Елена Юсенис, жена Станислава

Зовут меня Елена, мне 69 лет. По образованию я бухгалтер, родом из Белоруссии. Мой муж Станислав ходил в море, и в 1972 году привез меня в Латвию. Работала я на фабрике N 5, в главном управлении геодезии и картографии. В 2018 году ушла с работы. Сейчас занимаюсь внуками.

Инсульт у мужа Станислава случился 23 года назад, в 1997 году. До инсульта и я, и Станислав, работали на фабрике вместе, в течение 15 лет. Печатали карты, потом Станислав поменял место работы, но не профессию. Так и работал печатником. Сейчас я занимаюсь младшей внучкой, сопровождаю ее в разные кружки и забираю из детского сада. Свободного времени не так много, но в этот момент люблю читать журналы о моде, смотреть «Модный приговор», изучаю новые кулинарные рецепты, иногда вяжу. У меня два сына, и семь внуков. Старший сын живет в Риге, а младший – в России.

С Вигором мы вместе 10 лет. До инсульта Станислава об этой болезни я ничего не знала. Даже подумать не могла, что это может случиться в моей семье, с кем-то из моих близких. Только после случившегося инсульта у Станислава я стала прислушиваться к людям, оглядываться по сторонам, читать литературу. Вижу, что он есть, и никто не застрахован, может случиться у любого. Пришлось принять инсульт как есть, никуда его не выкинешь.

Известие об инсульте мужа настигло меня в субботу утром. Но я еще не знала, что это. Станислав был на другой квартире, мне позвонили и сказали: «Приезжайте, вашему мужу плохо». Мы с сыном поехали, заходим. Станислав лежит в кровати и не может подняться. Первое, что я произнесла: «Допрыгался». Станислав до сих пор вспоминает мне это. Помню, Станислав просил: «Только не в больницу». Вижу, что он ничего не понимает, все время порывается встать. Мы скорую вызывать не стали, повезли Станислава в больницу сами. Там нам и сказали, что это инсульт. Инсульт парализовал всю правую сторону. Станислав пролежал в реанимации 10 дней, а в больнице – полтора месяца.

Я не сразу поняла, что это. Даже не помню, какие чувства тогда испытывала. В голове только одно: «Что это? Как с этим жить? И чем заниматься? Кто будет сидеть со Станиславом? Мне работать или уходить с работы?» На работе я осталась, но после выписки, когда Станислав был уже дома, звонила ему каждый час. Помню, звоню ему, а он не берет трубку. Несусь домой. Захожу – а он спит. Или телевизор смотрит, и не слышит. В первые дни после инсульта трудно было понять, что Станислав разучился ходить, есть, и все это надо ему объяснять, научить, как делать. Еще и мотивацию надо было придумать, уговорить принимать лекарства. Приходилось прибегать к шантажу: «Если не будешь принимать лекарства – не будешь ходить». Очень трудно было найти способ донести, как делаются обычные и привычные для нас действия. Держать ложку, бриться, ходить. Станислав хотел все делать сам, но при этом вел себя как мальчишка. Помню, поднялось давление, вызвали скорую, увезли в больницу. Утром звонок в дверь – здравствуйте, сбежал! Ещё и с обидой говорит: «Ты меня сбагрила!». Я оторопела, испугалась. Но надо знать Станислава и его характер: все сам. Я взяла себя в руки, успокоилась – мужа не переделаешь. Так что смирилась, и все пошло своим чередом.

Трудности были тогда чисто бытовые. Особых чувств и сомнений я тогда не испытывала. Просто брала и делала, что нужно. Все само собой получалось. Даже брила Станислава сама. Делали вместе гимнастику, я ему делала массаж. Для тревог особого времени не было: работа, дома, дети, внуки, хлопоты. А вот Станислав тревожился, что не сможет ходить, не сможет есть левой рукой. Тогда и поняла: «Кто, если не я?» Взяла себя в руки, вместе со Станиславом сели и разложили все по полкам. Составили список лекарств, расписали время приема, показала и написала, где что лежит, что куда класть. Такую стратегию теперешней жизни разработали и стали по ней жить. Очень помог характер Станислава: я должен сам.

Позже, в 2005 году, Станислав из газеты узнал о Вигоре. Он был одним из первых. Его принимали Марина Павловна и Наталья Васильевна. Потом начали потихоньку подходить другие. Ему очень нравится в Вигоре. Каждый раз рассказывает, что делал, чем занимался, приносит поделки домой. Вигор очень помогает. Также помогают гимнастика с Вадимом и массаж.

У Станислава большое желание восстановиться, поэтому он и дома на коврике занимается. По-моему, самыми продуктивными способами восстановления для Станислава оказались специальная гимнастика и массаж. Очень помогли психологи. Самое главное – они научили не бояться инсульта. Вселили в мужа веру в то, что восстановление возможно, и результат зависит от него самого. Помогли найти в себе силы, чтобы продолжать начатое.

Сейчас, когда состояние Станислава улучшилось, появились трудности с приемом лекарства. Сейчас же есть интернет, и Станислав ищет помощь там. Лекарства принимать совсем не хочет, изыскивает народные средства и лечится этим. А я беспокоюсь, что без приема лекарства состояние ухудшится.

Оглядываясь назад, думаю, что, конечно, надо следить за своим здоровьем, особенно за давлением. Не работать по ночам, отдыхать, следить за питанием, заботиться о себе.

Трудно понять, как это: человек же столько лет ходил, и вдруг – не умеет. Почему не умеет? Как опять научить?

Справиться мне с этой растерянностью помогли терпеливость и сила воли. Это надо сделать. Неужели это навсегда? Помогла вера в результат. Он же умел ходить, значит вспомнит. Верила, что это можно вылечить. Помогло чувство ответственности. Не раскисала, а делала то, что делала всегда. Так как боялась, что Станислав останется лежачим. А двигать его трудно. Делала все: и гимнастику, и массаж, и брила. Кто научил? Даже не знаю, просто брала и делала. Хотя раньше этим не занималась. И вот она, первая победа: муж научился сначала есть, а потом и ходить. Я думаю, что в этой победе есть и мой вклад: я поддерживала Станислава и мотивировала. Мне видится, что, возможно, инсульт у Станислава – наследственный. Отец его умер от инсульта, брат в 2002 году – тоже умер от инсульта. А может быть, высокое давление и стрессы, участившиеся на работе. Инсульт Станислава научил меня, что надо беречь себя, меньше обращать внимания на критику, спокойно реагировать на окружение.

После инсульта Станислава кардинально менять ритм жизни не пришлось, так как Станислав все делал сам. Я ходила на работу, но звонила каждый час – все-таки переживала за него. Еще переживала, что Станислав отказывался выполнять предписания врачей, а порывался все делать по-своему. Он считал, что он герой, и надо его слушать. А я переживала, что это может навредить Станиславу. Это его упрямство вызывало во мне негодование. Но нет худа без добра. Станислав боялся, что я во время бритья могу его порезать, поэтому быстро научился сам. Так наша жизнь и наш быт не претерпел изменений. Свои мужские обязанности Станислав по-прежнему выполнял – только если нужно было ударить молотком, звал меня. Как до инсульта, так и сейчас, Станислав и кран починит, и сделает все, что нужно по хозяйству.

Восстановление Станислава проходило постепенно. Сначала учились есть. Мне кажется, что Станиславу нравилось, что я его кормлю. Но потом захотел сам, и у него получилось. Сложностей никаких не встречали, все шло свои чередом. Потихоньку и ходить сам начал. Ярких событий не было, если бы были, я бы запомнила. Оглядываясь назад, я вспоминаю трудности: уговорить Станислава принимать лекарства и выполнять предписания доктора; уговорить лежать в больнице – все время норовил удрать. Были и радостные моменты: когда сам в первый раз побрился и сам принял ванну (из-за больной ноги ему трудно залезать в ванну). Самой большой радостью стало, когда Станислав пошел – сначала с палочкой, а потом и без. Я довольна тем, что не сдалась. Настаивала выполнять все рекомендации врачей, принимать прописанные лекарства. Но остается недовольство тем, что, если что-то делаю не по воле Станислава, а настаиваю на своем, он начинает ругаться, и у него поднимается давление. Но потом говорю себе: я все делаю правильно.

Может быть, мой вклад в успех – это вовремя сказанное нужное слово. Так как у Станислава сильная воля, он все делает сам. Я поддерживала словом.

Важной опорой мне была вера в себя, в свои силы, в силу своего характера, вера в врачей и чувство долга.

Именно в Вигоре Станиславу очень помогли, например, сориентировали, как оформить в социальном департаменте пособие

. Но и тут Станислав проявил характер: роптал, почему ему надо самому ходить и оформлять все документы. В Вигоре мы узнали больше и о самом инсульте, так как в первый момент мы мало знали об этой болезни. В Вигоре узнали, что инсульт не лечится, он будет всегда с нами, и его надо все время лечить. Надо регулярно и всегда принимать лекарства. Посещать развивающие занятия и делать гимнастику. Я сама ничего не искала, Станислав все взял в свои руки и сам мне обо всем рассказывал. После инсульта я ничего не понимала, поэтому думала, что помощь никакая не нужна, и ничего не искала. Поэтому со всеми трудностями справлялась сама, ни к кому не обращаясь, просто следуя указаниям врача. Делала то, что должно. Врачи очень помогли Станиславу, а мне казалось, что мне лично никакой помощи не требуется. Очень действенной в восстановлении оказалась гимнастика (сенсомоторная коррекция) с Вадимом и массаж. Еще Станислав уверен, что ему очень помогли отвар из ульиного мусора и отвар из корней подсолнуха. Станислав утверждал, что благодаря этой адской смеси, улучшилось его общее самочувствие и нормализовалось давление. Также в восстановлении очень помог активный образ жизни: Станислав посещает все занятия в Вигоре, ничего не пропускает, танцует в Вигоре, и даже тапочки купил для танцев.

Оглядываясь назад, хочется крикнуть: не надо инсульта!!! И посоветовать: не падать духом, учиться жить с инсультом, и все время действовать, что помочь восстановлению.

До случившегося у Станислава инсульта хотелось бы посоветовать самой себе: Лена, побольше внимания себе! Потому что на себя внимания не хватало, всегда был в первую очередь муж. Еще почаще видеться с родителями и близкими. Человеку, перенесшему инсульт, на мой взгляд, важно знать, что его поддержат, что рядом обязательно кто-то найдется, всегда будет кто-то, кто будет направлять больного. А нам, близким, важно знать, что у больного есть характер, и надо знать этот характер, и надо найти рычаги, которые помогут воздействовать на ситуацию.

Инсульт меняет не только жизнь больного, но и жизнь его близких. Можно сказать, что жизнь как будто делится на до и после. После инсульта Станислава моя собственная жизнь как будто отошла на второй план. В первую очередь все мысли и заботы были о Станиславе. Мой характер немножко изменился: я стала более требовательной и настойчивой. У Станислава после инсульта обострилось упрямство (сопротивлялся предписаниям врача, не хотел их выполнять), стал требовать больше внимания: «Я же больной, у меня справка». Мне пришлось стать более строгой и решительной. Это было неожиданно для меня. Никак не ожидала, что смогу так настаивать на своем. Ведь приходилось учить Станислава заново бриться, держать ложку, ходить, чистить зубы. Мой характер изменился.

Но и я начала иначе воспринимать жизнь. В период восстановления Станислава я начала задумываться о жизни, обдумывать и взвешивать: «Надо или не надо? А что будет, если я сделаю так? Вдруг это приведет к плохим последствиям?» Появился элементарный страх – что может произойти что-либо. Страх, что никто не застрахован от инсульта, и он может случиться с любым. Образ моей жизни не изменился: я также продолжала работать и заниматься домом. Но изменилось мое отношение к себе, я стала заботиться о здоровье, регулярно ходить на осмотры к врачам. Я осознала ценность и хрупкость жизни, очень переживаю, если люди халатно относятся к своему здоровью.

Случившееся несчастье я приняла, мне помогло мое спокойствие и самообладание. Но до сих пор мне тяжело принимать критику Станислава. Например, что не умею готовить. Инсульт Станислава помог мне развить в себе навык учителя, парикмахера, брадобрея, ну и конечно же, медсестры, сиделки и психолога. Конечно же, слабостям в это время не место. Но душа моя раскрылась состраданию, и, можно сказать, жалости к людям, перенесшим инсульт. Правильно говорят, что болезнь меняет человека. Вот и у Станислава обострилось чувство повышенного внимания к себе. Раньше за ним я такого не наблюдала. Но я понимала, что это говорит несчастье, а не Станислав. У меня включалось сострадание и чувство долга, эти два «друга» и помогли мне принять изменения в характере Станислава. Он же еще и командовать стал, руководить моей помощью ему. Но тем не менее, мое отношение к Станиславу осталось неизменным.

Станислав очень самостоятельный. Но если долго не звонит мне, я набираю его, чтобы узнать, где он и когда будет дома. Я думаю, что это нормальные отношения в семье.

Сейчас мне уже кажется обыденным, что я выполняю функцию и медсестры, и социального работника. Но удерживать Станислава от неосторожных и необдуманных действий очень трудно. Переживаю за него до сих пор, и это для меня тяжело. Но у меня есть внуки, они вносят в мою жизнь радость и утешение. Это самое лучшее, что есть в моей жизни. С ними я провожу много времени.

Считаю, что разговаривать друг с другом - это очень важно, это самый настоящий урок, который преподал мне инсульт Станислава. Не надо держать в себе ничего, не надо обвинять друг друга ни в чем, не надо обижать друг друга. Надо идти на уступки, внимательно слушать друг друга, уважать, ничего не делать на зло. И самое главное – жить в любви друг к другу.

Что касается Станислава, то ему очень помог Вигор. А узнал о нем Станислав из объявления в газете. Ходил туда сам, без меня. Он увлекся, поверил, и остался в Вигоре. Особенно ему нравились занятия с Вадимом. Станислав очень ответственно подошел к этим занятиям, повторял дома, и это дало результат. Ему удалось разработать руку и ноги. Также Станиславу нравились занятия танцами и музыкой, так как он этим увлекался еще до инсульта. И как результат – хорошая динамика восстановления. Первое, что бросилось в глаза и впечатлило нас, это внимание к Станиславу, к его проблеме, к его здоровью. Мы поняли, что он не один, что с инсультом можно жить, что есть возможность улучшить качество жизни, есть соратники и поддержка, и можно преодолеть эту беду. Я обо всем узнавала по рассказам Станислава и по его успехам. Из рассказов понимала, что каждый инсультник чувствует себя в центре внимания, к каждому относятся очень тепло и трепетно.

Очень меня взволновало и удивило, что люди нашли в себе силы создать такой Вигор, в котором получают помощь и те, кто перенес инсульт, и их близкие. Сначала, правда, я побаивалась: вдруг у Станислава из-за нагрузок опять случится инсульт. Но со временем вижу, что он стал лучше ходить, рука стала подниматься, он пошел на поправку. Я доверилась профессионалам, стало легче и спокойней. Можно сказать, что передала Станислава в добрые и заботливые руки. Увидела, что муж занят делом, не сидит дома, у него появились друзья из «вигоровцев». Станислав общается с Володей Картопольцевым и вне Вигора, они созваниваются, встречаются, Володя и Света заходят к нам в гости. Благодаря встрече с Вигором в моей жизни появились новые люди. Среди них и те, кто подобно Станиславу, перенес инсульт, и те, кто помогает в восстановлении. Я увидела, что мир не без добрых людей, что я могу рассчитывать на поддержку специалистов и волонтеров, что помощь Вигора – реальна. Ведь благодаря Вигору у Станислава появилось больше друзей, жизнь стала более разнообразной, благодаря экскурсиям и мастерским. Мастерские помогают ему развить, казалось бы, элементарные навыки – такие, как говорить, двигаться, соображать – которые были затруднены из-за инсульта. Вигор подарил мне спокойствие. Я поняла, что нервничать не надо. Мужу стало легче, и в любой момент я могу обратиться за помощью в Вигор. Также я приобрела такой подарок, как вера – в людей, в добрые дела, в победу. Победа – это не только полное восстановление, но и каждое, пусть даже маленькое, улучшение. Эти достижения – победа Станислава, а значит, и моя. Неожиданными подарками стали новогодние встречи. Я была один раз, и мне очень понравилось. Все продумано: интересный концерт, угощение. Все, как одна семья.

Мне радостно, что все, на что мы рассчитывали, идя в Вигор, получилось. И физические занятия, и психологическая поддержка, и развивающие мастерские, и даже консультации по социальным вопросам. Лично я на помощь Вигора не рассчитывала. Но оказалось, что помогая Станиславу, Вигор помог и мне. Мое беспокойство о том, что Станислав не восстановится, исчезло. Я вижу улучшения в его жизни и здоровье, вижу, что он нужен, и мне от этого становится спокойно и радостно. Вижу, что Станислав очень дорожит Вигором, он нашел там содружество, заботу и единение таких же, как он. Мне Вигор дорог тем, что заботится о Станиславе, участвует в его восстановлении. На каждой встрече в Вигоре происходит что-нибудь новое. Мне бы очень хотелось помочь Вигору, но не знаю, чем. Если я могу быть полезной, то обязательно помогу.

Если бы я встретила человека, перенесшего инсульт или его родственника, я бы обязательно порекомендовала Вигор. Сказала бы, что там оказывают реальную помощь. Помогают инсультникам восстановиться, а близким – не падать духом. Скажу, что Вигор – это теплое и уютное место для людей, с которыми случилась беда под названием инсульт.

Инсульт Станислава – это испытание для меня. Выдержать это испытание и пройти его достойно мне помогло чувство долга и уверенность в том, что смогу сделать все необходимое. Все эти качества заложены во мне моей семьей, моим воспитанием. Мы – католики, нам с детства прививают любовь к ближнему, чувство долга, незыблемость веры и семьи. Мне даже пришлось уволиться с работы, чтобы венчаться со Станиславом. Как известно, во времена СССР венчание было чревато последствиями. Я знаю, что такое – преодолевать трудности. Верующий человек готов к ним с детства. Мы со Станиславом – семья, а значит, должны быть рядом всегда и помогать во всем. Это не инсульт меня научил, а я смогла его пережить, благодаря моим внутренним силам, заложенным в меня моей семьей. Вера в Бога, человеческие ценности, сила воли – все это питало и поддерживало меня во время восстановления Станислава и поддерживает сейчас.

Вера в самого Станислава, в его жизненные силы, в его любовь к жизни, помогла мне в период восстановления мужа. Как ни странно, но моя покладистость, которую я считала своей слабой чертой, оказалась моей силой и помогла мне. Это качество трансформировалось в супертерпение. Окружающие нас люди отмечали мою силу воли, заботливость и католическую семейственность. Инсульт Станислава добавил мне веру в жизнь, в друзей, в специалистов Вигора. Вигор стал нашим другом. Также инсульт научил меня ценить саму жизнь, относиться к ней посерьезней, ценить отношения между нами, супругами. Поняла, что я реализуюсь в своих внуках и от них черпаю силы. Но иногда, когда падает настроение и ничего не хочется, я дарю себе паузу: смотрю телевизор, слушаю музыку, хожу на рынок и по магазинам. Для нас, верующих, отчаяние – это грех. Отчаяние – это не про нас. Помолилась, отдала все на волю Божию, вот и наладилось все. Я даже начала мечтать – мне бы очень хотелось побывать в Японии и в Ватикане. Конечно, чтобы мечты сбывались и жизнь была полноценной, хочу пожелать здоровья себе и своим близким.

Людей, перенесших инсульт, я бы предостерегла: не повторять каких-либо ошибок и неосторожных поступков. Предложила бы им оглянуться назад и проанализировать свою жизнь, найти ошибку и исправить ее, чтобы инсульт не повторился. А чтобы восстановление проходило успешнее, не стоит опускать руки, лениться и хандрить. Восстановление после инсульта стоит начинать с объяснения человеку, что это за болезнь и почему она произошла. То есть, познакомить человека с болезнью. Терпеливо объяснять, как делать то, что он забыл. Родственникам людей, перенесших инсульт, я бы хотела пожелать быть сильными, принять и помогать во всем, всегда быть вместе. Напутствие может быть следующим: не расслабляться и всегда быть на чеку. Хочу посоветовать также не бросать ни за что, всегда быть вместе, заботиться, стараться понять их мысли и желания. На первых порах уделять больше внимания желаниям больного, ведь человек становится совершенно беспомощным.

Тем, кто недавно столкнулся с инсультом близкого, считаю важным сказать: сохраняйте спокойствие, соберите всю волю и будьте вместе.

Беседу провела и записала рассказ волонтер Татьяна Ульянова

2020 - январь 2021 г.