

идёт на поправку. Для меня важен индивидуальный подход, личный, человеческий. Тем более, я не считаю, что есть только физическое тело и вот оно болят, и всё, на самом деле у нас есть ещё голова с кучей мыслей, которые тоже влияют на самочувствие.

— **Психосоматика?**

— Она самая. Просто для многих такая связка неочевидна. Тем более, люди идут к терапевту за понятным лечением, а не за психосоматической консультацией.

— **Насколько мне известно, Вы, помимо терапевтической деятельности, активно занимаетесь общественной деятельностью.**

— Мы сейчас взаимодействуем с профкомом больницы. Принимаем участие в городских мероприятиях и мероприятиях области. В преддверии празднования 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов, например, была патриотическая акция «Маршрут добрых дел», в рамках которой мы смогли посетить Ленино-Снегирёвский военно-исторический музей, где также присоединились к акции «Свеча памяти» у памятника «Воинам-сибирякам». Затем побывали на мемориальном комплексе «Героям-панфиловцам» и в завершение посетили парк «Патриот», на территории которого расположен уникальный музейный комплекс «Дорога памяти — 1418 шагов к Победе».

Являюсь заместителем председателя Молодёжного совета больницы при поддержке профкома. За столь короткий период в данной должности уже проводили весёлые старты, квиз для медицинских работников, а 12 мая — отдельно

квиз для медсестёр по случаю их профессионального праздника.

— **Я подписана на ваш канал. В нём много полезной информации по питанию, здоровому образу жизни и, как мне показалось, налажен очень тёплый контакт с аудиторией. Как пришла в голову идея создания такого канала?**

— Я обучалась на нутрициолога, а спустя год пришла мысль завести канал, где смогу делиться этими знаниями. Прекрасно понимаю, что наше здоровье зависит от образа жизни. Вот кто бы что ни говорил, но как себя человек ведёт в повседневной жизни, так он себя и чувствует.

Я это в первую очередь делала для того, чтобы делиться пользой, потому что где пациент возьмёт эту информацию, а тут есть твой доктор, который расскажет, ответит на вопросы. Хотя, конечно, я больше за прямой контакт и живое общение.

— **С другой стороны, канал — это возможность большему количеству людей помочь. Тем более, информация нужная. Многим не хватает данных.**

— Да, и мне больно видеть людей, которые доводят себя до негативных состояний. Можно всё скорректировать, просто многим не хватает терпения и знаний. Допустим, порой для выравнивания самочувствия достаточно есть определённые продукты и пить нужное количество воды. Это банальные привычки.

— **Вашим пациентам повезло.**

— Мне с ними тоже. Я когда сюда пришла, за два года наладила профилактическую работу. Ко мне начали ходить те



НАГРАЖДЕНА:

- Почётной грамотой главы города Королёва за плодотворный добросовестный труд, высокий профессионализм, достигнутые успехи в деле сохранения и укрепления здоровья жителей городского округа Королёв Московской области и по итогам работы в 2022 году.
- Почётной грамотой Министерства здравоохранения Московской области за достигнутые успехи в медицинском обслуживании населения Московской области и в связи с празднованием Дня медицинского работника.
- Почётной грамотой Московской областной организации профсоюза работников здравоохранения за добросовестный труд и активное участие в первичной профсоюзной организации.

пациенты, которые раньше не обращались к участковым терапевтам. Пришли, посмотрели — и до сих пор со мной. Когда мне говорят: «Муж/жена точно не пойдут на профилактический осмотр», я понимаю, что рано или поздно всё равно придут, а потом будут регулярно посещать, понимая, как это на самом деле важно.

Это трудоёмкая работа, но она исходит из души: действительно хочется помочь людям поддержать здоровье, разобраться в определённых ситуациях. Людям не хватает медицинских знаний во многих вопросах. Приходят с разным. Важно поговорить, успокоить, наметить план лечения, чтобы человек видел путь к результату.

— **Ваша работа требует большой включённости, энергетических затрат, а, соответственно, и восполнения ресурса. Знаю, что вы много путешествуете.**

— Путешествия очень наполняют, для меня это хорошая перезагрузка. Я люблю нашу прекрасную Россию, и мне нравится её изучать, ездить в разные города, новые места. В основном ездю за рулём — с детьми или без. Европейскую часть России уже всю объездила. Последнее путешествие началось в Нижегородской области (там живут родители), далее маршрут пролегал через Мордовию, Рязань, Пензенскую область,

Саратов, Волгоград, Элисту, Ставропольский край, Ессентуки, Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, ещё успели на Домбай, оттуда в Ростов-на-Дону и потом домой. И это за неделю.

— **За неделю? Какой насыщенный маршрут.**

— Мне нравится вот так выбираться. Мы можем даже на выходные построить интересный маршрут. Например: Калязин — Рыбинск — Ярославль. Иногда могу уехать погулять в Санкт-Петербург или в Ульяновск. Спросят: «Зачем?», а я отвечу, что не знаю, просто надо съездить развеяться, посмотреть новые места. Так интереснее, чем сидеть на одном месте.

— **А ещё я обратила внимание, что Вы уделяете внимание своему ментальному здоровью и практикам осознанности.**

— Да. Мне это помогает. Медитации, например.

— **Как к этому пришли?**

— В Калининграде. Я тогда была целую неделю наедине с собой, в тот момент поняла, что мне ещё чего-то не хватает в жизни и плавно начала приходить к таким практикам. К определённой философии.

И детям закладываю эти ценности, и пациентам. Объясняю, что нужна забота о себе — «по чайной ложечке три раза в день».

