

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.

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