою ліній пошитого нею сукні. Щаслива дівчинка-першокласниця, що вперше виконала завдання на "відмінно".

А яким незрівняним щастям може бути кохання! Навіть інколи не розділене (як у Франка або Лесі Українки), воно здатне надихати на подвиги і на творчість. Тут йдеться не про фізіологічну потребу — саме про духовне кохання, високе і чисте, за яке не треба червоніти. Скільки людей — стільки й шляхів до щастя...

А про яке щастя мрію я сьогодні?

Н.Г. КАРАНДАШЕВА,
психолог відділення № 11.

ЧИ ЛІКУЮТЬ КАЗКИ

Напевно, в кожному класі знайдеться такий учень, а може бути і не один, до якого навечно приліпилася кличка «ледар», «нероба» або й того гірше — «дебіл», «нездатний».

Але частіше за все справа зовсім не в розумових здібностях або недостатній старанності цих учнів. Формування свідомості починається у всіх дітей фактично відразу ж із моменту народження, деякі вчені доводять, що ще й раніше, в утробі матері. Але ось розвиток мозку і всієї нервової системи у кожної дитини відбувається різночасно і по-різному. Іншими словами, існує як би спеціальна програма — своєрідний розклад, згідно з яким кожна функція мозку має суворо певний час початку і завершення розвитку. Це можна уявити так, що всередині кожної людини з моменту її народження запускається якийсь біологічний годинник, причому у всіх він іде за своїм розкладом. Наприклад, у когось спочатку активніше розвивається пам'ять, а в



іншій дитини пам'ять розвивається повільніше, зате вона швидше починає говорити. Тому називати дитину нездатним немає ніяких підстав, якщо, звичайно, мову вести про здорових дітей (у хворих свої показники), тому що діти погано читають, пишуть чи вирішують завдання частіше за все тому, що їхні мозкові центри, відповідальні за читання, писання або логічне мислення, просто ще не встигли розвинути. Але це не означає, що вони відстали назавжди. Через якийсь час такі відстаючі учні

несподівано для всіх перетворюються на успішних, а іноді й у відмінників.

Якщо не враховувати такі властивості мозку і навантажувати дитину надмірною кількістю знань та інформації, які вона поки що в міру об'єктивних причин не може засвоїти, то відбувається збіг біологічних годин.

Чи існують ліки проти такого збою? Виявляється, є, і їх кілька. Зараз у дитячих садках і школах діти освоюють дуже важливу інформацію в іграх, в яких одночасно задіяні інтелектуальні та емоційні сфери свідомості. Один з основних рецептів, який пропонують учні, виглядає не зовсім звичайно. «Читайте дітям побільше казок», — говорять вони. Чарівний казковий світ зі своїми моральними цінностями, вдячними героями, де добро завжди тріумфує над злом, допомагає дитині гармонійно розвиватися і оберігає його від збою біологічних годин.

І.М. СТРАТИЧУК, Г.В. ЗОЛОТУХІНА,
трудоінструктори.

СЕКРЕТИ ВІЧНОЇ МОЛОДОСТІ

Щоб завжди залишатися молодю, потрібно: мало їсти, частіше їсти рибу, пити побільше води, займатися спортом, якомога більше ходити, дихати свіжим повітрям, спати достатньо, побільше сміятися, берегти тонку талію, народити дитину в 40 років, подорожувати, стати молодою і красивою бабусяю, любити життя.

І не потрібно: переїдати, вживати алкоголь, багато курити, сидіти вдома, дивитися годинами телевізор, вдаватися до похмурих думок, дутися на оточуючих, похмуро одягатися, носити надвисокі підбори, втрачати почуття гумору, сварити молодих, страшитися нового, економити почуття.

Денний стаціонар.

ЩОБ ЖИТТЯ БУЛО СВІТЛИМ І РАДІСНИМ

Нам, батькам маленьких пацієнтів, не раз доводилось отримувати належну допомогу, проходячи курс лікування в дитячому відділенні № 14 Кіровоградської обласної психіатричної лікарні. Колектив цього відділення приділяє максимум уваги, ставиться із великим терпінням, витримкою, турботою і любов'ю до наших хворих дітей.

Шановні працівники відділення! Прийміть наші сердечні вітання з нагоди Дня медичного працівника! Поздоровляючи з цим професійним святом, зичимо вам невпинного руху вперед, успішного здійснення всіх планів і задумів. Бажаємо, щоб підґрунтям щасливого життя та плідної професійної діяльності були міцне здоров'я, серце, сповнене любові та добра, натхненна думка. Бажаємо також, щоб

ваше життя було світлим і радісним, як цей святковий день, а наші привітання додадуть життєвої наснаги у скарбничку ваших душ. Нехай людська шана буде подякою вам за плідну працю, чуйність, уміння творити добро.

Бажаємо багато літ прожити.

Душею й серцем молодіти.

Щоб щастя й радість не минали,

Щоб ви постійно гарний

настрій мали.

Щоб злагода, мир панували в домі,

Були здорові і не знали втоми.

З вдячністю та повагою мамі маленьких пацієнтів:

ЛОЖЧЕНКО Вікторія Анатоліївна,

ШЕВЧУК Єлизавета Абрамівна,

ВАЛЬЧЕВСЬКА Тетяна Василівна,

АНІСІМОВА Ольга Миколаївна.

Особливості медсестринського спостереження та нагляду за хворими на афективну патологію

Наше відділення більше восьми років виконує функції спеціалізованого відділення для лікування хворих з афективною патологією. За цей час накопичився певний досвід. Здається, цей досвід може виявитися корисним персоналу нашої лікарні, оскільки хворі з цією патологією зустрічаються практично у всіх відділеннях.

Завданням номер один в будь-якому психіатричному відділенні є профілактика надзвичайних подій. Найбільш небезпечним ускладненням депресії є суїцидальні дії. Це відомо всім, хто працює в психіатрії. Проте найбільшу небезпеку в плані можливості суїцидальних дій представляють не ті хворі, у яких депресивна симптоматика більш виражена, – персонал відділення насторожений відносно них, а хворі, у яких фасадні прояви депресії часто менш помітні, але є схильність до тривожної ажитації. За нашими спостереженнями у хворих з тривожною депресією частіше бувають суїцидальні дії імпульсивного характеру. Такі спроби не готуються, відсутні характерні для дійсних суїцидальних спроб застережливі дії. Іноді такі дії полягають в прагненні до самоушкодження.

Тому чергова зміна, та й всі співробітники відділення, не повинні втрачати пильність відносно тих хворих, психічний стан яких, здавалося би, не повинен вселяти особливого побоювання.

Нам нерідко доводиться стикатися з таким патологічним явищем, як інверсія фази – швидкий перехід від депресивного стану в гіпоманію або навпаки. У таких випадках роль сестринського спостереження є ключовою, оскільки зміна афекту вимагає негайної корекції лікування. Досвідчений персонал легко помічає надмірну "розкрученість" пацієнта. Менш досвідчені медсестри нерідко оцінюють перехід від депресії до гіпо-

манії як поліпшення стану внаслідок лікування і лише явні зміни в поведінці привертають їхню увагу до таких хворих. Вважаю некомпетентними дії медсестри, яка замість того, щоб звернути увагу лікаря на можливу зміну стану хворого, продовжує давати йому раніше призначені антидепресанти.

Що стосується хворих з гіпоманіями, то догляд за ними не менш, а часом більш складніший, ніж за хворими з депресіями. При гіпоманії швидко втрачається критика, такі хворі з їх підвищеною активністю не тільки заважають персоналу, але і схильні до дрібних порушень режиму, які, у свою чергу, збільшують небезпеку НП у відділенні. Робота з гіпоманіакальними хворими вимагає від медсестри доброї психологічної підготовки і уміння знайти індивідуальний підхід до такого хворого, направити його підвищену активність в "мирне русло".

Згідно зі статистикою, на депресії частіше хворіють літні люди. У "вікових" пацієнтів нерідко зустрічається соматична патологія, яка не тільки посилює перебіг психічного розладу, але і сама по собі вимагає від персоналу додаткових зусиль по нагляду і спостереженню. Особливу складність для чергових медсестер мають хворі з іпохондричною депресією. Тут, головне, не пропустити в низці іпохондричних скарг ті, які говорять про реальне погіршення соматичного стану. В такому випадку краще проявити терпіння, ніж відмахнутися і



пропустити щось важливе. Також особливий контроль потрібний за літніми хворими, які отримують тріциклічні антидепресанти.

Напевно, основні якості, затребувані для роботи з афектологічними хворими, – це терпіння і уміння надавати емоційну підтримку. Зрозуміло, ці якості потрібні для роботи зі всіма контингентами психіатричних пацієнтів, але в афектології особливо. Адже наші пацієнти страждають від порушення емоцій і у край потребують саме емоційної підтримки.

У афектології важливі та дієві реабілітаційні методи. Медичній сестрі доводиться допомагати лікареві і психологові в проведенні психо- і арттерапії, інших реабілітаційних заходів.

У нашій роботі багато складнощів. Але вони забуваються, коли бачиш, як вчорашні хворі повертаються до свого нормального колишнього життя.

Ольга ЖОСАН, старша медсестра відділення № 6.

Соя дає довголіття і бадьорість



страху. Соеві продукти є гарним енергетичним підживленням – швидко відновлюють сили, бадьорять.

Здатність соєвих білків активно пов'язувати соду визначає желеподібну консистенцію соєвих продуктів. Це властивість дуже цінна для лікувального харчування хворих шлунково-кишковими захворюваннями, які потребують «слизових» дієт.

Соеві боби – справжня скарбниця поживних речовин. Вони містять від 35 до 40% цінних білків (у м'ясі їх всього 18-20%) і 14-20% жирів, причому без холестерину. У сої приблизно 30% вуглеводів, багато баластних речовин і вітамінів РР і групи В, фосфор, магній, кальцій, калій, залізо і цинк. Ті, хто дотримується вегетаріанської дієти, нерідко страждають білковим дефіцитом. Як наслідок – з'являються втома, апатія, нервозність і почуття

«ІЖА БОГІВ» ЗНИМЕ СТРЕС

Як відомо, шоколад роблять з порошку, який отримують із плодів шоколадного дерева. Але мало хто знає, що ботанічна назва цієї рослини звучить як «Теоброма», що в перекладі з грецької означає «їжа богів». Какао-порошок містить велику кількість калію, є в ньому також магній, кальцій, залізо, марганець, мідь, цинк, вітаміни РР, групи В. Алкалоїди какао надають збудливу дію на центральну нервову систему. Тому шоколад і какао корисні здоровим людям, що зазнають фізичних та емоційних навантажень, показані для відновлення сил після перевтоми, травм, опіків і т.д.

У той же час не рекомендується вживати при серцево-судинних захворюваннях, хворобах печінки, нирок, подагрі, сечокам'яній і виразковій хворобах.



Денний стаціонар.

КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЯ В МЕДИЦИНІ

Загальновідомо, що кожний медичний працівник переобтяжений необхідністю заповнення великої кількості облікових статистичних форм та іншої медичної документації.

З іншого боку, без використання сучасних технологій важко якісно заповнити статистичні форми звітності, що негативно позначається на цілісності даних та статистики охорони здоров'я і діяльності медичних установ. Сучасні інформаційні технології є дуже впливовим фактором в нашій повсякденній діяльності.

Комп'ютеризація медичних закладів передбачає створення баз даних різного призначення та отримання показників роботи (вихідних форм) в автоматичному режимі.

На даний час в лікарні функціонує медична комп'ютерна інформаційна система, яка охоплює всі підрозділи лікарні, починаючи з приймального відділення та поліклініки і закінчуючи допоміжними службами. Інформаційна система створена згідно зі стандартами ведення медичної документації, затверджених МОЗ, і стандартів формування баз даних. Система виконує функції електронної історії пацієнта, пошукової системи, аналітико-статистичних програм та вирішує інші завдання.

У лікарні налічується більше 30 одиниць комп'ютерної техніки, яка частково об'єднана в єдину локальну мережу з доступом в глобальну систему Інтернет.

Значно зменшились витрати робочого часу медпрацівників на оформлення медичної документації та на заповнення облікових статистичних

форм, які тепер отримуються в автоматичному режимі.

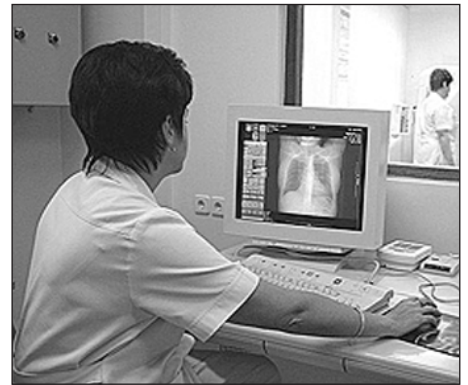
Відпала необхідність заповнювати велику кількість журналів, передбачених стандартами МОЗ (форма № 001/0 "Журнал обліку прийому хворих в стаціонар", "Журнал обліку прийому хворих кримінального характеру", "Журнал обліку прийому травмованих в ДТП", "Журнал обліку амбулаторного прийому хворих"). Ці журнали створюються автоматично, що дає змогу медичному персоналу приймального відділення більше уваги приділяти хворому. Автоматичне створення облікових форм (таких, як форми 007/0 "Листок обліку руху хворих і ліжкового фонду стаціонару", рапорту чергового лікаря та довідок про перебування пацієнтів у стаціонарі) скорочує медперсоналу багато робочого часу.

Лікарі стаціонарних відділень значно більше уваги можуть приділяти хворим, а не "писанині" завдяки тому, що оформлення історій хвороб, епікризів, та іншої меддокументації ведеться за допомогою відпрацьованої системи з широким застосуванням шаблонів, дозволяючи економити робочий час.

Впровадження комп'ютеризації реєстратури поліклінічного відділення дало змогу скоротити час на оформлення пацієнта на прийом до лікаря. З'явилася можливість попереднього запису на прийом до лікаря.

Значно покращилась якість оформлення статистичних форм.

У лікарні впроваджена автоматизація обліку кадрів і бухгалтерського обліку, що дозволяє швидко та якісно фор-



мувати звітність цим структурним підрозділом.

У лікарні створений свій веб-сайт та доступ до глобальної системи Інтернет, який надає можливість інформувати населення області та за її межами про надання медичної допомоги.

Комп'ютеризація також дозволяє керівникам отримувати оперативні дані та на їх основі своєчасно приймати управлінські рішення, цілеспрямовано впливати на кінцеві результати роботи.

Керівництво лікарні може отримати інформацію про роботу лікарні за будь-який період та в будь-яких обсягах. Так, наприклад, заступник головного лікаря може отримати інформацію про кількість госпіталізованих хворих по відділеннях, про виконання планового завдання щодо тривалості лікування та інші.

Можливість використання інформаційної системи дозволить більш раціонально використовувати ресурси в охороні здоров'я, гарантувати якість медичної допомоги та забезпечувати інформацію управлінській діяльності.

О.А. БОБРИШЕВ, відділення № 1.

ЗМОРШКИ НАВКОЛО ОЧЕЙ. Народні засоби

Очі, як відомо, дзеркало душі. І всім нам, безсумнівно, хочеться зберегти їх красу і чарівність як можна довше. Час неаблаганно летить, ми дорослішаємо. А разом з нами стає старшою і наша шкіра. В першу чергу це стосується тонкої і ніжної шкіри – навколо очей.

Подивившись один раз в дзеркало, ви побачите, що навколо ваших очей з'явилися зморшки. Не треба панікувати і турбуватися. Адже це не що інше, як природна зміна, подарована природою: з вітряної дівчини ви перетворюєтесь в чудову жінку.

Але не варто забувати про те, що причиною «малюнка» на тонкій шкірі навколо очей є тільки час і природа. Дуже часто саме ми мимоволі наближаємо появу зморшок навколо очей. Так-так, саме так, не дивуйтеся – тут відіграє свою роль і просте примруження, якщо у вас поганий зір, і тривале перебування на яскравому сонці без сонцезахисних окулярів, і величезна кількість косметичних засобів... Що ж робити, щоб не провокувати появу зморшок? Давайте поговоримо про це детальніше...

На допомогу приходять перевірені народні засоби.

Часто ми, на жаль, випускаємо з виду вірні та перевірені народні засоби проти зморшок. Звичайно, куди простіше купити готовий крем проти зморшок, ніж самим приготувати свіжу маску. Даремно, адже саме такі маски з народних засобів – найчудодійніші.

Розглянемо найбільш відомі та улюблені багатьма народні засоби проти зморшок навколо очей.

1. Яєчний білок з медом. Збийте яєчний білок і додайте до нього столову ложку талого теплого меду і трохи борошна. Перемішайте і акуратно нанесіть на ніжну шкіру біля ваших очей. Почекайте кілька хвилин і коли маска охолоне, змийте її.

2. Маска з хліба. Невелику кількість злегка підсохлого білого хліба, змішайте з теплим молоком до утворення кашки. Обережними рухами нанесіть отриману суміш на 20 хвилин на шкіру повік. Змийте.

3. Картопляна маска. Безперечно, картопля є одним з найбільш ефективних компонентів багатьох масок, в тому числі і масок проти зморшок навколо очей. Сирку картоплю подрібніть на дрібній тертці, в отриману масу додайте жирні вершки. Цю

повітряну маску нанесіть на шкіру повік на 15 хвилин, потім змийте теплою водою.

4. «Смачна» полунична маска. Шкіра навколо очей, як і весь організм, страждає від нестачі вітамінів, що в свою чергу впливає на утворення зморшок. Для приготування маски достатньо всього 3-4 ягідки. Приготуйте полуничну масу і змішайте її з ложечкою меду. Отриману суміш покладіть в марлю і залиште на 15-20 хвилин на шкірі повік. Після протріть шкіру ватним диском, змоченим в молоці.

5. Сік алое – дивовижний народний засіб проти зморшок навколо чутливої шкіри очей. Щоб позбутися від «візерунків» на тонких ділянках шкіри, перед сном регулярно легкими рухами змашуйте соком алое область навколо очей.

6. Звичайна оливкова олія, яку ми щодня використовуємо для приготування страв – відмінний народний засіб проти зморшок навколо очей. Просто нанесіть її на віки у вигляді звичайного компресу.

Народні засоби проти зморшок... Як їх багато! Це лише частина простих порад. А скільки їх ще! Не забувайте, не лінуйтеся, приділіть собі зовсім небагато часу – порадуйте свої очі, адже це так просто! Вони будуть найчарівніші, адже у гарних очей є свій секрет.

Денний стаціонар.

28 квітня – Всесвітній день охорони праці

Девіз 2011 року – «Система управління охороною праці: шлях до постійного вдосконалення»



Щорічно у понад 100 країнах світу відзначають День охорони праці.

З метою привернення уваги суспільства, органів державної влади, суб'єктів господарювання та громадських організацій до проблем охорони праці 28 квітня в Україні згідно з Указом Президента України від 18 серпня 2006 року № 685/2006 відзначається День охорони праці.

Цей день в Україні збігається із Всесвітнім днем охорони праці, девіз якого у 2011 році за рекомендацією МОП – «Система управління охороною праці: шлях до постійного вдосконалення».

Система управління охороною праці – це сукупність методів та засобів, які сприяють запобіганню нещасним випадкам та професійним захворюванням на виробництві, у галузі, у регіоні на основі заходів, спрямованих на виконання вимог законодавчих та нормативно-правових актів з охорони праці.

Суб'єктами системи управління охорони праці на державному рівні є: роботодавець, держава та працівник,

завданням яких є постійне взаємовигідне співробітництво. Це оптимальний шлях для збереження життя, здоров'я та працездатності людини у процесі трудової діяльності.

Ефективне управління бізнесом передбачає в тому числі створення дієвої системи управління, невід'ємною складовою якої має бути система управління охороною праці, головною метою якої є забезпечення безпеки, збереження здоров'я та працездатності людини праці.

Роботодавці повинні усвідомлювати, що їх бізнес матиме успіх, а вони самі зможуть без остраху дивитися у майбутнє лише за умови забезпечення на робочих місцях здорових та безпечних умов праці, а, отже, і збереження життя працівників. Нагальна необхідність сьогодні для дієвого функціонування системи управління охороною праці – своєчасне врахування нових факторів, які виникають в ході трудової діяльності.

Оновлення форм і методів безпеки праці, зокрема поліпшення культури

безпеки праці, позитивно вплине на продуктивність праці та її якість.

Але варто зазначити, що не останню роль у організації безпечного трудового процесу відіграє усвідомлення кожним працівником своєї ролі. Як кажуть, рятування потоплюючих – справа рук самих потоплюючих. Тобто, повне знання і чітке виконання інструкцій з охорони праці, серйозне ставлення до своїх професійних обов'язків забезпечать мінімальний ризик для здоров'я під час роботи.

До Дня охорони праці у нашій лікарні було проведено конкурс на краще відділення у плані наглядної агітації (куточків з охорони праці) та знання інструкцій працівниками. Комісія перевірила всі відділення і дійшла висновку, що, загалом, кожний структурний підрозділ має задовільну підготовку. Але найкращим визнано відділення № 8. З чим, власне, їх і привітали на нараді старших медичних сестер.

Профспілковий комітет лікарні.

Схиляю голову перед мужністю і професіоналізмом

Вперше потрапила до психіатричної лікарні в 1981 р. Дотепер вдячна Богу за те, що оформили мене саме в 17-е відділення, яким в ту пору завідував Ровінський Євген Матвійович. Інтелегентна, благородна людина, лікар з великої букви, він допоміг мені знову повірити в себе, примусив закінчити навчання в інституті. З його допомогою я змогла повернутися до нормального життя.

Через роки, волею долі, знову потрапила в 17-е відділення, яким тепер керує Григор'єва Ірина Віталіївна. Я із задоволенням відзначила, що все найцінніше, найкорисніше черпнула Ірина Віталіївна у Ровінського і тепер вітлю в своїй щоденній, нелегкій роботі.

Деколи достатньо однієї її усмішки або доброго слова, щоб настрої хворого покращав.

Завжди елегантна, завжди доброзичлива, вона викликає захоплення у хворих і служить прикладом для наслідування медичному персоналу.

Щороку мені доводиться лікуватися в 17-ому відділенні, і з кожного разу помічаю все більше змін. Ось з'явилися нові мийки в туалеті, вікно із склопластика, новий посуд. На вікнах по-домашньому затишні фіранки, гаряча вода – все це сприяє нашому одужанню.

Найголовнішим антидепресантом Кіровоградської облпсихлікарні вважаю не меліпрамін, а ландшафтний дизайн! На сьогоднішній день територія лікарні може змагатися навіть з дендропарком.

Напередодні Дня медичного працівника я схиляю голову перед мужністю і професіоналізмом людей, які своєю благородною працею сприяють одужанню тисяч страждаючих.

Нехай благословить Господь вас і ваші сім'ї здоров'ям і процвітанням!

Лариса ЧАЙКА.

РАКИ НА ПОРОЗІ Гумореска



На поріг кімнати виліз рак. Петро саме снідав. Побачивши клешнястого вусаня, враз виричався і пробелькотів. – Казали ж люди: «Петю! Різно кидати пити не можна!». Не послухав. Ось і маю. Ухопила білочка. А може, здалося?

Петро долонями затулив очі. Відкрив через хвилину. Рак щез.

– А що ж то було – спитав себе.

Праворуч почув якесь шкряботіння. Повернув голову на той звук. Рак. Повзе під батарею. Мабуть, грітисся. Петра зморозило. «Так воно і є. Прийшла, клята. А казали ж... Треба випити. А де рак? Сидить! Гріється, наволоч біла... Він же зелений. Чому я сказав «біла»?

Раптом Петро захитався, мов бадилля од вітру – на порозі знову сидів рак. Уже більший.

Петро подивився в бік батареї – рак звідти не вилазив. «Два, – подумав Петро і зблід, бо з-під ліжка виповз третій. – Треба випити».

Він ступив до серванта. Дістав із бару почату пляшку коньяку, келишок. Підійшов до столу. Налив. Поспіхом випив. Але раки не щезли. На порозі вже сиділо ще два раки. Вусами ворушили, ніби антенами.

– Ач! – хмикнув Петро – обстановку розвідують! Чи не дійшов я до кондиції! – І він мимоволі почав загинати пальці на руках. – Раз. Два. Три. Чотири... А чому не чорти? Чому раки? Зазвичай, в таких випадках рогаті приходять.

Принаймні так у народі кажуть. Треба повторити.

Налив другу. Хильнув. Раки сидять. Та їх, клятих, ще додалося. Вже біля ніг повзають! Ось-ось і на стіл видряпаються, окаянні!

Петро геть розхвилювався. Зиркнув ліворуч і... краще туди не дивився б: на порозі стояв рак. Та такий, що ледь у дверях вмщався: клешні впер у одвірки і східно посміхається.

Петро заплющив очі, струснув головою, розплющив. На порозі стояв... Сашко. Його син.

– Тату, а ти раків не бачив? – спитав він.

У Петра аж очі на лоба полізли.

– То тебе теж вона... вхопила?

– прошепотів пересохлими губами.

– Що вхопило? – не зрозумів Сашко, тут-таки додаючи. – Кажу, раків не бачив? Учора наловив. У відрі на веранді стояли. Відро перекинуте, а раків немає.

– Та тут вони, дорогенькі, тут! – невимовно зрадив Петро. – А я думав, що вже капець...

– Кому капець? – дивуючись, спитав син.

– Та... зам'явся батько. А відтак бадьоро запропонував. – Давай збирати раків. Збирати наших рачечків. А-а-а-о-о-о! – знаєцька зарепетував, ніби різаний. – Укусив, гад! Зніми його, Сашко, з пальця! Хутчіш зніми того вилупка!

Коли син відчепив зеленого вусаня, Петро з полегшенням подумав: «Значить, не вона приходила! Ех, яке життя прекрасне! За це й випити годилося б...».

Н. СУМСЬКА.
(Гумореску надає журнал «Перець».)
Автор Микола МАРУСЯК.

ЩАСТЯ І СТРЕС

Якщо ви часто або постійно знаходитеся у стані туги, спробуйте слідувати порадам, і ви відчуєте зміни в кращий бік:

1. Прагнути прокидатися вранці в найбільш приємний для вас час (краще перед світанком), для цього розраховувати сон не менше 7 годин (в середньому), а після стресів не менше 9-12 годин.

2. Якщо ви прокинулися у піднесеному настрої, постарайтеся продовжити цей стан ще декілька миттєвостей.

3. Якщо у вас бувають періоди невмотивованої радості, тобто не пов'язаної з подіями життя, цінують їх і вважають найціннішим еліксиром.

4. Дивіться на дрібниці життя з погляду лам Тибету: «Я з цим стикаюся, але моя душа вище цього».

5. Прагніть частіше радувати тих, хто з вами поряд, оскільки від них залежить, в якій емоційній атмосфері ви мешкатимете.

6. Щиро радійте успіхам близьких і друзів, це додасть вам здоров'я.

7. Прагніть частіше слухати ваші улюблені мелодії і інструментальну музику, а ще краще співати або грати самому.

8. Якщо з'явилася злість або гнів, їх необхідно витратити, бажано за допомогою тяжкої фізичної праці (до відчут-



тя сильної стомленості і відсутності емоцій).

9. Прагніть завжди говорити правду (це значно підвищує вашу самооцінку), особливо у відносинах з друзями і родичами. Брехня в порятунк частіше вбиває, ніж рятує.

10. Завжди цінують щирі дружні відносини вище будь-яких матеріальних благ і вигод.

11. Переможець сварок частіше страждає на «невеличкіні захворювання», ніж переможений.

Стреси руйнують організм, віднімають енергію, яку можна використувати на корисні справи. І, взагалі, заподіюють неприємні відчуття.

Щоб позбутися стресів, вам необхідно:

1. Змінювати те, що ви можете змінити, і приймати як долю те, чого поки що змінити неможливо. Пам'ятайте: нам в цьому світі ніхто нічого не винен! І Бог ніколи не закриває одних дверей, не відкривши інші!

2. Позитивно ставитись до всього того, що відбувається. В будь-чому навіть вельми негативній події знаходьте вигоду для себе.

3. Навчитися жити сьогоднішнім днем і отримувати задоволення від кожного дня.

4. Ніколи не ображатися на долю. Пам'ятати, що може бути набагато гірше!

5. Уникати неприємних людей. Якщо доводиться спілкуватися з людьми нестерпними, то радійте, що ви не такий, як вони. Пам'ятайте – вони помруть раніше вас!

6. Підвищити самооцінку і менше турбуватися про те, що про вас думають інші.

7. Більше спілкуйтеся з цікавими людьми. Опановуйте навички спілкування.

8. Переоцініть свої цінності, якщо необхідно.

9. Організуйте свій побут так, щоб не витрачати час даремно.

10. Плануйте своє життя.

А. ЛОБАНОВА, психолог, денний стаціонар.

БАЖАЄМО ПРОМЕНИСТОГО ЗДОРОВ'Я

Колектив відділення № 7 щиро вітає з Днем народження **Тетяну Сергіївну Колеснікову** (02.06.1969 р. н.), **Надію Гнатівну Сумську** (17.06.1947 р. н.), а також ювілярів зі 40-річчям: **Наталію Володимирівну Рожицьку** (12.06.1971 р. н.) та **Людмилу Володимирівну Щетініну** (27.06.1971 р. н.) і бажає їм променистого щастя, безкінечної радості та квітучого здоров'я!

ВСЬОГО НАЙСВІТЛІШОГО, НАЙПРЕКРАСНІШОГО

Колектив фізикабінету облпсихлікарні щиросердно вітає своїх працівників-ювілярів: **Зою Андріївну Коцар** – з 50-річчям!



Тетяну Вікторівну Забудську – з 55-річчям і зичать їм стобарвного щастя, велетенського здоров'я, легкокрилої радості і всього найсвітлішого, найпрекраснішого!

ЯК КИНУТИ ПАЛИТИ

Корінні жителі Америки – американські індіанці – все ж таки зуміли помститися «блідодіцям» за своє винищення – привчили своїх кривдників, жителів Європи, курити тютюн. Погана звичка охопила весь світ, почалася «пандемія» тютюнопаління. Зараз медична наука називає куріння «малою наркоманією». Клініцисти визначають три стадії розвитку тютюнової залежності.

Як же кинути палити? Перш за все, потрібна мотивація в людини, сильне бажання покінчити з цією шкідливою звичкою. Мотивами можуть бути бажання зберегти своє здоров'я та довголіття, турботи про оточуючих, як удома, так і на роботі, котрі потерпають від вдихання тютюнового диму ще більш, ніж ви. Можливі і економічні мотиви, такі, як витрати на придбання тютюнових виробів, на лікування хвороб, що виникли внаслідок куріння.

Раптово кинути паління нелегко. Тільки люди із сильною волею можуть покласти пачку сигарет на стіл і сказати, що більше не палять. Інші ж сповідують відомий вислів американського письменника Марка Твена: «Немає нічого легшого, як кинути палити – я це робив сотню разів». Дійсно, протримавшись якусь годину чи день без сигарет, часто-густо людина знову починає палити. Це пов'язано із тим, що тютюн, як малий наркотичний засіб, при припиненні курін-

ня викликає ряд змін в організмі, як фізичних, так і психологічних: це перш за все сухість у горлі, тяжкість у грудях, спазми, людині важко зосередитися, можливі погіршення настрою, втрата працездатності. Багато хто не витримує і знову починає палити. А дарма. Чим довше людина не курить, тим легше їй буде обходитися без сигарети. Тож пропонуємо вибрати два вихідні дні, попередити оточуючих про те, що ви збираєтесь кинути палити, попросити їх якнайменше вас турбувати. Цих два дні ви повинні пролежати перед телевизором, не піднімаючись навіть для прийому їжі, а при кожному бажанні закурити пити по кілька ковтків мінеральної води. Виходити на вулицю не потрібно навіть на кілька хвилин, наприклад, щоб винести сміття, бо ваша воля тут же згасне, і такий похід закінчиться вичуреною сигаретою, а потім другою-третьою.... На третій день вам уже легше буде втриматися. Тоді дотримуйтеся правила: не підходьте до тих, хто палить, не бувайте в компаніях, де є курці. Не можна навіть випити з ними кухоль пива, бо ваша воля ще не досить стійка. Десять тижнів ви вже зможете спокійно все це перенести. Але компанії курців уникайте протягом року, оскільки тютюновий дим у колишніх курців може викликати відразу або напад алергічного кашлю. І бажаю успіху у перемозі над собою, зміцненні вашої волі.

В.В. МАМУНЯ, лікар-психіатр відділення № 12.

«Життя лікаря» – газета Кіровоградської обласної психіатричної лікарні. Видається українською мовою. Свідоцтво про реєстрацію КГ № 476/54Р.

Редактор Л. Коцар.

Адреса редакції: Україна, 25006, селище Нове, вул. Металургів, 2 а.
Тел./факс: (0522) 31-99-45 (приймальня), 31-99-10 (головний лікар).

Наш веб-сайт: www.kopb1.narod.ru

Газета віддрукована у ФОН Недолужко Г.Д., вул. Садова, 88 а.
Тел.: 22-47-17, 22-64-52.
Зам. № 428. Тираж 300 прим.