

## Наталья Дербенцева

Я прочитала несколько «живых историй» вигоровцев, распечатанных с нашего сайта. Они тронули меня, и я подумала, что могу немного рассказать о себе. Может быть, кто-то из читателей узнает себя в моей истории или вынесет для себя хотя бы маленький урок. Мне было 50 лет, когда со мной случился первый инсульт. Сейчас мне 57.

Родом я из Сибири, но с раннего детства живу в Риге. У меня много профессий и навыков, благодаря которым удавалось переживать всяческие кризисы. Хотя основное мое образование техническое, в области строительства, но мне больше по душе оказалась работа повара-кулинара. В последние годы перед инсультом я работала в кулинарных отделах «Rimi» в Милгрависе, в большой «Максиме». Очень многие покупали мои голубцы, котлеты, десерты. Работа эта тяжелая физически, и ответственность большая. К тому же я не позволяла себе халтурить и от своих учеников требовала того же. Я люблю кормить людей, готовлю и сейчас дома, очень стараюсь, чтобы было качественно — каждую котлетку «выцеловываю».

А интересов и увлечений у меня еще больше. Главная страсть еще с детства — животные, особенно кошки. Люблю их и понимаю, как себя, потому что они живые, теплые, красивые все до одной. Многих я подбирала на улице, выхаживала. Они тоже очень привязывались ко мне. Когда после первого инсульта я лежала с нечувствительной рукой, которая свесилась с постели, мой черный Максик подошел и ткнулся в эту руку носом. И я почувствовала это! Рука стала оживать. Сейчас у меня дома рыжая Ося. Красавица! Она моя компания, без нее мне было бы гораздо хуже.

Любые домашние дела — мое увлечение. Я считала и считаю, что они должны быть на первом месте: сначала дом, а потом все остальное. До инсульта я была полна сил — пышная, красивая, здоровая. Работала в охотку, нравилось мне это. Я не понимала и не помнила слово «усталость», была пунктуальна, очень требовательна к себе. Дома я с огромным удовольствием готовила, прибиралась, шила, делала ремонты, даже строила дом. Забота о семье мне и сейчас в радость. Но теперь у меня рабочая только одна рука, правая.

Слово инсульт для меня не пустой звук. От этой болезни быстро, всего за месяц, ушел мой отец, недолго пролежав в больнице. Но, конечно же, подумать о чем-то таком в отношении себя мне даже не приходило в голову. Я считаю неправильным вопрос: «Почему у меня был инсульт?», а правильным: «Зачем он мне?» Это я про уроки, которые он преподнес. Это не наказание, а испытание. Предпосылками к инсульту были мои слабые сосуды, которые достались в наследство от отца, плюс большая нагрузка на работе. Все это в 2009-м привело к инфаркту. Но я должного внимания на него не обратила, потому что надо было работать, как прежде, и заботиться о доме, кормить семью. Вот я и работала, как лошадь. Порой игнорировала таблетки, потому что они стоили дорого. Экономила, сейчас жалею об этом. А ведь врач предупреждал меня, что могут быть еще приступы, поэтому и прописывал лекарства. И вот через неделю — инсульт, геморрагический. Второй произошел года через три, когда мне стало лучше, я уже восстанавливалась, ездила в «Вигор».

Это случилось в магазине, когда покупала продукты. Встретила знакомую и разговорилась с ней, а потом, по ее словам, начала заикаться, путаться. Знакомая спрашивала: «Тебе

плохо?», а я отвечала, что хорошо. Потом я упала, но ум был четкий и говорить могла. Предварительно дождавшись разрешения директора магазина (оказывается, такие правила), вызвали скорую помощь. Речь и сознание были, я даже поперерекалась с охранником и нужные номера телефонов вспомнила. Потом меня уже в полузабытьи привезли в «Гайльэзерс», сначала в реанимацию, потом в палату. Я чувствовала боль в ноге, половина лица была синяя, потому что упала на нее. Левая рука не действовала, будто привязана к туловищу. Помню, что хотелось пить. Сын давал пить с ложки, по правой стороне лилось, и когда капля капнула на плечо, было больно. Болели мышцы, даже от одежды. Я психовала, кричала от боли. Сын, когда услышал правду про диагноз, все не хотел поверить в плохое: «Может, у тебя нерв?» Но я-то поняла, что это он самый — инсульт. Первая мысль об этом была: «Ну вот. Как врач и предупреждал».

Трудно было видеть, как сильно переживают близкие. Из-за них я и старалась держаться и поправляться. Мой муж, Виктор, всегда был рядом, ухаживал, буквально носил на руках. И сейчас тоже, хотя у него самого больные ноги, мы фактически два инвалида. Я смеюсь над нами: «Мы как Лиса Алиса и Кот Базилио».

В больнице я пролежала недели три. Как меня лечили, я не помню — просто делала все, что врачи говорили. Помню, что не могла глотать, а аппетит был. Хотелось селедки, шоколадных пирожных. Помню молодую, очень хорошую санитарку Рамону. Особенно, как она сказала мне: «Наташа, все у тебя будет хорошо». Эти слова тогда прозвучали очень вовремя. Рамона поддерживала морально и помогала физически. Она и другие нянечки кормили меня с ложки. В больнице, едва стало получше, мне хотелось смеяться, шутить. Я читала анекдоты, легко запоминала стихи. Выучила один хулиганский стишок и рассказывала его, смеясь. В первую очередь я беспокоилась за свой мозг. Задавала своим вопрос: «Как я выгляжу? У меня взгляд не дебила?» О будущем я сначала не думала, только очень хотелось домой.

Из больницы меня привезли в инвалидном кресле, и все стало по-другому. Со временем я поняла, что очень важно в такой ситуации не пугаться, а четко разобраться и изучить, что происходит с вами, с вашим здоровьем. Вначале-то я не понимала, что со мной, собиралась быстро поправиться и выйти на работу. Как-то однажды врач сказал мне: «Научитесь отдыхать». До болезни я этого не умела, была невнимательна к себе. Я даже воспаление аппендикита пыталась «переходить», пришла к врачу и попросила: «Дайте таблетку». Врач ответил: «Сейчас как дам!» Довольно часто я «перехаживала» ОРЗ, а это ведет к нарушениям работы сердца. Надо было больше прислушиваться к себе, своим сбоям, даже настаивать на том, чтобы врач назначал обследования. Об этом я хочу сказать тем, кто читает мою историю: будьте внимательнее к себе и требуйте от врачей, чтобы вас обследовали, если есть признаки нарушений.

Жизнь моя началась сначала. Меня очень мотивировало желание помочь своим близким, ослабить им бремя. Особенно, когда я осознала материальные трудности, которые разруливал мой муж, — занимал деньги, оформлял документы у врачей и в социальных службах. Не хватало денег, например, на памперсы, и я поняла, что так больше нельзя. Муж пришел с работы, сидел на кухне, а я потихоньку встала, потому что захотела в туалет. Медленно, по стеночке, дошла до кухни, преподнесла ему сюрприз. Он и обрадовался безмерно, и испугался! Это было месяца через два после инсульта. С того момента я начала ходить, по крайней мере, в туалет. Ну а после... Не могла же я, хозяйка,

пройти мимо кухни! Стала мыть посуду потихоньку. Было приятно от мысли, что муж придет домой с работы, а тут уже убрано и приготовлено. Если не получалось, я не плакала. Пробовала снова и снова. Вообще, у нас в доме мы постоянно шутим, подкалываем друг друга, дурачимся, причем даже тогда, когда все кажется плохо. Мы с мужем живем уже 38 лет, привыкли радовать друг друга и получаем удовольствие, когда что-то, даже по мелочи, делаем для другого. С сыном сложнее. Раньше я заботилась о его семье и внучке, а теперь им все надо делать самим, и это непросто. Сын у меня внимательный, помогает, заботится, но бывает, что и ссоримся. Мы живем вместе, а я хозяйка строгая и требовательная.

«Живые истории» я прочитала не все только потому, что у меня нет интернета. Я не понимаю увлечение компьютером. Важно общаться вживую, а не быть вечно погруженным в эти штуки. Я много читаю, часа по два в день. Хотела бы больше, но после инсульта болят глаза — кажется, будто лицо перекашивается. Врач говорит, что это из-за нарушения кровообращения. Но читать я очень люблю и читаю, сколько мои глаза выдерживают. У меня газеты, книги повсюду дома. И еще я учу стихи. Мой любимый поэт Эдуард Асадов. Мне удается запоминать большие стихотворения, это приносит радость. Я не понимаю тех, кто ленится читать, учить стихи, делать домашние задания: ведь это нужно вам самим. Это то, что я хотела бы обязательно сказать людям, перенесшим инсульт: «Не ленитесь, читайте, учитесь!» Тут нет места лени. Есть такое слово — «надо»!

Еще очень важно ухаживать за собой, чтобы не отталкивать людей своей неаккуратностью, запахом, самой чувствовать себя комфортно. Иначе можно так опуститься! У меня это от отца, который был аккуратистом, очень следил за своей внешностью, до самых мелочей, и требовал от меня того же. Мне не все равно, как я выгляжу. Непросто это сейчас — рука рабочая одна, нога заплетается. Но я, например, ко дню рождения внучки обязательно привожу все в порядок — прическу, маникюр и прочее. Ну и, конечно, готовлю вкусное — то, что она любит.

Для меня самый важный жизненный стимул — накормить, доставить радость своим — мужу, сыну, внучке. Чтобы готовить, на кухне пришлось тщательно приспособить все к своим возможностям. Поначалу бывало по-всякому: и масло из бутылки на меня выливалось, и кастрюля с супом на пол падала. Но есть удовольствие в том, чтобы находить решения, изобретать способы и постепенно приобретать новые бытовые навыки. Как посуду мыть, как крышки банок открывать — все приходило потихоньку. Кухня, хозяйство — это мои пунктики. Я терпеть не могу грязь. Боюсь, что она разведется, а потом не избавлюсь от нее. Я придумала способ мыть окна, научилась мыть кастрюли, стираю кухонные тряпочки. Всему можно научиться, надо только захотеть. Если бы я захотела домашних пельменей, я бы нашла способ их налепить! Я придумала поставить на кухне офисный стул, чтобы ездить и поворачиваться на нем без усилий. Еще много всяких приспособлений на кухне придумала. Перед тем, как приготовить что-нибудь, я предварительно мысленно прохожу весь процесс, представляю до мелочей, что где лежит (а все лежит строго в продуманных местах) и по какому маршруту я буду двигаться. Теперь мои гости, которых иногда приглашаю и кормлю, частенько забывают о том, что я инвалид, думают, что я вообще все могу на кухне. Я тоже об этом забываю. Сейчас дома я еще убираю, глажу. Врач запрещает гладить, но я нарушаю, может, и зря. Вначале я

ждала, когда придет с работы муж или сын, а потом подумала: «Чего я жду? Надо учиться самой». Я не расстраиваюсь, когда что-то не получается. Не могу так — делаю по-другому. Но, конечно, не во всем справляюсь сама. Зимой, например, нужна помощь, чтобы одеться. И на улицу выйти самостоятельно я не могу, в первую очередь из-за плохого зрения.

Смысл моей жизни — внучка Виктория. Ее назвали в честь деда Виктора. Когда она родилась, у меня было столько радости, такие сильные эмоции, что, казалось, я готова обнять всю улицу за окном. Сначала у меня была мечта внучку в школу, в первый класс проводить. Она уже осуществилась. Теперь, наверное, на ее свадьбе погулять. Иногда мне жаль до слез, что я не могу с ней играть на улице, бегать, прыгать. Хотела бы с ней погулять, показать, как солнце встает, как ярко горят снежинки на морозе. А я могу только книжку почитать, поиграть в настольные игры и что-то сделать для нее на кухне. Я всегда жду ее к себе, готовлю фаршик для фрикаделек, десерт. Но кормежки одной ребенку мало, ему надо развиваться. Я много думаю об этом и пытаюсь делать, что в моих силах. Виктория, хоть и шалунья, но, как и все у нас в семье, внимательная и приучена заботиться о других. Что-то подать, принести, что-то сделать самостоятельно, потому что бабушке трудно — это для нее естественно.

Еще в моей жизни есть «Вигор». Точнее, это и есть сама жизнь. Во всяком случае, стимул подняться, собраться, возможность выехать в город, пообщаться с другими, поучиться. То, что очень нужно перенесшим инсульт. Я узнала о «Вигоре» от других инсультников. Я посещаю мало мастерских, потому что добираюсь туда не сама, а привозит Виктор, преодолевая боль. Я очень жду встречи в «Вигоре», готовлюсь к ним. Занятия мне доставляют радость, хотя я очень устаю. После мастерских я продолжаю учиться сама. Мне интересно искать информацию о том, что до этого обсуждалось в «Вигоре». Если начали и не закончили поделку, то я ее доделываю, частенько вместе с внучкой. Домашние задания выполняю, стихи учу. «Вигор» научил меня понимать и сочувствовать. Мое отношение к вигоровцам я бы назвала нежностью. Мы все поддерживаем друг друга, а с кем-то, например, с Таней Лукьяновой, мы общаемся и понимаем друг друга ближе. Психологическая поддержка нам важнее, чем материальная. Я очень серьезно отношусь к «Вигору», поэтому часто высказываю там свое мнение искренне, без притворства и прикрас. Терпеть не могу притворство и пустую болтовню. Возможно, кто-нибудь и осуждает меня за это.

Я в «Вигоре» — старожил. Недавно мне предложили статус волонтера, так как реабилитационную программу инсультника я завершила, пришла пора помогать другим. У меня и до этого всегда находились как желание для бескорыстной помощи, так и повод или человек, о котором нужно было позаботиться. Я всю жизнь была по сути волонтером, и сейчас это никуда не делось. Когда я помогаю и чувствую, что человеку хорошо, мне от этого хорошо тоже. У меня перед глазами пример других. Марине Павловне так же нелегко, как нам всем, а она нас водит в музеи, на концерты... Мне очень хотелось бы помогать советом и быть примером по вопросам питания, кулинарии. Мне больно слышать, что кто-то не может сварить себе суп или приготовить что-то другое. У меня большой опыт и много идей, как готовить просто, легко и вкусно.

В общем, как сказал один мой любимый поэт, Есенин: «Жить на свете стоит». А потери и приобретения нельзя рассматривать отдельно друг от друга, иначе картина жизни не

полная. Например, некоторые физические возможности, точнее их отсутствие, я компенсировала новыми навыками. Потеря работы высвободила время для дома и интересных дел. Жаль только, что я не могу занять его полностью на свое усмотрение. Например, я хотела бы разбить клумбу под окнами, но физических сил у меня на это не хватит. Тем не менее, мне никогда не бывает скучно. Даже сидеть дома и смотреть на двор через окно — это интереснейшее занятие! Раньше я этого не знала.

В смысле потерь меня больше беспокоит мое внутреннее состояние. Мне трудно сосредоточиться. Я работаю над своей концентрацией, как только могу, выработала некоторые правила. Запрещаю себе и внучке, например, во время еды смотреть телевизор. Чтобы что-то сделать, даже простое, надо исключить любые помехи. У меня есть «прием для магазина», чтобы не забыть купить что-то нужное: иду по магазину и мысленно готовлю обед, для которого предназначены продукты, шаг за шагом. Вспоминаю обо всем, что нужно. Есть еще много разных приемов, с удовольствием научу любого. И строгое правило — всегда с собой беру мобильный телефон, даже если иду лишь выбросить мусор.

В сложные моменты приходит на помощь юмор, привычка смеяться над собой и подшучивать друг над другом. В последнее время я вообще стала легче воспринимать события, как говорится, «не брать в голову». Это пришло само, и я считаю это приобретением после болезни. Даже, когда у нас украли машину, сильного отчаяния не было, просто спокойно делали все, чтобы восстановить потерю. Жаль, что поздно пришла такая мудрость, ведь напряжение и перегрузки в свое время и привели к нынешнему состоянию. Но вот «не брать в голову» беспорядок и грязь в доме не могу. Если ленюсь делать домашние дела, то расстраиваюсь и сержусь на себя, хотя знаю, что у лени есть конкретные причины — усталость, боли, нерешительность. Просто я приучена делать дело сразу, не запускать.

Семья — главный источник силы, уверенности и желания жить, а также — главная забота. Все трудности мы проживаем вместе, помогая друг другу во всем. Я уже говорила, что из дома одна не выхожу, поэтому совсем не знаю город, даже свой район Плявниеки, ведь все быстро меняется. Многие названия улиц для меня пустой звук. Виктор возит в «Вигор», в магазины и в другие места. Всегда в нужный мне день и час меня отвозят, а потом забирают. По дороге мы еще кого-нибудь из вигоровцев подвозим, приятно, если можешь помочь другим. Сейчас, когда Виктор восстанавливается после операции, это обязанность сына. Я со своей стороны забочусь о них, делаю все, что в моих силах. Я не загадываю для себя будущее. Я чувствую, что мы готовы ко всему. Не хотелось бы дожить до маразма, не вижу себя старой, ворчливой, недоброжелательной вруней. Хочется сохранить ясный ум. Что для этого надо? Надо разбираться, что откуда берется, и работать над собой.

В церкви, куда изредка захожу, я прошу у Бога здоровья и благополучия для своих — невестки, сына, чтобы могли внучку поднять. Для себя ничего не прошу, только благодарю.

*Беседу провела и записала Елена Сухова  
2017 г.*

