

## Владимир Старостин

С тех пор, как весной 2003 года я перенес ишемический инсульт, прошло три с половиной года. Нарушенными тогда оказались двигательные функции правой половины тела, речь, память. Мне тогда было 43 года, а сейчас 47. Несколько дней был без памяти, потом очнулся, но не мог ни говорить, ни двигаться. Только лежал и думал. Я довольно долго никуда не ходил, ни с кем не разговаривал, а просто думал — о том, что раньше все работал, работал и работал, а теперь некуда идти.

Я очень долго приходил в себя. Первое время мне казалось, что я нормально говорю, но я только рот открывал, а другие ничего не слышали. Мысленно вроде бы все сказал, а язык не поворачивается, не слушается. Ужасное ощущение. Позже, когда речь начала возвращаться, я в начале разговора объяснял людям, что говорю плохо. Если чувствовал, что придется долго объяснять, то старался не говорить вообще. Сейчас уже говорю гораздо лучше, быстрее, радуюсь, что есть какая-то динамика. Когда спокойно разговариваю, то все нормально, но если волнуюсь, то механизм торможения снова включается, слова труднее подбирать, говорю медленнее. После инсульта возникали мысли о смерти. Было время, когда мне так хотелось умереть, но потом это прошло, начал о чем-то другом думать. Наверное, это у всех по-разному, но мне кажется, что большинству людей в какой-то момент хочется умереть. Может быть, через месяц, через два, через три... Потом это проходит.

Первые месяц-полтора я «трепыхался»: думал, что у меня с рукой будет все нормально, надеялся, что быстро поправлюсь. А когда понял, что быстро не смогу, накатило отчаяние. Пришло лето, кругом все такое зеленое, а я лежу... Длилось это почти три месяца. Дело не в том, что я боялся остаться беспомощным — ну не умею я что-то сверлить, так я и не строитель уже. За свою семейную, интимную жизнь больше волновался. Но жена верила, что приду в форму — не сейчас, так потом. Да и есть естественный срок для восстановления нарушенных функций, просто, когда об этом не знаешь, очень беспокоишься. Детям и жене было со мной нелегко. Они любят, заботятся, а я с такими мыслями. Теперь из опыта могу сказать, что надо уметь ждать. Сейчас мне важно успеть что-то сделать для семьи. Я ценю время. Будет три дня — успею то-то и то-то. Двадцать лет — буду стараться, работать.

Тем людям, которые перенесли инсульт недавно и которые, может быть, находятся в отчаянии, не могут говорить, беспокоятся, что их не поймут, я по своему опыту хочу сказать, что важно как можно больше заниматься. Некоторые не встают, некоторые не говорят. Бывает с языком все в порядке, а руки не поднимаются. Я советую тогда больше заниматься физкультурой или чтением, и все постепенно улучшится! Я очень рад, что, возможно, могу кому-то помочь своим опытом, своей историей. Лишь бы помогло.

Мужчинам, женщинам, детям.

До инсульта я был строителем, а теперь только одна рука действующая (левая), и уже нельзя работать, как раньше. Хотя, невозможность быть строителем для меня сегодня не столь критична, чтобы о ней сильно сожалеть. Сегодня я опять могу делать некоторые металлические детали руками (скобы, крепления, прутья для заборов, оград, балконов), это мне нравится. Еще я рисую, но это хобби. Я начал рисовать еще до инсульта, а после, когда правая рука не работала, начал рисовать левой рукой. Сегодня рисовать левой

продолжаю, а картины в основном дарю хорошим знакомым, друзьям, недавно медицинскому учреждению подарил.

Если говорить о потерях в связи с инсультом, то могу сказать, что я много чего хочу сделать, но у меня еще не все получается. Когда случился инсульт, ребята из моей строительной бригады еще какое-то время работали на меня, а потом ушли, фирму пришлось закрыть, т. к. работать я не мог. Но года через полтора они мне сказали при встрече: «Скажи, что завтра начинаешь работать — мы там бросим и к тебе снова придем». Мне так приятно было! Хотя я и понимал, что начать работать, как раньше, не смогу. Я бы хотел в силу своих возможностей делать что-то руками. Хочу вернуться в строительство, но в другом качестве. Хочу больше индивидуальной работы с теми людьми, кому это надо. Хочу лучше изготавливать детали. Один я сегодня не все могу сделать и, возможно, хотел бы иметь напарника для работы, м. б. тоже инсультника. В ближайшие полгода-год не смогу сваривать металлические каркасы, но кое-что по металлическим изделиям могу делать уже лучше.

Еще одна потеря — мечта ходить под парусом. У меня и сын младший занимался, но, когда случился инсульт, он часто был рядом, уделял мне много внимания. Жена работала в трех местах, старший сын заканчивал институт. А младший в свои 14 меня провожал, помогал, а на свои тренировки не успевал, так что бросил, а жаль. За год до инсульта я купил парусник, летом уже плавал, осенью купил костюм. Лет пятнадцать мечтал плавать в свободное время. Я ведь и жену привел и учил ее. И в следующем году хотел купить вторую лодку. А получилась такая... прерванная мечта. Вообще-то я до сих пор об этом мечтаю и надеюсь. И о лодке помню, особо не говорю никому, но жду, что вернусь к этой мечте.

С компьютером не очень получается. Раньше я печатал, рисовал, читал свободно, и по-латышски тоже. Теперь латышский забыл, да и с чтением пока проблемы остаются, хоть сейчас и стало лучше чуть-чуть. В компьютере пока в основном играю и набираю простейшие тексты, а сделать что-то более сложное трудно.

Что приобрел за время с момента инсульта? Во-первых, возобновил рисование, сейчас левой рукой. Во-вторых, стал спокойнее, терпеливее. Хоть максимализма много остается, но раньше, бывало, когда не успевал что-то сделать или куда-то попасть вовремя, злился, а сейчас — нет. Спокойнее воспринимаю ожидание, ценю время. А еще стараюсь использовать моменты ожидания: например, пока жду троллейбус, делаю гимнастику для глаз.

За это время много информации узнал о восстановлении организма, о разных направлениях реабилитации, что-то могу другим порекомендовать, помочь. Кроме того, еще раз осознал ценность отношений в своей семье, взаимоотношения с детьми поменялись, мы стали внимательнее друг к другу. Думаю, мне повезло, что дети уже были большие, а сейчас еще больше выросли — сыновьям 18 и 23 года, и случившийся со мной инсульт их в меньшей степени затронул. Я стал лучше относиться к людям с ограниченными возможностями. Раньше внимания не обращал, сейчас, если встречаю таких людей, целый день вспоминаю.

Меня очень радует, что в последние месяцы могу задействовать правую руку для работы — управиться с приспособлениями, поддержать что-то, значит, мои возможности увеличиваются. Хочу снова научиться читать, но пока это сложно, и писать, хоть левой

рукой. Если бы я читал, это бы мне помогло для работы — схемы, тексты, документация. Интернет хочу освоить, пока это тоже сложно. Верю, что постепенно буду читать все лучше. И с женой хочу поехать по миру! Сейчас мы стараемся везде ездить, в России вот были, в Латвии часто выбираемся на природу.

*Беседу провела и записала Наталья Седоченкова  
Октябрь 2006 г.*