

Podświadomość – co się w niej kryje

Umysł ludzki przypomina górę lodową, której wierzchołek, wystający nieco ponad powierzchnię wody, to świadomość, a cała reszta to podświadomość. Z wszystkiego, co się dzieje w naszym umyśle, uświadamiamy sobie jedynie niewielką część, zdecydowana większość zapada w podświadomość.

Rola podświadomości polega m.in. na tym, że wyręcza nas ona w różnych czynnościach. Na przykład, gdy uczymy się jeździć na rowerze, to ciągle kontrolujemy swoje ruchy, żeby nie stracić równowagi. Po pewnym czasie nie musimy już tego robić, bo opanowaliśmy jazdę, a kontrolę przejęła podświadomość. I wówczas możemy swobodnie podziwiać widoki na trasie naszej przejażdżki.

W podświadomość zapada wszystko, co kiedykolwiek widzieliśmy, słyszeliśmy czy czuliśmy. Rejestruje ona nasze myśli i uczucia. Jest jak wielościeżkowy zapis naszego życia.

Kiedyś na amerykańskim uniwersytecie przeprowadzono eksperyment. Studentowi dano gazetę, z której miał zapamiętać zaznaczony fragment tekstu. Gdy sam uznał, że jest już przygotowany, przystąpił do egzaminu. Zacytował cały ten fragment, robiąc tylko dwie pomyłki. A zapytany, co jeszcze zapamiętał z tej strony gazety, odpowiedział, że nic więcej, bo koncentrował się na wskazanym fragmencie. Wtedy poddano go hipnozie. W transie hipnotycznym przytaczał z pamięci inne teksty z tej strony, jakby miał przed oczami jej fotografię.

Dlaczego podświadomość ukrywa przed nami wiele spraw i dopiero w szczególnych warunkach można wydobyć je z pamięci? Robi to dla naszego dobra. Przecież trudno byłoby zajmować się wszystkim, co trafia do naszej pamięci. Więc podświadomość odciąża nas, pozwala, byśmy skupiali się na sprawach najważniejszych, a resztą zajmuje się właśnie ona. Ona też stara się ukryć przed nami traumatyczne przeżycia, które cały czas tkwią w naszym umyśle, a których na ogół nie chcemy sobie przypominać.

Nasza świadomość to „kalkulujący” mechanizm, który wartościuje, wyrabia sobie opinię, może coś przyjąć lub odrzucić. Działa jak filtr, przez który postrzegamy świat. Natomiast podświadomość działa zupełnie inaczej. Można ją określić jako bezmyślną pamięć, która odnotowuje wszystko, co się jej podsunie. W związku z tym niektóre firmy starają się ją wykorzystywać, stosując tzw. reklamę podprogową, pomimo iż jest zakazana. Ten rodzaj reklamy polega na tym, że w krótkim filmie reklamowym kilkakrotnie, przez ułamek sekundy, pojawia się ten sam obrazek i/lub tekst, np.: „coca-cola to jest to”. I choć my nie dostrzegamy tych migawek, to rejestruje je nasza podświadomość. A ponieważ jest bezmyślna, może uwierzyć w dobrodziejstwa coca-coli. Zatem uważajmy!

Podświadomość ma jeszcze jedną, szczególną właściwość. Mianowicie, nie uznaje upływu czasu i nie potrafi określić, które zdarzenia zapamiętaliśmy wcześniej, a które później.

Wydawać by się mogło, że nasza podświadomość to automat działający według prostych reguł. I wprawdzie wiemy już o niej wiele, to nadal pozostaje dla nas zagadką.

Bank w Twojej firmie

Kompleksowy Program Finansowy dla Pracowników Szpitala Wolskiego

Konto Osobiste Citibank

- 0 zł za wypłaty gotówkowe*
- 0 zł za przelewy przez internet
- 0 zł za Polecenie zapłaty
- 0 zł za prowadzenie konta**

Linia Kredytowa Citibank

- odnawialny limit kredytowy w koncie osobistym
- 0% odsetek do 7 dowolnie wybranych dni w każdym miesiącu
- 0% prowizji za użytkowanie Linii Kredytowej Citibank***

Karta Kredytowa Citibank

- najlepsza w Polsce ochrona karty
- największy w Polsce program rabatowy dostępny w ponad 2300 punktach, rabaty do 50%
- możliwość opłacania kartą comiesięcznych rachunków
- nieoprocentowany kredyt nawet do 54 dni

Kredyt Citibank

- bez poręczycieli i zabezpieczeń
- oprocentowanie niższe niż w ofercie standardowej, już od 8,95%****
- kwota kredytu nawet do 120 000 złotych
- okres spłaty do 7 lat

Zachęcamy do zapoznania się z Kompleksowym Programem Finansowym dla Pracowników Szpitala Wolskiego w Warszawie.

Szczegóły dostępne u naszych Przedstawicieli lub w oddziale Citi Handlowy Magda Krokos tel. (22) 862 91 80 tel. kom. 0 697 080 855

Piotr Pawlikowski tel. (22) 862 18 96 tel. kom. 0 608 424 039

citi handlowy

* W bankomatach Citi Handlowy i Euronet w Polsce oraz Citi na świecie.
** Promocją dla osób, które zadeklarują co miesiąc przelew pensji w wysokości co najmniej 850 zł.
*** Przez 1 rok zgodnie z regulaminem promocji.
**** Oprocentowanie rzeczywiste już od 9,32% dla kwoty powyżej 80 tys. na okres 12 miesięcy przy prowizji 0 zł.

co gdzie kiedy

Zarys historii szpitala na Czystem (c.d.)

Ze względu na nieregularny kształt placu zakupionego pod budowę nowego szpitala, zabudowania szpitalne zostały rozmieszczone niesymetrycznie. Powierzchnię zajęta przez budynki i drogi przeznaczono na ogród. Posadzono drzewa i krzewy ozdobne, ustawiono altany. Drogi i ścieżki wysypano żwirkiem, a na trasach bardziej uczęszczanych położono chodniki z betonowych płyt. Zainstalowano latarnie, oświetlające nocą całą posesję. Na jednego chorego przypadało ponad 130 m² terenu, co zbliżało szpital do normy przyjętej w nowszych szpitalach zagranicznych.



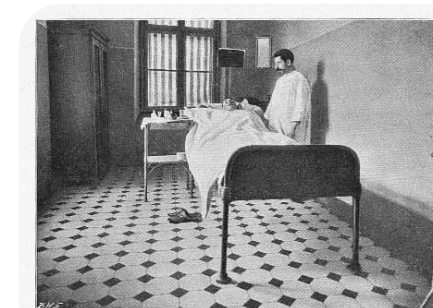
Plan sytuacyjny

Pawilony przeznaczone na działalność leczniczą skupiono w części posesji najbardziej oddalonej od ulicy Dworskiej. Na jej skraju posadowiono dom przedpogrzebowy z salami do przechowywania zwłok, salą sekcyjną, kaplicą dla zmarłych wyznań chrześcijańskich i mieszkaniem dozorczy. Natomiast na pozostałym terenie, w wąskim pasie wysuniętym w stronę ulicy Dworskiej, posadowiono budynki gospodarcze. Mieściły się w nich m.in.: magazyn żywności, kuchnia, pralnia, maszynownia, kotłownia, wozownia, stajnia, komora dezynfekcyjna i lodownia. Szpital korzystał z miejskiej kanalizacji, wodociągów i oświetlenia gazowego.

Pokoje dla chorych były małe, w zdecydowanej większości – ok. 70% – jedno- lub dwuosobowe. W tamtych czasach była to nowość, budząca ożywioną dyskusję w kręgach organizatorów szpitalnictwa. Pierwszy lekarz naczelny szpitala – dr Zygmunt

Kramsztyk, któremu już w październiku 1901 r. Komitet Budowy powierzył nadzór nad działalnością nowo budowanego szpitala, wypowiedział się wielokrotnie na ten temat, m.in. na forum Warszawskiego Towarzystwa Higienicznego. A podczas uroczystego otwarcia placówki, na które przybyło kilkuset gości, tłumaczył: „(...) Bo szpital nasz nie jest prostą kopią szpitali nowych, różni się od nich w kilku względach. A najważniejszą różnicę stanowią małe sale naszego szpitala, gdy prawie wszystkie inne mieszczą wielką liczbę chorych we wspólnych ogromnych komnatach. Komitet budowy wiedział, że takim rozdrobnieniem szpitala powiększa trud lekarzy i służby, podnosi do pewnego stopnia i koszt utrzymania zakładu, ale pobyt chorym w szpitalu czyni przyjemniejszym. Bo chorzy, w wielkiej liczbie razem zebrani, dotknięci różnymi chorobami i cierpiący w sposób rozmaity, muszą sobie dokuczać nawzajem, choć mimo woli.”

Ciąg dalszy w dziale nasz szpital.



Widok pokoju dla chorego



Łóżko ruchome na kółkach



Prof. Tadeusz Tołłoczko – wybitny chirurg, wychowawca wielu roczników lekarzy, rektor AM w Warszawie (1990-1996), przewodniczący Rady ds. Ochrony Zdrowia przy Prezydencie RP (1993-1995), prezydent „International Hospital Federation” (1987-1989), przewodniczący Komitetu Patofizjologii Klinicznej PAN (1997-2007) – o swojej pracy w naszym szpitalu

W perspektywie ponad 100-letniej historii szpitala, krótki jest okres, kiedy w latach 1980-1986, kierując kliniką chirurgii, byłem odpowiedzialny zarówno wobec jego przeszłości, jak i przyszłości. Świadomość wielkich osobowości moich poprzedników, m.in. prof. W. Sitkowskiego, po którym objąłem oddział, była dla mnie inspiracją do podążania za wymogami czasu i osiągnięciami medycyny.

Kiedy myślę o pracy na Czysym, przypominają mi się słowa C.K. Norwida: „Umiejmy przemysleć to, co mieliśmy odwagę przeżyć” i Z. Herberta: „(...)dać świadectwo”. I ja wiedziałem, że musimy dać świadectwo naszej pracy, zmagani i sukcesów, a także kontynuować tradycje tego szpitala i wzbogacać jego osiągnięcia. Starłem się sprostac norwidowskiej definicji pracy: „praca to czynne myślenie – gdzie raz akcent pada na pracę, a raz na myślenie”. Z całym zespołem lekarskim i pielęgniarskim byliśmy w swojej pracy równie racjonalni, jak romantyczni, świadomi mocy pozytywnego myślenia, a zarazem pełni entuzjazmu przy podejmowaniu nowych wyzwań. Jeśli mieliśmy jakieś kłopoty, były to kłopoty z rzeczywistością.

Choć we wspomnieniach jest zawsze dużo nostalgii za czasem minionym, doskonale pamiętam, jak wielkim niepokojem i smutnymi nastrojami obarczone były te „stare, dobre czasy”. Nasze ówczesne przygnębienie wynikało z faktu, że państwo nie wywiązywało się ze swoich elementarnych zadań w zakresie ochrony zdrowia, co było szczególnie dotkliwe w okresie stanu wojennego. Wtedy, w warunkach permanentnych braków i niedostatku, czyhało na nas w pracy lekarskiej najwięcej pułapek.

Na szczęście mieliśmy studentów, którzy do tej naszej szarej codzienności wnosili świeżość, optymizm i nadzieję. Ja z kolei starałem się, byśmy przekazywali im nie tylko doświadczenie i wiedzę, lecz także wpajali tryb lekarskiego myślenia. Bo każdy lekarz reprezentować musi i myśli, i sumienie. Edukacja to przecież nie tylko znajomość faktów, lecz również wartości. I naszym zadaniem jest uczenie medycyny, a nie tylko technologii diagnozowania i leczenia.

Doświadczenia i przemyślenia całego zespołu realizowaliśmy w pracach badawczych. Publikowaliśmy ich wyniki, uczestniczyliśmy w krajowych i zagranicznych konferencjach. Praca nas łączyła. Byliśmy wspólnotą. To był nasz oddział i nasz szpital. W klinice i w całym szpitalu panowało zrozumienie wspólnego obowiązku wobec chorych i wartości wspólnego wysiłku. Najściślej współpracowaliśmy z kolegami z oddziału anestezjologii, zakładów radiologii i patologii, laboratorium oraz oddziałów wewnętrznych. Razem szukaliśmy nowych odpowiedzi na odcieczne lekarskie problemy i pytania.

Przeto, ilekroć przejeżdżam w pobliżu Szpitala Wolskiego, ożywają we mnie wspomnienia i czuję, „(...)żem tutaj cząstkę mej duszy zostawił”. A prośba redakcji o tę wypowiedź oznacza, że mimo upływu 20 lat od zakończenia mojej pracy w waszym szpitalu, pozostawiłem w nim po sobie jakiś ślad.

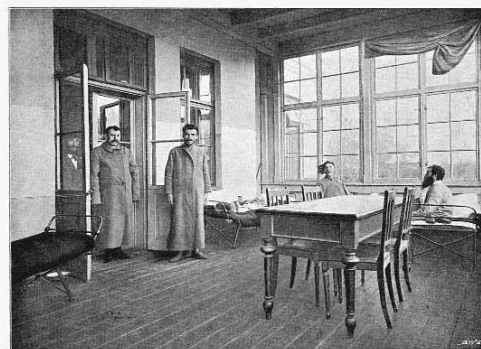
Zarys historii szpitala na Czysym (c.d.)



Sala operacyjna duża

Umeblowanie sal chorych stanowiły żelazne łóżka stacjonarne, a przy nich stoliki nocne. Były też łóżka ruchome, na kółkach. Każdy pacjent dostawał emaliowany kubek na wodę, emaliowaną sopluczkę z pokrywką, miseczkę na odpadki oraz szklane naczynko na lekarstwa. Szpitalne ubranie dla chorego składało się z koszuli, skarpetek dla mężczyzn, a pończoch dla kobiet, szlafroka – ciepłego z sukna, a letniego z płótna, pantofli i szlafmycy. Każdego hospitalizowanego wyposażano także w ręczniki i chustki do nosa.

Na wszystkich oddziałach szpitalnych, oprócz sal chorych, były sale dzienne, które służyły również jako pokoje stołowe. Po środku takiego pokoju stał stół pokryty linoleum z odpowiednią liczbą krzeseł. W kątach fotele, niektóre na kółkach dla wygody pacjentów albo do przewożenia ich do kąpeli czy na zabiegi. Były też szafy na bieliznę pościelową, ubrania szpitalne i ręczniki, a także szafy na książki i gry dla chorych: warcaby, domino, szachy. Ponadto były pokoje kredensowe z podręczną kuchenką gazową do podgrzewania jedzenia dostarczanego z kuchni centralnej, parzenia herbaty, ziół, z windą do transportu posiłków, pomywalnią, stołem kuchennym, kredensem i szafkami na naczynia kuchenne i nakrycia, a także pokoje kąpielowe z wanną na kółkach, natryskiem, kranami z ciepłą i zimną wodą oraz ubikację. Wszystkie pomieszczenia, w których przebywali chorzy, miały duże okna i były dobrze doświetlone.



Leźalnia

Na oddziałach zabiegowych wydzielono bloki operacyjne z salami operacyjnymi i przedoperacyjnymi. Szpital miał urządzenia sterylizacyjne, hydroterapeutyczne, inhalatoria, werandy – tzw. leźalnie, urządzenia do leczenia światłem, pracownię patologiczną, rentgenowską oraz własną aptekę. Dobrze były wyposażone liczne pracownie lekarskie i gabinety zabiegowe. A wszystko to zapewniało wysoką jakość leczenia.

W początkowym okresie istnienia szpitala jednocześnie mogło być w nim leczonych, w bardzo dobrych warunkach lokalowych, 535 pacjentów. Tyle łózek było w sumie w 195 salach chorych. Personel lekarski i pomocniczy liczył łącznie 313 osób. *Ciąg dalszy w następnym numerach.*



Pokój lekarski



Przedstawiamy

Od maja pracuje z nami pani **Mariola Kozłowska**, która kieruje Działem Kadr i Szkoleń. Jest ekonomistką, absolwentką Szkoły Głównej Handlowej. Dodatkowo posiada wykształcenie pedagogiczne. W sprawach kadrowych specjalizuje się od 10 lat. Jej hobby to języki obce: angielski, francuski i hiszpański oraz jazda konna. Ma córki bliźniaczki, które po mamie odziedziczyły zamiłowanie językowe, zwłaszcza do języka hiszpańskiego.

Nasze związki zawodowe

Związek Zawodowy Pracowników Ochrony Zdrowia Zarząd:

Mirosława Perkowska – przewodnicząca
Iwona Gutaker-Brenda – wiceprzewodnicząca
Ewa Kałamaga – sekretarz
Iwona Bąk – członek
Krystyna Suska – członek
Kontakt: tel. 38 94 796 – przewodnicząca
tel. 38 94 747 – sekretarz

Ogólnopolski Związek Zawodowy Lekarzy Zarząd:

Tomasz Maj – przewodniczący
Wojciech Niemirowski – wiceprzewodniczący
Roman Bartczak – wiceprzewodniczący
Grzegorz Skoczylas – sekretarz
Anna Małkowska – skarbnik
Kontakt: tel. 38 94 826 – przewodniczący

Związek Zawodowy Pielęgniarek i Położnych Zarząd:

Barbara Syta – przewodnicząca
Emilia Kaczyńska – wiceprzewodnicząca
Jolanta Karpowicz – wiceprzewodnicząca
Anna Studniarek – skarbnik
Małgorzata Budzik – sekretarz
Jolanta Kaptłańska – członek
Jolanta Krucińska – członek
Kontakt: tel. 38 94 847, 605 358 213 – przewodnicząca
tel. 38 94 883 – pokój związkowy

Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność” Zarząd:

Bogusław Deptuch – przewodniczący
Mariola Tomala – skarbnik
Kontakt: tel. 38 94 741 – skarbnik

Związek Zawodowy Techników Medycznych Elektroradiologii Zarząd:

Barbara Wiczorkiewicz – przewodnicząca
Bożena Olbert – wiceprzewodnicząca
Ewa Kaźmierczak – sekretarz
Jolanta Kur – skarbnik
Małgorzata Humeniuk – członek
Kontakt: tel. 606 328 211 – przewodnicząca

Biuletyn Szpitala Wolskiego

Redaguje zespół Edyta Kuklińska, Barbara Lis-Udrycka, Iwona Nowowiejska
e-mail redakcja@szpital.wolski, redakcja@wolski.med.pl
tel. 022 38 94 814, 0-601 31 51 01
Projekt graficzny Lena Maminajszwili/masz
Przygotowanie do druku i druk studio reklamy i wydawnictw masz

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania tekstów

