



Мы хотим жить долго и счастливо. И желаем этого нашим близким и любимым людям. Мы спешим озвучить наши пожелания отчасти потому, что в душе каждый из нас подсознательно «знает», что жизнь не только хрупка, но и конечна. В каждом серьезном страхе таится самый главный страх – страх смерти. Мне предстоит написать жизнеутверждающе о том, что при одном лишь упоминании вызывает ужас. Вам страшно?

Уверю вас, каждому человеку страшно увидеть картинку болезни с ярлыком «смертельная», картинку объявления диагноза. Вопрос в другом: способны ли мы иррациональный страх поставить на службу собственному выживанию. Скажу больше. Способны ли мы принять ответственность за свою здоровье настолько, чтобы не перекладывать эту заботу на врачей. Тем более, что не очень-то это и получается в современных условиях. В таком случае болезнь остается болезнью, а предупреждение и профилактика – вопрос нашей цивилизованности.

А цивилизованность включает в себя не только информированность, но и алгоритмы действий для современного человека. Внезапность болезни – кажущееся явление. Она складывается на психологическом уровне, когда мы не справляемся с разными ситуациями и жизненными проблемами. Она вызывает в нас негативные эмоции и требует ответа (пусть и ложного), как дальше избегать этих самых сложных ситуаций.



