

## Татьяна Лукьянова

Я 1956 года рождения, по профессии инженер. Работала главным инженером домоуправления. До инсульта у меня была нормальная, размеренная жизнь. Моя семья — муж и сын. Сын учился в школе хорошо, проблем с ним не было. Отношения в семье были хорошие, без скандалов. В выходные мы ездили все вместе отдыхать — на рыбалку, на лыжах, вместе проводили отпуск. В свободное время я много читала, играла на пианино, вела домашнее хозяйство. У меня была очень ответственная и напряженная работа, которая часто заканчивалась то в 12 часов ночи, а то и в два. В результате в 1999 году, 2 октября, случился ишемический инсульт.

В этот день у меня очень заболела голова, как будто кто-то ударил по ней, ноги подкосились. Хотя я всегда была гипотоником, сильно подскочило давление. Я не могла подняться со стула, кружилась голова, пропала речь. Через некоторое время парализовало левую сторону. Несколько часов я провела дома, и только потом вызвали скорую помощь. Срок оказания первой помощи был упущен, в результате получился тяжелый инсульт.

Когда меня привезли в больницу, я была в полубессознательном состоянии. Есть не могла, пища вываливалась изо рта. Врач сказал родственникам, что, скорее всего, я не выживу, но они приходили ко мне, улыбались. У меня появилась уверенность, что я обязательно встану на ноги. Две недели провела в больнице, не вставала. Потом неделю побыла дома, и опять в больницу. Второй раз в больнице уже начала вставать в туалет. После больницы меня переместили в реабилитационный центр «Вайвари». В этом центре со мной работали эрготерапевт, логопед, физиотерапевт. Моей радости не было предела, когда, сидя за столом, я увидела, что у меня поднимается мизинец.

В «Вайвари» у меня дежурили по очереди муж, сын и подруга. Они возили меня на коляске. После первой реабилитации домой я уехала с «козликом». Еще одна была реабилитация через год — я уже ходила с треножной палкой, а потом и с простой. Два раза в год лечилась в больнице. Когда через два года поехала в «Вайвари» в третий раз, наметились явные улучшения. У меня восстановилась речь, появилась возможность нормального общения с людьми. Каждый год для профилактики ложусь в Первую городскую больницу. Через три года после инсульта была в санатории «Яункемери»: принимала грязи, ванны, занималась с эрготерапевтом, делала физкультуру. Мне очень помогает физкультура и занятия мелкой моторикой. В 2013 году была в реабилитационном центре «Яундубулты», где тоже принимала ванны, грязи, занималась физкультурой и с эрготерапевтом. После этого стала лучше и увереннее ходить. Если начинаю нервничать, то нога все равно подворачивается. Дома делаю зарядку каждый день по два раза.

Когда я пришла в себя после инсульта, то поняла, что со мной случилась очень тяжелая болезнь и надо серьезно лечиться. Больше всего меня убивала физическая немощь: не могла причесаться сама, застегнуть и заправить кофточку. Потерялось ощущение нужности, интерес, жизненный тонус. Желание и знания есть, а физически ничего не могу сделать. Даже подняться на ступеньку не могла. Родственники и друзья, которые остались рядом, постоянно говорили мне: «Ты должна, ты будешь ходить». Но при этом они меня от всего огораживали, оберегали, не рассказывали никаких плохих новостей, которые могли

меня расстроить. Близкие стали даже слишком жалеть меня, меня это раздражало. Все искали для меня препараты, читали про инсульт все, что можно, собирали любую информацию. Большое спасибо моим родным, они помогли мне преодолеть беспомощность. В такие моменты важно, кто тебя окружает и дает силы двигаться, работать над собой. Помогли их пример и поддержка, их уверенность, что я смогу встать на ноги.

Самое действенное для меня в восстановлении оказалась зарядка и лекарство — китайские гранулы «Болюсы Хуато», которые мне привезли из Москвы (пропила три курса). Окрепла физически, появилась сила, улучшились движения рук и ног. Занималась на тренажере-велосипеде. Для спины — манжетки на ноги, гантели в руки и на зарядку. Очень помогли реабилитационные курсы в санаториях. Жизнь, конечно, изменилась. Пришлось всему учиться заново — ходить, одеваться, говорить, думать. Я по натуре усердная и занимаюсь собой, себя не жалея, и мне неприятно, когда жалеют другие. Когда привезли из больницы, ко мне приходила каждый день массажистка. Они вместе с моим мужем выгуливали меня — тащили волоком, так как нога одна была, как веревка. Когда стала передвигаться самостоятельно, поначалу было страшно. Иногда казалось, что меня трамвай засосет, а на переходе столбенела так, что не могла сдвинуться с места. Чудо, что сейчас я могу ехать сама в транспорте, войти и выйти, могу сама зайти в электричку. Раньше, до инсульта, на такое даже не обращала внимания. Когда заново начала писать, делала много ошибок, но сама же их и находила. Теперь все восстановилось. У меня была большая семья, поэтому хотелось жить, хотелось снова начать работать. Как-то сразу поняла, что все зависит от меня самой. Я прилагала все усилия, чтобы быстрее встать на ноги. Сила воли помогла мне избавиться от беспомощности. Я все время говорила себе: «Я могу». Знала, что выкарабкаюсь, была просто уверена в этом. Считаю, что многое зависит от характера, настойчивости человека и его окружения. Помогают примеры из газет и книг.

Потери было принять труднее всего – и главное – здоровье. Тяжело было, что не могу работать, не могу быть полезной для других. Друзья, которых раньше было очень много, сразу все самоустранились, остались только самые верные и преданные. Даже близкая подруга отвернулась от меня. С больными не хотят общаться. Сначала я очень переживала по этому поводу и возмущалась, потом успокоилась и решила, что настоящими друзьями они и не были, это была "пена", хорошо, раз их не стало в моей жизни. Сейчас у меня осталось две подруги, они мне как родные сестры. Семья осталась, а это основа основ. Это подарок судьбы, что муж не ушел и не бросил меня, отношения в семье стали даже теплее.

Сразу после инсульта я была очень нервная, раздражительная, но со временем характер изменился в лучшую сторону. До болезни была упорная, упрямая, лидером по натуре, всегда бежала впереди паровоза, спорила, доказывала. Сейчас стала мягче, добрее, многое прощаю, отношение ко всему стало философское, принимаю людей такими, какие они есть. Считаю, что каждый имеет право на свое мнение, и оно может отличаться от моего. Чаще иду на компромиссы. Болезнь утихомирила меня, я стала спокойней и сговорчивей. Видимо, болезнь дана для того, чтобы человек поменялся. Не надо ничего в человеке менять и переделывать его под себя тоже нельзя, я перестала быть слишком критичной. Воспринимаю все спокойно, не осуждаю людей, хотя раньше это могла

сделать. Стала бережнее и внимательнее по отношению к людям. Вся жизнь пересмотрена, все проанализировано, прочитано много литературы. Пора себя исправить, изменить свое отношение к людям. Хочется быть добрее и снисходительнее. Я стала больше думать, прежде чем делать. Материальные ценности отошли на второй план. Раньше нужны были деньги, а теперь их не ценю, может быть, их и вообще не надо. Лучше посидеть и побеседовать с добрым человеком. После инсульта к здоровью стала относиться внимательнее и больше занимаюсь профилактикой. Но по любому поводу к врачам не бегаю. Я не очень понимаю, что значит любить себя. Иногда помогаю другим в ущерб себе. Если надо с кем-то встретиться и помочь, а мне не хочется, я все равно иду, так как человек нуждается в моей помощи. Помогаю, потому что для меня это очень значимо, это придает мне душевные силы.

Четыре года назад сын уехал в другую страну, потом умерла мама, а год назад, в 2013 году, умер мой муж, с которым мы прожили 27 лет. Я осталась одна. Мне было себя очень жалко, думала, что уйду вслед за ним. Но мои близкие помогали, поддерживали, и это дало мне силы жить дальше. Сейчас очень хочется себя изменить в лучшую сторону, и я поставила перед собой такую цель. Я нужна своим близким, мы друг друга дополняем, и это придает мне внутренние силы. Очень хочется помочь людям и своим близким, но физически мне тяжело. Чем могу, тем помогаю. Иногда помогаю в плане каких-то связей, даю советы, что-то подсказываю. На данный момент боюсь повторного инсульта, ну а если он произойдет, то не хочу быть никому обузой. Осознаю: случись инсульт еще раз, мне его уже не пережить. Очень тяжело остаться одной, когда раньше была большая семья. Но это, к сожалению, от нас не зависит.

В процентном соотношении моя жизнь такая: общение — 20%, специальные занятия — 25%, обслуживание себя — 25%, чтение, посещение театров — 30%. В обслуживании себя я почти самостоятельная, кроме мытья окон, все делаю сама. Стараюсь ходить только на хорошие спектакли, а литературу выбираю серьезную. Читаю рассказы современников, научную литературу, воспоминания о войне, детективы не люблю. Удовольствие мне доставляет моя самостоятельность. Захотела пойти куда-то, оделась и пошла, хочу быть независимой. Трудно бывает в физическом плане — тяжело носить продукты и делать другие физические работы. Обслуживаю себя сама, т. к. живу одна. Огорчает меня мое одиночество и, чтобы скрасить его, читаю книги, хожу в «Вигор» и театры. Новых занятий и хобби у меня нет, но я увлекаюсь сканвордами. Меня радует то, что я живая, могу общаться, стала бережнее и внимательнее. Радует даже уборка квартиры, которую могу сделать сама. Могу почистить картошку, погладить белье. Свое восстановление оцениваю положительно. Хочу больше и лучше заниматься. Достигаю все своим упорством. Во время просмотра телевизора можно было бы заниматься, но то забываю об этом, то лень. Результаты восстановления все равно хорошие.

Что придает мне силы? Не хочу я быть хуже других, должна соответствовать. Если что-то могу сделать, так почему бы это не сделать. Окружающие радуют меня своими успехами. Племянники у меня все хорошие: хорошо учатся, занимаются спортом. Всегда помогают мне, приглашают куда-нибудь пойти или поехать, звонят, интересуются моим самочувствием. Я за них переживаю. У них тоже можно чему-то поучиться. Сын живет в Белоруссии, приезжает ко мне два раза в год, и я к нему ездила. Он у меня очень

ответственный, добрый, внимательный, очень переживает за меня. Так я его воспитала. Невестка тоже очень хорошая девочка, творческая личность.

Душевные силы дают мне занятия, посещение церкви, вера в Бога. Раз я осталась жива, значит, еще кому-то нужна. Мне трудно сказать, радую ли я людей, надо спрашивать у них, но они меня терпят. Если кто-то просит о помощи, то я обязательно помогу, чем могу. Например, посидеть с детьми племянницы или с братом съездить в поликлинику. Могу поддержать морально. Гордости за себя нет, но я довольна, что могу себя обслуживать. Лично меня ничего не огорчает и все устраивает. Больше всего меня радует то, что люди меня слушают и интересуются моим мнением. У меня есть жизненный опыт и в связи с болезнью появилась мудрость. Люди тянутся ко мне.

День заполнен бытом, мне нравится готовить, убирать квартиру. Конечно, есть физические ограничения. Делаешь то же самое, что и до болезни, только медленнее и, может быть, не так качественно. Важно, когда рядом есть кто-то, кто внушает уверенность, веру в физическое восстановление. Самому не выйти из этой ситуации. Если помогает психолог, то совсем по-другому себя чувствуешь и настраиваешь. Некоторые люди в еще худшем состоянии, чем я, и нечего плакаться. Мне на сегодняшний день более актуальна моральная поддержка, а физическая — на втором плане. Про «Вигор» я узнала в санатории от Валеры Пушко два года назад. Работа в «Вигоре» дисциплинирует меня, очень помогают творческие занятия, беседы на разные темы. Здорово, что меня окружают люди с похожими проблемами и психологи. Мне кажется, что любой у нас может найти для себя что-то интересное. Занятия русским и английским языками, творчество заставляют мозги шевелиться. Веру и надежду вселяют занятия в арт-мастерской: не все потеряно, я еще что-то могу. Хорошо расслабиться можно на музыкальных занятиях. Все мастерские важны, они пробуждают интерес к жизни, дают заряд бодрости. Иду и занимаюсь с огромным удовольствием. В м астерской речи даже не думала, что смогу учить наизусть. На занятия ходила всего четыре месяца, но и этот короткий срок изменил меня в лучшую сторону. Я стала дисциплинированной, внимательной, более сосредоточенной. Обычно я себя так подбадриваю: «Сейчас не получилось, потом получится», и никогда не бросаю начатое дело на полпути. Обязательно делюсь своей проблемой, может, кто-то подскажет решение. Мне очень нравится Наташа Жукова. Она посещает все занятия и мероприятия «Вигора», очень ответственная, старательная, дисциплинированная. Я стараюсь с нее брать пример. Встречаясь с вигоровцами, всегда радуюсь, каждого слушаю внимательно и стараюсь понять.

В мои планы не входят большие перемены, главное, чтобы было не хуже, чем сейчас. Хотелось бы быть здоровее, моложе, иметь больше сил и энергии. Бытовые планы не стоят внимания. Я очень мечтаю о внуках, хочу ходить без палки, но пока боюсь. С палкой как-то увереннее себя чувствую. Совершенно отбросила мысль о работе, хочу просто нянчить внуков. Хочется поехать в другую страну, сменить обстановку. Хочу встретиться с родственниками из России. И еще хочу, чтобы сын жил поближе ко мне.

Для духовного развития читаю литературу святых отцов, таких, как Серафим Саровский и др. Нахожу у них много ответов на свои вопросы. С болезнью мне помогает справиться сила воли, я прислушиваюсь к советам близких, например, когда они говорят делать профилактику здоровья раз в год, а мне не хочется ложиться в больницу, но иду и делаю,

и мне это помогает. Мне очень важно их мнение. Душевные силы восстанавливаю с помощью книг религиозного характера, книг о войне, смотрю комедийные фильмы или серьезную классику, например, фильм «Идиот».

Обязательно надо верить в свое выздоровление и быть упорным, чтобы стать полноценным человеком. Поставить перед собой цель и добиваться своего. Можно все повторять дома, а не приходить просто так на занятия, чтобы провести время. Надо учиться контролировать себя. Сам человек справиться не может, поэтому обязательно нужен психолог. В одиночку из такой болячки не выбраться. Нельзя отказываться, если тебе протягивают руку помощи, говорят: «Ты сможешь», «Ты преодолешь эти трудности». А вот жалость расслабляет.

Раньше об инсульте я не знала ничего, а теперь знаю многое: как он протекает, почему случается, как уберечься. Нельзя перегружать себя физически, нервничать, психовать. Сначала мне помогало желание, как можно быстрее вернуться на работу, а сейчас просто хочется быть полноценным человеком. Психологическим инвалидом любого человека может сделать гордыня и превозношение себя над другими, неуважение к другим, высокое самомнение.

Чтобы успешно восстанавливаться, нужно знать, какой у вас инсульт. Если был ишемический, значит придется начать жить заново, всему учиться. И серьезно работать, себя не щадить, не жалеть, тогда будет результат. Я желаю всем, кто пережил инсульт, не отчаиваться. Раз ты живой, значит — ты можешь что-то сделать для себя. Само собой ничего не выйдет, уныние и расслабление — враги восстановления. Нужно поверить в свои силы, настроиться на долгую работу и начать трудиться. Мой девиз на каждый день: «Все будет хорошо!»

*Беседу провела и записала Вера Хурумова  
Июль-август 2014 г.*