

## Танцы как лекарство от выгорания



Врач-фтизиатр Гродненского областного клинического центра «Фтизиатрия» Алексей Лебедевич своим примером подтверждает, что талант может быть многогранным. Молодой доктор и танцует, и вышивает. Весной он принял участие в чемпионате по ирландским танцам в Бельгии, откуда привез 2 золотые и 2 серебряные медали.

### Крылья заботы и поддержки

В семье Алексей первый медицинский работник. Во время учебы в Гродненском госмедуниверситете ему особенно нравились такие дисциплины, как «Пульмонология» и «Инфекционные болезни». Поэтому выбрал для себя фтизиатрию, которая объединила все, что интересовало будущего врача.

— Свой путь я начинал фтизиатром в Вороновской ЦРБ. Сразу почувствовал особенную ответственность, ведь такой специалист один на весь район, — рассказывает Алексей Лебедевич. — В обществе есть стереотип: многие считают, что туберкулезом болеют только социально неблагонадежные граждане, к примеру, страдающие от алкогольной зависимости, вышедшие из мест лишения свободы. Но на самом деле это не так. С этим диагнозом сталкиваются самые разные люди. И врачу с самого начала очень важно поддержать их психологически, потому что предстоит длинный, непростой путь. Продолжительность лечения туберкулеза — от 4 до 18 месяцев. При этом еще как минимум 2 месяца наши пациенты проводят в стационаре. Конечно, у человека шок, когда сообщают такие новости. Необходимо настроить на длительное лечение, объяснить, что иначе высок риск возникновения рецидивов. За 3 года работы в Вороновской ЦРБ только одного человека пришлось разыскивать и направлять на принудительное лечение. И то оказалось, что он через некоторое время после выписки из больницы переехал в другой район, но намеревался продолжить терапию.

Будучи школьником, Алексей Лебедевич на протяжении восьми лет увлекался бальными танцами, на конкурсах различного уровня занимал призовые места. У него даже были мысли после

окончания школы поступать в колледж искусств, но победило желание помогать людям. О принятом решении никогда не жалел: ведь можно создать свой сценарий — не бросать творчество, а совмещать с медициной.

В 10-м классе благодаря участию в театральной постановке Алексей открыл для себя новое направление. Ирландские танцы настолько впечатлили, что со временем стали неотъемлемой частью жизни студента и молодого доктора. Они привлекли своими ритмами, энергией, экспрессией.

— Во время обучения в университете ирландские танцы сопровождали меня с первого по шестой курс, — говорит Алексей Лебедевич. — Вплоть до интернатуры я продолжал танцевать в коллективе ALISS Sunrise. К сожалению, в районном центре возможности продолжать занятия не было, произошел вынужденный перерыв. Вернувшись из Вороново в Гродно, откуда я родом, сразу же записался на бачату и латиноамериканские танцы. Около пяти лет посвятил им. В сентябре прошлого года в мою жизнь вернулись ирландские танцы. К сожалению, у нас в Гродно такие занятия уже не проводятся. Но правду говорят: если человеку что-то нужно и важно, он ищет возможности. Находясь в Минске на курсах повышения квалификации, узнал о том, что в столице есть школа ирландских танцев, и уже 9 месяцев еженедельно езжу туда из Гродно.

Молодой врач убежден: при большом желании и грамотном планировании времени все складывается. Пока нет своей семьи и свободного времени больше, он с интересом и удовольствием максимально вкладывается в саморазвитие в разных сферах, занимается тем, что приносит радость, помогает качественно отдохнуть и с новыми силами заниматься любимой работой.

Еженедельные поездки из Гродно в Минск и обратно мне не в тягость, даже наоборот. В поезде время идет иначе: почему-то дорога то тянется, то пролетает.

Ты будто выпадаешь из обычного расписания, есть эффект новизны. Кроме того, вынужденная пауза в пути — это еще и психологически разрешенное состояние отдыха, когда наконец можно позволить себе просто расслабиться, подумать, посмотреть в окно и почитать хорошую книгу.

— Когда такая дорога связана еще и с увлечением, чувствуешь радость и удовлетворение. Можно прийти с работы домой, углубиться в смартфон и не заметить, как пролетит время. Но благодаря танцам я развиваю себя физически, получаю положительную энергию, психологическую разрядку и перезагрузку. Моя жизнь наполнена яркими красками и радостью. Например, я еду домой после занятий в столице с приятным осознанием, что повысил свой танцевальный уровень, выучил новые элементы, сложные связки. После таких насыщенных выходных с боевым настроением, на позитиве возвращаюсь к работе, — делится впечатлениями молодой доктор.

### **Красивая победа и нескучная жизнь**

Этой весной Алексей Лебедевич одержал победу на мировом чемпионате по ирландским танцам в Бельгии. Домой он привез сразу 4 медали: 2 золотые и 2 серебряные в индивидуальных дисциплинах. Особенность как сольных, так и коллективных ирландских танцев в том, что участники танцуют в двух видах обуви — жесткой и мягкой.



— Для меня это был новый и сразу же результативный опыт участия в конкурсе такого высокого уровня. В декабре я попробовал свои силы в Минском чемпионате по ирландским танцам. Занял там призовые места и вместе с нашей командой отправился в Бельгию. Конечно, порадовали успешные впечатления, победа. А еще это было очень интересное путешествие, — рассказывает Алексей.

Примечательно, что свои первые шаги на большой сцене Алексей сделал благодаря... Гродненскому областному профсоюзу работников здравоохранения. В 2022 году он стал победителем областного этапа профсоюзного конкурса «Многоцветие талантов» и занял 3-е место в финале.



**Есть у молодого врача еще одно давнее творческое увлечение — со школьных лет занимается вышивкой крестиком и бисером. Его сценические костюмы декорированы собственноручной вышивкой. Работы украшают дом и становятся неповторимыми подарками для родных и друзей.**

— Делаю шкатулки из бисера, украшаю вышивкой наволочки, скатерти и другие предметы интерьера. Моя гордость — вышитые репродукции картин «Дама с горностаем» Леонардо да Винчи и «Девушка с жемчужной сережкой» Яна Вермеера, — говорит Алексей Лебедевич.

— Такое творчество помогает замедлиться и, забыв обо всем, сосредоточиться на воплощении своей задумки, ощутить себя художником. Всем рекомендую найти себе занятия для души, отдыха и удовольствия. Без них моя жизнь была бы совсем иной, более однообразной и скучной, не хватало бы вдохновения и драйва, не радовали бы результаты в разных сферах, а значит, не было бы и смелых планов, такого интереса к каждому новому дню и неделе.

Алексей скромно умолчал о еще одном важном направлении своей жизни — милосердии.

Со студенческих времен он состоит в Гродненском благотворительном обществе и вместе с другими волонтерами помогает людям с заболеваниями почувствовать вкус жизни: они общаются, ходят в кинотеатр или парк, на экскурсии. Также Алексей как волонтер помогает детскому и взрослому хосписам, детскому приемнику-распределителю.

Татьяна Шимко, «МВ».

Фото из архива А. Лебедевича и предоставлены Гродненской областной организацией БПРЗ

