

Валерий Воробьев

Мне 69 лет, по специальности радиоинженер. Родился в Казахстане, там же закончил школу с серебряной медалью. Из всех предметов предпочитал физику и химию, поэтому решил двигаться в этом направлении. 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 люблю приключения, так почему бы 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 от зубов отскакивает. Поступил. Зачислили на радиотехнический.

Успешно окончил институт и по распределению попал на работу в Алма-Атинский аэропорт. Там отработал три года. За это время успел в Риге жениться, жена переехала ко мне. В Алма-Ате снимали квартиру, так как своя не предвиделась. 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, так что я получил квартиру. Дальше работал в госприемке на радиозаводе им. Попова, после перестройки перешел в фирму по монтажу охранной сигнализации. И это было мое последнее место работы.

В 2005 году у меня произошел обширный ишемический инсульт. Случилось это ранним утром: собрался на работу, перед выходом на улицу вдруг почувствовал, что как будто стянуло левую половину тела. Странно улыбаясь, завалился на диван. Думал, что сейчас все пройдет, засунул валидол под язык. Жена, 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 плачевным.

Но все равно первый прогноз был неутешителен — больше не встану. Когда инсульт только случился, если сказать коротко: «Был бы пистолет — застрелился!» Но потом быстро понял, что жизнь на этом не закончилась, что даже в таком состоянии можно найти интересные занятия. Как только пришел в себя, ни за что не хотел лежать. Меня даже привязывали к кровати, чтобы я не встал и не убежал. Конечно, возникали мысли: за что, зачем, почему? И родные, и медики убеждали, что все делается мне во благо, а я капризничал. Но меня отрезвили слова одной из санитарок: «Ты хочешь, чтобы меня из-за тебя уволили с работы? Ты встанешь, разобьешься, а я отвечай?» Подумал, что не могу подвести хорошего человека, буду спокойно лежать.

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. Вдруг облака надо мной стали красно-коричневые, и я подумал: тут же такая сила тяжести, как же отсюда выбраться? Я же хочу вернуться 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 особо этим не интересовался. Зато сейчас на

собственном опыте знаю, что это еще не конец жизни и не повод опускать руки. И мотивировало меня желание достойно и активно прожить остаток жизни. Сразу после инсульта лежал в больнице им. Страдыня и в больнице «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, а потом стал сам добираться до магазина, библиотеки, в аптеку. Дальше — больше: стал ездить на общественном транспорте. Сначала было страшно, но потом страх пропал.

Два-три года назад съездил на свадьбу к племяннице в Германию. То, что я смог это сделать, оказалось важным событием в моей жизни. Я еще больше поверил в свои силы, в то, что многое могу. После инсульта я стал больше ценить саму жизнь. Много анализировал свое прошлое, пытался разобраться, что в нем 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 отсутствии полноценной физической активности. Я, конечно, стараюсь больше двигаться, но все-таки не все могу делать 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 работает. 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: доска для сидения в ванне, инвалидное кресло, трость. Ведь сразу после инсульта был артроз ноги и руки. Сейчас почти обхожусь без всякого инвентаря.

Почему именно у меня случился инсульт? Скорее всего, было несколько причин: много курил, со временем начались проблемы с давлением, а я не обращал на это внимания. Врач предлагал сделать обследование, но я всегда отмахивался. У меня была достаточно интересная жизнь, и тратить ее на врачей казалось бессмысленным. Мужчины в большинстве своем безалаберно относятся к своему здоровью, вот и я поплатился. Сейчас стал внимательнее к себе, стараюсь выполнять рекомендации врачей, больше двигаться и делать то, что могу делать, по мере сил.

Мои увлечения и хобби — для меня лучшая мотивация восстановления. Я ведь заядлый водник! Начиная 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 начали доверять водить группы водных туристов. В то время идеи тех или иных маршрутов появлялись внезапно: кто-то упоминал какое-то место, делился впечатлениями, и сразу хотелось там побывать, увидеть воочию. Начиная штудировать 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 начинал разрабатывать новые маршруты. Это было так здорово!

Очень хочу (пока это только мечта и я не уверен, что она исполнится) сходить еще в поход, если получится. Пусть даже небольшой. Можно даже в одиночный. И мне совсем не страшно. У меня достаточный опыт для этого. Да и живем мы не в диких краях. Я даже уже маршрут составил! Он проходит там, где недалеко дорога, к тому же у меня есть мобильный телефон, в случае чего всегда можно позвонить. Конечно, можно осуществить это с подстраховкой (взять кого-то в напарники), но и в одиночестве есть своя прелесть. Ведь когда я переехал на постоянное место жительства в Ригу, у меня сначала здесь не было друзей и знакомых. А я привык раз в месяц проводить два-три дня на природе, так что я просто стал ездить на рыбалку, один. И все было нормально. Звери сами людей боятся, людей бандитского склада сейчас тоже особенно в лесах Латвии не встретишь. Конечно, можно было получить травму, сломать руку или ногу. Но и это не смертельно: даже и в такой ситуации можно добраться до ближайшего жилья, а там люди помогут. Что изменилось сейчас? Когда со мной произошел инсульт, родственники и друзья отнеслись по-разному. Самое большое участие со стороны жены: желание помочь, подставить плечо, подбодрить. А один друг пошутил: «Так тебе хорошо — ты уже досрочно на пенсии!» А я ему: «А давай поменяемся!» Но он почему-то не хочет. Благодарен тем, кто старался навестить, да и просто пообщаться по телефону, поддержать хотя бы словом. Но были и те, кто жалел. А я жалость не люблю. А вообще, мне многое интересно. Например, задумываю какой-нибудь интересный проект и стремлюсь его воплотить. Я раньше любил фотографировать, а сейчас тем более. И делаю это по старинке, пленочным фотоаппаратом. Сейчас наибольшее удовольствие мне доставляет общение с природой с фотоаппаратом в руках. Прошлой весной я решил пофотографировать красивые виды природы, напечатать фотографии как картины и раздарить знакомым. Получилось здорово! А в позапрошлом году на день рождения внучки я решил сделать альбом с фотографиями цветов. Не просто цветов, а именно дикорастущих. Вроде получилось. Во всяком случае ей понравилось. У меня есть еще одна задумка: написать десяток рассказов. Только вот будет ли кому-то интересно их читать? Для меня это все-таки важно. Хочу написать от руки, дать отлежаться, потом почитаю, подкорректирую. И если понравится, можно и распечатать. Каждый день я просыпаюсь с желанием 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 надо куда-то сходить — в библиотеку, в магазин. Или пойти пофотографировать. Раньше был скован ритмом жизни и работой. Чем-то еще заниматься просто было некогда, а после болезни появилось очень много свободного времени. И я понял, что нужно развиваться дальше, это и интересно, и полезно. Больше всего душевных сил дает изучение нового. Ведь в жизни столько всего интересного! Стал глубоко задумываться о жизни, о религии. Много читаю. Интересует поэзия. Люблю книги и фильмы о природе. Сейчас моей настольной книгой стал Брем. Но интересы меняются, сегодня одно, завтра другое. Осилил Библию. Нравится история. Стал интересоваться минералогией. Отсканировал свои диапозитивы, а потом напечатал фотографии и оформил альбомы. Отдельно по водному туризму, отдельно — семейный. Часто, просматривая свои фотоальбомы, ловлю себя на мысли, что многое можно было бы сделать совсем по-другому. Жалею, что практически нет фотографий с родины, из Казахстана. Тогда у

меня были другие ценности, многие вещи казались такими обыденными. Не осталось фотографий родной школы, мест, где прошло детство, родного дома с разных ракурсов, курганов недалеко от родного села. Не снял ТУ-144, когда в аэропорту работал, а ведь это наша история.

Еще я освоил базовые навыки работы с персональным компьютером. Это тоже мне очень помогло. Например, Приполярный Урал я изучил по интернету. Там уже у меня есть любимые речки, которые мог бы пройти, но... Я все равно прохожу эти маршруты мысленно, разрабатываю новые пути по водному туризму и виртуально их прохожу. Как будто и правда присутствую в тех местах. Это помогает и придает силы.

Также я сделал подборку фотографий и наложил на нее музыку при помощи специалистов, получился фильм о моих водных походах. Хочу показать этот фильм своим родным и друзьям на свое 70-летие. Даже стихотворение написал по этому поводу:

Юбилеи или литературные упражнения скучающего пенсионера (в раздумьях о жизни и религии)

Внезапно юбилеи налетели!

И 50, и 60 уж позади.

Мысли мучают — 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 человеческий 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!

Если сравнивать меня до инсульта и после, наверное, можно сказать, что изменилась психика. После инсульта стал более нетерпим к недостаткам родных и друзей. Но все очень зависит от настроения: иногда совершенно не обращаю на это внимания, а иногда сразу раздражаюсь и пытаюсь указать человеку на эти его особенности. Огорчает то, что

не могу сделать всего, что мог бы и хотел. А то я бы уже исходил многие километры и пешком, и по рекам! Хорошо, что еще умею радоваться. Люблю встречаться с друзьями, хотя получается не часто. С удовольствием выбираюсь с сыном на природу, за грибами. Даже до Аматы как-то добрались.

Мой главный жизненный девиз 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, для чего-то я еще нужен. Да и чтобы добровольно уйти из жизни, тоже надо иметь силу воли. А ныть все время об этом, для чего? Чтоб пожалели? Нужно просто жить!

У меня есть хороший знакомый, руководитель водного туризма Латвии Имант Ермолаев. Узнав, 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. А как бросишь весла и пустишь все на самотек, беды не миновать.

Большим своим достижением считаю также коммуникабельность. В людях стал больше ценить доброту и готовность выслушать чужое мнение. Мне нравится, когда люди относятся друг к другу внимательно. В нашем доме есть пара человек, с которыми мне всегда приятно пообщаться, хотя никакие особые дружеские отношения нас не связывают. В фотосалоне, куда я часто обращаюсь, работают приятные люди, и мы всегда находим общий язык. Почему-то именно сейчас я обращаю особое внимание на отзывчивость.

Для успешного восстановления после инсульта человеку прежде всего нужна своевременная помощь близких, их поддержка и понимание. Понимание вообще главное. И еще принятие и одобрение того, что я делаю. Когда я что-то делаю, то ожидаю ответной реакции. Не обязательно именно одобрения. Если это будет адекватная критика, я с удовольствием ее приму.

Немаловажно в восстановлении после инсульта проявлять упорство и силу воли. Помню, как первый раз вышел из дома. Страшно было очень! Супруга никак не могла меня сопровождать к психологу, 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 времени 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 ежедневные прогулки в любую погоду, а в хорошую тем более. Это полезнее любых таблеток. Одна физиотерапевт мне сказала, что ни разу не встречала людей, которые бы полностью восстановились после инсульта. Мне кажется, что у каждого свой инсульт и методы восстановления тоже у каждого свои. Я могу поделиться только личным опытом восстановления физических сил, личным опытом психологической устойчивости. Ведь нас так приучили, что попадешь в больницу, там что-то сделают и вылечат. После санатория я тоже так думал. Начал ходить (до этого был лежачий) и решил, что уже здоров, хотел даже за руль сесть. Хорошо, что родные остановили. Думаю, что главное в восстановлении — постепенность. Нужно понять, что инсульт — болезнь длительная, полнейшее восстановление после сильного поражения мозга вряд ли возможно, но все

равно нужно прилагать все усилия для того, чтобы появились улучшения, пусть и не в полном объеме.

Если что-то у меня не получается, я делаю перерыв и продолжаю с новыми силами. Важно не переоценивать свои возможности, все делать медленно и постепенно. Иначе могут быть новые травмы, новые инсульты и другие негативные последствия. 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 осторожно: зашел на пару минут — вышел, зашел опять — вышел через пару минут. Зато потом чувствуешь себя отлично!

В одной заповеди буддизма говорится: самая страшная потеря – потеря надежды. Это очень умная мысль. И вот эта потеря надежды может вызвать отчаяние и жалость к себе. Хотя жалость появляется тоже от отчаяния. А отчаяние и жалость могут сделать человека психологическим инвалидом. Некоторые считают, что жалость лечит и успокаивает, но для меня жалость неприемлема. Это все очень индивидуально, конечно. Лично я с чисто психологическими трудностями справляюсь сам. Даже жена ко мне обращается за поддержкой и помощью. Потому что для меня психологически восстановиться после инсульта, значит понять и принять, что можно нормально жить и в таком состоянии. Поэтому я считаю, что как раз психологически я восстановился — понял и принял, что стал другим.

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 настоящими людьми. Горжусь тем, что выполнил свои мужские обязанности: создал семью, построил дом (в моем случае квартиру), вырастил сына и посадил дерево, правда, не здесь, а на родине. Вообще 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 моей панихиде она 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 несет 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!

Пока сидел дома, сын купил мне компьютер и научил немного им пользоваться. А потом я попал на компьютерные курсы, где познакомился с Мариной Павловной Кузнецовой. Она-то и пригласила меня в «Вигор». Тогда мне казалось, что главное — восстановить возможность двигаться, и искал, что мне в этом поможет. Записался на курсы сенсомоторной коррекции, которые вела Беата Павлова. Прошел их два раза. Это мне здорово помогло — появились первичные навыки движения. А потом захотелось больше познакомиться с окружающими меня людьми. Обратил внимание, насколько тут все разные. Для многих главное в «Вигоре» — просто общение. Особенно для тех, кого не окружают близкие и родные люди. Почитал «живые истории» наших вигоровцев: все так по-разному относятся к случившемуся и описывают произошедшее, и так по-разному восстанавливаются. При встречах с вигоровцами всегда стараюсь узнать, что нового у них, кто как себя чувствует, о чем думают. Радует, когда видишь у кого-то прогресс в реабилитации. В основном я хожу на клуб (и то не часто), иногда на «Калейдоскоп», очень люблю совместные выездные экскурсии.

Многие мастерские заочно кажутся интересными, но стараюсь выбирать самое нужное. Все-таки добираться трудно, так что сдерживают расстояние и больные колени. Просто понимаю, что физически не могу посещать много мероприятий. А если бы была такая возможность, то выбрал бы еще литературную мастерскую и фотомастерскую.

Что бы я хотел попросить у Бога? Все религии немного разные, но, говорят, что Бог един. Мне ближе буддизм и индуизм: они предполагают переселение душ, реинкарнацию. Если бы была такая возможность, то я бы попросил Бога подарить мне следующую жизнь, в которой я бы постарался не упустить ни одной предоставленной мне возможности для реализации. Я считаю, что в этой жизни многое не успел, многое пропустил мимо. Как я уже неоднократно говорил, у меня самый главный девиз в жизни: «Никогда не сдаваться!» И этот девиз я бы предложил всем, кто перенес инсульт!

Беседу провела и записала Марина Кузнецова

3 мая 2018 г.