

Станислав Юсёнис

Мне 59 лет, почти 60. По профессии я печатник-офсетист (подготовка пластины с нанесенным текстом к печати на бумаге и распечатывание) и всю жизнь, больше 30 лет, проработал по этой специальности.

Последний, геморрагический инсульт был в декабре 1997 года. До этого было несколько, но я их перенес на ногах. Первый инсульт был в 1991 году, я, вдруг, ослеп на один глаз. После лечения в больнице зрение полностью восстановилось.

Этот последний инсульт случился дома между 3 и 4 часами ночи. Я помню, как меня увидела супруга, она как раз открывала двери. Инсульт застал меня сонного. Все же я успел встать и хотел пойти, но одна сторона меня не слушалась, в ней не было чувствительности. Я упал на стул, не удалось удержаться за столик. Мысли временами пропадали, но я был при памяти все время. Я понял, что со мной произошло, и хотел, чтобы меня быстрее отвезли в больницу. Конечно, никто болезни не ждет, но я уже был знаком с инсультом и знал, что нужно скорее попасть к специалистам.

Уже с самого начала в больнице, я знал, что мне надо начинать ходить, пусть трудно, не могу, но «на силе воли»... я очень старался. Это еще с детства у меня... Меня ругали, что я встаю, но я старался все делать сам (дойти до туалета), хотя мне не разрешали. Я считал, что мне нельзя лежать, надо двигаться, в голове было только одно: «надо идти вперед».

Страхи появились уже после больницы, дома. У меня работа была очень шумная и после инсульта меня стали беспокоить шумы: шум машин за окном, любое движение в соседней квартире, меня, можно сказать, жизнь за окном и рядом раздражала. Или, допустим, мне надо идти куда-то, проходить мимо людей, а мне казалось, что люди следят за мной... Смерти я не боялся... даже в первые часы.

Инсульт – это очень большие потери. Ощущаю потерю времени, досадно, что не сделал многого. Отработал бы большой срок и не в деньгах дело. Работа – это навык какой-то, мудрость жизненная – важно пройти с людьми путь. Не могу сказать, что очень нравилась работа, но уж раз выбрал – надо работать. Потерял возможность общения и «несломанность». Я и сейчас «поломан» физически. У меня 2-я группа инвалидности и розовый лист (он приравнивает 2-ю группу к первой). Да, я не полностью восстановился физически, но не унываю. Рядом близкие люди и я знаю, что если я жив, то все вернется, надо только стараться. Вот только за эти 12 лет я бы мог бы преуспеть в профессиональной деятельности и стать руководителем типографии.

Время – это ценность, его потеря - это упущенные возможности. Сейчас, когда хоть час не по распорядку - уже жалко. Я еще больше стал ценить время.

Все же я не считаю эти годы после инсульта потерянными – я живу, дышу, двигаюсь, общаюсь, - это уже много. Потом, когда я был в больнице, профессор водил студентов, показывал меня – это тоже нужно, люди учились.

Все, что я умел до инсульта, а потом потерял какую-то возможность, жалко, конечно, но что поделаешь. Вот, например, я хорошо играл на аккордеоне и на танцах играл когда-то и выступал. С женой познакомился через музыку... Теперь играю только для себя. Тяжело... Когда прохожу мимо играющего на аккордеоне, трудно сдержать слезы...

Я и до инсульта был довольно чувствительный, а после болезни это стало еще больше проявляться. Общаться друг с другом, помогать, сочувствовать, выслушивать, быть друг с другом, я считаю все это очень важным. Я вот к старушкам мудрым очень трогательно отношусь, нравится общаться с мудрыми стариками – учусь у них жизненной мудрости, отношению к людям, ситуациям. Я считаю, что человеческие отношения очень важны.

Почти все мои ценности после инсульта изменились. На первое место вышло человеческое отношение – доброта, честность, бескорыстность. Это и раньше было ценным, но теперь стало самым главным.

Накопления потеряли свою ценность – не копи, не жалеи, пользуйся всем: солнцем, воздухом, деньгами. Раньше я работал в три смены, и все чего-то не хватало, удовлетворенности не было. Зачем было работать в три смены? Вот иду после ночи, лето, солнце уже светит, а мне надо спать ложиться. Столько времени потеряно... Сейчас мне не надо работать и я живу, наслаждаюсь каждым мгновением... стараюсь.

Я, как человек эмоциональный и любознательный, интересуюсь всем, в том числе событиями, происходящими в нашей стране. К сожалению, мне трудно принимать активное участие во многих мероприятиях из-за моих физических ограничений, например, в субботнике.

Я принимаю любую погоду – любая погода хороша. Отношения со всеми людьми у меня нормальные. Понимаю, что все мы разные, думаем по-разному, но политическая ситуация в стране меня огорчает - нет демократии. Сильно огорчает ситуация в Латвии, что разделили людей на «своих» и «чужих».

Меня многое радует. В основном, люди, которые сейчас живы и рады быть со мной и я рад, что они есть у меня. Самое главное – это люди! Человек – это все, можно все решить, если по-хорошему.

Радуюсь мелочам. Вот, например, проснулся в 5 утра и слышу пение соловья – жизнь идет несмотря ни на что. Больше всего радует солнце. Когда оно светит, все становится красивей, теплей.

Раньше ничего не мог держать в руках, теперь кушать могу, чистить зубы, могу писать. Ко мне вернулось чувство юмора, а сначала, сразу после инсульта, все пропало. Мне говорили, что сразу после инсульта я сидел никакой. Этого я сам почти не помню, это были самые тяжёлые моменты. К счастью, Бог оставил мне довольно хорошую память.

Разрешать ситуации в своем быту, мне, в основном, удается. Я могу убрать в квартире, приготовить пищу, сходить в магазин или на рынок.

Сейчас я стал терпимее к чужим слабостям. Стал больше замечать вокруг, стал более внимательным. Бывает, что чувствую очень остро то, что раньше, возможно, не замечал, например, безответственность. Все же если я что-то считаю очень важным, я это отстаиваю.

У меня много хороших близких людей вокруг. Со всеми родными очень теплые отношения. Пусть не было возможности получить образование и сделать карьеру, зато приобрел за жизнь много теплых отношений.

Все-таки сейчас остаются проблемы со здоровьем. Еще не могу кое-что делать как все, получается с отставанием. Например, не могу танцевать как раньше. Правда, живу наполненной жизнью. Я много общаюсь, посещаю людей перенесших инсульт, которые не могут выходить из дома, хожу на различные занятия: по улучшению речи, памяти, укреплению опорно-двигательного аппарата.

В себе огорчает то, что бываю не до конца принципиален, хотя, может быть, это уже мудрость.

Своим большим достижением считаю то, что могу полностью заменить жену по хозяйству – убирать, приготовить, принести продукты и даже сделать заготовки. Говорю ей: «Не теряй время, я все сделаю сам». Я со всем хозяйством справляюсь сам, жена доверяет.

И еще, у меня есть массажер с острыми шипами, я становлюсь на него босыми ногами и поднимаюсь на носки, вытягивая руки вверх. Это трудно и здоровый не каждый сможет - я понимаю, что это очень важно для моего опорно-двигательного аппарата и что эти упражнения раскрывают большие горизонты.

Я горжусь своей закалкой – физической и психологической – «всем чертям назло», «вопреки». Чем больше меня сжимала судьба, тем больше я выпрямлялся. Все трудности, которые довелось пережить, в том числе инсульт, все это, помогло закалиться, стать сильнее.

Сейчас у меня появился, как бы «третий глаз», смотрю на жизнь дополнительным глазом - вижу все подробности, жизнь во всей полноте и многообразии и стал еще мудрее.

В себе, в общем, ничего не огорчает. Я сознаю, что был вспыльчивым и таким остался. Считаю, что к людям нужен подход, и я не извиняюсь впустую, а просто больше не повторяю того, что не надо.

А радует сейчас в себе то, чего не было раньше – я повзрослел, стал более зрелым. До инсульта я бы еще долго шел до этого уровня, после инсульта я понял, что к жизни надо относиться очень бережно – обдумывать каждый шаг, чтобы никого не обидеть, не тратить время на пустое.

Скоро у меня юбилей – 60 лет. Будет лето, будет прекрасно... В это время уже многое есть: грибы, ягоды и люди молодые и красивые. Лето украшает... Я сейчас живу своим юбилеем. Хочу достойно его отметить, встретить людей, доставить им радость.

Позже, хочу навестить близких людей преклонного возраста, пока они еще живы. Поехать для встречи с ними в Москву, Минск, желательно в Варшаву. Хочу доставить им радость встречи, ведь сами они уже не могут выходить из дома.

Надеюсь на прибавку к пенсии. Это даст возможность поехать по миру - во Францию, Брюссель... Хочу своими глазами посмотреть на отношение к таким, как я в этих странах.

Музыка является моим спутником в любые моменты жизни - и когда тяжело я обращаюсь к ней. Так же помогает общение. Вот когда не с кем поговорить – это хуже... Чтобы не раскиснуть сразу, говорю себе: «Еще не было так, чтобы не было никак», помогает...

Я считаю, что человеку, перенесшему инсульт, очень важны настойчивость, упорство – необходимо встать рано, умыться холодной водой, сделать упражнения. Очень важна вера в свои силы. И вообще, самое главное это – Вера, Надежда и Любовь.

Надежда – это первое слово, важно надеяться на восстановление. Я убежден, если может шевелиться хоть один палец, то надо шевелить и будет второй, третий, все потом за ним потянется.

апрель 2010 года

Беседу провела и записала волонтер Рита Балабанова