

## Оскар Рябов

Сейчас мне 58 лет, а геморрагический инсульт у меня случился в 54 года. Он произошел в одном из трех базальных ядер головного мозга, функции которых до конца не изучены.

Предполагают, что они играют роль коммуникационных узлов (хабов).

До инсульта у меня была, как и у всех, обычная нормальная жизнь и суетная работа: преподавал в Казанском университете на факультете архитектуры и дизайна (моя специальность «Дизайн архитектурной среды»). У меня были самые разнообразные интересы и увлечения — графический дизайн, фотографирование, любил готовить и узнавать новые места, ходить пешком. Эти интересы сохранились и сейчас. В той прежней жизни чувствовал внутренние противоречия по отношению к окружающей обстановке. После заграничных командировок визуальная среда в городе вызывала раздражение, дискомфорт и отрицание. Но моя обычная жизнь имела содержательные цели, а инсульт все перечеркнул. Сейчас вернул себе образ жизни с целеполаганием. Это некий базис, дающий устойчивость.

До инсульта ничего не знал о нем. Инстинкт самосохранения, наверное, предпочитал не знать... Не знал признаков инсульта, не знал, что можно быть таким беспомощным. Это сильно удивило (а может быть и шокировало): почему руки, ноги не работают?! Мне страшно повезло — инсульт произошел дома, утром. Собирался ехать на дачу и не успел. Вышел из душа, хотел что-то сказать жене и не смог, удивился, что моя речь стала кашеобразной, руки, ноги при этом двигаются. Ирина, моя жена, сразу все поняла, уложила меня на диван, вызвала скорую. Скорая быстро приехала, померяли давление — оно было ненормально высокое, дали мне глицин. Нашли мужчин, которые помогли донести меня до машины, и отвезли в больницу. Везение, что больница после Универсиады была переоборудована и хорошо оснащена. В больнице сразу сделали МРТ и поместили в реанимацию. Меня возили на обследования — все слышал, понимал, но было какое-то состояние шока, т. е. страха не было, даже удивления, ничего, просто наблюдал. Еще чувствовал растерянность. Ставили капельницы, чтобы сбить давление, двигаться еще мог. Помню, что подумал: если засну, случится что-то нехорошее. Проснулся и — паралич. Левая сторона не двигалась, не было с ней контакта. И рука, и нога были ледяные. Почувствовал досаду и беспомощность. В палате не было окон, и я потерял чувство времени. Страх пришел позже. Испугался некроза — видел, как двоих людей увезли на ампутацию. И я пытался растереть руку и ногу. Прогноз был неутешительным — давление не сбивалось. Потом я узнал, что на второй день меня пытались списать, сказали жене: «Готовьтесь, обзванивайте родственников...» В это время друзья прорвались к главврачу, и он из сейфа достал импортный препарат, мне стали его капать. Еще лечащий врач порекомендовал другой французский дорогой препарат, его достали в Москве, сбили давление. В реанимации я провел неделю. Помню, нянечка сказала: «Тебе надо больше спать — это к здоровью». Самое непростое в тот момент — потеря самостоятельности. Мне очень важно было что-то делать самому. Когда принесли еду, я сказал: «Я сам!» Облокачиваясь на одну сторону, ел полулежа. Верил, что дня через четыре это пройдет и я опять сяду за руль. Но это случилось только через полгода. Может, и к лучшему, что я не знал, как все будет. Через год пытались

установить причину инсульта. Подозревали аневризму сосудов головного мозга врожденную или приобретенную, но после инсульта это установить уже невозможно. Прилетел сын, его пустили ко мне. Сознание мое было ясное, а речь неразборчивая. Это очень расстраивало. Лежал весь в трубочках — это как маркер беспомощности. Чувствовал неловкость. Несколько позже, по завершении курса реабилитации, врач предположила, что у меня были повреждения в эмоциональной сфере, поэтому она не рекомендовала испытывать сильных эмоций — ни положительных, ни отрицательных, т. е. не смотреть новостные передачи и ток-шоу. Так как память эмоциональная, то людей и события помню без деталей и вспоминаю нейтрально. Что касается воспоминаний по работе, которые в значительной мере лишены эмоциональной окраски, помню все достаточно хорошо.

Потом меня перевели в обычную палату неврологического отделения. В ней было шесть человек, хотя палата рассчитана на четверых. Нянечек не хватало, и мест для ухаживающих родственников тоже не было. Когда пришла жена Ирина, стало спокойнее. Она помогала делать то, что я не мог: ходить в туалет, переворачиваться, переодеваться и т. д. Было две основных мысли — о своей беспомощности и когда же я смогу встать. Казалось, что болезнь быстро пройдет. У меня была внутренняя установка встать на ноги. Верил в целебные свойства больничной еды (она диетическая), выполнял все предписания врачей. Вспомнил, как в детстве, когда лет в семь задумался о смерти, фантазировал (а интуиция у меня всегда была хорошо развита), как что-то случается с рукой и в мозгу активизируются резервные механизмы, которые заставляют руку двигаться. И я был уверен, что так и случится.

Температура руки и ноги постепенно восстановилась. Нога начала оттаивать, пытался ее подтягивать. Учился вертикализироваться. Стало событием, когда попробовал сам постоять, хоть меня и мотало. Жена шла рядом. Меня отчаянно штормило, но по стенке я самостоятельно дошел до туалета. Это был переломный момент. Я понимал, раз это случилось, то дальше все будет хорошо. После этого стало спокойнее.

Когда почувствовал уверенность в ноге, стал ходить по коридорам. Все лежали, а я ходил. У меня был свой норматив. Еще был тренажер — лестница с тремя ступеньками. Очень удивляло, что никто из больных не ходит, не пробует. Ладно, когда пожилые люди. А тут — никто и ничего. Понимаю, что изменение физического состояния — это всегда шок. Может быть, работает и фатализм с привычным «авось», будь, как будет. И нет внутреннего желания бороться. Иногда случается, что человеку нравится, что все вокруг него хлопочут. Сразу после больницы друг перевез меня в реабилитационный центр, там я пробыл примерно месяц. На выбор предлагали три центра, мы разузнали подробности и выбрали тот, где хорошие специалисты, хотя бытовые условия там были некомфортные — без юмора к этому относиться было невозможно.

Я опять много ходил. Какое-то время жена была со мной. Рука по-прежнему висела, хотя уже мог ее поднять, а нога немного волочилась. Как сказал врач: «Чем дальше от мозга, тем меньше последствий и быстрее восстанавливается». Известно, что горе от ума, а весь вред — от мозга. Это была ранняя весна, я одевался (одной рукой) и ходил вокруг здания. Меня научили, как пользоваться шишкой как массажером, по-разному ее поворачивая пораженной рукой. Мне повезло с физиотерапевтом, он был бывший спортсмен и хорошо знал, как работают мышцы. Он работал со спиной, снимал спастическую

мышц, своими руками по-разному разгибал, разминал мышцы руки и ноги. На мой взгляд, грамотный старательный физиотерапевт — это самое важное. Хотя в центре были и другие процедуры, конечно. Когда я еще лежал в больнице, меня навесил старший товарищ, который перенес инсульт. Он порекомендовал использовать тренажер для музыкантов. Он похож на эспандер для отдельных пальцев. На нем можно заставлять двигаться отдельные пальцы руки и управлять ими.

К моменту прибытия домой рука двигалась, а пальцы были неловкие. Я их тренировал. Дома уже стало спокойнее, больница сильно утомляет, конечно. В одном фитнес-центре мы нашли тренера, имеющего опыт работы с параличами. Были занятия по растяжению мышц и снятию спастики руки. По-прежнему много спал, обязательно днем. Дремал под «Доктора Хауса». Появилась новая привычка — смотреть детективные сериалы.

Например, есть сериал «Восприятие». Главный герой — эксцентричный нейробиолог шизофреник, которого пригласили в ФБР для оказания помощи в расследовании наиболее сложных дел. И еще один замечательный сериал «Солги мне» (США), в нем психологическое агентство помогает в расследованиях ФБР с помощью прикладной психологии. Когда лежал в больнице, читал специальную литературу по урбанистике, а сейчас думаю об электронной книжке со специальным экраном.

Примерно через полгода стал ходить на большие расстояния — до 500 метров от дома, постепенно увеличивал путь, тренируя физическую выносливость. Нога ходила уже уверенно, но порой еще спотыкался. Потом я сел за руль. Хотел поехать на дачу и поделаться дела. Правда, от поездок очень мозг уставал. Но это была своего рода победа. Машина была удобной — посадка вертикальная, хороший обзор и автомат. Как раз пораженная сторона не задействована. Когда подвижность ограничена, при вертикальной посадке удобно входить и выходить.

После инсульта пришлось заново учиться застегивать пуговицы, появилась привычка носить футболки. Сейчас застегивать пуговицы могу, но процесс раздражает. Завязывать шнурки тоже научился. Невропатолог велел делать все левой рукой, но я все же использую и правую. Мой врач рассказывал, что в Германии есть такая практика — здоровую руку привязывают, и человек действует больной рукой, как может: мозг активизирует нейронные связи, и рука включается быстрее.

Пришлось заново учиться работать на клавиатуре компьютера. Многие «горячие» клавиши сделаны под левую руку. Когда рисую на компьютере, это труднее. Раньше печатал двумя пальцами обеих рук, сейчас только одним пальцем. Учился заново говорить. Еще в реабилитационном центре занимался с логопедом. Меня поразило, что логопед считал, что я говорю хорошо. Трудно было дышать — ходьбой тренировал дыхание. Некоторые звуки трудно было произносить, меня учили, как певцов, дышать грудью. Я так и не научился управлять мышцами лица — не могу улыбаться, когда захочу. Иногда это получается произвольно. Человек — гибкое существо, ко многому привыкает. Это спасает в большинстве ситуаций. Просто приспосабливаешься делать что-то иначе.

Если оглянуться на жизнь после инсульта, то важнейшими событиями для меня были первый самостоятельный поход в туалет, первая поездка за рулем, когда через год после инсульта разрешили летать на самолете, смена места жительства и когда перестал принимать огромное количество медицинских препаратов. Чтобы не случилось

повторного инсульта, врач предложил всерьез задуматься об изменении качества жизни. Вузовские преподаватели в России находятся в постоянном психологическом напряжении из-за контроля и давления со всех сторон. И я сменил место жительства и ушел из своего института.

После инсульта я чаще и аккуратнее соизмеряю свои возможности со своими желаниями, в том числе в том, что касается движения. Примерно знаю, сколько могу выдержать — есть внутреннее ощущение. Есть и бессознательный страх упасть. Организм вошел в режим самозащиты. Ограничения в движении меня не очень беспокоят. Иногда чрезмерно утомляюсь, это раздражает: хочется делать какие-то дела, а надо лечь отдохнуть. Иногда исчезают из поля внимания какие-то объекты — могу смотреть и не замечать чего-то. Например, однажды я заехал на машине к товарищу. Когда парковался, еле втиснулся между машинами. Когда стал уезжать, обрадовался, что сзади нет машин. Включаю задний ход и с ужасом обнаруживаю, что там стоит машина. Теперь уже знаю этот трюк мозга и возвращаюсь взглядом еще раз, перепроверяю. Любопытно, как все устроено, каковы механизмы памяти, восприятия. Что касается информации об инсульте, мне хватало консультаций врача. Что-то читал в интернете, но к тому, что там написано, надо относиться с долей скепсиса. Так как пострадала эмоциональная сфера, то иногда стал раздражаться на людей, на медицину. Для меня это маркер повышенного давления. Мизантропия у меня всегда была, может, сейчас усилилась немного. В глобальном смысле после инсульта переоценки ценностей у меня не произошло. Изменилось отношение к здоровью, но это скорее возрастная штука. Надо заниматься своим здоровьем смолоду.

Сейчас образ жизни у меня спокойный, размеренный, однообразный, более цифровой в связи с пандемией (весь год в Zoom, в соцсетях). После переезда в Австрию жизнь стала более спокойной и более здоровой (особенно питание). И профилактика здоровья здесь хорошая. В России медицина нацелена на устранение последствий, а не на профилактику. Считаю, что динамика восстановления у меня после инсульта была особенно быстрой в первые три месяца. Когда через два-три года лежал в больнице на обследовании, врач тихо спросил: «А у Вас инсульт-то был?» Томография ничего не показала. Киста рассосалась.

Почему у меня случился инсульт? Вероятно, нервный образ жизни в большом городе. Не хватало знаний о возрастных изменениях, что нужно вести себя осмотрительнее. Мы живем немного по инерции, помним себя такими, какими были, например, в 30 лет. Мы не учитываем не только физические изменения, но и возможности нервной системы, которая от всяких вредных воздействий расшатывается. Предполагаю, что совокупность всех факторов выстрелила: не очень хорошая экология, питание, плохая визуальная среда (для меня это важно). Есть международные исследования, как большие города влияют на сердечнососудистые заболевания, инсульт и зрение. Зрение у меня ухудшилось прямо в палате после инсульта. Нейроофтальмолог сказал, что по диоптриям у меня все осталось, как было. Видно, мозг не хочет обрабатывать излишнюю информацию, ведет себя независимо — вошел в режим энергосбережения и что хочет, то и делает. Считаю, я достаточно легко отделался.

Еще проблема — плохая диагностика инсульта. Первые предвестники случились еще в 2008 году. Выглядело это так, будто я споткнулся на ровном месте и почти упал. Это была

кратковременная потеря сознания, на доли секунды. На самом деле я не спотыкался. После этого жена повела меня по врачам, мне делали УЗИ головного мозга, томограмму, полное обследование, но ничего не обнаружили. Беседа с невропатологом ничего не дала, он выписал успокоительные таблетки. И на этом все. Это было лет за десять до инсульта. Может, были и другие звоночки. Например, постоянные головные боли. Инсульт не случается, когда он случается. Один врач потом мне сказал, что он случается месяца за три, а то и года за три до этого. Важно не стесняться обращаться за обследованием, хотя не факт, что что-то обнаружат.

Я работаю в полиграфии с православной церковью. Сестры из монастыря приходили даже меня навещать в больнице. Они сказали мне: «Ты, видимо, по жизни очень бежал, Господь тебя притормозил, чтобы у тебя было время полежать, подумать и переосмыслить свою жизнь. Но при этом уберег». Я переосмыслил отношение к жизни и смерти. Стал относиться спокойнее, и то, и другое — неотъемлемая часть жизни. Изменилось отношение к жизненным амбициям: «Человек предполагает, а Бог располагает».

Самое большое удовольствие сейчас получаю от поездок и пеших прогулок. Люблю визуальные впечатления. За последнее время самые яркие впечатления от вылазок на природу. На днях ездили в сельскую местность на виноградники. Если представить мой образ жизни как круг, то сейчас 35% — это обеспечение быта (покупки продуктов, приготовление еды, какой-то ремонт по дому); 30% — сон, отдых; 15% — работа; 20% — прогулки, поездки за город. Цифры эти весьма условные. Конечно, день на день не приходится, иногда весь день работаешь, а иногда — нет. Недоволен, что слишком много времени отдыхаю. Творческой, рабочей деятельности не хватает.

Блиzków радую своим здоровьем и самостоятельностью, это самое главное. И еще стараюсь не быть раздражительным. Сейчас больше времени проводим вместе с женой, переезд нас объединил. И не важно, что мы делаем вместе — это и совместные прогулки, и домашние дела, и общие рабочие проекты и др. Год пандемии многое поменял, во многом ограничил. Сейчас радую жену тем, что могу принести что-то вкусенькое или приготовить. Когда день не заладился и портится настроение, особо ничего не делаю, жду, когда само пройдет, занимаюсь обычными делами. Если что-то не идет, не клеится, то лучше это оставить до следующего дня, до следующей недели. Уныние — один из смертных грехов. Не поддаваться ему — моя внутренняя установка. По большей части это получается. Я терпеливый — если что-то не устраивает и не в моих силах это изменить, терплю и жду, когда ситуация изменится. Мы часто оцениваем, мол, что-то хорошо, а что-то — плохо. Я считаю, нет хорошего или плохого, есть отношение к чему-то и кому-то. Все может развернуться по-разному.

Очень порадовался, когда узнал про общество «Вигор», которое оказывает психологическую поддержку людям после инсульта. Ведь люди часто стыдятся себя после инсульта и изолируются от других, замыкаются в себе. Когда видишь других людей после тяжелого инсульта (я был на новогоднем празднике в «Вигоре»), появляется сочувствие и понимание, что эта болезнь — ужасная дрянь. Глядя на тех, кому намного тяжелее, смог понять, что выгляжу довольно неплохо. Свои изменения часто не замечаешь, не отслеживаешь, трудно оценить себя со стороны — насколько выглядишь здоровым или нездоровым. Медики, правда, сразу видят, у кого был инсульт.

Я сомневался, приходить ли тогда на праздник в «Вигор». Вроде называю себя человеком после инсульта, а при этом выгляжу более здоровым. По отношению к людям с тяжелыми последствиями инсульта я как лишнее напоминание и демонстрация их реального состояния. Когда лежал в больницах, таких тяжелых случаев не видел. Это, конечно, лишний повод для радости, что Бог меня уберег от худшего.

Врач-невролог мне объяснил как-то, что у людей, которые до инсульта занимались умственным трудом, динамика восстановления лучше, видимо, натренированный мозг быстрее ищет альтернативные возможности. Мозг постоянно выстраивает разные цепочки нейронных связей и находит обходные пути, чтобы обойти пораженный участок. Другая категория, которая легко переносит инсульт, это типичный люмпен, добрый, но устроенный примитивно — его инсульт как будто не может свалить с ног. Когда врачи увидели одного из таких людей, оказалось, что у него уже какой-то там по счету инсульт, перенесенный на ногах. А наиболее тяжелые последствия и сложное восстановление у самых обычных людей, среднестатистических, занимающихся обычной деятельностью, не отягощенной умственным трудом. Отсюда немного странный вывод: если вы не преподаватель в школе или вузе, не писатель или актер, а, например, водитель или продавец, непременно стимулируйте как-нибудь мозг, хотя бы решайте кроссворды.

В виде напутствия тем, у кого недавно случился инсульт, могу сказать: важно дать себе внутреннюю установку на восстановление! От этого зависит многое. Отслеживать то, что не делают медики, и делать самому. Например, я растирал ногу и руку, как мог. Еще большое значение имеет материальное положение, все-таки лекарства, которые хорошо помогают, дорогие, импортные. Но все же главное — настроиться на успешное восстановление и стараться, прикладывая усилия, все время делать то, что можешь.

Родственникам хочется пожелать не отчаиваться. Если приложить достаточно усилий, то результат будет. Особенно на первом этапе, когда требуется постоянная помощь. Сам факт наличия рядом близких — это очень много. Когда я был беспомощным, жена обслуживала меня, сын прилетел. Но важна не навязчивая опека, а помощь по необходимости.

Есть еще один интересный момент. Оценка того, в какой степени была успешной или неуспешной реабилитация после инсульта, строится на явных физических признаках. То есть основным критерием часто является, может ли человек самостоятельно обслуживать себя или нет. А большое количество изменений очень субъективно, и их невозможно зафиксировать прибором. Ну вот, например, из области внимания выпадают объекты. Это невозможно зафиксировать объективно. Поражение эмоциональной сферы — тоже становится понятно только со слов самого человека. А для объективной комиссии это значения не имеет.

Чтобы успешно восстанавливаться, человеку, у которого случился инсульт, важно понять, что мозг — очень пластичная штука. Все последствия на физическом уровне — это последствия мозга, который этим всем управляет. Если нога или рука не двигается, то здесь рука и нога ни при чем. Причина — в мозге. И если прикладывать усилия, заставляя его вспоминать движения, можно добиться какой-то положительной динамики.

Мое предостережение очень банальное: быть аккуратным при движении, осознанным и внимательным. Например, в левую пострадавшую руку я никогда не беру бьющиеся предметы. А еще — меньше читать статистику последствий инсульта. Например, по

статистике вероятность вторичного инсульта в течение первых трех лет составляет 80%, но, если об это все время помнить, то становится грустно. Но ведь есть статистика, а есть реальность.

Что для меня значит восстановиться психологически? Наверное, не заниматься принудительным самоохранением, самоограничением. Многие люди, боясь тяжелых последствий или вторичного инсульта, много опасаются на всякий случай: это я пить, есть не буду, это я делать не буду. Понятно, что надо оценивать реальные возможности, но не перестраховываться. И пробовать найти положительные моменты в этой ситуации. Например, у меня, как у человека, много работающего за компьютером, в обеих руках до инсульта был так называемый «туннельный синдром»: когда долго работаешь пальцами, как на компьютере, мышцы входят в тонус, сжимают нерв и появляется ноющая боль, как зубная. Это неприятная штука. А после инсульта это все исчезло, как отрубил. Нажали кнопку «перезагрузка».

О чем была моя история? Об инсульте, о самоощущении себя, такое размышление о «тщете всего сущего». Может быть, это кому-то принесет пользу, а, может, нет... нам не дано предугадать, как слово наше отзовется.

*Провела беседу и записала Наталья Васильевна Иванова  
Июль 2021 г.*