

УДК 615.8
ББК 53.57
К34

Кельцева, Римма Владимировна.

К34 **Формула жизни : восстановление организма после стресса, болезни и психологической травмы / Римма Кельцева. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. : ил. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).**

ISBN 978-5-04-154955-8

«Формула жизни» — это авторская методика реабилитации после стресса, физической или психологической травмы. Каждая глава книги открывает часть формулы, которая помогает осуществить доступ к коду программы «Самовосстановление». Вы сможете справиться со стрессом, поднять свой эмоциональный фон, улучшить настроение, обретете уверенность в себе, а в результате сможете быстро восстановить утраченные ресурсы организма.

УДК 615.8
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-154955-8

© Кельцева Р., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ НАУЧПОП. МЕДИЦИНА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Кельцева Римма Владимировна

ФОРМУЛА ЖИЗНИ

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СТРЕССА,
БОЛЕЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Литературные редакторы *В. Изотова, Е. Тимофеева*
Художественный редактор *А. Шуклин*
Компьютерная верстка *Е. Соболев*
Корректоры *В. Елетина, Е. Юрина*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
studiovin / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
jiris, hamylove, M.Style, atabik yusuf djufni, Laia Design Lab, Gisele Yashar,
archivector, Roman Borodaev, Yulia M / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТАХ:

eksmo

eksmo.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСПО-АСТ"

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одним кликом до книги



ЧИТАЙ • ГОРОД

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансир.: «ЭКСПО-АСТ» Белосток.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-й, 1-ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямые преложений на производство,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды
қабылдаушымен өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-аң, литер В, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өзінің жарыядалып, мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» -
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 20.12.2022.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-154955-8



9 785041 549558 >

12+

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	5
Отзывы.....	6
Предисловие.....	10
Глава 1. Как я стала доктором	12
Глава 2. Значение мотивации и позитивного мышления для успешной реабилитации	18
Глава 3. Женский врач. Заметки бывшего гинеколога.....	29
Глава 4. Реабилитационный потенциал и его физическая составляющая.....	34
Глава 5. Общее эмоционально-психическое состояние	45
Глава 6. Шкала эмоциональных тонов	55
Глава 7. Как повысить уровень своих эмоций — поднять эмоциональный тон, повысить вибрации, улучшить настроение	61
Глава 8. Танцевально-двигательная психотерапия.....	67
Глава 9. Опыт работы в социальной защите (2004–2011)	77
Глава 10. Пример эффективной реабилитации. Опыт израильских коллег	84
Глава 11. Позитивные настроения.....	96
Глава 12. Сопровождение. О роли психолога, психотерапевта, реабилитолога.....	107
Глава 13. Инструменты работы для специалиста..	116

Римма Кельцева

Глава 14. Теория лечебного процесса (для специалистов)	121
Глава 15. Байки из «Склифа». Опыт работы в отделениях НИИ СП им. Н. В. Склифосовского (2011–2021).....	137
Список рекомендованной литературы.....	178
Библиографический список.....	182
Приложения	185
1. Практические советы	185
2. Методы психокоррекции.....	185
3. Рефлексная локомоция (Войта-терапия).....	189
4. Методы физической реабилитации.....	192
5. Гинекология. Практические советы, рекомендации, профилактика и лечение, опущение и выпадение органов малого таза. Рекомендации автора	199
6. Звукотерапия.....	202
7. Рекомендации при COVID-19	210
8. Реабилитация в трансплантации.....	214
9. Таблица психосоматических заболеваний Луизы Хей.....	217
Указатель.....	218

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю всех, кто помогал мне в работе над книгой: мою семью, заместителя главного редактора крупного российского издательства и автора курса писательского мастерства Ирину Гусинскую, издателя и преподавателя Марию Райдер — за огромную поддержку, Валерию Стрекаловскую — за вдохновение, Наталью Буйнову и редактора Валерию Изотову — за помощь в оформлении книги.

ОТЗЫВЫ

«Книга Р. В. Кельцевой вызвала у меня неподдельный интерес. Концентрированное собрание интересных профессиональных и личных зарисовок, воспоминаний о серьезных и забавных случаях, полезных жизненных советов от опытного, мудрого и привлекательного доктора.

Текст наполнен добротой, позитивом и эмпатией.

Издание будет интересно как медицинским специалистам, так и всем потенциальным пациентам».

*Доктор медицинских наук,
руководитель отделения сочетанной
и множественной травмы
НИИСП им. Н. В. Склифосовского, г. Москва
П. А. Иванов*

«Произведение Риммы Владимировны представляет собой открытую, честную исповедь — размышление врача-практика, посвятившего всю жизнь помощи страдающему человеку. Будучи прекрасным специалистом, автор пытается вывести универсальную формулу помощи пациенту в преодолении недуга, мобилизации всех биологических и духовных ресурсов в стремлении жить и наслаждаться бытием. Автор приводит множество оригинальных научных фактов и наблюдений, при этом дает им свою оригинальную трактовку.

Книга написана доходчивым языком и рассчитана на аудиторию с различной степенью профессиональной подготовки. Подкупает искренностью

Отзывы

и эмоциональной открытостью в изложении индивидуального, довольно непростого жизненного опыта. Несет большой заряд позитивной жизненной энергии и любви к человеку».

*Доктор медицинских наук,
профессор Первого МГМУ В. В. Чубаровский*

«Могу сказать, было интересно! Безусловно, на разных стадиях своего обучения и работы я сталкивался с вопросами, поднятыми в книге, но в основном это касалось мотивации. Мы знаем, что организм — это некое целое, которое должно находиться в биологической гармонии, в гомеостазе.

Я думаю, эти выводы касаются не только физической культуры, движения, нагрузок, питания, нутриентов, БАДов, различного воздействия на наше тело, но и, конечно, факторов ментального здоровья, то есть всего, что описано в книге. Освещенные вопросы важны, интересны и могут принести пользу.

Готов ли я что-то использовать в своей тренерской практике? Наверное, да. Надо просто попробовать».

*Тренер, преподаватель по физической культуре
и фитнесу в проекте Мэра Москвы
«Московское Долголетие», мастер спорта СССР
по легкой атлетике А. И. Ярошенко*

«Книга написана доходчиво, доступна даже не подготовленной аудитории. Материал изложен искренне, эмоционально. В произведении чувствуется большой заряд энергии, любовь к жизни, к человеку. Я в силу своей профессиональной деятель-

Римма Кельцева

ности рекомендую к прочтению данную книгу в том числе своим пациентам, зависимым людям, кому сейчас плохо, одиноко и душа требует спасения».

*Клинический психолог
Центра социально-психологической коррекции
«Белая полоса» О. А. Петров*

Одно из самых великих открытий, которые делает человек, один из самых больших сурпризов для него — обнаружить, что он в состоянии совершить то, о чем со страхом думал как о превосходящем его силы.

Генри Форд

Счастье — это вопрос настроя мышления и восприятия, талант строить свою судьбу. Талант, которому можно и нужно учиться.

Новалис, немецкий поэт и философ

Одно из условий выздоровления — желание выздороветь.

Л. Сенека

ПРЕДИСЛОВИЕ

У Бога нет других рук, кроме твоих

Эта книга для тех, кто хочет помочь себе или своим близким обрести здоровье и продлить жизнь. Кто-то уже опустил руки и готов смириться с диагнозом, кто-то посчитает предложенные методы несерьезными, ведь здесь нет и намека на фармакологию. Но если вы готовы бороться, искать, найти и не сдаваться, эта книга для вас!

Думая о своем читателе, я изначально представляла специалиста — врача ЛФК, реабилитолога, психолога, социального работника и студента вуза. Однако в процессе написания книги поняла, что потребность справиться с недугом, восстановить себя и выздороветь исходит именно от больного человека. Кого книга по-настоящему заинтересует: пациента или специалиста? Думаю, что человека! Ведь специалист, как и пациент, тоже человек, и ничто человеческое ему не чуждо, в том числе и заболевания. К сожалению, здоровье медиков — большая проблема.

На вопрос «Как ваше здоровье?» мы порой в ответ начинаем рассказывать о своих боляч-

Предисловие

ках, болезнь стала синонимом здоровья. Время задуматься.

Практически здоровых людей сейчас вообще не встретишь, и медики не исключение. Только они по ту сторону баррикад, им ведь некогда болеть. Такая работа.

Как помочь бедным и больным? Перестать быть одним из них! А как помочь себе? Взять ответственность за свою жизнь и здоровье, подружиться со своим телом, ведь никто, даже самый известный профессор медицины, не знает ваш организм лучше, чем вы сами.

Я ни в коем случае не призываю вас заниматься самолечением, однако есть вещи, которые зависят только от нас с вами.

Поделюсь личной историей.

КАК Я СТАЛА ДОКТОРОМ

Майская ночь подарила семье дочь, да не одну, а сразу двух. Ленинград. Папа — слушатель военной академии, мама — учительница, старшая сестренка и мы, двойняшки, в комнате офицерского общежития. Знакомая картина? Мама — мой герой! Родить с пороком сердца троих детей — пример храбрости и любви для меня!

С детства я была болезненным ребенком. Больницы, слезы, боль, одиночество заставляли меня искать ответы на вопросы: «Почему так? Почему я?». Эти раздумья научили видеть других, сострадать и сочувствовать, ведь меня окружали такие же дети. Больница стала частью моей жизни, а медсестры и врачи представлялись небожителями. Однажды ночью я пробралась тайком в пустую ординаторскую и, стоя у окна, смотрела, как поблескивала река, освещенная луной и фонарями набережной. «Как здорово, — подумала я, — быть врачом и смотреть из этого окна, как протекает река жизни здоровых людей». Больничные стены казались мне границей между жизнью и смертью, а врач — проводником в новую и здоровую жизнь. Медсестры в белых

крахмальных халатах и шапочках обладали безграничной властью над нами и вызывали восхищение. В детской больнице им. Русакова в Москве очередная операция прошла успешно. Мне удалили одну почку. Врачи вынесли приговор: физкультуре, спорту, музыкальной школе — нет! Возможно домашнее обучение. Постоянный контроль состояния здоровья: девочка слабая в будущем беременность не выдержит, рожать нельзя.

Мне было 9 лет, я училась в школе, и мне даже нравилось иногда быть особенной, принимать сочувствие. Положение инвалида-жертвы дает свои плюсы, и я пользовалась ими всю: мне первой предлагалось выбрать игрушку или сладости, можно было манипулировать взрослыми или «сливаться», когда не хочешь что-то делать. Если рядом кто-то начинал ругаться, я тут же хваталась за живот. Но есть и другая сторона инвалидности — я чувствовала свою ущербность и уязвимость. Я не такая, как все. Они бегают, прыгают, играют, а ты ходишь медленно, держишься за шов и боишься. «Калека беспочечная!», — услышала я однажды во время детской ссоры и горько заплакала. Мне, как и любой девчонке, хотелось любить и быть любимой, выйти замуж, стать матерью. Я мечтала о счастье, счастье быть здоровой!

Моя старшая сестра Ирина, тогда еще студентка Первого медицинского института, ска-

зала: «Если не хочешь всю жизнь быть инвалидом, учись, занимайся физкультурой, спортом. Будь лучше, чтобы быть как все!»

Выбор

Болезнь нельзя вылечить! Куда поставить запятую? Я сделала свой выбор, а вы? Полагаю, раз уж читаете сейчас эти строки, нам по пути.

Фраза «Врач, вылечи себя, и вокруг исцелятся тысячи!» стала моим девизом. Вылечиться, чтобы жить, творить, побеждать!

Я стала заниматься физкультурой наравне со всеми, сдавать нормы ГТО, учиться, записалась в танцевальный кружок и кукольный театр, который организовала мама. Моими любимыми уроками стали литература, биология и физкультура, возможно, потому, что учителя заинтересовали меня своими личными качествами, любовью к делу и отношением ко мне.

Благодаря искусству врачей, учителям и поддержке родных я стала чувствовать себя полноценным членом общества. Вдохновение, благодарность, упорство, воля, желание приносить пользу и помогать людям окончательно определили выбор моей профессии. Когда старшая сестра позвала меня с собой на дежурство (она ночами подрабатывала медсе-

строй), я с радостью согласилась. Мне выдали халат и велели санитарить — мыть полы, выносить судна, помогать перестилать больных. Это было травматологическое отделение 13-й ГКБ, все в палатах были лежащие перевязанные, на шинах и укладках. Отделение напоминало госпиталь во время войны, где выхаживали раненых бойцов, а иногда к ним приезжали артисты и поднимали боевой дух своими выступлениями. «Чем я могу помочь этим людям?» — спрашивала я себя. Когда я заходила в палату, больные улыбались, звали дочкой, просили посидеть, поговорить, написать письмо. Я понимала, что мое присутствие отвлекает их от душевной и физической боли, повышает настроение, возвращает к жизни. Я ходила по палатам, пела песни, рассказывала стихи. Однажды рассказала стих про войну, а один дедушка заплакал и сказал: «Спасибо, дочка» и поцеловал мне руку. Сестра стала часто брать меня на дежурства. Мне были рады, угощали конфетами и просили что-нибудь исполнить, аплодировали. «Тебе бы артисткой стать», — говорили больные. Артисткой я не стала — таланта не хватило. Зато открыла в себе способность мотивировать на выздоровление и включать программу на самовыживание. Я помогала больным, а они помогали мне чувствовать себя нужной и полезной.

Так я проживала свою инвалидность. Если принять себя таким, как есть, и начать помо-