# Живая история восстановления после инсульта

**Оскар Рябов, 58 лет.**

Геморрагический инсульт случился у меня в 54 года. Инсульт произошёл в одном из трёх базальных ядер головного мозга, функции которых до конца не изучены. Предполагают, что они играют роль коммуникационных узлов (хабов).

До инсульта у меня была, как и у всех, обычная нормальная жизнь – суетная работа: преподавал в Казанском Университете на факультете архитектуры и дизайна (моя специальность - дизайн архитектурной среды). И в бытовой жизни – тоже обычная суетная жизнь. Чувствовал внутренние противоречия по отношению к окружающей обстановке. После заграничных командировок визуальная среда в городе вызывала раздражение, антагонизм, дискомфорт и отрицание. Но эта обычная жизнь имела содержательные цели, а инсульт всё перечеркнул. Сейчас вернул себе образ жизни с целеполаганием. Это некий базис, дающий устойчивость.

До инсульта у меня были самые разнообразные интересы и увлечения – графический дизайн, фотографирование, любил готовить и узнавать новые места, ходить пешком. Эти интересы сохранились и сейчас.

До инсульта ничего не знал о нём. Инстинкт самосохранения, наверное – предпочитал не знать… Не знал признаков инсульта, сейчас уже вижу на улице людей после инсульта. Не знал, что можно быть таким беспомощным. Это было сильное удивление (а может быть и шок) – почему руки, ноги не работают.

Как случился инсульт? ... Мне страшно повезло – это было дома, утром. Собирался ехать на дачу и не успел. Я вышел из душа, хотел что-то сказать жене и не смог, удивился, что моя речь стала кашеобразной, руки, ноги при этом двигались. Ирина, моя жена, сразу всё поняла, уложила меня на диван, вызвала скорую. Скорая быстро приехала, померяли давление – оно было дико ненормально высокое, дали мне глицин. Нашли мужчин, которые помогли донести меня до машины и отвезли в больницу скорой помощи. Везение, что больница после Универсиады была переоборудована и хорошо оснащена.

В больнице сразу сделали МРТ и поместили в реанимацию. Меня везде катают на обследования – всё слышу, понимаю, но какое-то состояние шока – нет страха, нет даже удивления, ничего, просто наблюдаю. Ещё чувствовал растерянность от неожиданности произошедшего. Ставят капельницы с целью сбить давление, двигаться пока мог. Подумал, что, если засну, случится что-то нехорошее. Проснулся и паралич. Понимаю, что левая сторона не двигается, не было с ней контакта. И рука, и нога были ледяные. Почувствовал досаду от беспомощности. Там не было окон, и я потерял чувство времени. Страх пришёл позже. Испугался некроза – двоих людей увезли на ампутацию. И я пытался растирать руку и ногу. В это время прогноз был неутешительным – давление не сбивалось. Потом я узнал, что на второй день меня пытались списать, никак не могли сбить давление – сказали жене: «Готовьтесь… обзванивайте родственников…». В это время друзья прорвались к главврачу, и он из сейфа достал импортный препарат и мне стали его капать. Ещё лечащий врач порекомендовал французский дорогой препарат («Ему бы этот препарат…»), его достали в Москве, и они сбили давление. В реанимации я провёл неделю.

Помню нянечка сказала: «Тебе надо больше спать – это к здоровью». Самое непростое в это время – это потеря самостоятельности и чувство беспомощности. Очень важно было что-то делать самому – когда принесли еду, я сказал: «Я сам!» и, облокачиваясь на одну сторону, ел полулёжа. Я верил, что дня через четыре это пройдёт и я сяду за руль. А это произошло через полгода. То, что я не знал, как всё будет происходить, может это даже и спокойнее.

Прилетел сын, его пустили ко мне. Сознание моё было ясное, а речь неразборчивая. Это очень расстраивало. Вот я весь в трубочках – и это как маркер беспомощности. Чувствовал неловкость от своей беспомощности. Несколько позже в завершение курса реабилитации врач предположила, что у меня были повреждения в эмоциональной сфере – соответственно врач не рекомендовала испытывать сильных эмоций – ни положительных, ни отрицательных, не смотреть новостные передачи и ток-шоу. Так как память эмоциональная, то людей и события помню без деталей и вспоминаю это нейтрально. Что касается воспоминаний профессиональных знаний, которые в значительной мере лишены эмоциональной окраски, помню достаточно хорошо.

Потом перевели меня в обычную палату неврологического отделения. В ней было 6 человек, хотя палата рассчитана на четверых. Нянечек не хватает и мест для ухаживающих родственников тоже нет. Когда пришла жена Ирина помогать, стало спокойнее. Она помогала делать то, что я не мог – ходить в туалет, перевернуться, переодеться и т.д. Но я понимал, что не могу ей помочь. Было две основные мысли – о своей беспомощности и ожидание, когда же смогу встать. Было представление, что болезнь быстро пройдёт.

У меня была внутренняя установка – встать на ноги. Верил в целебные свойства больничной еды  (она диетическая), выполнял все предписания врачей. Вспомнил, как в детстве, когда лет в 7 задумался о смерти, пришла детская фантазия (а интуиция у меня всегда была хорошо развита) – что-то случается с рукой и в мозгу активизируются какие-то резервные механизмы, которые заставляют двигаться руку… И я был уверен, что это так и случится.

Температура руки и ноги постепенно восстановилась. Нога начала оттаивать, пытался её подтягивать. Учился вертикализироваться. Событие, когда попробовал постоять, хоть меня и мотало. Ирина, жена, шла рядом. Меня отчаянно штормило, но по стенке я самостоятельно дошёл до туалета. Это был переломный момент. Я понимал, если это случилось, то дальше всё будет хорошо. После этого стало спокойнее.

Когда почувствовал уверенность в ноге, стал ходить по коридорам. Все лежали, а я ходил. Помню массу пустых глаз… а у меня был свой норматив. Ещё был тренажёр – лестница с тремя ступеньками. Было сильное удивление – никто из больных не ходил, не пробовал. Понятно, когда пожилые люди. А тут – никто и ничего… Было сильное удивление, эту же картину наблюдал и позже. Понимаю, что, во-первых, изменение своего физического состояния – это шок. Может быть работает и фатализм с привычным «авось», будь как будет… И тогда нет внутреннего желания бороться. Иногда случается, что человеку нравится, что все вокруг него хлопочут.

Через год пытались установить причину инсульта. Гипотеза была - аневризма сосудов головного мозга – врождённая или приобретённая. После инсульта это установить уже невозможно.

Сразу после больницы друг перевёз меня в реабилитационный центр, там я пробыл примерно месяц. На выбор предлагали 3 центра, мы разузнали ситуацию и выбрали тот, где хорошие специалисты, хотя бытовые условия там были некомфортные, без юмора к этому относиться невозможно было.

Я опять много ходил. Какое-то время жена была со мной. Рука по-прежнему висела, хотя уже мог её поднять, а нога немного волочилась. Как сказал врач: «Чем дальше от мозга, тем меньше последствий и быстрее восстанавливается». Известно, что горе от ума, весь вред - от мозга.

Это была ранняя весна, я одевался (одной рукой) и ходил вокруг здания. Меня научили, и я пытался пользоваться шишкой как массажёром, по-разному её поворачивая пораженной рукой. Мне повезло на хорошего физиотерапевта, он бывший спортсмен и хорошо знает, как работают мышцы. Прежде всего он работал со спиной, снимая спастику мышц. Он хорошо со мной занимался – своими руками он по-разному разгибал, разминал мышцы моей руки и ноги. На мой взгляд, грамотный старательный физиотерапевт – это самое важное. Хотя в центре были и другие процедуры, конечно.

К моменту прибытия домой рука двигалась, а пальцы были неловкие. Я их тренировал. Когда я ещё лежал в больнице, меня навестил старший товарищ, который перенёс инсульт. Он порекомендовал использовать тренажёр для музыкантов. Он похож на эспандер для отдельных пальцев. На нём можно заставлять двигаться отдельные пальцы руки и управлять ими.

Дома уже стало спокойнее, больница сильно утомляет, идиосинкразия. В одном фитнес центре мы нашли тренера, имеющего опыт работы с параличами. Были занятия по растяжению мышц и снятию спастики руки. По-прежнему много спал, обязательно спал днём. Смотрел всякие сериалы – дремал под «Доктора Хауса». Появилась новая привычка – смотреть детективные сериалы. И я подсел на это. Например, есть сериал «Восприятие». Главный герой – эксцентричный нейробиолог шизофреник, которого пригласили в ФБР для оказания помощи в расследовании наиболее сложных дел. И ещё один замечательный сериал «Солги мне» (США), в нём психологическое агентство помогает в расследованиях ФБР, достигая истины с помощью прикладной психологии: интерпретации микровыражений, системы кодирования действий лица и языка тела. Когда лежал в больнице, читал специальную литературу по урбанистике, а сейчас думаю об электронной книжке со специальным экраном.

Примерно через полгода стал ходить на большие расстояния – до 500 метров от дома и постепенно увеличивал расстояние с целью поднять физическую выносливость (было ещё мало сил). Нога шла уже уверенно, но порой ещё спотыкался.

Потом я сел за руль. Хотел поехать на дачу и поделать дела. И я этого ждал. Правда, от поездок очень мозг уставал. Это была своего рода победа. Машина была удобной (Hyundai Matrix) – посадка вертикальная, хороший обзор и автомат. Как раз поражённая сторона не задействована. Когда подвижность ограничена, вертикальная посадка удобная – входить и выходить удобно. Кроме этого эта машина коротко базовая и ею удобно маневрировать.

После инсульта пришлось заново учиться застёгивать пуговицы и появилась привычка носить футболки. Сейчас застёгивать пуговицы могу, но процесс раздражает. Завязывать шнурки я тоже научился. Невропатолог велел делать всё левой рукой, но я всё же использую и правую. Мой врач рассказывал, что в Германии есть такая практика – здоровую руку привязывают и человек как может, действует больной рукой. Мозг активизирует нейронные связи, и рука включается быстрее.

Пришлось учиться заново работать на клавиатуре компьютера. Многие «горячие» клавиши сделаны под левую руку. Когда рисую на компьютере, это труднее. Раньше печатал двумя пальцами обеих рук, сейчас только одним пальцем. Пришлось учиться говорить. Ещё в реабилитационном центре занимался с логопедом. Меня поразило, что логопед считал, что я говорил хорошо. Трудно было дышать, ходьбой натренировал дыхание. Некоторые звуки трудно произносить, меня учили как певцов, дышать грудью. Я так и не научился управлять мышцами лица – не могу улыбаться, когда захочу. Иногда это получается непроизвольно.

Человек – гибкое существо, ко многому привыкает. Это спасает в большинстве ситуаций. Просто приспосабливаешься делать что-то иначе. Так и после инсульта произошло.

Если оглянуться на жизнь после инсульта, то важнейшими событиями для меня стали: первый самостоятельный поход в туалет, потом сел за руль, через год после инсульта разрешили летать на самолёте, смена места жительства и, наконец, закончился приём огромного количества медицинских препаратов.

Чтобы не случилось повторного инсульта врач предложил всерьёз задуматься о возможности изменить качество жизни. У вузовских преподавателей в России – очень высокое психологическое напряжение от контроля и давления со всех сторон. И я изменил место жительства и ушёл из своего института.

Что изменилось во мне после инсульта? Больше, чаще, аккуратнее соизмеряю свои возможности с желаниями, в том числе – в движении. Примерно знаю, сколько могу выдержать – есть внутреннее ощущение. Есть и бессознательный страх упасть. Организм вошёл в режим самозащиты. На всякий случай – от всего защищается. Ограничения в движении меня не очень беспокоят. Иногда чрезмерно утомляюсь, это раздражает. Хочется делать какие то дела, а надо ложиться отдыхать. Иногда исчезают из поля внимания какие-то объекты – могу смотреть и не замечать чего-то. Например, однажды я заехал на машине к товарищу. Когда парковался, еле втиснулся между машинами. Когда стал уезжать, обрадовался, что сзади нет машин. Включаю задний ход и с ужасом обнаруживаю, что там стоит машина. Теперь уже знаю этот трюк мозга и возвращаюсь взглядом ещё раз, проверяя своё внимание. Раньше не знал, что происходит с мозгом после инсульта. Любопытно, как всё устроено – каковы механизмы памяти, восприятия…

Как изменился мой характер после инсульта? Так как пострадала эмоциональная сфера, то иногда появляется раздражительность на людей, на медицину. Для меня это маркер повышенного давления. Мизантропия у меня всегда была, может, сейчас усилилась несколько.

В глобальном смысле после инсульта переоценки ценностей у меня не было. Изменилось отношение к здоровью, но это скорее возрастная штука. Надо заниматься своим здоровьем смолоду самостоятельно.

Сейчас образ жизни у меня спокойный, размеренный, определённый, однообразный, более цифровой в связи с пандемией (весь год в Zoom, в сетях). В связи со сменой места жительства мой образ жизни визуально стал более эстетический, более здоровый (питание более здоровое). Сейчас в Австрии у меня более спокойный образ жизни. И профилактика здоровья здесь хорошая. В России медицина нацелена на устранение последствий, а не на профилактику.

Что касается информации об инсульте, мне хватало консультаций врача. Что-то читал в интернете, но к этому материалу надо относиться с долей скепсиса.

Считаю, что динамика восстановления у меня после инсульта была особенно быстрой в первые три месяца. Когда через 2-3 года лежал в больнице на обследовании, врач тихо спросил: «А у Вас инсульт то был?». Томография ничего не показала. Киста рассосалась.

Почему у меня случился инсульт? А кто ж его знает! Вероятно, нервный образ жизни в большом городе. Не хватало определённой осведомлённости о возрастных изменениях – можно было бы вести себя более соответственно. Мы живем немного по инерции, помня о себе, например, в 30 лет. И это в какой-то степени хорошо. Мы скорее не учитываем не только физические возможности, но и возможности нервной системы, которая от всяких вредных воздействий расшатывается. Предполагаю, что совокупность всех факторов «выстрелила» – не очень хорошая экология, питание, плохая визуальная среда (для меня это важно). Есть международные исследования, как большие города влияют на сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и зрение. Зрение у меня ухудшилось прямо в палате после инсульта – раньше читал телефон без очков. Нейроофтальмолог сказал, что по диоптриям у меня всё осталось, как было. Видно, мозг не хочет обрабатывать излишнюю информацию. Мозг ведёт себя независимо – вошёл в режим энергосбережения и что хочет, то и делает. Считаю, я достаточно легко отделался.

Ещё проблема – плохая диагностика инсульта. Первые звонки случились ещё в 2008 году. Выглядело это так – как будто споткнулся на ровном месте и почти упал. Это было кратковременная потеря сознания – доли секунды. На самом деле не обо что не спотыкался. После этого жена повела меня по врачам, мне делали узи головного мозга, томограмму, полное обследование и ничего не обнаружили. Беседа с невропатологом ничего не дала, он выписал успокоительные таблетки. И на этом всё. Это было лет за 10 до инсульта. Может, были и другие звоночки. Например, постоянные головные боли … и эта неграмотность в плане признаков надвигающегося инсульта.

Ни один инсульт не случается, когда он случается. Один врач потом мне сказал, что он случается месяца за три, а то и за три года до этого. Важно не стесняться обращаться за обследованием, хотя не факт, что обнаружат.

Я работаю в полиграфии с православной церковью. Сестры из монастыря приходили даже меня навещать в больнице. Они сказали мне: «Ты, видимо, по жизни очень бежал, Господь тебя притормозил, чтобы у тебя было время полежать, подумать и переосмыслить свою жизнь. Но при этом уберёг». Я переосмыслил отношение к жизни и смерти. Стал к этому относиться спокойнее, и то и другое – неотъемлемая часть жизни. Наблюдение за естественной сменой жизни и смерти в нашей интенсивной жизни ушло. У меня изменилось отношение к жизненным амбициям - «Человек предполагает, а Бог располагает».

Самое большое удовольствие сейчас в жизни – от поездок и пеших прогулок – люблю эстетические визуальные впечатления. За последнее время яркие впечатления – от вылазок на природу. На днях ездили в сельскую местность на виноградники. Интересно, когда приходишь в знакомое место и обнаруживаешь что-то новое для себя.

Если представить свой образ жизни как круг – 100%, то сейчас 35% - это обеспечение быта (походы за продуктами, приготовление еды, какой-то ремонт по дому); 30% - сон, полудрёма, релакс; 15% - когда случается работа; 20% - прогулки, походы за город. Не доволен, что много времени уходит на отдых. Рабочая деятельность – творческая, её не хватает, но это, скорее в этот год (пандемия). Раньше это было – 30%, а то и больше. Цифры эти весьма условные. Конечно, день на день не приходится – иногда весь день работаешь, а иногда – нет.

Своих близких радую своим здоровьем и самостоятельностью, это самое главное. И ещё важно не быть раздражительным. Сейчас больше времени проводим вместе с женой, этот переезд нас объединил – и не важно, что мы делаем вместе, мы живём парой - это и совместные прогулки, домашние дела, общие рабочие проекты и др. Этот год пандемии многое поменял, во многом ограничил. И сейчас радую жену тем, что могу принести что-то вкусненькое или приготовить. В период пандемии это для многих стало естественно.

Хотел бы, чтобы ситуация с пандемией закончилась, она на многое повлияла. Когда будет постоянная работа, будет понятно, что будет через два месяца. Самое неприятное в пандемии – это неопределённость. Невозможно построить каких-то внятных планов. Конечно, есть какие-то дела на компьютере. Делаю то, что есть делать. Не хватает путешествий, поездок. В странах постоянно меняются условия и поездки нельзя планировать. Есть внутренняя боязнь – уедешь и застрянешь где-нибудь.

Когда день не заладится и падает настроение, особо ничего не делаю, жду, когда само пройдёт и занимаюсь обычными делами. Если что-то не идёт, не клеится, то по мне лучше это оставить до следующего дня, до следующей недели. Лучше этого не делать в этот момент.

Уныние – один из смертных грехов. Не поддаваться унынию – моя внутренняя установка. По большей части это получается. Во мне есть терпеливость – если что-то не устраивает и не в моих силах это изменить, терплю и жду, когда ситуация изменится. Это мой характер. Мы часто оцениваем – что-то «хорошо», что-то – «плохо». Я считаю, нет хорошего или плохого, есть отношение к чему-то и кому-то. Всё потом может развернуться по-разному.

Когда узнал, порадовался, что есть такое общество «Vigor», которое оказывает психологическую поддержку людям после инсульта. Ведь люди часто стыдятся себя после инсульта и изолируются от других, замыкаются в себе.

Когда видишь людей после тяжёлого инсульта (я побывал на Новогоднем празднике в «Vigorе»), появляется сочувствие и понимание, что болезнь – дрянь. Господь меня ещё уберёг… Были люди, намного тяжелее меня и, видя эту разницу, смог понять, что выгляжу очень неплохо. Себя не видишь со стороны… Свои изменения часто не замечаем, не отслеживаем, видя себя каждый день. Очень трудно оценить себя со стороны, а другие люди, видя тебя, оценивают, как ты выглядишь – насколько здоровым или нездоровым. Медики, правда, сразу видят, что был инсульт.

У меня осталось сомнение – стоило ли мне приходить тогда на праздник в «Vigor». Поймал себя на чувстве неловкости – я называю себя человеком после инсульта, а при этом выгляжу более здоровым. По отношению к людям с тяжелыми последствиями после инсульта – как будто лишний раз напоминание и демонстрация их реального состояния.

Было впечатление, что многие вигоровцы стараются – говорят даже со слезой. Когда лежал в больницах, таких тяжёлых случаев не видел. А тут я увидел диапазон возможностей инсульта. Это, конечно, лишний повод для радости, что Бог меня уберёг от худшего.

Когда говорил с врачом-неврологом, он объяснил, что у людей, которые до инсульта занимались умственным трудом, динамика восстановления лучше – видно, мозг натренированный, и он быстрее ищет альтернативные возможности. Мозг постоянно выстраивает разные цепочки нейронных связей, и в этом случае он быстрее находит обходные пути, чтобы обойти поражённый участок. Другая категория, которая легко переносит инсульт, это типичный люмпен, он – добрый, устроен примитивно просто, его и инсульт как будто не может свалить с ног. Когда врачи увидели одного из таких людей, оказалось, что у него уже какой-то n-ый инсульт, перенесённый на ногах. А наиболее тяжёлые последствия и сложное восстановление – это категория между двумя полюсами – самый обычный человек, то, что называют средне статистический, занимающийся обычной деятельностью, не отягощённой умственным трудом. Отсюда немного странный вывод – если Вы не преподаватель в школе или вузе, не писатель или актёр, а, например, водитель или продавец, непременно хотя бы решайте кроссворды, стимулируйте мозг.

В виде напутствия тем, у кого недавно случился инсульт, могу сказать – важно дать себе внутреннюю установку на восстановление – встать на ноги! От внутренней установки зависит многое. Отслеживать то, что не делают медики, делать это самому. Например, я растирал ногу и руку, как мог. Ещё большое значение имеет материальное состояние – лекарства, которые хорошо помогают – дорогие, импортные. Но всё же главное – настроиться на успешное восстановление и стараться, прикладывать усилия – всё время делать то, что можешь делать.

 Родственникам хочется пожелать – не отчаиваться. Если приложить достаточно усилий, то результат будет. Особенно на первом этапе, когда требуется постоянная помощь. Сам факт наличия рядом близких – это очень много. Когда я был беспомощным, жена обслуживала меня, сын прилетел. Но важна не навязчивая опека, а помощь по необходимости. Понятно, все смотрят с опаской, как пойду, и всё же – без явной опеки.

Есть ещё один интересный момент. Оценка, в какой степени была успешной или не успешной реабилитация после инсульта, строится на явных физических признаках. То есть основным критерием часто является – может ли человек себя самостоятельно обслуживать себя или нет. А большое количество изменений очень субъективно и их невозможно зафиксировать прибором. Ну вот, например, из области внимания «выпадают» объекты. Это невозможно зафиксировать объективно. Поражение эмоциональной сферы – тоже становится понятно только со слов самого человека. А для объективной комиссии это значения не имеет.

 Чтобы успешно восстанавливаться, человеку, у которого случился инсульт, важно понять, что мозг – очень пластичная штука. Все последствия на физическом уровне – это последствия мозга, который этим всем управляет. Надо поверить, что, если нога или рука не двигается, то здесь рука и нога ни при чём. Причина – в мозге. И если прикладывать усилия, заставляя его вспоминать необходимость движений из прошлого, можно добиться какой-то положительной динамики.

 Моё предостережение – банальное: быть аккуратным при движении – быть осознанным и внимательным. Например, в левую пострадавшую руку я никогда не беру бьющиеся предметы. Ещё – поменьше читать статистику последствий инсульта. Например, по статистике вероятность вторичного инсульта в течение первых трёх лет составляет 80%, но, если принять это близко, то становится грустно. Но ведь есть статистика, а есть реальность. Поменьше обращать на неё (статистику) внимания.

Что для меня значит восстановиться психологически? Наверное, не заниматься принудительным само охранением, самоограничением. Многие люди, боясь тяжёлых последствий или вторичного инсульта, имеют страх, они его гонят, но на всякий случай – этого я пить, есть не буду, этого я делать не буду. Понятно, что надо оценивать реальные возможности, но не перестраховываться, «не перебдевать» (излишне бдеть). А попробовать найти положительные моменты в этой ситуации. Например, у меня, как у человека, много работающего за компьютером, в обеих руках до инсульта был так называемый туннельный синдром – в предплечье нерв проходит в туннеле между костями, сухожилиями, мышцами. Когда долго работаешь пальцами, как на компьютере, мышцы входят в тонус, сжимают нерв и появляется ноющая боль, как зубная. Это неприятная штука. Она появилась давно. А после инсульта это всё исчезло, как отрубило. Нажали кнопочку «перезагрузка».

О чём была моя история? Мне кажется, об инсульте, о самоощущении себя, о размышлении о «тщете (тщетности) всего сущего» …

Может быть, это кому-то принесёт пользу, а, может вред… нам не дано предугадать, как слово наше отзовётся.

Провела беседу и записала историю восстановления волонтёр Наталья Васильевна Иванова.

Июль 2021 г.