

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 №5, в главном управлении геодезии и картографии. В 2018 году ушла с работы. Сейчас занимаюсь внуками.

Инсульт у мужа случился 23 года назад, в 1997 году. До инсульта мы вместе работали на фабрике лет пятнадцать. Печатали карты, потом Станислав поменял место работы, но не профессию. Так и работал печатником. Сейчас я занимаюсь младшей внучкой, отвожу ее на разные кружки и забираю из детского сада. Свободного времени не так много, но 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.

До инсульта мужа я об этой болезни ничего не знала. Даже подумать не могла, что это может случиться в моей семье. И только после этой беды стала прислушиваться к людям, оглядываться по сторонам, читать литературу. Вижу, что от инсульта никто не застрахован, он может случиться у любого.

Известие настигло меня в субботу утром. Мне позвонили и сказали: «Приезжайте, вашему мужу плохо». Мы с сыном поехали, заходим. Станислав лежит в кровати и не может подняться. Первое, что я сказала: «Допрыгался». Он до сих пор вспоминает мне это. Помню, просил: «Только не в больницу». Вижу, 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. У мужа парализовало всю правую сторону. Он пролежал в реанимации десять дней, а в больнице — полтора месяца.

В голове у меня было только одно: «Что это? Как с этим жить? И чем заниматься? Кто будет сидеть с мужем? 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 осознать, что Станислав разучился ходить, есть, что все надо ему объяснять, учить заново. Еще и мотивацию надо было найти, уговорить принимать лекарства. Приходилось прибегать к шантажу: «Если не будешь принимать лекарства — не будешь ходить». Нужно было найти способ донести, как делаются обычные и привычные для нас действия — как 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 — сбежал! Еще и с обидой говорит: «Ты меня сбагрила!» Я оторопела. 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 сомнений я не испытывала. Просто брала и делала, что нужно. Все само собой получалось. Для тревог особо времени не было: работа, дом, 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 сели и составили список лекарств, расписали время приема, показала и написала, где что лежит, что куда класть. Стратегию теперешней жизни разработали и стали по ней жить.

Возможно, инсульт у мужа наследственный: отец его умер от инсульта, брат в 2002 году тоже. А может быть, это все высокое давление и стрессы на работе. Инсульт научил меня, что надо беречь себя и меньше обращать внимания на критику. Справиться с растерянностью мне помогли терпение, сила воли и вера в результат. Боялась, что Станислав останется лежачим, но верила, что его можно вылечить. Не раскисала, а делала то, что нужно: и гимнастику, и массаж, и брила. Просто брала и делала, хотя раньше этим не занималась.

После инсульта наша жизнь и быт не претерпели особых изменений. Свои бытовые обязанности Станислав по-прежнему выполнял, только звал меня, если нужно было ударить молотком. Как до инсульта, так и сейчас, он и кран починит, и сделает все, что нужно по хозяйству.

Восстановление проходило постепенно. Сначала учились есть. Мне кажется, мужу нравилось, что я его кормлю. Но потом захотел сам, и у него получилось. И это была первая победа. Думаю, что в ней есть и мой вклад: я поддерживала Станислава и мотивировала. Все шло свои чередом. Бывало, трудно уговорить мужа принимать лекарства и выполнять предписания доктора; уговорить полежать в больнице — все время норовил удрать. Были и радостные моменты: когда сам в первый раз побрился, сам принял ванну (из-за больной ноги ему трудно залезать в ванну). Самая большая радость была, когда Станислав пошел — сначала с палочкой, а потом и без. Так как у Станислава сильная воля, он все делает сам. А я поддерживала словом — это мой вклад в успех восстановления.

С «Вигором» мы вместе десять лет. В 2005 году Станислав из газеты узнал о нем. Он был одним из первых участников. Его принимали Марина Павловна и Наталья Васильевна. Потом начали потихоньку присоединяться другие. Первое, что бросилось в глаза и впечатлило нас, это внимание к Станиславу, к его проблеме, к его здоровью. Именно там мы узнали, что инсульт навсегда с нами, но с ним можно жить, есть возможность улучшить качество жизни, есть соратники, поддержка и преодолеть эту беду можно. Ему очень нравится в «Вигоре». Я обо всем узнавала по рассказам Станислава и по его успехам. Знаю, что каждый инсультник там чувствует себя в центре внимания, к каждому относятся очень тепло и трепетно.

По-моему, самыми продуктивными для восстановления оказались специальная гимнастика (сенсомоторная коррекция) с Вадимом и массаж. У мужа большое желание восстановиться, поэтому он и дома на коврике занимается. Очень помогли психологи: они научили не бояться инсульта. Вселили веру в то, что восстановление возможно и результат зависит от тебя самого. Помогли найти в себе силы, чтобы продолжать начатое. В восстановлении очень помогает активный образ жизни: Станислав посещает все занятия, ничего не пропускает, даже тапочки купил для танцев. Именно в «Вигоре» Станиславу рассказали, как оформить в социальном департаменте пособие. Меня совершенно поразило, что люди нашли в себе силы создать такое место, в котором получают помощь и те, кто перенес инсульт, и их близкие. Сначала, правда, я побаивалась: вдруг у Станислава из-за нагрузок случится второй инсульт. Но со временем вижу, что он стал лучше ходить, рука стала подниматься, он пошел на поправку. Я доверилась профессионалам, стало легче и спокойней. Фактически передала Станислава в добрые и заботливые руки. Теперь муж занят делом, не сидит дома, у него появились

друзья. Станислав общается с Володей Картопольцевым и вне «Вигора», они созваниваются, встречаются. Володя и Света заходят к нам в гости. Благодаря встрече с «Вигором» и 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. Жизнь стала интереснее, благодаря экскурсиям и мастерским. Мастерские помогают развивать, казалось бы, элементарные навыки — говорить, двигаться, формулировать мысли. «Вигор» подарил мне спокойствие. Мужу стало легче, и в любой момент я могу обратиться за помощью. А еще я вернула себе веру в людей, в добрые дела, в победу. Победа — это не только полное восстановление, но и каждое, пусть даже маленькое, улучшение. Достижения Станислава — это и мои победы. А какие чудесные новогодние встречи! Я была один раз, и мне очень понравилось. Все продумано: интересный концерт, угощение. Все, как одна семья. Если бы я встретила человека, перенесшего инсульт, или его родственника, я бы обязательно порекомендовала «Вигор». «Вигор» — это теплое и уютное место для людей, с которыми случилась беда.

Оглядываясь назад, думаю, что, конечно, надо следить за своим здоровьем, особенно за давлением. Не работать по ночам, отдыхать, нормально питаться, заботиться о себе. И не падать духом, учиться жить с инсультом, все время действовать, чтобы способствовать восстановлению.

Человеку, перенесшему инсульт, важно знать, что его поддержат, что рядом всегда будет кто-то. Инсульт меняет жизнь не только больного, но и его близких. Жизнь 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 муже. Я стала более настойчивой. У Станислава после инсульта обострилось упрямство, стал требовать больше внимания: «Я же больной, у меня справка». Он еще и командовать стал - руководить моей помощью ему. Мне пришлось вести себя строже и решительнее. Это было неожиданно для меня: не ожидала, что смогу так настаивать на своем.

Вообще начала иначе воспринимать жизнь. Вроде бы ничего не изменилось, я продолжала работать и заниматься домом, но изменилось мое отношение к себе: я стала заботиться о здоровье, регулярно ходить на осмотры к врачам. Осознала ценность и хрупкость жизни, очень переживаю, если люди халатно относятся к своему здоровью. Случившееся несчастье принять мне помогло мое спокойствие и самообладание. После инсульта Станислава я стала и учителем, и парикмахером, и брадобреем, ну и, конечно же, медсестрой, сиделкой и психологом. Слабостям тут не место. Правильно говорят, что болезнь меняет человека. Вот и у Станислава обострилось чувство повышенного внимания к себе. Раньше за ним такого не наблюдала. Но я понимала, что это говорит несчастье, а не он. Душа моя раскрылась состраданию. Сострадание и чувство долга — два «друга», которые помогли мне принять изменения в характере мужа. Станислав очень самостоятельный, но если долго не звонит мне, я звоню сама, чтобы узнать, где он и когда будет дома. Считаю, что разговаривать друг с другом 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 назло. И самое главное — жить, любя друг друга.

Выдержать это испытание и пройти его достойно мне помогло чувство долга и уверенность в том, что смогу сделать все необходимое. Эти качества заложены во мне моей семьей. Мы — католики, нам с детства прививают любовь к ближнему, незыблемость веры и семьи. Мне пришлось уволиться с работы, чтобы венчаться со Станиславом: во времена СССР венчание было чревато последствиями. Верующий человек готов к трудностям с детства. Мы со Станиславом — семья, а значит, должны быть рядом всегда и помогать во всем.

Также инсульт научил меня ценить жизнь, относиться к ней серьезней, ценить отношения между супругами. Для нас, верующих, отчаяние — это грех. Я реализуюсь в своих внуках и в них черпаю силы. А еще 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.

Не стоит опускать руки, лениться и хандрить. Восстановление после инсульта стоит начинать с объяснения, что это за болезнь и почему она произошла, то есть - познакомить человека с болезнью. Важно оглянуться назад и проанализировать свою жизнь, найти ошибку и исправить ее, чтобы инсульт не повторился. Родственникам людей, перенесших инсульт, я бы хотела пожелать быть сильными, принять и помогать во всем, всегда быть вместе. Не расслабляться и быть начеку. На первых порах уделять больше внимания желаниям больного, ведь человек совершенно беспомощен. Сохраняйте спокойствие, соберите всю волю и будьте рядом.

*Беседу провела и записала Татьяна Ульянова
2020 — январь 2021 г.*