Pieklusināt tempu

MĀRA LAPSA

– Noturēties līdzsvarā man palīdz spēja koncentrēties uz kaut ko vienu. Ja strādāju, tad strādāju, ja sportoju, tad sportoju. Ja eju uz operu, tad pa ceļam neieskrienu lielveikalā un teātrī neienāku ar iepirkuma maisiņiem rokās. Tad nav ne šis, ne tas, – uzskata Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas kardioloģijas centra ambulatorās nodaļas vadītāja kardioloģe IVETA MINTĀLE.

NELAIŽ SEVĪ NEGATĪVO.

No stresa nav pasargāts neviens. Ir brīnišķīgas dienas, kad viss rit, kā plānots, skaisti sakārtojas, ir ļoti labs kontakts ar pacientiem, bet citkārt nekas neveicas jau no agra rīta. Tad šķiet, ka gaisā virmo kaut kas nejauks, cilvēki ir kašķīgi un dusmīgi. Pacients, ienākdams kabinetā, nevis stāsta, kas viņam kait, bet vispirms izgāž savas dusmas. Pēc tam ar viņu grūti runāt laipni un saticīgi, diena krietnu brīdi ir sabojāta. Beidzot pieņemt pacientus, ir tik nežēlīgs fizisks nogurums, it kā lauku būtu uzarusi. Gribas aiziet un kārtīgi izgulēties.

Reiz kāda pazīstama kundze man teica, ka ārsts nedrīkst slimnieka negācijas un pārdzīvojumus dziļi ielaist sevī, ir jāietur distance. Arī kolēģi psihiatri un psihologi māca, ka nedrīkst iztēloties un sajust tās sāpes un ciešanas, kas ir pacientam, jo tad ārsts vairs nevar viņam palīdzēt. Lai saprastu, kas notiek ar pacientu, ārstam ir jāsaglabā vēss prāts, taču nedrīkst arī kļūt vienaldzīgs. Ja tas notiek, tad ārsts vairs nav ārsts. Balanss ir jāievēro!

UZLĀDĒ LABI VĀRDI.

Cilvēki lielākoties pie mums nāk ar savu problēmu un ir ļoti uztraukti. Reti, taču gadās ļoti labestīgi un ar humora izjūtu apveltīti pacienti, pēc kuru apmeklējuma pārņem liels prieks un gandarījums par to, ko daru. Iespējams, ka vairākums pat nenojauš, cik ārstam daudz nozīmē, ka cilvēks, kuru esi ārstējis, iegriežas pie tevis un pasaka: "Gāju garām un nodomāju – jāienāk, lai jums pateiktu paldies, ka ar mani viss ir kārtībā!"

Mani pozitīvi uzlādē arī iespēja komunicēt ar kolēģiem par profesionāliem jautājumiem, jo ikdiena aizrit ārsta kabinetā aci pret aci ar pacientiem. Kad nesen Kardiologu biedrības sēdē varēju satikties ar kolēģiem, nolasīt lekciju, pēc tam diskutēt ar viņiem, jutos spārnota, jo tā bija uzlādējoša un pozitīva komunikācija.

KLAUSĀS MŪZIKU.

ANDAS KRAUZES FOTO, IEVA LŪKA/LETA FOTO, SHUTTERSTOCK FOTO, FOTO NO I. MINTĀLES ALBUMA

Kādā fantastiskā lekcijā pensionēts kardiologs stāstīja par saviem novērojumiem un pētījumiem, ko mūzika dara ar cilvēku, bet it īpaši ar asinsspiedienu. Izrādās, ir melodijas, kas patīk teju visiem. Šo labsajūtu rada atskaņotā skaņdarba ritms jeb ritmu salikums, kas nomierina, arī normalizē asinsspiedienu. Par to daži vīpsnā, bet man šķiet, ka kaut kas tajā visā noteikti ir. Vai citādi varētu būt tā, ka miljoniem cilvēku pasaulē patīk viena un tā pati opera, kādas popgrupas vai cita žanra mūziķu radītā mūzika. Balstoties uz šo fenomenu, tiek veidotas arī Ziemassvētku melodiju koncertprogrammas. Tās dzirdot, daudzi jūtas apmierināti, tāpēc ar nepacietību gaida, kad atkal skanēs šīs dziesmas. Tā ka ir kaut kādi konkrētie ritmi, kas patīk visiem.

Man mājās fonā bieži skan mūzika, ko izvēlos pēc garastāvokļa. Ar prieku dodos uz operu un baletu, jo aizrauj klasiskā opera. Patīk, ka cilvēki jau iepriekš ir noskaņojušies izrādei, tādi drusku pacilāti un saposušies. Patīkami sastapties ar sen neredzētiem paziņām. Pat ja nesanāk nekādas garās sarunas, ir jauks kontaktēšanās mirklis.

REGULĀRI VINGRO.

Bez fiziskām aktivitātēm nevaru iztikt, jo darbā ir jāsēž, un mugurai tas nepatīk. Gadus divdesmit aizrāvos ar augstas intensitātes vingrošanas nodarbībām – gāju uz aerobiku, stepu un ko tik vēl ne. Bet tad pienāca brīdis, kad lēkāšana apnika, laikam tās bija par daudz.

Izveidoju vingrojumu kompleksu, kas der muguras muskuļu stiprināšanai, un vismaz sešas reizes nedēļā to no rītiem izpildu. Uzkāpju arī uz velotrenažiera un paminu pedāļus. Kad vien ir tāda iespēja, dodos pastaigā. Ikdienā to sanāk darīt retāk, bet, kad esmu komandējumā ārvalstīs, daudz eju kājām. Sākumā galva ir pilna ar domām, bet tad, vērojot apkārtni, parkus, mājas, veikalu skatlogus, tās sakārtojas un kļūst lēnākas.

NOMIERINA ĒDIENA GATAVOŠANA.

Man ļoti patīk manas mājas, kuras izjūtu kā miera ostu.

Gan es, gan vīrs esam pārliecinājušies, ka lielisks stresa noņemšanas un relaksācijas veids, kā arī jaunrades process ir ēdiena gatavošana. Rosoties lēnām pārrunājam, kā gājis pa darbu, un tā dienā uzrautais temps pamazām noplok.

Kad sēžamies pie galda, lai ēstu vakariņas, ir jau iestājies atslābums, sākas patīkamā vakara fāze. Jā, mājās mums viss grozās ap virtuvi, tur *notiek* dzīve.

TIEKAS AR DRAUGIEM.

Es neesmu vientuļniece, man vajag sabiedrību. Man ir brīnišķīgas draudzenes, ar kurām laiku pa laikam saskrienamies, lai izrunātu sieviešu lietas. Kopā ar viņām jūtos ļoti brīvi un komfortabli, turklāt zinu, ka draudzenes katru manu vārdu sapratīs tieši tā, kā ir, nemeklēs zemtekstus.

Vienmēr prieks ir tikties ar ģimenes draugiem. Tad gatavoju īpašas vakariņas, baudām tās, dzeram vīnu, ļaujamies nesteidzīgām sarunām. Valda jauka noskaņa, bet pēc tam man ir brīnišķīga sajūta.