Меня зовут Валерий, мне 69 лет. По специальности я радиоинженер.

 Родился в Казахстане. Там учился и закончил школу с серебряной медалью. Из всех предметов предпочитал физику и химию. Поэтому решил и идти по этим направлениям.

 В 17 лет надо было определяться, куда поступать. И тут выяснилось, что в Алма-Ату приезжает приемная комиссия из Рижского института инженеров гражданской авиации для набора абитуриентов. Я приключения люблю, почему бы и не рискнуть? Дело то хорошее! Первые экзамены сдал неплохо. Остались физика и химия. А это мои любимые предметы! Химию сдал на 5. На физике первые два вопроса нормально, а вот на задаче я застрял (мне попалась механика, а с ней я не очень дружил). В итоге преподаватель решил проверить меня более тщательно, а у меня теория то от зубов отскакивает. Поступил. Зачислили на радиотехнический.

 Доблестно закончил институт и по распределению попал на работу в Алма-Атинский аэропорт. Там отработал 3 года. За это время успел в Риге жениться, и жена переехала ко мне. В Алма-Ате снимали квартиру, так как своя не предвиделась. Поэтому решили, что первый ребенок должен родиться в Риге, куда жена и уехала рожать. Но жить хотелось полной семьей, и я вернулся к жене в Ригу.

 Устроился работать на военный завод, который все-таки строил свое жилье и так я получил здесь свою квартиру.

 Дальше работал в госприемке на радиозаводе им. Попова, после перестройки перешел в фирму по монтажу охраной сигнализации. И это оказалось моим последним местом работы.

 В 2005 году случился обширный ишемический инсульт.

Случилось это ранним утром: собрался на работу, перед уходом вдруг почувствовал, что как бы стянуло левую половину тела. Странно улыбаясь, завалился на диван. Думал пройдет, принял валидол под язык. Жена увидела это и не зная, что делать, обратилась к соседке за советом. Та заставила срочно вызвать скорую, заподозрив инсульт. Позже врачи сказали, что хорошо, что вызвали медиков в течение трех часов, если бы не привезли так быстро, результат был бы плачевен...

 Но все равно первый прогноз был неутешителен – больше не встану... Когда только случился инсульт... Ну если сказать коротко: «Был бы пистолет – застрелился!». Но быстро понял, что жизнь на этом не закончилась и что даже в таком состоянии можно найти интересные занятия.

 Как только пришел в себя, ни за что не хотел лежать. Меня привязывали к кровати, чтобы я не встал и не убежал. Возникали мысли: за что, зачем, почему? И родные, и медики убеждали, что все делается мне во благо. А я капризничал...Но больше отрезвили слова одной из санитарок: «Ты хочешь, чтобы меня из-за тебя уволили с работы? Ты встанешь, разобьёшься, а я отвечай?» Этим и убедила лежать спокойно. Подумал, что не могу подвести хорошего человека.

 А однажды мне вдруг то ли приснилось, то ли почудилось, что я оказался на Юпитере... Я кое-что читал про эту планету и примерно представлял себе, как там все может быть...И тут вдруг облака надо мной такие красно-коричневые..., и я подумал, тут же такая огромная сила тяжести, как же отсюда выбраться? Как я смогу? Я же вернуться хочу на Землю! Значит, нужно приложить все усилия, чтоб вновь увидеть родных, близких и друзей...

 Раньше я никогда не задумывался, что такое инсульт...Слышал, что один из дальних родственников его перенес, но никогда подробно этим не интересовался... Зато сейчас на собственном опыте знаю, что это еще не конец. Это не повод опускать руки.

 И мотивацией для восстановления для меня стало желание достойно и активно прожить остаток жизни.

 Сразу после инсульта прошел больницу им. Страдыня, больницу Бикур Холим, в общей сложности 54 дня. Потом санаторий Яункемери. Физкультура, эрготерапевт, ножные ванны, электропроцедуры. Заново научился ходить, одеваться. Делал упражнения для руки, занимался с логопедом.

 Как только начал сам передвигаться – возможностей появилось больше. Ведь сначала даже элементарно дойти до туалета было сложно, потом стал добираться до магазина, библиотеки, в аптеку. Потом больше – стал передвигаться на общественном транспорте... Сначала было страшно. Потом страх пропал.

 2-3 года назад съездил к сестре в Германию на свадьбу к племяннице... То, что я смог это сделать, явилось важным событием в моей жизни. Еще больше поверил в свои силы, в то, что еще многое могу.

 После инсульта я больше стал ценить саму жизнь. Много анализировал свое прошлое, пытался разобраться, что в ней было хорошего и не очень. Пришел к выводу, что не все подарки жизни, которые она мне подкидывала, я использовал.

 Сейчас для меня главная трудность заключается в невозможности полноценной физической активности. Я, конечно, стараюсь больше двигаться, но все-таки не все могу сделать самостоятельно. Особенно это касается левой руки, а она иногда бывает очень нужна. Вот, например, я до сих пор не могу сам себе постричь ногти, ведь мелкая моторика у меня практически не действует. Но в повседневной жизни я в основном все-таки справляюсь. Если чувствую, что что-то мне не по силам, прошу помощи, например, у супруги. Жена помогает и в ванну забраться, и в разных работах по домашнему хозяйству. Есть у меня и специальные приспособления: для ванны есть специальная доска, есть инвалидное кресло, есть палка. Сразу после инсульта был артроз на ногу и на руку, но сейчас практически они не нужны.

 Почему именно со мной случился инсульт? Скорее всего было несколько причин: много курил, со временем начались проблемы с давлением, а я не обращал на это внимания, врач предлагал делать обследование, но я всегда отмахивался. Просто у меня была достаточно интересная жизнь и тратить ее на врачей казалось было незачем... Мужчины ведь относятся безалаберно к себе, вот и поплатился...

 Сейчас стал более внимателен к своему здоровью. Стараюсь выполнять рекомендации врачей, больше двигаться и делать то, что могу делать, но все в меру.

 Мои увлечения, хобби – это для меня лучшая мотивация восстановления. Я ведь заядлый водник! Начинал с рек Латвии, постепенно расширяя территории, побывал в Западной Украине, в Грузии, в Карелии, на Алтае, на Дальнем Востоке. Сначала как участник, простой спортсмен, а потом мне уже доверяли самому водить группы водных туристов.

 Даже и в то время идеи тех или иных маршрутов появлялись внезапно: кто-то вспоминал о каком-то месте, делился впечатлениями и хотелось там побывать, узнать побольше, увидеть воочию. Начинал искать материалы, выискивал, какие реки там протекают. Потом составлял маршрут, набирал команду, планировал, готовился... Только вот часто, когда достигал цели, накатывала грусть, что все уже закончилось... И тогда снова начинал разрабатывать новые маршруты. И это было так здорово!

 Вот поэтому очень хочу при возможности (пока это только мечта и я не уверен, что она исполнится) сходить еще в поход. Пусть даже небольшой. Причем можно даже в одиночный. И мне даже не страшно. У меня слишком достаточный опыт для этого. Да и живем мы не в диких краях. Я даже уже маршрут составил! Он проходит там, где недалеко дорога, да и у меня есть мобильный телефон, в случае чего всегда можно позвонить. Конечно, можно осуществить это и с подстраховкой (взять кого-то в напарники), но и в одиночестве есть своя прелесть. Ведь когда я переехал на постоянное место жительства к супруге в Ригу, у меня сначала здесь не было друзей и знакомых. А я привык, по крайней мере, раз в месяц, проводить 2-3 дня на природе. И я просто стал ездит на рыбалку. Один. И все было нормально. Звери сами людей боятся, людей бандитского склада сейчас тоже особенно нет в лесах Латвии. Так что все было благополучно. Конечно, можно было где-то получить травму: сломать руку или ногу... Это уже сложность, но тоже не смертельно: даже и в таких ситуациях можно добраться до ближайшего жилья. А там люди помогут.

 Что изменилось сейчас? Когда со мной произошел инсульт, родственники и друзья отнеслись к этому по-разному. Самое большое участие было от жены. Желание помочь, подставить плечо, подбодрить. А один друг пошутил: «Так тебе хорошо – ты уже досрочно на пенсии!». А я ему: «А давай поменяемся!» А он почему-то не хочет! ... Благодарен тем, кто старался навестить, да просто пообщаться по телефону и поддержать хотя бы словом. Но были и те, кто жалел. А я жалость не люблю.

 А вообще, мне многое просто интересно. Например, задумываю какой-нибудь интересный проект и стремлюсь его освоить.

 Я раньше любил фотографировать, а сейчас тем более. И делаю это по-старинке, с помощью пленочного фотоаппарата. Вот в сегодняшней жизни наибольшее удовольствие мне доставляет общение с природой, да еще и с фотоаппаратом в руках. В прошлую весну я решил сфотографировать красивые виды природы, сделать картины и раздарить знакомым. Получилось здорово! А в позапрошлом году был тоже интересный проект – у внучки день рождения и я решил подарить ей альбом с фотографиями цветов. Не просто цветов, а именно дикорастущих цветов. Вроде получилось. Во всяком случае ей понравилось.

 У меня есть еще один из проектов - написать десяток рассказов. Только вот будет ли кому интересно их читать? Для меня это тоже важно. Мысль такая – написать (по старинке, ручкой), потом пусть отлежится, потом почитаю, скорректирую. Если понравится – можно и распечатать...

 Каждый день я просыпаюсь с чувством узнать что-то новое, стараюсь себя побольше чем-то занять. Люблю, когда день занят полностью. А занятия могут быть любыми: физическими или умственными. Хотя бы раз в день куда-то сходить: в библиотеку, в магазин. Или пойти пофотографировать.

 И каждый день обязательно читаю.

 Раньше был скован ритмом жизни и работой. После болезни появилось очень много свободного времени. Чем-то сторонним заниматься просто было некогда… А сейчас понял, что нужно развиваться дальше, это интересно и полезно. Больше всего душевных сил дает изучение нового. Ведь есть столько интересного в жизни.

 Стал более глубоко задумываться о жизни, о религии. Много читаю. Интересует поэзия. Люблю книги и фильмы о природе. Сейчас моей настольной книгой считаю Брема. Но интересы меняются, сегодня одно, завтра другое. Осилил Библию. Нравится история. Стал интересоваться минералогией.

 Перевел свои диапозитивы на фотографии, а потом напечатал фотографии и оформил целый альбом. Отдельно по водному туризму, отдельно семейный.

 Часто, просматривая эти свои фотоальбомы, ловлю себя на мысли, что многое можно было бы сделать совсем по-другому... Жалею, что практически нет фотографий с родины – Казахстана... Пришел к выводу, что тогда были другие ценности и многие вещи казались такими обыденными... Не осталось фотографий родной школы, мест, где прошло мое детство, мой дом с разных ракурсов... курганы недалеко от родного села. Не снял ТУ-144, когда в аэропорту работал, а ведь это наша история...

 Еще я овладел первичными навыками пользования персональным компьютером. Это тоже мне очень помогло. Например, Приполярный Урал я изучил по интернету. Там уже есть любимые речки, которые мог бы пройти, но... Но я все равно как бы прохожу эти маршруты мысленно. Разрабатываю новые маршруты по водному туризму и виртуально их прохожу. То есть все равно как бы присутствую в тех местах. Это помогает и придает силы.

 Также я сделал подборку фотографий и музыки и при помощи специалистов составил фильм о своих водных походах. Хочу показать этот фильм своим родным и друзьям на свое 70-летие. Даже стихотворение написал к этому событию:

Юбилеи или литературные упражнения скучающего пенсионера...

(в раздумьях о жизни и религии)

Внезапно юбилеи налетели!

И 50, и 60 уж позади...

Мысли мучат - не дают покоя:

Все ль успел? Все сделал?

Что там ожидает впереди?

Подводя итоги жизни прожитой

Всегда так рассуждает человек:

Я бы прожил жизнь намного лучше, иначе,

Если б дали мне еще один, хотя б один, но человечий век!

Христиане рай нам обещают – тем, кто молится усердно, не грешит...

Мне ж не видеть благостного рая – ведь, признаться надо, я – грешил!

Да и скучно мне в тиши и благодати на всем готовом – смертная тоска!

Мне б рвануть в неведомые дали – туда, где не был я пока.

Пройти нехоженые тропы, взойти на горы, реки переплыть!

Не счастье рай, а бытие, тревоги...

Счастье - это жить и быть!

Не успел я побывать на Путоранах...

И, какой баран, я не поехал на Китой...

Но осталась мне надежда малая –

Побывать там в жизни той, другой!

Воплотимся в новые творения –

Учат индуизма мудрецы -

Проживем мы новые мгновения

И пройдем, где не успели мы пройти!

 апрель 2018 года

 Если сравнить меня до инсульта и после..., наверное, просто изменилась психика. После инсульта стал более нетерпим к недостаткам и особенностям родных и друзей. Но все очень индивидуально и в зависимости от настроения: иногда совершенно не обращаю на это внимания, а иногда сразу раздражаюсь и пытаюсь указать человеку на эти замеченные недостатки и особенности.

 В жизни огорчает то, что не могу сделать всего, что мог бы и хотел. Например, печалит ограничение физических возможностей. А то бы я уже исходил многие километры и пешком, и по рекам!

 Радует, что умею еще радоваться. Люблю встречи с друзьями, хотя случаются они не часто. С удовольствием выбираюсь с сыном на природу, за грибами. Даже до Аматы как-то добрались. Окружающие радуют меня возможностью пообщаться с ними, обменяться отношением к каким-то событиям.

 Мои главные жизненные уроки после инсульта - никогда не сдаваться! Эта фраза вместе со мной всегда. Как мантра.

 И это мое главное достижение, что не сдаюсь. Лечь и помирать? Медленно не хочется, быстро и сразу не получилось, значит для чего-то было дано такое испытание, как инсульт. Значит что-то еще должен сделать в этой жизни. Да и уйти из жизни тоже надо иметь силу воли. А ныть все время об этом... Для чего? Чтоб пожалели? Вот офицеры стрелялись... а нам что? Нужно просто жить!

 У меня есть хороший знакомый, руководитель водного туризма Латвии Имант Ермолаев, увидев, что у меня инсульт, он воскликнул: «Валерий, не сдавайся! Водники не сдаются!» И действительно, водники не сдаются – если ты вошел в порог – ты должен его преодолеть, если бросил весла и пустил все на самотек, точно будет если не трагедия, то неудача.

 Также большим своим достижением считаю свою коммуникабельность.

 А в людях стал больше ценить доброту и принятие чужого мнения.

 Мне нравится, что люди относятся друг к другу с вниманием и пониманием. В нашем доме есть пару человек, с которыми всегда мило общаемся. Хотя фактически никакие особые отношения нас не связывают. В фотосалоне, куда я часто обращаюсь, тоже очень всегда внимательны и мы всегда находим общий язык.

 И почему-то именно сейчас я обращаю внимание на эту людскую отзывчивость.

 Для успешного восстановления после инсульта прежде всего человеку нужна своевременная помощь близких, то есть поддержка и понимание. Понимание – главное в этом. И еще принятие и одобрение того, что я делаю. То есть реакция. Если я что-то сделал – ожидаю ответной реакции. И порой одобрения. Хотя не обязательно именно одобрения. Если это будет адекватная критика для улучшения – я обязательно с удовольствием ее приму.

 Также немаловажным фактором в восстановлении после инсульта являются упорство и сила воли. Помню, как первый раз вышел из дома. Страшно было очень! Получилось так, что супруга никак не могла меня сопровождать к психологу и пришлось добираться самому. Подумал: по квартире хожу, так что, до остановки не дойду? Дошел до остановки... Да что я, на автобус не сяду? Сел в автобус, доехал. Стал выходить, а водитель раньше двери закрывать стал, так я еще на него и накричал, даже по-латышски! Видимо со страху. Но все-таки добрался. Сам! После этого появилась смелость. Смелость к дальнейшим передвижениям, например.

 Желательны каждодневные прогулки. В любую погоду. А в хорошую погоду тем более. Это все полезнее любых таблеток.

 Одна физиотерапевт мне сказала, что ни разу не встречала людей, которые бы полностью восстановились после инсульта. Мне кажется, что у каждого своего инсульта и методы восстановления тоже для каждого свои. Я могу поделиться только своим опытом восстановления физических сил, своим опытом психологической устойчивости.

 Ведь нас просто так приучили, что попадешь в больницу, там пролечат, что-то сделают и вылечат. Так не бывает. После санатория я тоже так думал. Начал ходить (до этого был лежачий) и, решив, что уже здоров, хотел даже за руль сесть... Хорошо, что родные остановили...

 Я считаю, что главное в восстановлении – постепенность. Нужно понять, что инсульт – болезнь длительная, полнейшее восстановление вряд ли получится, но все равно нужно прилагать все усилия для того, чтобы наступили какие-то улучшения, пусть и не в полном объеме.

 Если что-то у меня не получается, то я делаю перерыв и продолжаю с новыми силами это делать.

 В восстановлении после инсульта главное - не переоценивать свои возможности, все делать медленно и постепенно. Иначе могут быть даже травмы, следующие инсульты и другие негативные последствия. Вот был у нас один вигоровец, так сейчас он не посещает мероприятия и мне кажется, что он немного переоценил свои возможности.

 Говорят, инсультникам нельзя посещать баню. Но я считаю, что если делать все с умом и дозированно, то можно все! Я, например, баню посещаю, но очень дозировано: зашел на пару минут – вышел, зашел опять – вышел через пару минут. Зато потом чувствуешь себя просто отлично!

 В одной заповеди буддизма говорится: самая страшная потеря – потеря надежды. Это очень умная мысль. И вот эта потеря надежды может вызвать отчаяние. И еще жалость к себе. Хотя жалость появляется тоже от отчаяния... А отчаяние и жалость может сделать человека психологическим инвалидом. Некоторые считают, что жалость лечит и успокаивает… Для меня жалость неприемлема. Но это все очень индивидуально.

 Лично я с чисто с психологическими трудностями справляюсь сам. Даже жена ко мне обращается за поддержкой и помощью.

 Дело в том, что для меня психологически восстановиться после инсульта - это понять и принять то, что можно нормально жить и в таком состоянии. И я считаю, что как раз психологически я восстановился, то есть понял и принял, что просто я стал другой.

 После инсульта я стал чувствовать большую ответственность за семью и за детей: все ли я сделал для того, чтобы они в жизни преуспели и просто были бы настоящими людьми.

 Горжусь тем, что в этой жизни выполнил свои мужские обязанности: создал семью, и, как говорится в народе, построил

Дом (в данном случае имеется в виду квартира), вырастил сына и посадил дерево, правда не здесь, а на родине...

 По-другому стал относиться к бытовым и материальным ценностям. Они не так важны. Основной набор должен быть, но не нужно на этом зацикливаться.

 В жизни не приемлю лень и предательство. И по отношению к себе и по отношению к окружающим.

 Сейчас больше дорожу духовным и физическим здоровьем. И еще хочется оставить после себя добрую память.

 Договорился с супругой, что на последней панихиде она мне поставит песню Рабиндраната Тагора «Последняя поэма». Там есть такие слова:

Ветер ли старое имя развеял,

Нет мне дороги в мой брошенный край.

Если увидеть пытаешься издали,

Не разглядишь меня,

Не разглядишь меня,

Друг мой, прощай.

Я уплываю, и время несёт меня

С края на край.

С берега к берегу,

С отмели к отмели,

Друг мой, прощай.

 Красивые слова, под такие и уходить в иной мир приятно!

 Как я познакомился с ВИГОРом? Как я уже говорил, мой предварительный прогноз был сидеть дома. Тогда-то сын и купил компьютер и немного научил пользоваться им. А потом я попал на компьютерные курсы, где и познакомился с Мариной Павловной Кузнецовой. Она-то и пригласила меня в Вигор. В то время я считал, что мне главное восстановить движение и искал имено то, что мне в этом поможет... Записался на курсы сенсомоторной коррекции, которые вела Беата Павлова. Я их прошел 2 раза. Это мне здорово помогло. Появились первичные навыки движения. А потом захотелось больше познакомиться с окружающими меня людьми. Обратил внимание, насколько они тут все разные. Для многих главное в Вигоре – просто общение. Особенно для тех, кого не окружают близкие и родные люди.

 Посмотрел живые истории наших вигоровцев... Все очень по-разному и относятся к случившемуся, и описывают произошедшее и восстанавливаются.

 При встречах с вигоровцами всегда стараюсь узнать, что нового, кто как себя чувствует, о чем рассуждают. Радует, когда видишь у кого-то прогресс.

 В Вигоре в основном хожу на клуб (и то не часто), иногда на КАЛЕЙДОСКОП, очень люблю совместные выездные экскурсии.

 Некоторые мастерские очень заинтересовали, но все-таки стараюсь выбрать самое нужное. Все-таки добираться трудно. Сдерживает расстояние и больные колени. Просто понимаю, что физически не смогу посещать много мероприятий. А если бы была такая возможность, то выбрал бы еще литературную гостиницу и фотомастерскую.

 Что бы я хотел попросить у Бога? Все религии немного разные, но говорят, что Бог един. Мне ближе религии буддизма и индуизма: они предполагают переселение душ, реинкарнацию. Если бы была такая возможность, то я бы попросил у Бога подарить мне следующую жизнь и в ней бы я постарался не упустить ни одной предоставленной мне возможности для реализации. Я считаю, что в прошлой жизни я многое не успел, многое просто пропустил мимо.

 Как я уже неоднократно говорил, у меня один и самый главный девиз в жизни: НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!

 И этот девиз я бы предложил всем тем, кто перенес инсульт!

Записала волонтер Марина Кузнецова 03 мая 2018 года