

## Валентин Мартиненко

Мне 67 лет. По профессии я юрист. 23 года проработал в милиции и в полиции, следователем и старшим участковым. Потом в службе безопасности банка. Десять лет занимался боксом и выполнил норматив мастера спорта. Еще увлекался горными лыжами, ездил тренироваться в Словению, в Россию, в Канаду к сыну. По жизни я как-то мало уделял внимание тому, что существуют болезни: таблеток никогда не пил, вообще был уверен, что со всеми что-то может случиться, только не со мной. Такая вот самоуверенность.

До инсульта иногда болела голова. Думал, что само пройдет, поэтому не обследовался. А надо было внимательно прислушиваться к себе. Все из-за режима работы: в полиции иногда приходилось работать по нескольку суток подряд, если раскрывали какое-то преступление, поэтому нормально выспаться часто не удавалось.

Как все произошло? Это было четыре года назад. Я пришел вечером с работы, лег на диван, стал смотреть телевизор, а через некоторое время очутился на полу. Потом приехала скорая помощь, и меня увезли в больницу. Очнулся уже там. Когда приехала скорая, я был в полубессознательном состоянии, но слышал, как врачи сказали, что это инсульт.

Первое время мне казалось, что все это временно, все пройдет, дайте только немного времени. Но это заблуждение. Осознал я это, еще находясь в больнице, когда даже дойти до туалета по стеночке самостоятельно было проблематично. Сейчас я прекрасно понимаю, что таким, каким я был, я уже не буду никогда. Да, что-то может улучшиться, но вернуться в прежнее состояние уже невозможно. Примерно через год пришло осознание этого, принятие, а также понимание того, что назад дороги нет — это и есть психологическое восстановление после инсульта.

После больницы я еще самостоятельно двигаться не мог. Приходилось учиться ходить. Сначала по квартире с квадроподом. Потом я от него отказался, стал ходить на своих двоих. Главное осознать, что никто тебе поможет, только ты сам себе. Тут мне помогла моя спортивная злость: если что-то не получается, пытаюсь успокоиться и начинаю делать заново. Стараюсь совершенствоваться через тренировки. Только через три-четыре месяца стал самостоятельно ходить. Хотя в больнице говорили, что я буду лежачим. Но у меня и супруга волевая, она сказала: «Не дождетесь!» Это было наше с супругой обоюдное желание — попробовать вернуть меня в нормальное физическое состояние. Искали физиотерапевтов. Инсульт ударил по левой стороне — руке и ноге. Они не парализованы, но работают плохо.

Ежедневно занимаюсь комплексными упражнениями, сенсомоторной коррекцией. В поисках способов восстановления прислушиваемся к любым советам, ведь, как говорится, утопающий хватается за соломинку. Но важно не переусердствовать, понимать, что чрезмерные нагрузки могут даже навредить. Тут каждый должен индивидуально чувствовать меру нагрузки. Могу сказать, что, если, выполняя упражнения, чувствуешь, что не можешь, что делаешь уже через силу, то лучше остановиться, отдохнуть и потом продолжить. Сейчас я передвигаюсь самостоятельно, хотя и не очень быстро и не очень уверенно. Многие из того, что раньше казалось элементарным, после инсульта сделать стало сложно. А вот с памятью никаких нарушений не было: вроде как помню все,

соображаю и понимаю. И с речью не было проблем. Хотя первое время, может, и не очень внятно говорил.

Надо понимать, что инсульт — это не насморк, последствия могут быть крайне тяжелыми. Эта болезнь связана с головным мозгом. А головной мозг — это не компьютер, который можно разобрать, заменить детали и собрать по новой. Слава Богу, что у меня не было ни комы, ни трепанации черепа. Можно ли полностью восстановиться, зависит от того, какие последствия принес инсульт. Физические нарушения (например, нарушения речи, нарушения опорно-двигательного аппарата) в какой-то степени восстановить можно. Что касается разума, то тут вопрос неоднозначный. По-разному бывает.

В моем случае моя двигательная система еще будет улучшаться при регулярных занятиях и моем упорстве. Сейчас главное, чтобы не было хуже. Чтобы предотвратить повторный инсульт, принимаю препараты, которые разжижают кровь, прохожу специальные обследования. Ну и, конечно, ежедневная физическая нагрузка. Предотвратить инсульт на все 100%, думаю, человек не может. Но делать какие-то шаги, чтобы уменьшить его вероятность, может и должен. Это обследования кровеносных сосудов, например. И, что важно, это должно быть глубокое, целенаправленное обследование, а не поверхностное. При восстановлении после инсульта очень важно осознавать, что даже в таком состоянии надо продолжать жить. Хотя, бывает, приходят мысли: а, может, все напрасно? Потом сам себе отвечаешь: раз Господь сразу не забрал, значит, дан еще один шанс и им надо воспользоваться. И важно, что есть ради кого жить. Есть супруга, дети, внуки... Есть собачка, которую тоже надо вырастить. После инсульта стал переосмысливать прожитую жизнь. Могу самокритично сказать: я понял, что халатно относился к своему здоровью, считал, что со мной ничего подобного не может случиться.

Болезнь каждый воспринимает по-своему. Кто-то как наказание за что-то, некоторые — как испытание. Каждый сам для себя находит причину и смысл болезни. Для меня болезнь — это все-таки испытание. Для чего? Это философский вопрос, трудно сказать. Небесной канцелярии виднее, они там все знают. Почему случился инсульт? Наверное, это все совокупность неправильной жизни, поступков, которые я совершил в прошлом. Может быть, это наказание за что-то? Не исключено, что так. Я ни разу не ломал костей, тяжелых травм у меня не было. То есть в один период жизни везло, ничего не случалось. А потом случилось.

Очень больших потерь после инсульта я не вижу. Наверное, главная — это потеря прежнего физического состояния. Как следствие и прежнего образа жизни. Все мои увлечения ушли на второй план. Я по природе технарь, всегда любил технику, машины. Теперь этим заниматься не получается. Еще лишился работы, а вместе с ней и большого круга общения. С потерей работы и в материальном плане, конечно, стало труднее. Говорят же, «деньги — это зло, но зло лечебное». Без них те же лекарства не купишь. Из хорошего: стал переоценивать жизненные приоритеты. Работа — это хорошо, но это не главное. Главное — здоровье, чтобы отношения в семье были крепкие, чтобы была любовь и взаимное уважение. После инсульта у меня поубавилось самоуверенности, сейчас в первую очередь прислушиваюсь к советам окружающих, а свои доводы отодвигаю на второй план. Живу в первую очередь для родных, не для себя. Стараюсь не быть обузой, а, наоборот, помогать. Это — личная ответственность. Для друзей и близких то, что со мной произошло — полнейшая неожиданность. Учитывая тот образ жизни,

который я вел до болезни, этого не должно было произойти. Каким меня знали раньше, я уже не буду, но все близкие друзья остались и поддерживают меня. Те, с кем связи прекратились, были менее значимы для меня, так что, может быть, это и к лучшему. А с некоторыми не общался давно, а под Новый год мне позвонили, поздравили. Это неожиданно и приятно.

Я, работая в милиции и полиции, был тесно связан с раскрытием преступлений, с криминальными делами, но до сих по улицам хожу спокойно, мне некого бояться. Почему? Я к людям относился по-человечески. Если я о чем-то их просил, они делали; в свою очередь, если они меня просили, я тоже старался как-то помочь. Поэтому сейчас, даже встречая кого-то из них на улице, мы друг на друга зла не держим. Естественно, для всех хорошим не будешь. Но я всегда честно выполнял свою работу. Я родился в одном государстве — Латвийской ССР, а сейчас живу в другом. Черчилль правильно сказал: «Кто не помнит прошлого, у того нет будущего». Политический строй изменился, конечно, но я всю жизнь придерживаюсь тех идеалов, в которых был воспитан тогда: преданность, честность, ответственность к своей работе. И я никогда ни под кого не подстраивался. После инсульта стал больше замечать людей с какими-то физическими особенностями, больных людей. Стал сравнивать себя с ними. Вот идет человек с палочкой, думаешь: ему же тоже трудно. И это в каком-то смысле помогает принимать себя таким, какой ты есть. О чем жалею? Я никогда не прислушивался к умным советам. Супруга говорила: сходи, проверься для профилактики. А я не слушал. Когда я работал в милиции и в полиции, у нас каждый год была диспансеризация, но она была формальная: видишь, слышишь, передвигаешься — значит, здоров.

Иногда я себя сравниваю со своим тренером по рукопашному бою, который сейчас лежит в больнице с раком легких. Человек всю жизнь посвятил спорту, всегда был для меня примером — целеустремленный, сам всего добился. У нас много схожего с ним в характере. Он тоже не обращал внимания на симптомы, думал, что все пройдет. И не обращался долгое время к врачам, а когда обратился, было уже поздно.

Со стороны окружающих сейчас, конечно, иногда вижу жалость к себе. Мне, по правде говоря, это не очень нравится. Начинаю в физическом плане чувствовать себя ущербным. Сам по жизни я себя мало жалел. Сейчас, после инсульта, я понимаю, что для окружающих, в первую очередь для супруги, я не помощник. Сделать что-то на даче — уже проблематично. Приготовить поесть, постирать, сделать другие бытовые дела — все это легло на ее плечи. А она ведь тоже инвалид второй группы. Но стараемся крутиться. Сейчас я жалею о том, что до инсульта, наверное, слишком мало внимания уделял своей супруге. Я ей очень благодарен. Она, когда случился инсульт, все сделала вовремя: быстро вызвала скорую, а когда я вышел из больницы, ухаживала, помогала восстанавливаться, уделяла много внимания. Сейчас по возможности стараюсь ей помогать. Конечно, не забываю о семейных датах, праздниках. Мы уже 46 лет вместе. Важно понимать, когда надо уделить внимание, а когда лучше отойти. Не надо навязывать свою волю и надоедать. Должен быть такт, чуткость. Надо чувствовать, когда своим присутствием ты раздражаешь человека, такое ведь тоже бывает. Тогда стараюсь меньше попадаться на глаза.

Очень поддерживает морально «Вигор». Легче от того, что вокруг люди с похожими проблемами, мы друг друга понимаем и помогаем друг другу. Читая их «живые истории»,

вижу, что болезнь у всех одна, только борется каждый с ней по-своему. И обмен опытом много чего значит. В «Вигоре» я еще раз переоценил свои возможности и способности. Скажем, я никогда не занимался рисованием, а в «Вигоре» попробовал, и вроде что-то получается. Я стараюсь посещать все мастерские, мне все интересно. Очень здорово выезжать с вигоровцами куда-нибудь на природу. Например, в прошлом году ездили на Гаю на утес Звартес. Я даже не думал, что у нас есть термитники. Очень примечательно. Люблю детективы, приключенческую литературу, научную фантастику. Читаю Т. Лабсант Рампу — это буддийский монах, лама. У него много книг, мне больше всего нравится «Ты вечен». Она о связи человека со Сверх-Я, о медитации, о том, как увидеть астральное тело и ауру. И все простым языком. Мне это очень интересно. Еще он написал «Путь ламы», «Девятая планета» и другие.

Люблю сериал «Морские дьяволы» о спецподразделении морских пловцов. Он напоминает мне о моей армейской жизни. У меня ведь тоже военная специализация — водолаз. Я учился в учебном подразделении под Волгоградом, а службу проходил в Белорусском военном округе. Мы погружались на Западной Двине и на море — Средиземном и Балтийском — на глубину до 60 метров. Были тренировочные спуски, спасательные работы, разминирование оружия, боеприпасов, доставали химические припасы с отравляющими веществами. Да и нравится мне подводный мир, вода. Я себя в ней очень свободно чувствую.

Вообще гораздо легче восстанавливаться тем, у кого впереди есть какое-то будущее, перспективы, есть, к чему стремиться.

*Беседу провела и записала Татьяна Андриец  
Апрель 2020 г.*