



СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

"Тук съм събрал 36 извода в чест на тези 36 години, до които ми се иска да бях стигнал още в утрото на онзи първи ден през 1983 г., докато чаках колегите си да пристигнат."

36 НЕЩА, КОИТО НАУЧИХ ЗА 36 ГОДИНИ В МЕДИЦИНАТА

Преди 36 години пристигнах един час по-рано за първата си ротация като студент по медицина в болницата, в която бях разпределен. През следващите години, видях и научих (и за съжаление – почти забравих) много за медицината и живота. Записвал съм някои от мислите, които минаваха през главата ми през тази първа година и от време навреме продължавам да добавям по нещо към списъка.

Тук съм събрал 36 извода в чест на тези 36 години, до които ми се иска да бях стигнал още в утрото на онзи първи ден през 1983 г., докато чаках колегите си да пристигнат. Нищо кой знае колко изненадващо, но за някои от вас може да се окаже полезно.

1. Добротата има значение. Безплатна е, заразна е и като щедростта, никога не излиза от мода. Опитай се утре да бъдеш по-добър, отколкото смяташ, че си днес. Грубите хора ни учат как да не се държим.
2. Прекарай нощна смяна в спешното в петък или събота вечер, където и да било по света, за да разбереш, че не само хубави неща се случват в тези дни посреднощ.
3. Тишината на спешния (или операционния) екип, грижещ се за пациент в критично състояние, е знак за добре смазана машина, работеща ефективно.
4. Всеки може да се научи да се справя с почти всичко само за една година. Аз имах няколко такива години.



5. Грижи се за пациентите си – те не са диагноза или номер на легло. Техните имена са важни. Не е възможно да вложиш цялата си енергия във всеки пациент, защото би рухнал, но може да срещнеш един единствен пациент на дежурство, в който да вложиш цялото си сърце.
6. Уважавай всекиго – колега, регистратор, охрана, почистващ персонал и т.н., докато можеш. Не знаеш кога ще има нужда тези хора да уважават теб.
7. Всеки има своята житейска история. Някои съдби трябва да бъдат разгледани от различни гледни точки, за да може пациентът да получи най-добрата помощ. Затова не приемай лично, че пред теб е споделена само част от историята.
8. Никой не бива да обядва сам.
9. Факт е, че хора от различни възрасти могат да умрат, дори когато е направено всичко възможно. Смъртта на всеки пациент нанасява много медицинския персонал. Пригответи се да станеш свидетел на повече смърт от всеки друг човек.
10. Повечето пациенти не искат да посещават семейния си лекар, още по-малко спешното отделение или въобще да бъдат приети в болница. Обикновено истинската причина да са там има много малко общо с първоначалното им оплакване. Създай атмосфера хората да ти споделят неща, които не биха споделили дори със семейството си. Пази доверието им.
11. Никой не се разбира добре с всички, с които общува. Нормално е да се чувстваш разстроен, но никога не е ОК да се държиш зле.



12. Никой не е перфектен. Не се страхувай да се провалиш и да се поучиш от провала. Направи каквото можеш, за да не се случи отново. Внимавай с хората, които смятат, че знаят всичко, особено ако се превръщаш в един от тях.
13. Подготви се да учиш по нещо ново всеки ден. Никога не се притеснявай да признаеш, че не знаеш нещо. Животът е пълен с хора, които знаят повече от теб и с такива, които знаят по-малко. Опитай се да се учиш от тези, които знаят повече и да споделяш с тези, които знаят по-малко.
14. Знак за добрия учител е, когато неговите ученици го надминат. Великите учители като допълнение към обучението вдъхновяват.
15. Чудеса се случват.
16. Чувството за хумор и склонността към промяна са важни за приспособимостта.
17. Винаги можеш да намериш някой, който е по-лош от теб. Търси доброто у хората.
18. Животът ти няма да бъде такъв, какъвто очакваш да бъде. Научи се да се справяш с несигурността. Не можеш да контролираш повечето от това, което се случва в живота, но можеш да контролираш как отговаряш на случващото се. Щастието е да се освободиш от очакванията си какво трябва да представлява животът и да оцениш какво всъщност е.
19. Прости на другите не защото заслужават прошка, а защото ти се нуждаеш от спокойствие. Често спокойствието е по-хубаво от това да бъдеш прав. Прощката има впечатляваща лечебна сила.
20. Белезите са важни. Белегът означава, че страданието е приключило и раната е заздравяла. Не можеш да накараш белезите да изчезнат напълно, но можеш да промениш начина, по който ги възприемаш. Дискутирането на психическите и физическите белези с пациентите е от изключителна важност.
21. Нуждаеш се от десет окуражителни коментара, за да преживееш един оскърбителен. Повечето хора не чуват нито една мила дума до момента, в който не стъпят в кабинета.
22. Мъртвите пациенти са с изключително стабилни витални показатели.
23. Животът ти има по-голямо значение за начина, по който влияеш на околните, отколкото за самия теб.
24. Участието в съдебно дело те прави губещ – дори и да спечелиш делото.
25. Опитай се да разбереш, преди да съдиш. Търси истината, вслушвай се и от двете страни... обикновено никой не е 100% прав.
26. Технологиите може да са ни от голяма помощ за диагнозата, но огромна част от лечението все още се основава на човешкия допир и съчувствие.
27. ОК е да кажеш НЕ. Понякога трябва да попиташ „Знаете ли от какво трябва да се откажа, за да ви дам това, от което се нуждаете?“
28. Най-добрият предиктор на бъдещото е миналото.
29. Едни от най-могъщите думи, които някой може да каже или да чуе са: благодаря, вярвам ти, твоето мнение има значение, правиш ме горд, беше прав, това е страхотен въпрос, това беше впечатляващо, толкова се радвам, че си тук, вярвам ти, създаваш промяна.
30. Грижи се за себе си, за да можеш да се грижиш за останалите.
31. Едни от най-красивите хора, които ще срещнеш, са добре прикрити.
32. Следи за внезапни промени в поведението на приятели или колеги и не се страхувай да ги попиташ какво се случва – може да спасиш нечий живот. Лекарите и сестрите имат проблеми като всеки друг.
33. Управлявай парите си, за да не те управляват те. Избягвай да харчиш пари, които не си спечелил сам, за да купуваш неща, от които не се нуждаеш и които не можеш да вземеш със себе си.
34. Погребенията не са само за мъртвите, а за да ни помогнат да осъзнаем, че все още дишаме и трябва да изживеем остатъка от живота си възможно най-пълноценно. Безполезно е да чакаш погребална церемония, за да кажеш на някого колко много го цениш.
35. Ако чакаш обстоятелствата да станат перфектни, за да действаш, никой никога няма да разбере на какво си способен.
36. Не давай, за да получиш. Ще бъдеш разочарован, ако очакваш всеки да прави за теб това, което ти правиш за него. Може и да нямаш много сега, но скоро ще имаш. Помни колко много помага нечия помощ. ■