

## Владимир Старостин, 47 лет

С тех пор, как весной 2003 года я перенес ишемический инсульт, прошло три с половиной года. Нарушенными тогда оказались двигательные функции правой половины тела, речь, память. Мне тогда было 43 года. Я довольно долго никуда не ходил, ни с кем не разговаривал, а просто думал. О том, что раньше все работал, работал и работал, а теперь некуда идти. Только лежишь и думаешь. Было время, когда мне так хотелось умереть. Но потом это прошло, и я начал о чем-то другом думать.

*Время после инсульта* – это большой период. Одно дело - период сразу после инсульта с одними мыслями по поводу своего состояния и другое дело – сейчас, они отличаются.

Мой опыт таков, что я очень долго приходил в себя. Несколько дней был без памяти, потом очнулся, но не мог ни говорить, ни двигаться. Мои *ощущения* в тот период... Мне казалось, что я говорю, а говорил настолько тихо, что только рот открывал, а другие ничего не слышали.

В первый год было так: мысленно вроде бы как уже все сказал, а язык не поворачивается, не слушается. Было ужасно, что я не мог что-нибудь говорить. Уже позже, когда стал говорить, поначалу объяснял сразу людям, что я не умею. Бывало, чувствовал, что надо будет долго объяснять, и не старался говорить вообще.

*Сейчас* уже говорю гораздо лучше, чем раньше... все-таки стараюсь тем или иным способом объяснить, что хочу. Я рад, что есть какая-то динамика, – я говорю все быстрее. Когда я спокойно разговариваю, то все нормально. А когда я где-то, бывает, волнуюсь, то механизм «торможения» снова включается, слова труднее подбирать, говорю медленнее.

*После инсульта* возникают мысли о смерти. Хотя, думаю, это у всех по-разному. Кто-то с первого дня старается пробиться, и ему даже в голову такое не приходит. Но мне кажется, что большинству людей в какое-то время хочется умереть. Может быть, через месяц, через два, через три... Потом это проходит.

Какие *чувства* я испытывал в тот момент? В первый месяц-полтора я все *«трепыхался»*. Думал, что у меня с рукой будет все нормально... была *надежда*, что быстро пойдет выздоровление. А потом было *отчаяние*, когда понял, что быстро поправиться не смогу ... И еще *мысль*, что не сделаешь, не сумеешь что-то делать всю оставшуюся жизнь. Именно в это время хотелось умереть просто. Пришло лето, кругом все такое зеленое, а ты не ходишь... и длилось это почти три месяца. А связано было *даже не с опасением остаться беспомощным*. Когда я не умею что-то сверлить, я не строитель уже - это ладно. За свою семейную, интимную жизнь больше *волновался*. Но жена, оказалось, верила, что приду в форму, не сейчас, так потом. Да и срок есть естественный для восстановления нарушенных функций, просто, когда об этом не знаешь, очень беспокоишься. Теперь из опыта могу сказать, что *надо уметь ждать*, если не все быстро восстанавливается.

Детям и жене было со мной нелегко. Они заботились, любят меня, я всегда это видел, а я с такими мыслями... Сейчас мне *важно успеть то, что я могу сделать для них*. И при этом я не буду думать, ах, как плохо. Я ценю время.

Будет три дня – успею то-то и то-то. Двадцать лет – буду стараться, чтобы работать.

Тем людям, которые перенесли инсульт недавно, и которые, может быть, находятся в отчаянии из-за того, что хотят говорить, но не могут, беспокоятся, что их не поймут, я бы по своему опыту сказал, что важно как можно больше чем-то заниматься. Я знаю, что некоторые не встают, у меня есть знакомые – они не говорят. Или, наоборот, с языком все в порядке, а руки не поднимаются. Я советую им больше заниматься физкультурой или чтением... и все постепенно улучшается!

*Я очень рад*, что, возможно, могу кому-то помочь своим опытом, своим рассказом. Лишь бы помогло. Мужчинам, женщинам, детям.

*До инсульта* я был строителем, а после получилось, что только одна рука рабочая (левая), и уже нельзя работать, как раньше. Хотя, думаю, что *потеря* такой возможности как возможность быть строителем, для меня сегодня не такая ощутимая, чтобы о ней можно было сожалеть...

*Сегодня* я опять могу делать некоторые металлические детали руками (металлические скобы, крепления, прутья для заборов, оград, балконов – прим. интервьюера), это мне нравится.

Еще я рисую, но это как хобби такое. Я начал рисовать еще до инсульта, а после, когда правая рука не работала, попытался рисовать левой рукой. *Сегодня* рисовать левой продолжаю, а картины в основном дарю – хорошим знакомым, друзьям, недавно медицинскому учреждению подарил.

Если говорить о *потерях* в связи с инсультом, то могу сказать, что сегодня я много чего хочу сделать, но у меня еще не получается. Когда случился инсульт, ребята из моей строительной бригады еще какое-то время работали на меня, а потом ушли, фирму пришлось закрыть, т.к. работать я не мог. Но через года полтора они мне говорили при встрече: «скажи, что завтра начинаешь работать, – я там бросаю, и к тебе снова приду». Мне так *приятно* было! Хотя я и понимал, что начать работать, как раньше, не могу.

*Сегодня* я мог бы что-то сделать из металлических деталей, если попросят или надо самому. Я делаю, но иногда очень трудно одной рукой ... Другой раз обозлишься или заплачешь, никого рядом нету... А потом продолжаешь!

Еще одна *потеря*...мечта ходить под парусом. У меня и сын младший занимался, но когда инсульт у меня случился, он вместе со мной часто был рядом, мы ходили вместе, он уделял мне много внимания. Жена работала в трех местах, старший сын заканчивал институт. А младший (ему было 14) меня провожал, помогал, на тренировки не успевал и бросил, а жаль. За год до инсульта я купил парусник, летом уже плавал, осенью купил костюм. Я лет пятнадцать хотел этого, мечтал плавать в свободное время, проводить досуг, как хотелось. Я ведь и жену привел! И учил ее. И в следующем году хотел купить вторую лодку. А получилась такая... *прерванная мечта*.

Вообще-то я *до сих пор* об этом мечтаю и надеюсь. И о лодке помню, об этом не говорю, но жду, что вернусь к этой мечте.

Жаль, что с компьютером не очень получается... Раньше я мог печатать, рисовал, читал свободно, и по-латышски тоже. Теперь латышский забыл, да и с чтением пока проблемы остаются, хоть сейчас и стало получше чуть-чуть. В

компьютере пока, в основном, играю и набираю простейшие тексты, а сделать что-то более сложное трудно.

*Что приобрел за это время, что прошло с момента инсульта?*

Во-первых, *возобновил рисование*, сейчас левой рукой.

Во-вторых, как человек *стал спокойнее, терпеливее*. Хотя максимализма много остается, но раньше, бывало, когда не успеваю что-то сделать или куда-то попасть вовремя – злился, а сейчас – нет. *Могу ждать, спокойнее воспринимаю ожидание, ценю время*. А еще стараюсь *использовать моменты ожидания*, например, жду троллейбус – делаю гимнастику для глаз.

За это время *много информации узнал о восстановлении организма*, приобрел знания о разных направлениях восстановления, *что-то могу другим порекомендовать, помочь*.

Кроме того, *еще раз осознал ценность отношений в своей семье, взаимоотношения с детьми поменялись*, – мы стали больше *прислушиваться друг к другу*.

И вообще, я *сам стал внимательнее к людям с ограниченными возможностями*, – раньше увидишь, внимания не обратишь (увидел-забыл), сейчас вижу таких людей – целый день вспоминаю.

Думаю, мне повезло еще, что дети уже были большие, сейчас еще больше выросли – сыновьям 18 и 23 года, и случившийся со мной инсульт их в меньшей степени затронул.

*Чего хочу сейчас?*

Думаю, у меня скоро может возникнуть вопрос о работе. *Я бы хотел в силу своих возможностей делать что-то руками*. И хочется, чтобы я снова *стал здоровым*.

Хочу заниматься в сфере строительства, как раньше, но в другом русле. *Хочу больше индивидуальной работы с теми людьми, кому это надо*.

*Хочу лучше изготавливать детали для работы*. Один я сегодня не все могу сделать и, возможно, я *хотел бы иметь напарника для работы*, возможно, тоже инсультника. В ближайшие полгода-год не смогу сваривать металлические каркасы, но кое-что по металлическим изделиям *могу делать все лучше*.

Меня *очень радует*, что в последние месяцы могу задействовать вторую (правую) руку для работы – *управиться с приспособлениями, поддержать что-то, мои возможности увеличиваются*.

*Хочу научиться читать*, пока это сложно. *И писать*, хоть левой. Если бы я читал, это бы мне помогло для работы – *схемы, тексты, документация*. *Интернет хочу освоить*, пока в связи с трудностями в чтении это тоже сложно. Пока я не могу читать длинные слова, но *верю, что постепенно буду читать все лучше*.

*И с женой хочу поехать по миру!* Сейчас мы стараемся везде ездить, в России вот были, в Латвии часто выбираемся на природу.

октябрь 2006

*Беседу провела и записала волонтер Наташа Седоченкова*