

**ПРОФЕССИОНАЛЫ** | Стремление помогать людям для Ларисы Марикиной стало образом жизни

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

**Истоки её жизнелюбия – из солнечного детства, в котором было ощущение полного счастья: уголки теплой Астрахани с набережной Волги, любовь родителей и верные друзья, книги, театр и спорт.**

**На волне позитива**

И сегодня Ларису Марикину можно назвать счастливым человеком. Она всю жизнь в медицине и очень любит свою профессию. У неё дружная семья, причём настоящая врачебная династия. А многочисленные пациенты считают Ларису Борисовну уникальным доктором – за сердечное отношение и умение лечить не только лекарством, но и словом.

Очень светлый и позитивный человек, она заряжает оптимизмом всех, кто приходит к ней на «душевный приём». Лариса Марикина – известный в городе психотерапевт и психиатр высшей категории, врач неврологического отделения медсанчасти АГ и ММК, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, обладатель международного сертификата «Школы памяти». Недавно ей вручили Почетную грамоту Законодательного собрания Челябинской области – за многолетний безупречный труд и высокий профессионализм.

В ней нет «звездности». Даже достигнув высот и признания, она не перестаёт учиться, внедряя новые методики и перенимая лучший опыт, который есть в России и за рубежом.

**Призвание – медицина**

Любить дело, которым занимаешься, и жить творчески её учили своим примером родители – представители инженерно-технической интеллигенции: отец работал на оборонном предприятии, мама – на жемчужно-патовом производстве. В семье все были увлечены литературой, оперой и балетом, слушали органную музыку в Астраханской консерватории, ходили на спектакли в музыкальный театр. Училась Лариса в одной из лучших школ, побеждала на олимпиадах по русскому и литературе, занималась художественной гимнастикой. Медициной её всерьез увлекла соседка по дому – известный в Астрахани психиатр Людмила Есикова.

– Людмила Николаевна была врачом высшей категории, отличаясь не только в профессии: легко побеждала на шахматных турнирах, обыгрывая мастеров спорта, – улыбается Лариса Борисовна. – Ей предлагали руководящие должности, но она отказывалась – любила простую участковую работу. У неё были увлекательные книги по психологии и психиатрии, которыми я буквально зачитывалась. Так что уже в старших классах знала, кем буду.

**Выбрали Магнитку**

После окончания медицинского института Ларису Марикину, получившую отличные рекомендации и распределение в Астрахань, ждали в интернатуре ведущие медучреждения. Главврач областного диспансера даже отправила депешу в отдел кадров облздравотдела: «имеет характер и высокий уровень общей культуры, поэтому из нее вырастет знающий доктор нашего профиля». Лариса несколько лет по собственной инициативе знакомилась с работой психиатров и психоневрологов диспансера и стационара, участвуя в клинических разборах больных и врачебных конференциях. Но получить перспективного молодого специалиста в итоге повезло Магнитке.

В наш город Марикины приехали молодой семьей: Михаил Викторович – хирург, Лариса Борисовна – психиатр. После астраханского вуза вместе добились через министерство в Москве перераспределения на Южный Урал, в столицу чёрной металлургии.

# Доктор для души



ФОТО: ДМИТРИЙ РУХМЕЛОВ

– Хотели самостоятельно с нуля без родительской опеки начинать взрослую жизнь, – рассказывает Лариса Борисовна. – Выбор сделали из нескольких предложений, потому что где-то услышали: Магнитогорск – уютный город с очень хорошими людьми.

Лариса Марикина много лет трудилась в психоневрологической больнице – была ординатором, заведующей отделениями, дневным стационаром, заместителем главного врача по лечебной работе. Вместе с коллегами по-новому решала задачи

**Терапия театром**

Лариса Марикина много лет трудилась в психоневрологической больнице – была ординатором, заведующей отделениями, дневным стационаром, заместителем главного врача по лечебной работе. Вместе с коллегами по-новому решала задачи

реабилитации: в больнице работали библиотеки для больных, проходили концерты, был даже кукольный театр. Большое внимание уделяла обучению медицинских кадров: работа в психиатрии специфична, и ей очень хотелось, чтобы не только врачи, но и медсёстры, санитарочки подходили профессионально к лечению душевнобольных. Будучи начмедом, она заботилась о подготовке врачей-интернов, внедряла современные методы лечения.

Психиатрия требует огромной самодисциплины и экстренности, ведь зачастую приходится оперативно помогать больным с острыми состояниями, вести профилактику особо опасных действий, в том числе суицидов. Лариса Борисовна совмещала лечеб-

ную работу с судебной психиатрией, проводя экспертизы преступников. И при этом успевала заниматься с пациентами в любимом направлении – психотерапии.

**Жить в гармонии**

В полной мере её мастерство психотерапевта раскрылось в медсанчасти, где она помогла многим пациентам вернуть равновесие души, научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром, с оптимизмом смотреть в будущее. Одной из первых она внедряла методики по лечению психосоматических расстройств – когда телесные болезни вызваны душевными переживаниями.

В стационаре, поликлинике и ЗАО «Здоровье» Марикина занимается психотерапией пациентов с психосоматикой, депрессиями и невротическими расстройствами. Заботится о будущих мамах, которые лежат в гинекологии на сохранении беременности. Активно работает в промышленной психиатрии – оказывала психотерапевтическую помощь пострадавшим при авариях.

Она автор статей в сборниках кафедр психиатрии Челябинского и Уфимского медицинских вузов, опубликовала ряд научных работ по профилактике и лечению астенических и панических расстройств, синдрома раздраженного кишечника и депрессии у терапевтических больных, готовила доклады для врачей по лечению нарушений цикла «сон-бодрствование», профилактике профессионального выгорания...

**Новый опыт**

Прийти на прием к психотерапевту за рубежом давно считают привычным делом: душевное состояние требует не меньшего внимания, чем физическое. Перефразируя известную истину – от здоровья духа зависит здоровье тела. Это правило успешно пропагандируют в медсанчасти, где наряду с лекарствами Лариса Марикина применяет прогрессивные немедикаментозные методы: сеансы аутогенной тренировки, гипноза, психокатализа, психотерапевтические контракты, когнитивную и групповую психотерапию, музыкальную и арт-терапию.

Современным методикам училась в Московском институте усовершенствования врачей и на выездных циклах Санкт-Петербургского института имени Бехтерева. В столичном университете имени Сеченова освоила профилактику когнитивных расстройств. Новые знания дала учёба у известного в России психотерапевта Андрея Ермошина. А полученный в Санкт-Петербурге сертификат Международной Балинтовской федерации – ещё одна возможность поддержать людей «помогающих» профессий.

– Очень люблю коллектив медсанчасти и понимаю, насколько трудна работа моих коллег-терапевтов, кардиологов, неврологов, хирургов, – говорит Лариса Марикина, – поэтому стараюсь помочь семинарами и тренингами по профилактике профессионального выгорания, которому подвержены люди, вкладывающие душу в работу с пациентами.

Несколько лет назад, благодаря поддержке главного врача Марины Шеметовой, ей удалось пригласить в Магнитку президента Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги профессора Виктора Макарова. Он провёл для врачей уникальный тренинг, который помнят до сих пор.

**Семейное кредо – помогать**

От пациентов Ларисы Марикиной можно услышать только благодарности. «Был на сеансе, чувствую себя хорошо – нервы успокоены». «Лечение помогло. Буду всю жизнь благодарен». «Под впечатлением от прекрасного доктора – её простого общения с больными, сердечных слов, профессиональных назначений в лечении». «Результат – с первого сеанса. Осторожно, ненавязчиво, шаг за шагом врач выводила из давно затянувшейся депрессии. Огромная благодарность за высокий профессионализм. Желаю доброго здоровья!»

Чужую боль она пропускает через свое сердце, снимая с души пациентов груз проблем, причины которых разнообразны: хронические стрессы, несчастная любовь, конфликты поколений, потеря близких, анорексия в погоне за модельной внешностью. Свои плоды даёт и психотерапевтическая работа с зависимостями. После её лечения уходят с верой: есть свет в конце тоннеля и путь, по которому можно выбраться из запутанных лабиринтов переживаний.

Помогать людям – кредо семьи Марикиных, где все врачи и все трудятся в одной команде медсанчасти. Супруг Ларисы Борисовны Михаил Викторович – травматолог-ортопед высшей категории. Их дочь – Юлия Полуночева – великолепный оперирующий гинеколог в стационаре.

**Учитесь благополучию**

Как восстановить силы после трудовой смены? У Ларисы Борисовны есть рецепты: активный отдых, занятия с внучкой, встречи с друзьями, классическая музыка, литература, хоккейные матчи «Металлурга». Как истинные астраханцы, они с мужем любят рыбалку. Ещё одно увлечение – плавать в маске и лапах в Красном море и фотографировать подводный мир: это такая мощная релаксация, когда среди причудливых кораллов и рыбок чувствуешь себя, как в красивом аквариуме.

Лариса Марикина с удовольствием откликнулась на просьбу и поделилась с читателями «бодрящими советами», которые полезны любому в век скоростей и стрессов.

– В жизни важен оптимистический настрой, – рассказывает Лариса Борисовна. – Говорите себе: «Я благополучен и мир благополучен». Такой человек принят другими и уверен в себе, готов жить в меняющемся мире. Он внутренне свободен и по возможности избегает конфликтов, не растрчивая время на борьбу с самим собой или с кем-то из окружающих. Если кому-то сейчас тяжело, верьте – в дальнейшем будет лучше. Научитесь соблюдать баланс желаний и возможностей. Живите по принципу: «Сегодня, здесь и сейчас» – не откладывайте «на завтра». Анализировать опыт своих ошибок и неудач. Но будьте снисходительны к себе: всем свойственно ошибаться. Не корите себя за что-либо. Уверенность – вот ваш принцип. Старайтесь быть честными и откровенными во взаимоотношениях. Окружите себя любимыми, дорогими сердцу людьми, от которых чувствуете эмоциональную поддержку. Ведите здоровый образ жизни. Преодолеть стрессы помогут, как релаксация, так и физические нагрузки. Нельзя загонять негативные эмоции в себя – отсюда частые депрессии. Непрореагированные эмоции заставляют плакать внутренние органы. Будьте более откровенны и реагируйте на окружающее. Относитесь к жизненным коллизиям иронично. Оптимисты живут дольше! А юмор и смех – лучшая профилактика расстройств. Влюбляйтесь, наконец, и будьте счастливы! ☺