# Самолечению – бой!

3 марта 2010

BogushTime

Многие люди не задумываются о влиянии лекарств и уверены, что те лечат. Однако недавно я поняла, что это не так! Когда-то, много лет назад, я не занималась самолечением: заболев, приглашала врача, который ставил диагноз и прописывал лекарства. Изучив дисциплину «медицина» в институте, я выяснила, какие бывают медицинские препараты, на что они влияют, каков спектр их действия. Я составила перечень препаратов, который применяла для лечения определенных заболеваний. Но недавно поняла, что уже очень много лет не лечу болезнь, а «глушу» ее, самостоятельно прописывая себе препараты. Если болит голова, я принимаю таблетку, чтобы не чувствовать боли. Вроде бы я хочу быть здоровой. Но принимая фармацевтический препарат, который выписала себе, я приношу вред гораздо больший, чем сама болезнь. Например, насморк – это проявление борьбы организма с болезнью с помощью клеток – лимфоцитов и фагоцитов, – которые убивают вирусы и микробы. В этой борьбе клетки гибнут и выводятся из организма в виде слизи. Так идет борьба с вирусом. А для того, чтобы не было насморка, я закупориваю каналы и останавливаю выделение той самой слизи, которая мне так неприятна и называется насморком.

Получается, что подавляя защитную деятельность организма, я не лечу болезнь, а просто заставляю его не реагировать – не бороться. И тут уж как повезет. Если вирус не слишком сильный, он не причинит вреда, но если он опасен, это закончится плохо. Я думаю, что все наши проблемы с эпидемиями свиного гриппа связаны с тем, что мы перестали лечиться. И скорее всего, от свиного гриппа погибли не те, кто лечился, а те, кто подавлял симптомы: им не хотелось пропускать рабочие дни, отказывать себе в удовольствиях и т.д.

Расскажу о принципах работы болеутоляющих. Оказывается, они не лечат, а разрывают связь между больным местом и мозгом. Но эта боль мозгу нужна: он создает и запускает программу вырабатывания необходимых гормонов – для лечения, восстановления, регенерации. Если я съедаю болеутоляющую таблетку, то мой мозг перестает воспринимать эти сигналы. В результате он не выполняет свою функцию: не происходят регенерация, восстановление, излечение.

Мне известен случай, когда во время проведения программы очищения тела от лекарственных препаратов у пациентки рассосались швы от кесарева сечения. Как вы думаете, почему? Да потому что они были обколоты обезболивающими, и мозг-то не управлял заживлением. Когда обезболивающие вывели, ткани восстановились.

Недавно я задала себе вопрос: «Почему вдруг мы начали заниматься самолечением?» Почему покупаем препараты, направленные на подавление симптомов простуды, гриппа? Потому что есть реклама. И она каждый день говорит: «Съешь таблетку, и у тебя ничего не будет болеть, и улучшится самочувствие!» И я «покупаюсь» на конечный эффект, не задумываясь, что происходит с моим организмом. Но это грустно. Я не хочу, чтобы мы превращались в автоматы.

И еще я думаю, что мы очень боимся боли. И под влиянием этого страха, принимаем неразумные решения. Помню, как в подростковом возрасте меня зачем-то поили корвалолом. Это считалось нормальным. Но когда я проанализировала эти случаи, то оказалось, что это была скорее демонстрация, чем ощущение боли. Но откуда я научилась этому, ведь у меня в семье не было сердечников? Я научилась из фильмов. Даже из любимого «Ирония судьбы, или С легким паром!» Когда главный герой сообщает своей матери, что нашел любимую женщину, та хватается за сердце, а сын быстро капает ей какие-то капли. То есть мы программируем друг друга на болезнь: нужно болеть, принимать лекарства. Никто не видит, что в это время отравляется организм. Голова не перестает болеть после анальгина, просто мозг не реагирует на это… По этому поводу хочу сказать только одно: давайте отменим самолечение!

У моей знакомой в этом году была тяжелая ангина. Она пригласила специалиста, который выписал определенные лекарства, и через несколько дней болезнь прошла. Подруга сказала мне, что это был первый случай за много лет, когда ангина не сопровождалась насморком и другими заболеваниями и не тянулась две недели.

Мы занимаемся самолечением во многих областях. Один мой знакомый оказался в неприятной жизненной ситуации. Я предложила ему экспертную помощь, однако он ответил: «Никто кроме тебя самого, тебе не поможет». Но для того, чтобы принимать решение о том, как выходить из ситуации, человеку нужны определенные знания. Допустим, у меня есть X объем знаний. И именно с ним я попала в проблемную ситуацию. И если я теперь скажу себе, что должна сама выбираться из этого, то начинаю искать решение. Но я ищу его все с тем же X объемом знаний, ведь он не изменился! И какое решение я придумаю? Такое же! Это называется «наступать на одни и те же грабли» Почему мы это делаем? Не потому, что мы – идиоты. Просто X объем знаний всегда дает только X решения. И если мне не нравится ситуация, то для ее решения нужны новые знания. Если к X объему знаний я добавлю Y, то, естественно, с объемом X+Y у меня есть шансы себе помочь.

К чему веду? Не надо заниматься самолечением ни в одной области жизни: обращайтесь к профессионалам. Или сами становитесь ими. Если мне не нравится, как шьет одежду мой портной, то я либо должна поменять его (обратиться к дру-

гим профессионалам), либо шить одежду самостоятельно (стать профессионалом). Если таксист обслуживает меня плохо, то я должна взять другого либо стать профессиональным водителем. Но если я попытаюсь быть профессионалом в каждой из областей, в которых действую и общаюсь, то я захлебнусь. Поэтому мой выбор – быть профессионалом в одной области. Но таким, чтобы обратившиеся гарантированно получали результат. А в остальных областях я буду обращаться к другим профессионалам, которые также смогут дать мне гарантию. Я не буду заниматься самолечением.

Дальше может возникнуть вопрос: профессионален ли человек? Из-за этого вопроса мы начали собирать энциклопедические знания: умеем и огурцы выращивать, и в лекарствах разбираться, и детей воспитывать. Но мне кажется, что нужно просто уметь получать правильные данные о том, что… какие огурцы являются правильными? И потом с этими данными искать себе специалиста.

Если я хочу иметь красивое тело, то мне в этом могут помочь косметолог, массажист, тренер. Я должна представить себе конечный результат, какой я хочу быть. А потом каждого из этих людей спросить, что для этого нужно сделать. И обязательно задать вопрос: «Когда я стану такой?» Профессионал вам четко сможет назвать срок.

Говоря о вопросах профессионализма, я пригласила в гости специалиста, чей опыт работы в сфере маркетинга, рекламы и PR насчитывает более десяти лет. Это один из лучших экспертов в области PR-коммуникаций и корпоративной прессы в Украине, а также стильная и обаятельная женщина. Сегодня в **Студии BogushTime** я беседую с **Оксаной Тодоровой**, президентом **Ассоциации Корпоративных Медиа Украины**. Ее авторитет и профессионализм подтвержден рядом ярких и запоминающихся проектов, множеством авторских публикаций, а также ее «коллегами по цеху».

**Людмила Богуш**: Оксана, что такое профессионал?
**Оксана Тодорова**: Для меня это понятие применимо к человеку, который в определенной сфере деятельности может качественно, своевременно и на высоком уровне решить мою проблему. Как этот человек пришел к такому успешному результату – это уже второй вопрос. В большинстве случаев профессионал обладает: соответствующим базовым образованием, продолжительным опытом работы и природной предрасположенностью (талантом) в данной сфере деятельности.

**ЛБ**: Насколько важно при этом иметь диплом о профильном высшем образовании?
**ОТ**: Наличие этого документа не дает гарантий профессионализма, а является всего лишь возможностью для будущего развития и роста. Это как фундамент. Он уже есть, но дом еще нужно построить. Возможна и другая ситуация: если человек самостоятельно и последовательно развивает свои природные способности, он вполне может стать профессионалом и без диплома. С опытом работы и талантом все гораздо проще. Чем их больше, тем лучше.

**ЛБ**: В каких областях вы обращаетесь к профессионалам и почему?
**ОТ**: В тех, где у меня нет соответствующих знаний и навыков. В основном это IT (программирование) и сфера услуг (технологии красоты, полиграфический дизайн и т.д.).

**ЛБ**: Почему вы прибегаете к их помощи, а не делаете это самостоятельно?
**ОТ**: По большому счету и этому можно научиться: не боги горшки обжигают. Человек способен реализовать себя в любой профессии, разобраться, научиться. Я в этом убеждена. Главное – это желание, последовательность и упорство. Но тут встает вопрос временного ресурса. Все успеть невозможно. Поэтому гораздо рациональнее такие услуги заказывать у профессионалов.

**ЛБ**: В какой области вы профессионал?
**ОТ**: Моей сферой является PR и корпоративные медиа-инструменты. В профессии я с 1999 года. Базовое образование - магистратура Киевской Академии управления персоналом, факультет «Международный маркетинг и реклама». С 2006 года возглавляю Ассоциацию Корпоративных Медиа Украины. В 2007 знания в данной сфере вышли в виде моей первой книги «Корпоративное издание на 200%».

**ЛБ**: Как вы понимаете, что стали профессионалом?
**ОТ**: Критерий очень простой. Ко мне обращаются за консультациями. Я помогаю бизнесам организовывать выпуск корпоративных изданий, по сути, решаю проблему временной некомпетентности менеджеров компании в данном вопросе. Показателем моего профессионализма в сфере PR являются позитивные отзывы клиентов, повторные обращения. Еще один критерий – это продолжение накопления и формализации опыта. В апреле готовится к выпуску моя вторая книга «Корпоративные медиа. Жми сюда!»

**ЛБ**: Как отличить профессионала от дилетанта?
**ОТ**: Образно последнего можно охарактеризовать так: он собирает полную корзину грибов, а потом выбрасывает половину, профессионал же соберет полкорзины, но не выбросит ни одного гриба. Дилетант не умеет говорить: «Я не умею», а все остальное он умеет.
Профессионал каждый день совершенствуется, а Главным судьей для него является совесть. В каждом проекте он видит недостатки, которые являются возможностью для будущего совершенствования.
Любители состязаются друг с другом, профессионал – сам с собой.

Я предлагаю нам всем не заниматься самолечением, а обращаться к профессионалам. И для этого, в первую очередь, нужно самому становиться профессионалом.

*Искренне Ваша,*
*Людмила Богуш*


## УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ И ДЕЛЕГИРОВАНИЕ

- Как эффективно организовывать работу в условиях форс-мажоров?
- Каким образом можно оптимизировать время, затрачиваемое на контроль подчиненных, без потери в качестве этого контроля?
- Как начать правильно вести органайзер
- Как систематизировать время, увеличив личную эффективность

**Регистрируйтесь на тренинг**
**«Управление временем и делегирование»**
**30-31 марта по тел. (044) 599-0424, 599-1950**
**или эл.почте info@bogushtime.com.ua.**

**www.bogushtime.com**


Дизайн и верстка «Guajiro»
www.guajiro.com.ua