

Тайга Кантане

Я окончила медицинское училище, затем профессиональную программу в Высшей школе социальных работников «Attīstība», в Латвийском университете получила степень магистра по специальности «sabiedrības vadība».

Сейчас мне 44 года. В 35 лет у меня случился инсульт — церебральный инфаркт или ишемический инсульт. Сразу после инсульта была парализована левая сторона, меня кормили с ложки, так как была нарушена функция глотания и я регулярно давилась. Лицо было перекошено. Я была полностью лежачая, начала сидеть только через две-три недели. Тормозились мышление и память. Интересно, что сразу после инсульта не могла собрать мысли, сказать связное предложение ни на латышском языке, ни на русском и пыталась общаться на английском языке, который учила на курсах перед болезнью. 16 лет я отработала в медицине — в хирургии, в больнице и в поликлинике. Суточные дежурства за все эти годы внесли свою лепту в износ организма. Прямо перед инсультом я работала в организации «Zygon Baltic Consulting», которая занималась бизнес-консультированием. Работала с клиентами, занималась маркетингом. Сама работа мне не нравилась, но нравилась компания (это была фирма моей мечты), и я хотела со временем начать заниматься именно бизнес-консультированием. Перед инсультом уже были первые клиенты, которых консультировала под присмотром опытных работников. Это было то, к чему шла. Правда, немного разочаровалась в процессе, т. к. работа оказалась более кропотливой и сложной, нужны были дополнительные знания и система. Возможно, немного боялась ответственности. Очень понравилось, что то, что узнала из умных книг, на практике в этой фирме реально применялось. Были очень хорошие отношения с коллегами. До инсульта очень любила ходить в лес и собирать грибы, ездить на машине, отдыхать у моря.

Первые признаки инсульта почувствовала на работе — в одном глазу выпало поле зрения (какой-то фрагмент) минут на 15, но потом восстановилось. Это удивило. Когда резко поворачивала голову, появлялись звездочки, как в мультиках — это даже забавляло. Появилась головная боль, до этого для меня не характерная. У знакомых медиков поинтересовалась, чтобы это могло бы значить, и договорилась о консультации невропатолога, а он сразу отправил в больницу на обследование. Уже на следующий день лежала в больнице, но не воспринимала ситуацию серьезно. Для меня это был внеочередной отпуск, просто надо было пройти «техосмотр».

Вечером, накануне консультации с врачом, показалось, что с одной стороны лица не то мурашки бегают, не то покалывает. Не очень хорошо ходила левая нога. Потом вроде бы прошло, но все-таки решила, что что-то не так. В голове мелькнуло: «А вдруг инсульт?» Потом легла на обследование, но опять больше веселилась. Так и хихикала неделю. Доктор сказала, что хочет сделать компьютерное исследование, но там очередь, надо неделю ждать. Я просилась домой, но непустили. На следующий день привезли мне систему — я все еще смеялась, как здоровая, наслаждалась отпуском. Около десяти вечера звездочки опять забегали, особенно при повороте головы. Они были красивые, цветные, и я наблюдала за ними. Погуляла, проводила гостей, помылась, переделалась ко сну, почитала книжку, потянулась за кружкой и зависла на левой стороне. Потом перевалилась и упала. Соседям сказала: «Не надо никого звать». Мне казалось, что я

просто случайно соскользнула. Удивлялась, что соседи по палате восприняли все так серьезно. А я была уверена, что сейчас немного полежу и встану. Вызвали дежурного врача, приехали с каталкой и быстро отправили на компьютер, а после него сразу же в реанимацию. Чувствовала, что что-то не в порядке с левой стороной, но хотела уйти из реанимации, хотела сама пойти в туалет, но падала. Злилась, так как никто не понимал, что я могу ходить. Я боролась, вырывалась, и меня привязали.

Во время утреннего обхода я услышала: «Церебральный инфаркт». Но не поверила — в моем возрасте это невозможно, это просто плохой сон. И врачи тоже не верили, проверяли и на энцефалит, и на разные инфекции. Лекарства давали, но продолжали обследовать. Я верила, что они знают, что делают. Ждала, что все пройдет. Когда перевезли в другую больницу на курс ранней реабилитации, я все еще не верила в инсульт. Мысли были лишь о том, как бы ни осталось видимых последствий, чтобы продолжать работать. Не могла ходить, но переживала больше всего о руке, что она не двигается, о том, что не могу сама ни есть, ни одеваться, ни ходить в туалет. Это очень расстраивало. Обижалась на несправедливость жизни, но казалось, что это пройдет. Хотя врачи и говорили, что восстановление будет очень долгим, я каждое утро проверяла, не изменилось ли что-то. Появлялось недоверие к медицине. Все стало казаться бессмысленным, приходилось заставлять себя делать упражнения, которые показали в больнице. Помогала только ответственность перед самой собой и перед мамой, которая помогала и поддерживала, и просто была рядом. Любовь ее помогала.

Когда проходила курс реабилитации, мне уже объяснили, что с предыдущей жизнью покончено, теперь все будет иначе. Моя подруга, у которой я жила несколько лет и считала этот дом своим, сообщила, что продает квартиру и мне надо найти другое место жительства. Чувствовала себя преданной, ведь я переехала к ней из съемной квартиры по ее же просьбе. Вещи перевезли к маме в Бауский район. А следом и меня после «Вайвари» коллеги по работе отвезли туда. Я понимала, что реальная медицинская помощь — в Риге, а тут второй этаж без лифта, пожилая мама и я — сидячая. Проснулись злость и упорство, мол: «Я вам покажу!» Провела домой интернет, начала искать разную информацию. На латышском языке ее было очень мало. Все надеялась, что есть какая-то волшебная палочка, которая поможет быстро восстановиться. Сил было немного, но делала гимнастику. Потом нашли физиотерапевта, стало веселее — было с кем посоветоваться, поговорить о болезни. И вообще появился человек, ради которого надо было поднять себя с кровати, привести в порядок и настроиться на гимнастику. Моя семейная врач в Риге ушла в декрет, новый был только за 10 км, в другом поселке. Добраться до него было сложно, но пару раз получилось доехать. Дома два-три раза в день обходила всю квартиру по периметру. Такая у меня была тренировка. Потом начала ходить уже без палочки, потом вместе с физиотерапевтом стала осваивать лестницу. И тогда уже оформили группу. Но более уверенными ноги стали только спустя полгода, хотя ходить начала через четыре-пять месяцев.

Почему у меня случился инсульт? Думаю, за всю жизнь накопилось напряжение из-за бессонных ночей — суточные дежурства в больнице, учеба в институте. Хроническое изнеможение, стрессы, неумение справляться с ними и правильно распределять нагрузку. А еще несчастная любовь, ревность... Как говорят старики, стрессы пережимают горло. У меня на шее действительно сузился сосуд, и в какой-то момент случился спазм — застой

крови, она свернулась, образовался тромб, соответственно нарушилось кровоснабжение. Не ожидала я, конечно, что такое случится со мной. Никогда не думала, что в таком раннем возрасте может быть инсульт. К тому же я, профессиональный медик, вдруг оказалась пациентом. Это было странно и весело, столько смешного во всем этом находила — просто цирк. Еще удивляло, что инсульт не проходит как насморк, ни за семь дней, ни за неделю, хоть лечи его, хоть не лечи. Я после инсульта всех спрашивала: «А как скоро восстановится рука?» Мне тогда именно рука была важна. Как-то один врач мне сказал: «Какой хороший у тебя инсульт! Бывает, руки восстановились, а ноги — нет. А ты можешь ходить!» И тогда я смирилась с неработающей рукой, но продолжала ее тренировать.

После инсульта с удивлением обнаружила, как много вокруг деятелей, которые хотят нажиться на чужом горе — какие-то пищевые добавки и пилюли продают. Причем, как панацею, сразу от всего. Помню, как мне предлагали сыворотку из бобровых желез, оказалось, она полезна только потому, что бобры травкой питаются. Люди в отчаянье отдают последние деньги, а вдобавок еще больше разочаровываются. Одна моя знакомая врач сказала: «Вы, конечно, за хорошие деньги и собачьи какашки готовы есть!» И таких распространителей много в медицинских учреждениях. Поражает, что они туда проникают и свободно там торгуют, а медики знают об этом. И многие пользуются их услугами. Когда я начала восстанавливаться, то попробовала и нетрадиционную медицину: ездили с друзьями в Валмиерские леса к целителю, который якобы еще и на фотографии колдовал. От целителя толку не было, но мне тогда важно было понять, что жизнь продолжается, есть еще какие-то пути. В одном салоне мне предложили аюрведический массаж горячими камнями и иглоукалывание. Намазали голову какими-то маслами, казалось, что она грязная (вся пыль потом прилипла). Это было неприятно и очень дорого, я поняла, что это не то и не стала больше делать. Предлагали записанную на диске методику «массаж мозга». Народную медицину пробовала — настойку зерен овса на водке, отвар из мертвых пчел, обтирание настоем молодых побегов акации. Кустов десять, наверное, съела золотого уса в разных вариантах. Но все без толку. За руль машины села раньше, чем начала уверенно ходить. Мы с мамой и друзьями собрали мне деньги на санаторий. И там, в «Яункемери», как-то парень в коляске меня спросил: «У тебя есть права? Надо съездить в магазин». Подумала: «Надо попробовать! Ведь раньше лихо и много водила». И мы съездили. После этого поняла, что не все потеряно, что-то еще могу. И начала ходить больше, до глубокой усталости. Решила, что чем больше буду делать, тем лучше будет получаться. На ходьбу это и правда повлияло. Благодаря упорству, желанию доказать, что могу, что не отступлю. И на работе помогли: когда я заболела, руководство сохранило мою ставку. Мне было куда вернуться, и это было важно.

Через полтора года после инсульта я решила вернуться в Ригу. Поняла, что смогу. На предыдущей работе не смогла договориться о моих рабочих обязанностях — для работы с клиентами у меня был «нетоварный вид». Устроилась в департамент благосостояния Рижской Думы, им как раз нужен был человек с инвалидностью и с соответствующим образованием (которое у меня было) на полставки. Да и опыт работы мой подходил. Это подняло мне самооценку. Человек с инвалидностью не такой уж немощный, как иногда

принято думать. И меньше всего мне хотелось вызывать жалость у окружающих. А тут появилась возможность не жалость вызывать, а гордость, что знакомы со мной. Появилось много незаполненного времени. И тогда я нашла паралимпийский спорт. Сначала что-то читала в интернете, обсуждала с коллегами, а заведующая буквально на следующий день дала мне номер телефона: «На, звони!» Заниматься спортом мне нравилось еще в школьные годы, и мне казалось, что я в спорте разбираюсь. Потом выяснилось, что соревноваться надо не с insultниками, а с инвалидами с различными физическими ограничениями. Старые спортивные навыки оказались потеряны, пришлось заново приспособливаться, а ловкость, координация, выносливость уже не те. Равновесие держать трудно и психологическая нестабильность — могла заплакать и расстроиться из-за какой-то мелочи, причем надолго. Поняла, что сначала надо принять все эти «не могу», а уж потом искать новые способы, как устоять и не упасть. Желание чего-то достичь помогло этому принятию.

Свои виды спорта нашла методом исключения. У меня одна действующая рука, одна нога, так что, перебрав все виды спорта, нашла доступные — метание диска и толкание ядра. Сейчас для меня в спорте важно получить результат и при этом устоять. В 2012 году участвовала в Паралимпийских играх в Лондоне. А сейчас осваиваю метание копья. Спорт для меня — это возможность быть более активной в жизни. А еще, остается меньше времени на жалость к себе.

Чему пришлось заново научиться, так это обустроить свою жизнь: найти жилье, переехать (с одной рукой это непросто), наладить быт. Училась делать покупки, готовить. Сначала долго мучилась с яйцами — могла сварить, но не могла почистить. Просила кого-нибудь это сделать. Теперь научилась, недавно начала варить супы. Могу сама нарезать капусту для супа.

Многие врачи говорили мне, что той Тайги уже не будет. Появятся плаксивость, эмоциональная нестабильность, неожиданная агрессия и резкие перемены настроения. Стараюсь контролировать эмоции. Помогает мысль, что и это пройдет. Бывает иногда, что злюсь, но потом «перезлюсь». Наверное, иногда нужно побыть и жертвой инсульта, только надо знать, когда пора выйти из этого состояния и переключиться на что-то другое, например, попробовать доказать себе, что можешь что-то большее.

Очень важно создать вокруг себя такую среду, чтобы хотелось не только лежать. Поначалу человека после инсульта надо тормозить, вывозить, выводить, но потом ему и самому чего-то захочется. Только не надо читать нотации, упрекать и высказывать недовольство. Думаю, мне помогало восстанавливаться чувство ответственности перед мамой, родными и собственное упорство. После инсульта я стала более отзывчивой и более уравновешенной. Стала рациональнее — сил и возможностей не так много, поэтому оцениваю, нужно ли мне что-то конкретное делать и в каком порядке, да и хочу ли я этого.

У меня появились новые знакомства, а еще возможность увидеть еще одну грань жизни — то, как живет людям с ограниченными возможностями. Я поняла, что и так жить можно и многое при этом делать: я могу работать, могу заполнять свою жизнь всякими событиями, вообще могу вести активный образ жизни. Довольствуюсь и радуюсь малым успехам и достижениям. Например, впервые после инсульта самостоятельно летела в самолете,

сама ходила в магазин, сама убрала квартиру. Могу и другим помочь — советом, поддержкой присутствием.

В повседневной жизни даёт силы режим и инерция — в понедельник раскачалась и живу так до пятницы. Помогают конкретные планы на каждый день — продумываю, куда пойду, что буду делать. Когда есть план, то идешь и делаешь. Правда, у меня только один выходной, а остальные дни заняты работой, тренировками, общественной деятельностью в «Вигоре». Иногда смотрю в календарь и думаю: «Еще пару дней до выходных надо продержаться». Вечером зато такая усталость, что падаю и сразу засыпаю. Значит, день прошел на все 100%! Как могла, так и выложились. Когда поддаюсь лени, что-то не делаю, например, пропускаю гимнастику или переношу планы, потом расстраиваюсь.

В первую очередь я довольна, что довольно самостоятельна. Я — полноценный гражданин, работаю, плачу налоги, не завишу от других. В жизни есть работа, спорт, «Вигор». С его появлением я стала еще более занятой и одновременно еще более разборчивой в общении. Впервые узнала о «Вигоре» в «Вайвари», когда на глаза попался его буклет, но отнеслась скептически. Позже вспомнила об этом, поискала в интернете и не нашла (тогда у «Вигора» еще не было своего сайта). Потом на курсах занятости в Бауске опять кто-то упомянул «Вигор», но что там делают, я не поняла. Первое время я присматривалась, сначала показалось, что какая-то ерунда. А потом за компанию с Мариной (нашим председателем) попала на команду, и стало интересно, как из ничего делают что-то, как все придумывается.

Очень трудно смириться до сих пор с тем, сколько боли досталось маме. Только сейчас понимаю, каково ей было и сколько пришлось вынести с моей болезнью, перетерпеть, перестрадать. Один наш вигоровец как-то сказал мне: «Я понял, сколько заставил перетерпеть близких, когда курил до инсульта. А теперь, если опять начал бы курить — это было бы уже неуважение к ним».

Если говорить о том, чего мне не хватает, то, наверное, мне нужно что-то вроде громоотвода — чтобы было, где спускать пар. А еще меня поддерживают книги и фильмы. Люблю хорошие добрые комедии: «Служебный роман», «С легким паром!», «Любовь и голуби», «Собачье сердце». С удовольствием читаю «Мастера и Маргариту». А книга Viljams P. Jangs «Būda» (Вильямс П. Янг. «Лачуга») помогла мне смириться с произошедшим и начать действовать.

Мне очень важно с кем общаться, хочу, чтобы с человеком было интересно, чтобы у него был определенный уровень IQ и душевные качества. Вообще после инсульта отношение к другим изменилось, я стала критичнее, обостреннее воспринимаю глупость и тупость, потребительскую позицию и использование других, не критичность человека по отношению к себе, избегание ответственности за себя и свою жизнь. Тщательнее выбираю, с кем иметь дело, кому доверять. Избегаю общения с неприятными людьми с неприемлемыми для меня жизненными позициями. Радует в жизни присутствие каких-то конкретных «своих» людей.

Что может сделать человека психологическим инвалидом? Прежде всего, на мой взгляд, это потеря интереса к себе, равнодушие к себе, обесценивание, наплевательское отношение к близким и родным людям (мол, пусть стараются, пляшут вокруг меня, а я ничего делать не буду). Я считаю, что психологически восстановиться после инсульта — это значит принять новую реальность, научиться с ней жить, не искать виноватых и

отказаться от поиска причин, почему это случилось. Не надо ждать «волшебной таблетки», ни один доктор ее не даст. И не надо винить за это врачей. Все восстановление — в твоих руках! В твоём упорстве, в твоей настойчивости. Нельзя верить и полагаться на чудо. Нельзя плыть по течению, опустив лапки. Чтобы успешно восстановиться, надо понять, зачем болезнь остановила меня на жизненном бегу (и я не про курение или алкоголь) — важно понять, какую проблему на духовном уровне надо осознать и решить в своей жизни.

*Беседу провела и записала Наталья Васильевна Иванова
Июль-август 2014 г.*