УДК 159.962.1; 159.943; 159.947; 159.947.3; 159.947.5

Я И МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Бадертдинов Р.Р.

Стерлитамакская государственная педагогическая академия им. Зайнаб Биишевой, Стерлитамак, e-mail: aash.2011@yandex.ru

В статье излагается позиция автора о необходимости максимально ответственно относиться к своему здоровью, исходя из объективных предпосылок нашего времени.

Ключевые слова: психология, медицина, здоровье, медикаменты

ME AND MY HEALTH

Badertdinov R.R.

Sterlitamak State Pedagogical Academy n.a. Zainab Biisheva, Sterlitamak, e-mail: aash.2011@yandex.ru

The article contains the position of the Author about the necessity of full care in respect of own personal health in the terms of objective preconditions of our time.

Keywords: psychology, medicine, health, pharmaceuticals

Мало людей задается вопросом – насколько наше здоровье зависит от нас самих? Большинство воспринимает свое здоровье как нечто само собой разумеющееся. Это как воздух, о нем вспоминаешь только тогда, когда его начинает не хватать. Только тогда начинаешь понимать его ценность. К сожалению, подобное отношение к здоровью активно культивируется и всей системой здравоохранения. Пациент воспринимается как совершенно апатичное и безвольное существо, «приносящее свою тушку» к врачу. Его собственная активность и ответственность за свое здоровье сводится к нулю. К тому же и сама медицинская помощь ограничивается лишь борьбой с отдельными симптомами, поиск же истинных причин заболевания «остается за бортом». Для примера можно привести аналогию с автомобилем. Если в вашем «авто» загорелась лампочка неполадки двигателя, то это сигнал о проблеме в двигателе, а не в том, что неисправна лампочка. Никто не выдирает лампочку, считая что тем самым он решил искомую проблему. Тем не менее, в случае со своим здоровьем мы поступаем именно так. Когда мы испытываем головную боль, то предпочитаем выпить анальгетик вместо того, чтобы понять истинную причину этой боли, а ведь головная боль, ровно как и любая другая является лишь сигналом о каких-либо «неполадках» в организме. Данная аналогия применима и к сфере психики. Вместо действительной заботы о своем здоровье, мы лишь создаем ее видимость, по сути занимаясь самообманом. Такой подход неизбежно ведет к самым печальным последствиям: появление серьезных заболеваний, возникновение различных осложнений, переход симптоматической боли в хроническую и др. Это касается как сугубо соматических, так и психосоматических заболеваний. Единственный выход – отказ от халатного отношения к своему организму и полное и безусловное принятие на себя ответственности за свое собственное здоровье. Ни один врач не сможет вылечить пациента, если тот сам этого не желает, либо относится к своему здоровью отстраненно, словно он и его организм – это совершенно чуждые друг другу субстанции. При работе с подобными людьми врачу остается лишь бороться с отдельными симптомами и, по-возможности, улучшать качество его ремиссии и продлевать ее. С другой стороны, такой подход также потребует пересмотра позиции медицины относительно ее «клиентов», т.к. это приведет к отказу от старой концепции субъект-объектного отношения к пациентам. Принятие человеком ответственности за свое здоровье означает постоянное и активное его участие в процессе исцеления. То есть, на смену старой концепции должна прийти новая «субъект-объектная».

Другой вопрос, насколько это возможно в нынешних социальных условиях? Рассмотрим «фармацевтику». Совершенно очевидно, что современные люди, в первую очередь это касается наиболее развитых стран, давно и прочно «сидят» на медикаментах, по сути уже ставшие наркотиками без которых они просто не представляют своей жизни. Наиболее ярко это проявляется в ситуации с антибиотиками. Из поколения в поколение их эффективность растет, и это неизбежно ведет к ослаблению естественного иммунитета при их употреблении, что в свою очередь вызывает необходимость создания еще более сильных лекарств. Круг замкнулся. Вырваться из него возможно, однако это требует изрядных волевых усилий и опять же принятия полной ответственности за свое здоровье. К сожалению, большинству людей это пока недоступно. Гораздо проще и быстрее выпить пару таблеток,

чем целенаправленно и регулярно заниматься своим здоровьем: изменить режимы дня и питания, закаляться, делать зарядку и др. Гораздо проще (как многим кажется) и быстрее сделать липосакцию, нежели изменить свой рацион и регулярно следить за своей фигурой. Примером «крайности» является предложение американских пластических хирургов: вживление силиконовых пластин под кожу клиента для создания рельефной «мускулатуры» брюшного пресса. О какой смене медицинской парадигмы можно говорить при таком подходе? Вопрос скорее риторический.

Все вышеизложенное является обоснованным лишь в том случае, если принять за аксиому, что медицина и главным образом фармацевтика действительно готовы изменить свою парадигму. На деле же мы наблюдаем абсолютно противоположную картину.

Приведу для примера рассказ биохимика Шэйна Эллисона о фармацевтике (работал в Array DioPharma and Eli Lilly): «Я химик. Люблю научный подход, любил всегда и когда работал в фармацевтической промышленности, однако, там был полный отказ от науки. В этих фармкомпаниях, в интервью при найме не смущались говорить следующее: «Учтите, мы разрабатываем лекарства для снятия симптомов. Мы не лечим». Так что такова бизнес-модель, позволяющая пожизненно давать человеку препарат. Если у них закончились симптомы, что им остается делать? Следующий уровень: реклама препаратов – изобретение болезней. Если больше нет симптомов, закончилась клиентура для продаж, остается выдумывать болезни. С психиатрическими лекарствами, вы можете изобретать заболевания без конца. Есть два слова, которых боится психиатр. Два слова: «Докажите это». И если доктор не может доказать, а они не могут в девяти случаев из десяти, – принимайте лекарство. Это наделяет пациента властью принимать решения. Будучи химиком, я удивлялся – я делаю эти препараты, их способность убивать обнаруживается в наших лабораториях, их способность убивать обнаруживается в других лабораториях. Опасные, неэффективные, вызывающие те самые эффекты, которые они призваны излечивать – как их умудряются продавать? Как они продают их? У них есть отделы маркетинга в мире. Просто гениальные. Вы просто платите профессионалам – врачам. Профессорам, психиатрам – за отчеты, будто исследование обнаружило позитивные результаты. Вы им платите, покупаете науку. Не менее 125 тысяч человек ежегодно умирают от рецептурных препаратов, можно подумать, что Вам следовало бы потратить больше средств на исследования с целью понизить уровень смертности. Нет. Вы продолжаете маркетинг. Рекламируете, рекламируете и рекламируете. Гипнотизируете население. Гипнотизируете их и садите на препараты. Направляете их к психиатрам, чтобы они тихо глотали очередную Цимбалту или очередной Прозак, или что угодно, что они предложат и как это назовут. Вы получите индустрию в миллиарды долларов, которая большое количество людей делает больными. И на этом процветает».

Можно обвинить меня в том, что я просто навожу панику, морочу людям головы и призываю их к самолечению, против которого так яростно и совершенно оправданно борется официальная медицина. И действительно, каждый должен заниматься своим делом, делать то, в чем он является профессионалом. Но в том то и проблема, что этих профессионалов все сложнее и сложнее найти. Недаром появился пренебрежительный термин – «образованцы». Я и сам студент, поэтому знаю, что данный термин абсолютно оправдан. В лучшем варианте мы видим толпы молодых людей, просиживающих свои штаны и проедающие деньги своих родителей, притом, что сами они совершенно не понимают, зачем им нужен тот или иной диплом. В худшем, и это особенно плохо в случае сфер, призванных помогать людям (медицина, полиция, юриспруденция и т.д.), молодежь получает эти дипломы с единственной целью зарабатывать на них больше деньги, совершенно не брезгуя методами и приемами. Отсюда и вытекает весь ужас и реализм слов Шейна Эллисона. Его рассказ может показаться надуманным нереальным, если исходить из благостных концепций гуманизма, конституционных прав человека и общечеловеческих ценностей. И все же в реальности мы имеем культ денег, всеобщее насаждение сугубо потребительского мышления, где высшей ценностью стала сверхприбыль, получение ее любыми путями, невзирая на последствия – «Apres nois le deluge» («А после нас хоть потоп»).

Пытаться отрицать эти факты считаю, минимум, просто наивной глупостью, максимум, при ряде обстоятельств, откровенно попустительским и преступным поведением. Возникают естественные вопросы: «Что же делать в данной ситуации? Куда обращаться за помощью?» К сожалению, на данный момент, никаких иных путей, кроме как рассчитывать на свои силы и свой интеллект я не вижу.

В заключении, еще раз хотелось бы заострить внимание на том, что за нашу жизнь и за наше здоровье ответственны только мы сами. И никто другой не сделает нас здоровее, а нашу жизнь лучше, кроме нас самих. Можно надеяться на чудеса и на достижения современной медицины, но, как говориться в старой и мудрой поговорке: «На Бога надейся, а сам не плошай».