

Станислав Юсенис

Мне 60 лет. По профессии я печатник-офсетист (подготовка пластины с нанесенным текстом к печати на бумаге и распечатывание) и всю жизнь, больше 30 лет, проработал по этой специальности. Последний геморрагический инсульт случился в декабре 1997 года. До этого было несколько, но их я перенес на ногах. Первый инсульт был в 1991 году, когда я вдруг ослеп на один глаз. После лечения в больнице зрение полностью восстановилось. Последний инсульт случился дома между тремя и четырьмя часами ночи. Инсульт застал меня сонного. Все же я успел встать и попытался пойти, но одна сторона меня не слушалась, в ней не было чувствительности. Я упал на стул, не удалось удержаться за столик. Мысли временами пропадали, но я был в сознании все время. Я понял, что со мной произошло, и хотел, чтобы меня быстрее отвезли в больницу. Меня увидела супруга, она как раз открывала дверь.

Конечно, никто не ждет, что случится болезнь, но я уже был знаком с инсультом и знал, что главное — поскорее попасть к специалистам. Уже с самого начала пытался ходить, пусть трудно, через не могу, но я очень старался. Меня ругали, что я встаю, но я старался все делать сам, хотя мне не разрешали. Я считал, что нельзя лежать, надо двигаться, в голове было только одно: «Надо идти вперед». Страхи появились уже после больницы, дома. У меня работа была очень шумная, и после инсульта меня стали беспокоить разные шумы: машины за окном, любое движение в соседней квартире, меня, можно сказать, сама жизнь раздражала. А если мне надо было идти куда-то, пройти мимо людей, то мне казалось, что они следят за мной. Смерти я не боялся, даже в первые часы.

Инсульт — это очень большие потери. Ощущаю потерю времени, досадно, что многого не успел. За эти 12 лет я бы мог преуспеть в профессиональной деятельности и стать руководителем типографии. И не в деньгах дело. Работа — это навык какой-то. Не могу сказать, что работа очень нравилась, но уж раз выбрал — надо работать. Потерял возможность общения и ощущение «несломанности». Я и сейчас поломан физически. У меня 2-я группа инвалидности и розовый лист (он приравнивает 2-ю группу к 1). Я не полностью восстановился физически, но не унываю. Рядом близкие люди, и я знаю, что раз я жив, то все вернется, надо только стараться. Разрешать ситуации в быту, мне, в основном, удастся. Я могу убраться в квартире, приготовить еду, сходить в магазин или на рынок. Время — большая ценность. Но я не считаю все годы после инсульта потерянными, я живу, дышу, двигаюсь, общаюсь — это уже много.

Раньше я хорошо играл на аккордеоне и на танцах когда-то выступал. С женой познакомился благодаря музыке. Теперь играю только для себя. Когда прохожу мимо играющего аккордеониста, трудно сдержать слезы. До инсульта я был довольно чувствительный, а после болезни это еще больше начало проявляться. Общаться, помогать, сочувствовать, выслушивать — все это очень важно. Нравится общаться со стариками — учусь у них жизненной мудрости, отношению к людям, ситуациям. Считаю, что человеческие отношения очень важны. Почти все мои ценности после инсульта изменились. На первое место вышло человеческое отношение — доброта, честность, бескорыстность. Это и раньше было ценным, но теперь стало самым главным.

Накопления потеряли свою ценность. Надо пользоваться всем: солнцем, воздухом, деньгами. Раньше я работал в три смены, а все чего-то не хватало, удовлетворенности не

было. Зачем было так работать? Вот шел после ночной смены, лето, солнце уже светит, а мне надо спать ложиться. Столько времени потеряно.

Сейчас мне не надо работать, и я живу, наслаждаясь каждым мгновением. Я, как человек эмоциональный и любознательный, интересуюсь всем, в том числе событиями, происходящими в нашей стране. К сожалению, мне трудно принимать активное участие во многих мероприятиях из-за моих физических ограничений, например, в субботнике. Меня многое радует. В основном, люди, которые рядом со мной. У меня много хороших близких людей вокруг. Со всеми родными очень теплые отношения. Пусть не было возможности получить образование и сделать карьеру, зато приобрел много теплых отношений. Самое главное — это люди! Радуюсь мелочам. Вот, например, проснулся в пять утра и слышу пение соловья. Очень люблю солнце. Когда оно светит, все становится красивей. Раньше ничего не мог держать в руках, теперь ем сам, чищу зубы, могу писать. Ко мне вернулось чувство юмора, а сначала, сразу после инсульта, оно пропало. Сейчас я стал терпимее к чужим слабостям. Стал более внимательным. Бывает, что чувствую очень остро то, что раньше, возможно, не замечал, например, безответственность. Если я что-то считаю очень важным, я это отстаиваю.

Мне говорили, что сразу после инсульта я был никакой, но этого я сам почти не помню, это был самый тяжелый период. К счастью, Бог оставил мне довольно хорошую память. Проблемы со здоровьем, конечно, остаются. Не могу кое-что делать, как все, получается очень медленно. Например, не могу танцевать, как раньше. Но живу наполненной жизнью: много общаюсь, посещаю тех, кто не может выходить из дома после инсульта, хожу на различные занятия — по улучшению речи, памяти, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Огорчает то, что бываю не до конца принципиален, хотя, может быть, это уже мудрость. Своим большим достижением считаю то, что могу полностью заменить жену в быту: убрать, приготовить, принести продукты и даже сделать заготовки. Говорю ей: «Не теряй время, я все сделаю сам». Я со всем хозяйством справляюсь, жена доверяет. И еще у меня есть массажер с острыми шипами, я становлюсь на него босыми ногами и поднимаюсь на носки, вытягивая руки вверх. Это трудно, даже не всякий здоровый так сможет, но я понимаю, что это очень важно для моего опорно-двигательного аппарата. Я горжусь своей закалкой — физической и психологической. Чем больше на меня давила судьба, тем больше я выпрямлялся. Все трудности, которые довелось пережить, в том числе инсульт, помогли закалиться, стать сильнее.

Сейчас у меня появился как бы «третий глаз», смотрю на жизнь дополнительным глазом и вижу все подробности, жизнь во всей полноте и многообразии. Я сознаю, что был вспыльчивым, таким и остался. Считаю, что к людям нужен подход, и я не извиняюсь впустую, а просто больше не повторяю того, что не надо. Радует сейчас то, чего не было раньше — я стал более зрелым. До инсульта я бы еще долго шел до этого уровня, а после него понял, что к жизни надо относиться очень бережно — обдумывать каждый шаг, чтобы никого не обидеть, не тратить время на ерунду. Будет лето, будет прекрасно — грибы, ягоды, и люди молодые и красивые. Я сейчас живу своим юбилеем. Хочу достойно его отметить, встретить гостей, доставить им радость. Позже хочу навестить близких людей преклонного возраста, пока они еще живы. Поехать для встреч с ними в Москву, Минск, желательно в Варшаву. Хочу порадовать, ведь сами они уже не могут выходить из дома.

Надеюсь на прибавку к пенсии. Это даст возможность поехать по миру — во Францию, в Брюссель. Хочу своими глазами посмотреть на отношение к таким, как я, в этих странах. Музыка — важный мой спутник в любые моменты жизни — когда тяжело, я обращаюсь к ней. Также помогает общение. Если не с кем поговорить, хуже всего. Чтобы не раскиснуть, говорю себе: «Еще не было так, чтобы не было никак». Помогает!

Человеку, перенесшему инсульт, нужно быть упорным, настойчивым: вставать рано, умываться холодной водой, делать упражнения. И очень верить в свои силы. Вообще, самое главное — Вера, Надежда и Любовь. Надежда — это первое слово. Я убежден, если шевелится хоть один палец, то надо шевелить и вторым, и третьим, все потом за ним подтянутся.

*Беседу провела и записала Рита Балабанова
Апрель 2010 г.*