

Уважаемые читатели сайта, в дополнении к вопросу об отношении к болезням в статье [«Не откачивать» или почему врачи умирают «по-тихому»](#), хотелось бы представить последние мысли уходящих из жизни людей, о чём они думали в последние мгновения, с большого опыта медсестры хосписа.

Казаков ВГ, 17 сентября 2017 г.

**Заметки медсестры из хосписа: 5 главных вещей, о которых все люди жалеют перед смертью.**

Независимо от того, чем мы занимаемся в жизни, у всех у нас есть кое-что общее. В наших сутках всего 24 часа. Как вы решаете провести время или свою жизнь, зависит от вас. Но помните, что у нас есть только одна жизнь, чтобы жить. Поэтому всегда держите в голове вопрос о том, что бы вы хотели запомнить. О чем вы будете вспоминать, когда ваша жизнь подойдет к концу? А она непременно подойдет, так уж устроен наш мир.

Бронни Варе, австралийская медсестра паллиативной помощи, она рассказывает о своих пациентах, их последних желаниях и сожалениях.

**1. Я жалею, что не позволил себе быть счастливее.**

*Счастье - это выбор. Потратьте время, чтобы насладиться теми хорошими моментами, которые есть в вашей жизни, будь то любящая семья, большой круг друзей, крыша над головой, стабильная работа и вкусная еда. Не живите с надеждами и мечтами о том, что в будущем будет лучше. Оцените то, что есть у вас сейчас, в данный момент.*

## **2. Жаль, что я так много работал.**

*Деньги - это еще не все. Медсестра Бронни говорит, что чаще всего о том, что слишком много работали, сожалели умирающие мужчины, хотя и женщины тоже произносили эту фразу. В конце концов, деньги не могут купить вам счастье и здоровье. Банально, но факт: миллионеры в конечном итоге тоже умирают, и даже самые лучшие и самые дорогие врачи не в силах их спасти. Проводите больше времени с семьей и близкими, проводите больше времени на этой Земле. Хотя ваша карьера важна, но это не самое главное.*

## **3. Хотелось бы, чтобы у меня хватило смелости жить своей жизнью, которую другие ожидали от меня.**

*Вы сейчас живете своими мечтами? Если нет, что вас останавливает от того, чтобы жить так, как вы хотите? Автор отметил, что многие люди, с которыми она обращалась, не осуществили и половины желаний, хотя они заслужили того, чтобы реализовать свои мечты, и должны были умереть, зная, что это был их осознанный выбор. Выбор, который они сделали или не сделали.*

*Если деньги останавливают вас от реализации вашей мечты, вы можете начать копить на нее или расставить приоритеты и пересмотреть свои расходы. Если вы думаете о смене карьеры, начните предпринимать шаги в этом направлении. Если вы ищете любовь или определенный образ жизни, проведите остаток своей жизни так, чтобы освободить место для этих вещей. Никто не собирается делать это за вас. Это в ваших руках.*

## **4. Я бы хотел, чтобы у меня хватило смелости выразить свои чувства.**

*Не бойтесь выражать себя, рассказывать людям, как вы себя чувствуете, или говорить сами о себе, когда это имеет значение. Держать все эмоции и чувства в себе - это может быть причиной многих заболеваний.*

## **5. Хотелось бы, чтобы я остался на связи с моими друзьями.**

*Ваши друзья были с вами в самые сложные периоды вашей жизни, когда рушились ваши отношения, карьера, когда разбивались ваши сердца. И они все еще здесь. Если вам посчастливилось иметь хороших друзей, убедитесь, что вы хорошо относитесь к ним и что они знают, как они любимы. Находите время, чтобы просто поболтать с ними, для них это важно. Даже если вам кажется, что вы очень заняты или очень устали, просто освободите минутку и напишите или позвоните другу.*

[\[Поделиться мнением, задать вопрос\]](#)