

MĂESTRIE

Creează-ți propria slujbă și fă în fiecare zi lucruri care contează



Lucrul cel mai apropiat de magie pe care-l poți aplica în viața ta

de Bogdan Popescu

Din sutele de ore petrecute jucand fotbal, mi-au ramas mai multe amintiri, dar intotdeauna prima care-mi vine in minte e una anume. Aveam 20 de ani si eram cu baietii "la un fotbal".

Ne adunam mai multe echipe la un teren si jucam prin rotatie meciuri de zece minute, sau pana la doua goluri diferenta. Cine castiga, ramanea pe teren si juca cu urmatoarea echipa. Jucam asa pana la epuizare, pana nu mai vedeam mingea, sau pana ne luam la bataie.

IN ACEST NUMĂR

LUCRUL CEL MAI APROPIAT DE MAGIE PE CARE-L POȚI APLICA ÎN VIAȚA TA

"VIA NEGATIVA" SPRE SĂNĂTATE ȘI ÎNȚELEPCIUNE

Intr-unul dintre meciuri, eram in alergare cu mingea la picior, pe partea dreapta a terenului, in apropiere de careul advers. Doi aparatori au venit spre mine sa-mi ia mingea.

Atunci s-a intamplat ceva uluitor. Am simulat ca voi alerga cu mingea spre coltul terenului si exact la fractiunea potrivita de secunda, am dus piciorul stang inaintea mingii, iar cu calcaiul piciorului drept am lovit finut mingea, indreptand-o exact printre cei doi aparatori, am zvacnit si eu printre ei, am ramas singur cu portarul si am dat gol.

Parca a intrat altcineva in corpul meu si a facut actiunea. A fost un dribling perfect si nu stiu de unde a venit. Nu-l mai facusem niciodata, nu-l exersasem si nici nu-mi aminteam sa-l mai fi vazut la altcineva.

De atunci, l-am mai incercat in mult meciuri si niciodata nu mi-a mai iesit la fel.

Dar in acel moment, s-au aliniat planetele si am primit cadou un moment de geniu.

Astazi vreau sa vorbim mai multe despre momente de genul asta. Ce sunt ele, cum apar, cand și ce putem face sa avem parte de ele cat mai des in activitatea de zi cu zi.

Un mod de a avea un avantaj in viata

Chestia despre care o sa-ti povestesc e un fel de bagheta magica ce poate aduce un fluviu de bunatati in viata ta.

Scott Adams, tatal serie de caricaturi cu Dilbert, spune ca in tinerete a invatat hipnoza pentru ca isi dorea in viata un fel de avantaj.

Cred ca toata viata mi-am dorit si eu acelasi lucru. O cale secreta care sa ma duca tot timpul la ce-mi doream.

Daca m-as putea intoarce in timp sa vorbesc cu mine cand eram mai tanar, asta e unul dintre secretele pe care mi le-as transmite.

Nu e ceva de care n-ai mai auzit, dar poate e ceva la ce n-ai dat pana azi prea multa atentie. Asa mi s-a intamplat si mie. Sunt carti intregi scrise despre chestia asta miraculoasa, dar n-au rezonat cu mine pana acum.

Daca vei introduce in viata ta practica asta, te va face mai sanatos si mai fericit. Te va ajuta sa ai performante mai bune si de o calitate ce te va lasa masca si pe tine, asa cum mi s-a intamplat mie la meciul ala de fotbal.

Te va face mai competent, iti va da mai multa incredere in tine, mai mult respect de sine.

Per total... vei fi un om mai bun. Suna bine?

Hai sa vedem despre ce e vorba, daca nu cumva ai ghicit deja...

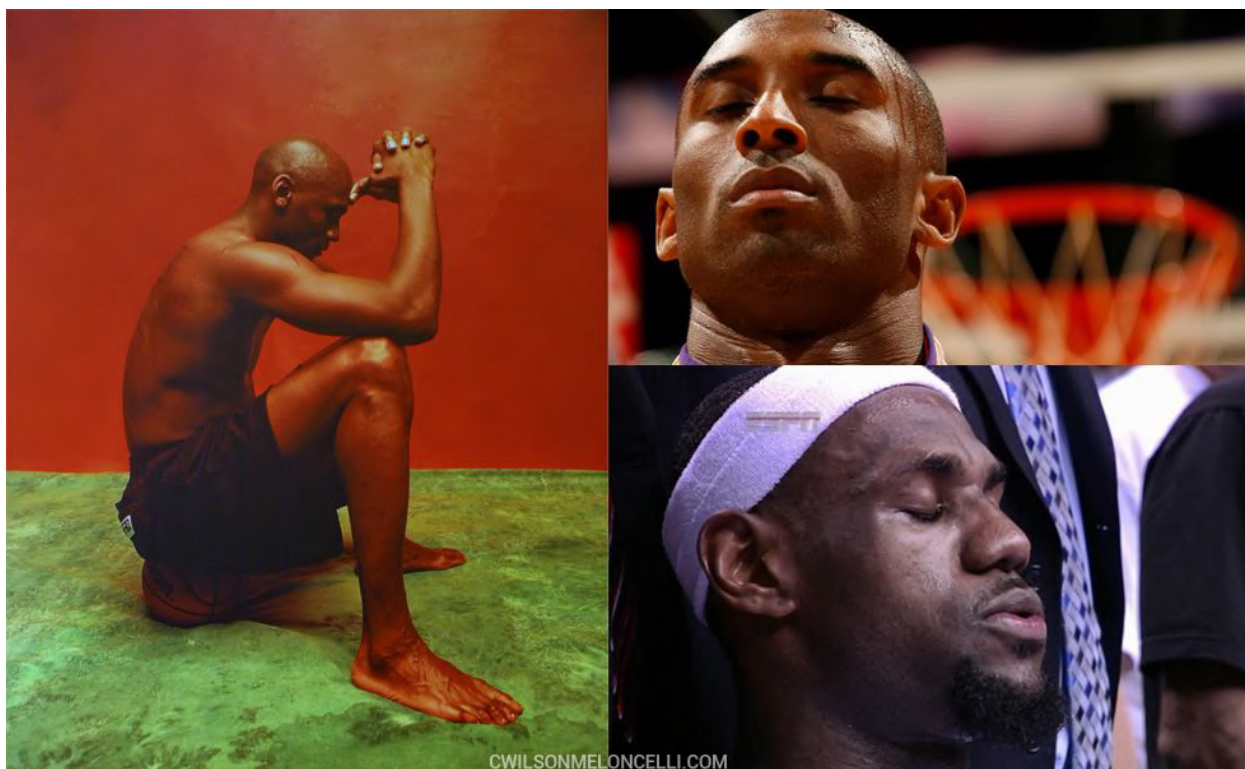
Vorbesc despre...

Starea de flux

E acea stare in care esti complet absorbit de ceea ce faci, in care nu mai esti constient de lucrurile ce se intampla in jurul tau, in care reusesti sa faci chestii atat de creative incat te surprinzi si pe tine.

Poate ti s-a intamplat si tie in diferite ocazii.

Daca e asa, atunci cred ca esti de acord cu mine ca starea de flux e aproape o bagheta magica ce o putem folosi in munca noastra sa facem lucrurile de zeci de ori mai bine.



Si asa ajungem la intrebarea...

Putem sa avem la dispozitie bagheta asta magica ori de cate ori avem nevoie?

Raspunsul nu e simplu. E undeva intre da si nu.

Tot ce putem face e sa respectam niste principii si sa urmam un proces care favorizeaza aparitia starii de flux, dar ea are obiceiul de a ne vizita doar cand vrea ea. Totusi, respectand principiile si urmand pasii ce-i vei vedea imediat, cresti foarte mult sansele sa intri in starea de flux si sa te bucuri de toate beneficiile ei.

Principiile de care-ti spuneam le vom lua de la poate cel mai mare expert in starea de Flow...

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, autorul cărților Flow si Creativity

Experienta starii de flux a fost descrisa aproape identic, indiferent de activitatea care a produs-o. Atletii, artistii, misticii religiosi, oamenii de stiinta, si oamenii obisnuiti care fac diferite meserii au descris cele mai recompensatoare experiente traite in cuvinte foarte similare.

Iar descrierile nu au diferit mult in functie de cultura, sex, sau varsta; batrani si tineri, bogati si saraci, barbati si femei, americani si japonezi par a experimenta aceasta bucurie in acelasi fel, chiar daca fac lucruri foarte diferite pentru a o atinge.

9 elemente principale caracteristice starii de flux

1. Obiective clare la fiecare pas.

In contrast cu ceea ce se intampla in viata de zi cu zi, la slujba sau acasa, unde exista tot felul de solicitari contradictorii si scopul nostru devine neclar, in starea de flux stim intotdeauna ce trebuie facut.

Muzicianul stie ce note sa cante in continuare, alpinistul stie urmatoarea miscare care trebuie facuta. Cand o slujba e placuta, ea are si obiective clare. Chirurgical e contient cum trebuie sa inainteze incizia la fiecare pas, fermierul are un plan pentru cum sa faca însămânțarea.

2. Exista un raspuns imediat la actiunile facute

In timpul experientei de flux, stim cat de bine ne facem treaba. Muzicianul aude imediat daca nota cantata e cea potrivita. Alpinistul afla imediat daca miscarea a fost corecta pentru ca inca se afla cățărat pe munte și n-a cazut in vale. Chirurgical vede ca nu exista sange intr-o cavitate, si fermierul vede brazdele desenate frumos pe pamant.

3. Exista un balans intre provocare si nivelul de competenta.

In flux, simtim ca abilitatile noastre sunt potrivite cu oportunitatile pentru actiune. In viata de zi cu zi, cateodata simtim ca provocarile sunt prea mari și apoi ne simtim frustrati. Sau simtim ca potentialul nostru e mai mare decat oportunitatile de a-l demonstra și devenim plictisiți.

Daca joci tenis sau sah impotriva unui oponent mult mai bun, duce la frustrare; impotriva unuia mult mai slab duce la plictiseala. Intr-un joc cu adevarat placut, exista un echilibru fin intre plictiseala si anxietate. Acelasi lucru e adevarat atunci cand o sarcina, o conversatie, sau o relatie merg bine.

4. Actiunea si constiinta sunt contopite.

In mod obisnuit, in experientele de zi cu zi, mintea noastra e desprinsa de ceea ce facem. Stand intr-o clasa, studentii par ca sunt atenti la profesor, dar de fapt se gandesc la prânz, sau întâlnirea de aseară. Muncitorul se gandeste la weekend; mama care face curatenie in casa e ingrijorata pentru copilul ei; mintea jucatorului de golf e preocupata de parerea pe care si-o fac prietentii lui despre modul in care loveste mingea.

In schimb, in flux, concentrarea e focusata pe ceea ce facem. Apropierea fina dintre nivelul de provocare si cel de competenta e posibila daca obiectivele sunt clare si exista un feedback constant.

5. Distragerile sunt excluse din constiinta

Alt element tipic al fluxului e ca suntem constienti doar de ce e relevant aici si acum. Daca muzicianul se gandeste la sanatatea lui, la problemele cu taxele atunci cand canta, probabil va atinge alte note.

Daca mintea chirurgului se rătăcește in timpul operatiei, viata pacientului e in pericol. Fluxul e rezultatul unei concentrari intense asupra prezentului, ceea ce ne elibereaza de temerile obisnuite care cauzeaza depresie si anxietate in viata de zi cu zi.

6. Nu exista frica de esec

Cat timp suntem in flux, suntem prea implicati pentru a ne preocupa de esec. Unii oameni il descriu ca avand un sentiment de control total; dar de fapt nu suntem in control, doar ca nici nu ne punem problema asta in acele momente. Daca am avea acest gand, n-am mai putea fi complet concentrati, atentia noastra s-ar imparti intre ceea ce am face si sentimentul de control. Motivul pentru care esecul nu e o problema, e faptul ca in flux e clar ce trebuie facut si competentele noastre sunt pe masura provocarilor.

7. Constiinta de sine dispare

In viata de zi cu zi, ne gandim tot timpul cum le parem celorlalti oameni; suntem disperati sa ne protejam de posibile umilinte si suntem anxiosi pentru a face o buna impresie. In mod normal, aceasta constiinta de sine e o povara. In starea de flux suntem prea prinsi de ceea ce facem sa ne pese de protejarea ego-ului.

Cu toate astea, dupa ce un episod de flux se termina, in general ne creste stima de sine; stim ca am avut succes in a rezolva o provocare dificila. Am putea chiar sa credem ca am pasit in afara limitelor ego-ului si ca am facut parte temporar dintr-o entitate mai mare. Muzicianul se simte una cu armonia cosmosului, atletul se misca impreuna cu echipa, cititorul unui roman traieste pentru cateva ore intr-o realitate diferita. Paradoxal, sinele creste prin actul de uitare de sine.

8. Perceptia timpului e alterata

De obicei, in starea de flux uitam de timp. Pot sa treaca ore... iar noua sa ni se para ca au fost doar cateva minute. Sau chiar invers: Un patinator poate simti ca o intoarcere rapida care in realitate dureaza doar o secunda, a durat de zece ori mai mult. Cu alte cuvinte, timpul real nu mai e egal cu durata timpului perceput; modul in care simtim trecerea timpului depinde de ceea ce facem.

9. Activitatea devine autotelica

Oricand marea majoritate a acestor conditii sunt indeplinite, incepem sa ne bucuram de activitate ce produce o asemenea experienta magica, oricare ar fi ea. Poti fi speriat sa folosesti un computer si sa inveti s-o faci doar pentru ca slujba ta depinde de asta.

Dar pe masura ce abilitatile tale cresc si vezi ce-ti permite computerul sa faci, poate incepe sa-ti placa sa folosesti computerul doar de dragul de a face-o. In acest moment activitatea devine autotelica.

Unele activitati precum arta, muzica, si sporturile sunt de obicei autotelice. Nu exista alt motiv pentru a le face, altul decat sa simti experienta ce-o ofera.

Majoritatea lucrurilor in viata sunt exotelice. Le facem, nu pentru ca ne place, ci pentru a atinge un obiectiv. Si unele activitati se incadreaza in ambele categorii. Violonistul e platit sa cante si chirurgul obtine statut si bani frumosi pentru a opera, in acelasi timp bucurandu-se de ceea ce fac. In multe feluri, secretul unei vietii fericite e invatarea sa atingem starea de flux in cat mai multe activitati cu putinta. Daca slujba si viata de familie devin autotelice, atunci nimic nu e irosit in viata si tot ce facem merita facut doar de dragul de-a le face.

Cum ajungi in starea de flux

L-am lasat pe nenea asta sa ne spuna niste lucruri despre flux pentru ca a scris o carte despre asta si a studiat zeci de persoane ce ajung in starea de flux in activitatea de zi cu zi.

Chiar daca nu e cel mai bun scriitor, unele idei chiar mi-au placut. Multe dintre ele sunt de ajutor pentru oricine vrea sa ajunga in starea de flux, iar unele pentru a intelege ce avantaje se pot obtine.

Iar ultima mi-a placut in mod special.

Daca reusim sa transformam cel putin activitatea de la lucru intr-una autotelica, putem obtine recompense incredibile in calitatea vietii: mai multa placere din ceea ce facem si probabil castiguri mai mari.

In final, nu te stresa daca o chestie nu ti-a fost clara, sau ti se pare ca nu ti se potriveste. De exemplu, cineva s-ar putea gandi...

Mie nu-mi dispare niciodata constienta de sine.

Nu lasa ganduri de genul acesta sa te opreasca si nu face din starea de flux un obiectiv obsesiv. Tot ce trebuie sa faci e sa urmezi cat mai des ritualul de practica descris in numarul 2 al Maiestrie si starea de flux te va vizita din ce in ce mai des.

Acel ritual e proiectat sa contina majoritatea conditiilor indeplinite pentru a ajunge in flux.

“Via negativa” spre sănătate si înțelepciune

de Bogdan Popescu

Antrenorul lui Dinamo, Eugen Neagoe, a lesinat pe banca in timpul ultimului meci si a fost dus la urgente. Doctoritele de pe ambulanta i-au salvat viata. Din cauza stresului ajunsese sa fumeze 3 pachete de tigari pe zi.

In ziua acelui meci nu mancuse nimic, dar a fumat non-stop si a baut cafele. Fac pariu ca nici cu somnul n-a dus-o prea bine. Toate astea i-au facut inima sa o ia razna.

Dupa intamplarea asta ce-i putea fi fatala, o sa ia o pauza din antrenorat, dupa doar un meci si 25 minute din al doilea pe banca lui Dinamo.

Poate Eugen Neagoe ar fi facut treaba buna la Dinamo. Putea fi varful carierei lui. Probabil ca e un antrenor bun, cei care au lucrat cu el spun ca e muncitor, serios si inteligent.

Dar nimic nu mai conteaza atunci cand nu ai sanatate.

Poti sa fii cel mai competent din lume, poti sa ai cei mai multi bani din lume, daca nu esti sanatos, nici nu te poti bucura de bani, nici nu poti sa-ti faci meseria.

Unii oameni au probleme asupra carora n-au niciun control, dar multi, ca si Eugen Neagoe, isi fac singuri rau.

Au obiceiuri nesanoase (mancat, fumat, baut, utilizare de alte substante) la care nu renunta pentru ca spera sa nu-i afecteze **tocmai pe ei**, sau nu sunt constienti de riscurile la care se supun.

Unii chiar se mint singuri ca dracu' nu-i chiar atat de rau. Stii povestile alea cu femeia care are 90 de ani si fumeaza un pachet pe zi? Multi fumatori o spun ca sa se convinga ca fumatul nu le face rau.

Chiar daca exista baba aia ce adoarme cu tigara in gura, un caz particular nu arata imaginea de ansamblu.

Trebuie sa te uiti la statistici si studii facute pe un numar mare de oameni si sa iei in considerare efectele asupra sanatatii in medie.

Si eu am fumat 13 ani. Stiu ca e greu sa renunti.

Tigara e asociata cu o gramada de activitati din programul unui fumator (obiceiuri) si in plus, creeaza dependenta fizica.

Totusi, daca unii reusesc sa se lase, oricine ar putea.

Imi tot vine sa scriu ceva de genul... fiecare om trebuie sa fie preocupat de ingrijirea propriei sanatasi.

Dar nu vreau sa dau decrete aici.

Totusi, pentru ca sunt convins cat e de importanta sanatatea pentru a avea o viata buna, una in care sa ai energie, sa te poti bucura de familie, de munca ta, de alte placeri (sanatoase) pe care ti le ofera universul, o sa-ti spun cele mai importante idei pe care le-am descoperit despre ce poti face ca sa fii mai sanatos si sa traiesti cat mai mult.

Mai departe, tu decizi ce faci cu ele.

Via Negativa

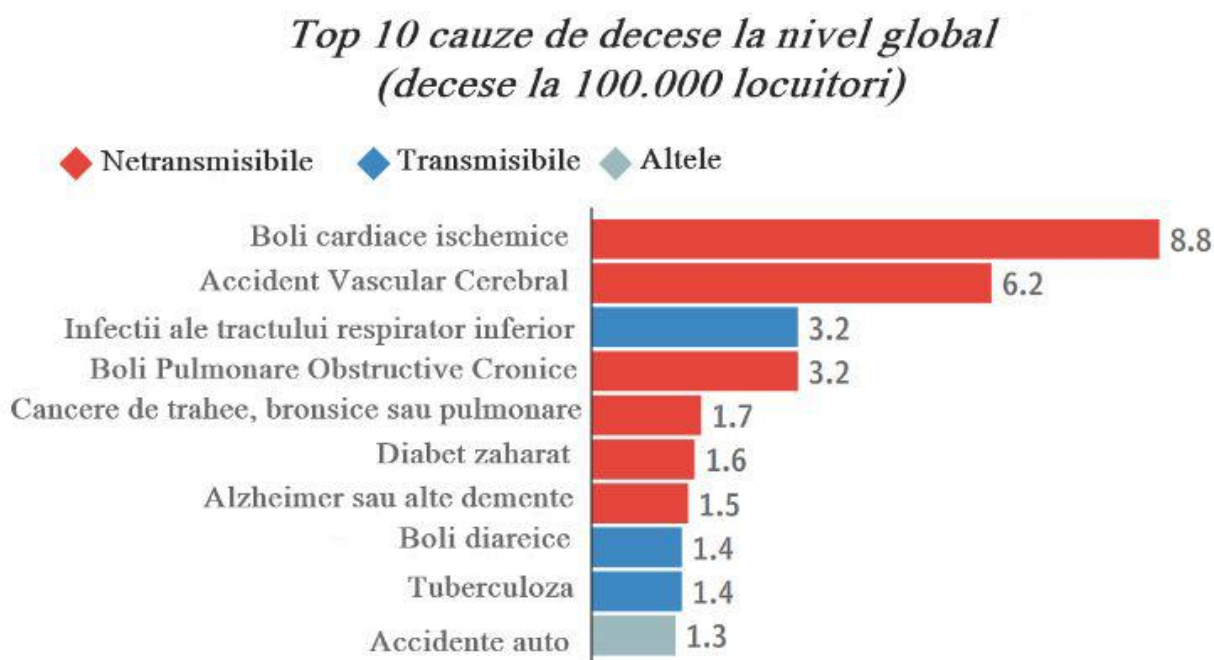
Unul dintre autorii mei preferati, Nassim Taleb, vorbeste despre asta in cartea Antifragil. In multe aspecte ale vietii, poti imbunatati lucrurile mai degraba prin extragere decat prin adaugare.

“Cele mai mari contributii la cunostinte se fac prin inlaturarea a ceea ce credem ca e gresit. Cunostintele negative (ceea ce e gresit, ce nu functioneaza) sunt mai robuste la erori decat cunostintele pozitive (ceea ce e corect, ce functioneaza). Asadar, cunostintele cresc mult mai mult prin înlăturare decât prin adaugare - considerand ca ceea ce stim astazi se poate dovedi gresit, dar ceea ce stim ca e gresit nu poate sa se dovedeasca a fi bun, cel putin nu cu usurinta.” Nassim Taleb

Cum folosesti Via Negativa pentru a-ti imbunatati sanatatea

Acelasi principiu. Cum mor cei mai multi oameni? Fa tot ce poti sa reduci riscurile de a muri din acele cauze.

Asadar, cele mai intalnite cauze de deces la nivel de UE, conform unei statistici din anul 2015:



Acum... care sunt lucrurile asupra carora avem control si care reduc riscurile sa fim afectati de aceste boli, sau alte cauze de deces?

1. Lasa-te de fumat

Fumatul creste riscul de a suferi de boli de inima si de cancer.

Intr-un text medical, asa sunt explicate efectele fumatului asupra inimii:

“Fumatul crește tensiunea arterială, scade toleranța la efort și crește tendința de coagulare a sângelui. De asemenea, fumatul crește riscul de recidiva după operația de by-pass la inimă din cauza bolii coronariene.”

De asemenea, din cele 250 de substante toxice continute de tigari, despre 69 se stie ca favorizeaza cancerul. Aceste includ: arsenic, benzen, beriliu, cadmiu, oxidul de etilenă (substanta chimica folosita pentru sterilizarea dispozitivelor medicale), nichel (un element metalic), polonium-210 (un element chimic care emite radiatii), clorură de vinil (o substanță toxică utilizata în fabricarea materialelor plastice).

Cam horror. Doar daca citesti prima substanta te îngrozești. Cine vrea sa-si bage arsenic in corp?

Se presupune ca oprirea fumatului iti poate prelungi viata cu 6 ani.

2. Consum excesiv de alcool

Conform unor studii, consumul moderat de alcool nu e daunator. Dar care e diferenta intre moderat si excesiv?

Bautul moderat e considerat consumul a maxim unui pahar pe zi pentru femei si a doua pahare pe zi pentru barbati.

Tot ce e peste, e considerat exces si e daunator.

Din experienta personala, e usor ca de la un consum moderat sa ajungi la unul excesiv. Fara sa-mi dau seama, cu ani in urma imi facusem un obicei ca atunci cand terminam serviciul sa vin acasa, sa-mi pun un pahar de whiskey si sa ma joc pe calculator.

Alcoolul duce la stari euforice, care pot fi placute si astfel creeaza dependenta. Atat fizica, cat si psihica. Personal, am o regula de la care nu ma abat aproape niciodata. Pe langa faptul ca nu beau mai mult de 2 pahare, nu beau alcool doua zile consecutiv.

Bautul excesiv e fatal. Evident, crește riscul de a avea un accident fatal, dar există numeroase studii ce arata ca duce la boli de inima, Alzheimer și cancer la ficat.

Le poti evita pe toate daca nu bei niciodata mai mult de doua beri pe zi.

3. Sex

Sexul, pe langa faptul ca e placut, activează diferiți hormoni care intaresc sistemul imunitar, scade stresul, reduce riscul de Alzheimer, și tot felul de alte lucruri bune. Chiar si in biblie scrie s-o facem cat mai des.

4. Alimentatia sanatoasa

Informatiile despre nutritie sunt atat de confuze si exista o gramada de programe, idei si diete care se bat cap in cap incat nimeni nu mai stie ce-i sanatos si ce nu e.

Din observatiile mele, urmatoarele lucruri sunt recunoscute de majoritatea specialistilor ca fiind benefice.



Evita zaharul si produsele de patiserie (orice contine faina)

Nu manca nimic intre mese

Asta am auzit-o de la Mihaela Bilic. Ea spune ca doar renuntarea la acest obicei ajuta mult la slabit.

Postul. Fara mancare, doar apa, ceaiuri si cafea.

Cica postul ar fi ceva extraordinar pentru sanatea corpului si a mintii. Or fi unele religii demodate, dar au si ele ceva intelepciune transmisa din generatie in generatie.

S-au facut studii care au aratat ca postul te ajuta sa slabesti, dar spre deosebire de diete, nu scade masa musculara. Te ajuta sa arati mai tanar, iar unii spun ca previne, sau chiar vindeca cancerul.

Modul prin care postul încetinește îmbătrânirea e prin creșterea procesului de auto-curățare, numit autofagie.

În Greacă autofagie inseamna "auto-consum", celulele produc structuri specializate care "mănâncă" părți din ele însele, iar părțile care sunt mancate sunt un fel de gunoi celular: proteine greșite, mitocondriile vechi și alte compuse celulare care au trecut de data de expirare.

Acumularea de reziduuri celulare este principala cauza a îmbătrânirii, la fel ca și capacitatea scăzută a celulelor să inducă autofagia pentru a scapa de acest gunoi.

La copii si tineri, restrictia de calorii din timpul somnului e suficienta pentru a induce autofagia, dar pe masura ce inaintam in varsta trebuie sa tinem corpul in starea de restrictie de calorii pentru o perioada mai lunga.

Altfel, in loc sa stimulam autofagia, ii dam corpului si mai multe gunoaie.

Hai sa-ti spun si care e cel mai bun mod de a te bucura de beneficiile postului, fara sa te chinui ore intregi: postul intermitent.

Pe scurt, inseamna sa ai o perioada de cat mai multe ore pe zi in care nu mananci. De exemplu, 14, sau 16 ore. In cealalta fereastră de 6, sau 8 ore, poti manca doua mese pana te saturi la fiecare.

Pentru mine, cel mai simplu e sa renunt la micul dejun. Mananc doar pranz si cina, dar poti alege si mic dejun plus pranz si sa renunti la cina.

Iar ma intorc la Nassim Taleb, sa-ti mai spun ceva legat de asta.

Bunica mea imi spunea tot timpul sa mananc micul dejun. Si asa am facut toata viata. Dar Nassim spune ca e cam pe dos convingerea noastra ca pentru a avea energie sa ne facem activitatile din timpul zilei e bine sa mancam prima data un mic dejun sanatos.

Uita-te in natura. Nicio vietate nu mananca inainte de a se misca. Pentru a manca, trebuie sa mearga, sa caute, sa vaneze. Sa se miste. Apoi sa manance.

În final, ai grijă ca (evident) eu nu am studii medicale. Doar sunt interesat de chestiile astea și mă documentez. Îți spun lucrurile care au sens pentru mine, pentru care văd și ceva dovezi și pe care le testez și eu personal.

Dar nu știi, de exemplu dacă postul poate avea și efecte secundare asupra unor anumite afecțiuni medicale.

Așa că, dacă vrei să încerci să postești, dar n-ai făcut-o niciodată și ai anumite îngrijorări asupra riscurilor, consulta-te cu un medic competent.

5. Exerciții

Activitatea fizică e esențială. Pe vremea strămoșilor noștri nimeni nu era sedentar. Corpul nostru e făcut pentru a se mișca.



Exercițiile regulate ajută la prevenirea sau la îmbunătățirea multor probleme de sănătate, printre care:

- Accident vascular cerebral
- Tensiune arterială crescută
- Diabetul de tip 2
- Depresie
- Anxietate
- Multe tipuri de cancer

- Artrită

Si nu trebuie sa mergi la sala. Plimbarile sunt suficiente. Incearca in orice moment sa gasesti o ocazie sa faci lucrurile mai activ decat pana acum. Incearca sa urci pe scari in loc sa iei liftul.

Parcheaza masina putin mai departe si mergi restul distantei.

Poti merge o data pe saptamana la ore de dans. Sau inot.

6. Dormi mult

Asta e una dintre chestiile cu care si eu am probleme. Trebuie sa dorm mai mult. Cica durata ideala e intre 7 si 8 ore. Nici mai mult nici mai putin. Nicidecum mai putin.

Unii au insomnii si e o problema serioasa. E groaznic sa te pui in pat si pur si simplu sa nu poti adormi. Sa ai tot felul de ganduri, in general griji care te tin treaz.

Cateva lucruri care am observat ca ajuta sunt:

- Fara televizor sau computer seara.
- Nu manca prea tarziu
- Fara bautura
- Exerciitiile fizice

7. Evita spitalele

Nassim Taleb spune ca (statistic) singurele situatii in care medicina ajuta cu adevarat sunt urgentele. Asta inseamna ca pe parcursul vietii, mersul la tot felul de consultatii face mai mult rau decat bine.

Habar n-am daca e asa. Eu mai merg si la consultatii, dar totusi ma ajuta ca m-a facut constient de treaba asta. Pentru ca e usor sa cazi in extrema si sa mergi la doctor pentru orice chestie. Sau sa iei pastile pentru orice mica durere.

Buuun. Acum hai sa trecem la spitale. Spitalele sunt teribile si trebuie evitate ca ciurma. Chiar si in USA, 40.000 de oameni mor in fiecare an din cauza infectiilor facute in spitale.

Una dintre probleme e ca spitalele sunt pline de bacterii. Și cei care lucreaza in spitale (nu în toate) nu fac pasii de baza ca sa previna transmiterea si raspandirea bacteriilor.

Cu toate astea, cateodata trebuie sa mergem in spital.

Eu am fost anul trecut cu baietelul meu. A fost operat pentru inlaturarea unui chist sebaceu.

Operatia a fost OK, dar a luat o enterocolita din cauza careia am ajuns peste 2 zile inapoi la spital. De data asta la urgente.

Dacă trebuie să mergi in spital, poti face cateva lucruri să eviți infecțiile:

- Daca poti, nu lasa pe nimeni sa te atinga decat daca si-a spălat mai întâi mâinile.
- Nu atinge revistele în camere de așteptare si nu lasa copiii sa atinga jucariile daca exista.

Alta problema mare e malpraxisul. Nu face operatii decat daca e absolut necesar. Ca in orice alta meserie, doctorii fac greseli. Dar greselile lor sunt fatale pentru o gramada de oameni.

"Numărul evenimentelor adverse din fiecare an e echivalent cu 13 prabusiri de avioane cu cate 350 de pasageri la bord și cu uciderea tuturor." Comisia Națională pentru Sănătate din Australia.

Daca doamne fereste ai nevoie de o operatie, ai grija sa o faca un doctor cu experienta. Daca poti, asigura-te ca in spital se folosesc si se urmeaza proceduri scrise in timpul operatiilor.

lesi din spital cat poti de repede. Pentru asta, nu face operatia inainte de weekend ca te uita doctorul in spital pana luni chiar daca nu ar trebui sa te mai tina acolo.

8. Evita accidentele

Chiar cuvantul accident ne poate face sa credem ca e ceva de neevitat. Dar nu e chiar asa. Cand inveti sa gandesti in probabilitati si aplici conceptul de via negativa... muti procentajele in favoarea ta. E o bucățică de înțelepciune.

Revenind la accidente, aproape jumatate din decesele incadrate in aceasta categorie sunt accidentele de masina.

Asadar, mergi cat mai rar cu masina.

Cu drag,
Bogdan Popescu