

Татьяна Марцинкене

Мне 64 года, по профессии я инженер-строитель (гидротехника), окончила Ленинградский политехнический институт. После института по распределению попала в Ригу на Железобетонный комбинат (ЖБК). В начале 1990-х меня на работе сократили. Тогда я пошла мастером на комбинат школьной детской мебели (ШДМ) в Риге. Работа была нервная, с людьми. Весь день на ногах, а в периоды, когда отчеты сдаешь, сидишь до ночи с калькулятором, чтобы подвести все суммы по материалам, ночью наряды считаешь, кому сколько.

Когда наступило время Атмоды, отношения в коллективе стали непростыми, были и те, кто меня «оккупанткой» называл, потому что я училась в России, в Питере. До инсульта я работала в строительной сфере («Балтморстрой»).

Думаю, что инсульт случился со мной из-за постоянных стрессов. Муж мой был игроком — когда игровые автоматы появились, его понесло! Он все проигрывал, даже квартиру свою проиграл — у меня нервы, конечно, сдавали. Когда я была в больнице, он даже проиграл детские сертификаты на приватизацию квартиры. Быт и дети были на мне, на мужа нельзя было положиться. Жили мы в Вецмилгрависе, детей до работы отвозила в центр города в школу к 8 утра, а до 19 их надо было из школы успеть забрать. В 1996 году, когда случился инсульт, сыновьям моим было 14 и 10 лет. Мне тогда было 39 лет. Задет был теменной отдел мозга, так что после случившегося я лежала бревном, вся левая сторона была парализована. Родных моих тогда в Риге не было, сестра-близнец Люда и родители жили на Украине.

Об инсульте я особо не знала ничего: в нашей семье его ни у кого не было. Да и вообще на тему здоровья я никогда особо не заморачивалась, я же здоровая была, жизнерадостная, спортсменка — в юности профессионально занималась плаванием! Первые звоночки появились за два дня до инсульта — младший сын заметил, что со мной что-то не так. Мы с ним шли по улице, и он начал волноваться: «Мам, ты почему так странно идешь?» Голова еще в те дни у меня страшно болела сзади, в районе затылка. Я приняла обезболивающее, раз, два, не проходит. Обратилась к врачу, а он от меня отмахнулся: «Вечно у вас, женщин, голова болит». На следующее утро, когда проснулась, не могла руки-ноги поднять. Вызвали скорую, а они меня в первый раз даже в больницу не взяли. Второй раз скорую вызвали через несколько часов, тогда меня уже забрали. Врачи на скорой почему-то решили, что у меня последствия укуса клеща, пункцию три раза брали. Даже когда в больницу отвезли, то в первые дни лечили не от инсульта, а от энцефалита.

Думать в эти дни особо не могла — меня накачали медикаментами, лежала в забытьи, а спустя три дня в больнице меня парализовало. В моей палате девушка была, на процедуры приходила, а потом домой уходила. Однажды вечером перед уходом она ко мне подошла и спросила, буду ли я булочку, а я только смотрю и ничего не могу — ни ответить, ни пошевелиться! Это был настоящий инсульт. Она позвала персонал, так что, если б не она, не спасли б меня, наверное. Когда поняли, что у меня инсульт, было уже потеряно три дня. Медицинский персонал между собой обсуждал, что это инсульт, а не энцефалит, так я и узнала.

Дней пять я лежала в простом отделении, потом была реанимация, затем интенсивная терапия — целое приключение в больнице получилось! В больнице много неадекватных было, причем поместили меня в мужское отделение, а там ужас: один рыбу копченую ел, запах на всю палату, другой одеяло с меня стянул, а я голая лежала, двигаться не могла. Соседка из этого же отделения подняла шум, и его тогда к кровати привязали.

Когда была в реанимации, пришли родственники, и меня на коляске вывезли к ним в коридор, а там — родные глаза, лица. Я испугалась: «Все, дают возможность с близкими попрощаться! Надо узнать, как там мои собаки, за детьми-то мама присмотрит, а кто за собаками будет смотреть?» Я пыталась их расспросить о собаках, жестами изображала, хотела объяснить, как собак кормить и выгуливать, говорить ведь не могла. Позже, когда вспоминали это, очень смешно было. Потом снова в простое отделение меня перевели месяца на полтора, а из него уже домой отпустили.

Учиться заново пришлось всему — я не говорила, не ходила, не ела сама. Ни сесть не могла, ни ноги поднять, а кормили меня через трубочку. Когда надоела эта трубка для кормления, оторвала ее и решила — пусть из ложки кормят или сама буду пытаться. Меня с ложки кормили, вначале санитарка, а потом мама, когда к обеду успевала. Сама я тоже пыталась делать, что могу, ведь чем дольше без практики, тем больше все деревенеет. В больнице физиотерапевт приходила заниматься со мной и учила простейшим вещам — сидеть, разговаривать.

Первое время после инсульта очень расстраивало отношение людей: я лежала в палате на пять человек, сижу в рубашке, вернее учусь сидеть, руки же не работают, а одна из женщин в палате говорит: «Таких, как ты, нужно в отдельную палату». Ей, наверное, противно было, что я в одной рубашке, а я и ответить не могу ничего. Но ведь это больница, там каждый со своими проблемами! Или пыталась дойти до туалета сама — медленно, чтоб не упасть, держась за спинки кроватей, а другая соседка мне кричит: «Не смейте трогать мою кровать!» Люди не понимают. Раньше я здоровая была, бегала, тоже не понимала больных людей.

Помогали самые неожиданные люди. Я удивилась, что в больницу ко мне приезжали и соседи, и коллеги с прошлой работы, даже те, с кем я больше десяти лет не виделась. Даже парикмахер навестила, у которой я несколько раз была. Конечно, самая главная помощь была от мамы. Мама взяла отпуск и примчалась ко мне в Ригу сразу же, как я попала в больницу, и два месяца с нами жила. Они с папой даже машину продали, чтоб были деньги — и на жизнь, и долг за квартиру выплатить, который муж «организовал». Мне было спокойнее, когда я знала, что и дети, и собаки под маминым присмотром. Родители хотели меня к себе на Украину забрать с детьми. Но я не захотела. Здесь и врачи лучше, и вся жизнь моя здесь. В Риге для детей больше возможностей. Они на Украине и не жили никогда.

Младший сын каждый день ко мне ездил сразу после школы, с рюкзаком — из Вецмилгравис в «Гайльэзерс» на общественном транспорте неблизко. Речь тогда еще у меня не восстановилась, могла только одной рукой что-то показывать, а он рассказывал свои новости — про школу, что старший делает, как дома дела. Старший тоже пару раз приезжал, но у него друзей много было, свои интересы — подросток уже. Визиты радовали: когда лежишь и в потолок смотришь целый день, то с любым гостем время идет быстрее, хоть что-то происходит.

Основная реабилитация была в клинике «Вайвари». Я туда попала через месяц после пребывания дома, а потом второй раз, еще через несколько месяцев. Там меня более-менее научили говорить и ходить. Конечно, после инсульта было сложно. Я человек деятельный, не привыкла сидеть на месте. А тут никуда не пойти, ни с кем не пообщаться, все только жалеют, а это раздражало. Мы с сестрой выросли в семье с отцом-военным, нас с детства приучали никогда не падать духом, так что я оптимист. В любой жизненной ситуации считаю, что нужно активно бороться, а не сидеть сложа лапки — иначе это не жизнь!

Когда я домой вернулась из больницы, начала каждые три часа сама заниматься. Как только поставила себе цель, все начало меняться к лучшему. Конечно, в первый период, когда лежала и не знала, встану или нет, разное слышала о последствиях инсульта, но депрессии не было, я старалась себя настраивать на позитив. После «Вайвари» увидела первые результаты, появился интерес, как в математике, что получится, чего добьюсь? Муж не изменился, продолжал играть, пока я в больнице была — и кольца мои золотые заложил, обручальное мое проиграл, квартиру пропил. За коммунальные не платил, долг оставил. Приходилось выживать, детей поднимать. Вначале мама помогала, но через два месяца она улетела домой. Муж какое-то время с нами жил, но потом я с ним развелась. Мне еще один инсульт ни к чему! С деньгами было непросто, и детям предложили в школе бесплатное питание: младший ел, а старшему было стыдно за талоны брать еду, вот голодный и ходил — не хотел, чтоб считали, что он из неблагополучной семьи.

Информацию о болезни или восстановлении я сама не искала, слушала рекомендации врача и все делала, что он говорил. После инсульта стала остро ощущать отношение к инвалидам в обществе. Место в транспорте не уступают, особенно молодые-здоровые, а если попросишь, еще и обругать могут. Я иногда стою в общественном транспорте и молчу, берегу нервы. Не опускаюсь до уровня хамов, не отвечая на оскорбления, хотя некоторых это злит ещё больше. Не то, чтобы поведение окружающих изменилось, скорее, стало четко видно, кто добрый, а кто — хам. К людям с особенностями у многих отношение пренебрежительное. Низко это, судить о человеке «по одежке». Раньше на такое не обращала внимания, а после инсульта стала видеть. Палочку уронишь — один поможет, поднимет, а другой — равнодушно пройдет. Научилась, где могу, сама справляться и меньше просить о помощи. Ждать чего-то от других вообще не в моем стиле. А причитания и жалость раздражают, больше радуется спокойная помощь и участие. Многие знакомые не отвернулись, а когда мне операцию на колене делали, ставили протез, моя подруга два месяца у меня жила, собак выгуливала, помогала.

Неравнодушных людей много. Когда у сына гостила в Англии, удивило там отношение к инвалидам. Сын в 2010 году повез меня на футбольный матч, и вот я стою с палочкой, жду его, так люди подходят и спрашивают: «Вам помочь?» В общественном туалете темнокожая работница меня увидела и тут же открыла уже закрытый туалет, даже платы не взяла. А когда обратно от сына летела, билеты потеряла. Я по Duty Free погуляла, прихожу на посадку, а билета нет! И работник аэропорта, и пассажиры стали расспрашивать — на итальянском, французском, что-то советовать. Таможенник взял мою сумку, закрыл проход, проводил меня и распечатал новый билет. А тут другой сотрудник аэропорта бежит и машет моим билетом — я его, оказывается, в туалете забыла. У нас такое участливое отношение не встречала, увы.

Я всегда была человеком деятельным, а теперь за границу к детям или к сестре сложно поехать. До болезни мы с сестрой в отпуск летали, а теперь сама никуда не могу. Вот это обидно. Много радости мне дарят мои собаки: погуляю с ними, поболтаю, в гости к подруге зайду. Всегда есть дела: встать, покормить их, выгулять — о ком-то ведь нужно заботиться. Из родных тут никого не осталось: родители мужа умерли, племянник перебрался в Англию, только брат мужа в Латвии остался, но с ним нет близких отношений.

Перемены я восприняла спокойно, их всегда много в жизни бывает, то учеба, то переезд, а теперь вот инсульт. Я привыкла приспособливаться. В Латвию переехала по направлению после института — изменилась жизнь, потом ребенок появился — снова изменилась, это нормально. После инсульта вести быт стало сложнее, конечно, готовить, например, стала меньше. Одна рука не работает, нарезать ничего не могу или принести тарелку. С некоторыми бытовыми вопросами соседка снизу помогает или мои знакомые-собачники. Убираю, как могу, сама. Шторы, если нужно, подруга снимет. Стиральная машинка стирает, развесить добрые люди помогут.

Самыми эффективными в плане восстановления мышц оказались бассейн и лечебная физкультура. Когда в «Вайвари» была, физиотерапевт показал мне упражнения, я потом их делала сама. Минут 15 зарядка, приседания вначале не получались, но я пыталась, опираясь на стенку, хоть 10 раз ноги согнуть. Руку сгибать-разгибать. Постепенно узнавала все больше об инсульте: какие последствия, как восстанавливаться, про сосуды, которые сужаются, что все это из-за нервов. Врач сказала, что причиной может быть и то, что мы с сестрой близнецы, родились недоношенными (1200 г и 1250 г). У Люды слабое место почки, а у меня — сосуды.

Я у врача спрашивала, почему у кого-то было аж десять микроинсультов, а восстановление быстрое. Оказывается, возможности восстановления зависят от того, какой участок мозга инсульт затронул: есть такие участки, что не восстановить, а есть такие, которые можно. У меня инсульт поразил теменную зону, это серьезное поражение, один из основных сосудов в голове на 60% сузился, но потом сосуды перестроились — природа свое берет. Речь у меня хорошо восстановилась, я много над ней работала: упражнения делала, напевала, читала вслух, говорить пыталась. Но если волнуюсь, то и сейчас может речь пропасть. Многие слова сложные не могу выговорить, особенно в каком-нибудь госучреждении бывает тяжело объясниться, если волнуюсь. Бывает от обиды на непонятные требования слёзы наворачиваются. Поэтому беру с собой кого-нибудь, чтобы помог объяснить, зачем я пришла.

Не все удалось восстановить, ноги не полностью, а ведь раньше я отлично плавала, подводным плаванием занималась, а сейчас ноги тянут вниз: в колене железный протез. Могу только на плотике, с сестрой, или она по бассейну меня на матрасике возит, а когда на море волны, не могу зайти в воду. Чтобы снова научиться ходить, заниматься нужно было года два: бассейн, физиотерапия, после реабилитации в клинике «Вайвари» лучше ходила, а потом опять похуже. Сейчас иду в магазин и спешу, а нужно думать все время, как ногу правильно поставить, чтобы она не выворачивалась. Но иногда забываю контролировать её. Правая рука, которая меньше пострадала, немного восстановилась, двигается, но мелкие предметы не могу держать, салат резать не могу. Рука скрючивается, поэтому почти не готовлю — покупаю полуфабрикаты и грею в микроволновке. Да и

муторно возле горячей плиты долго стоять. Выкручиваюсь. Бывает, огорчаюсь, что мало что могу делать руками — склеить что-то мелкое не выходит, бусы рассыпались, а собрать не могу. Начинаю делать — и психую. Если не получается, откладываю или прошу кого-то помочь. До инсульта в жизни было больше движения, сейчас стало меньше — и плавать теперь не могу. Кровоснабжение в голове нарушилось, волосы выпадали страшно: вся подушка была в волосах, в ванной были волосы, так и не выросли обратно. Думаю, нужно меньше нервничать, не брать проблемы в голову, а брать «пониже спины», чтобы инсульта не было. Я импульсивная, не пила, не курила никогда, но все переживания внутри себя держала, вот и случился инсульт. Хорошо, когда человек умеет как-то стресс снимать. Сейчас внимательнее отношусь к своему здоровью: все прописанные таблетки принимаю, стараюсь думать только о хорошем, собачки мне помогают, у меня их четыре. Люблю смотреть, как природа просыпается, как щеночки растут, как глазки открывают, они моя отдушина. Со слезами щенков своих отдаю. Мы с сестрой два года из-за пандемии не виделись, так она меня порадовала — подарила разноцветного пуделя, о котором я давно мечтала, мою четвертую, хулиганку. Хорошо, когда о ком-то заботишься. У меня всегда есть повод выйти — в магазин собачкам купить корм и выгулять их. Сидеть на одном месте — это не жизнь! Я стараюсь выезжать — просто в парк или в центр, походить, подарок сестре купить.

У всех по-разному идет восстановление. Мне вот скандинавскую ходьбу предлагали, а у меня рука не держит палку. Я не люблю, когда что-то навязывают. Зрение после инсульта ухудшилось, читать мне сложно — две операции были на катаракту, на оба глаза. Но важно, что вовремя сделали. Надо разное пробовать, не так, так эдак. На все забыть — это не мое. Первой победой было научиться переворачиваться: пыталась одной рукой себя перевернуть, тяжело было, конечно. Так и сидеть со временем научилась, и ходить, за стенку держась. Одно осилил — впереди следующее! Если оценить мою динамику, пожалуй, я нормально восстановилась для своего возраста. Речь восстанавливалась около полугода. Дважды была на реабилитации в «Вайвари», потом сама занималась. Делала зарядку, занималась физиотерапией. Песни пела, вслух читала, на мелкую моторику упражнения делала — для восстановления речи они тоже полезны. Из прежних качеств, которые пригодились после инсульта - упорство. Хочется, чтоб получилось — добивайся!

Сейчас радуется все новое, сама жизнь радуется, что дети в порядке, собаки. После инсульта появились новые увлечения, например, японские кроссворды, в них клеточки побольше! Еще я из старых зонтиков сумочки шью, в них продукты носить удобно вместо пластиковых пакетов. Конечно, после инсульта больше свободного времени стало, на работу не надо бежать. Теперь свободное время нужно чем-то заполнять, а я деятельная, люблю разнообразие, движение. Телевизор не особо смотрю, разве что документальные фильмы.

Отношение к себе как было, так и осталось. Прошлое ведь не изменить, так что толку сожалеть и накручивать себя. Стараюсь радоваться жизни, узнавать новое. Еще я поправилась после инсульта. Моя сестра-близнец Люда до сих пор размер М носит, а я чуть набрала — много таблеток, все они нужны. Но к здоровью своему я стала внимательной, всегда стараюсь десять тысяч шагов в день пройти.

Настоящим потрясением стала для меня поездка за границу в 2013 году, спустя четырнадцать лет после инсульта, меня тогда сестра уговорила и вывезла на море. Думала, что никуда уже не смогу, какое мне море. Там было так тихо, спокойно, природа красивая. Ездили с ней на дегустации вин, на экскурсии постоянно, не сидели на месте. Стала больше ценить участие, понимание и поддержку. Внимания не требую, но очень важно, когда люди, например, место в транспорте уступают или палочку помогают поднять. И вообще, когда чувствуешь, что тебя не забыли. Вот спросит тебя человек: «Чем вам помочь?» — стараешься не напрягать, но на душе от вопроса тепло. А переоценки ценностей не было, что было важным, таким и осталось. Сама людей стараюсь радовать, помогать, чем могу. Теперь я уже опора для сыновей, у них чувство Дома есть: я жива, где-то есть родной человек — мама.

Если говорить о восстановлении, очень рада, что стала сама ходить. Врачи говорили, что, если бы в 50 лет инсульт случился, я бы так не восстановилась. Я стала более целеустремленной: знаю, что надо делать, и просто делаю. Мне важно быть самостоятельной, ходячей, не хочется никого утруждать. В жизни до инсульта можно было что-то на потом отложить, а сейчас не откладываю, мало ли что! Не могу теперь сама вывозить собак на соревнования, беру знакомого хэндлера. А с финансами даже лучше стало: сейчас пенсия хоть какая, сестра в отпуск возит, сыновья поддерживают. Огорчает, что с языками хуже стало. Латышский уже подзабылся, украинский стала забывать, русские сложные слова не выговариваю. Память тоже ухудшилась, потому основные дела теперь записываю. Конечно, и каблук не надеть, и с пуговицами сложно, с сережками. Леггинсы ношу, джинсы и брюки. Не поехать самой никуда — нужно чтоб кто-то чемодан донес, помогал в пути. Мне сейчас тяжело далеко идти. Если встреча - нужно пораньше выйти, чтоб людей не подводить.

Но если после инсульта мотивация была детей поднять, то сейчас я просто радуюсь жизни. Погода хорошая — я уже довольна, подольше с собаками хожу. Когда непогода и ветер — нахожу другие занятия. В повседневной жизни радостей хватает: вот соседи приехали, домашними помидорами угостили, они ароматные, вкусные, не то, что покупные. Новый день я привыкла встречать с планами, хоть их обычно немного: в магазин выйти, с собаками погулять. Рада, когда с сестрой, внуком, племянницей в отпуск езжу. Сестра мне по почте любимые кроссворды прислала недавно, ей хотелось меня порадовать, в прошлый раз в отпуске она сумку целую их привезла. Стараюсь не скучать. То фильм посмотрю, то пошью чуть-чуть, надоест — стирку поставлю. Вот мне сумочку из зонтика с лошадиной мордой надо сшить еще. Когда что-то не ладится, настроения нет, я в интернете что-нибудь позитивное смотрю.

Я 26 лет назад, после инсульта, решила впервые на общественном транспорте сама поехать, чтоб страх преодолеть. Справилась. Достижением считаю то, что могу жить сама, без помощи, что ни от кого не завишу, никого не напрягаю и на мозги мне никто не какает. В смыслы и философию я не вникала, это не мое. Надо жить дальше и радоваться, жизнь на это и дана. Просто жизнь, новый день — это уже радость. Я всегда ощущала большую ответственность за детей, знала, что без меня им сложно будет. Из-за моего инсульта они дальше учиться не пошли, после школы сразу в работу втянулись, за границу переехали. Но зато помогли мне: после 8 класса старший стал подрабатывать. Потому и

ответственные оба. Младший в вечернюю школу пошел, чтобы можно было работать. Мои парни разумные и не стали игроками, как отец.

Если мне из-за болезни что-то не под силу, не делаю, и все. Если с чем не справляюсь — могу попросить о помощи, например, соседку. Чтобы не психовать, выпью таблетку успокаивающую — и все пофиг. Сегодня очень ценю общение, его не хватает. Бывает, думаю, мол, никому я не нужна, а потом позвонят один-другой или на день рождения цветы подарят — уже приятно, помнят. Возможно, если бы не инсульт, с сыном младшим жила бы, но не хочу быть обузой. Плюс я негражданка, нужна куча справок, чтобы поехать сейчас к нему. Конечно, внутренние силы мне дает семья. Я сестре нужна и детям своим — отца их нет уже, родных рядом тоже нет. Чего не хватает мне, так это моих внуков, поиграть не с кем!

Об обществе «Вигор» мне Володя Старостин рассказал, мы познакомились в социальном центре. Первым моим занятием стала мастерская «Калейдоскоп моих интересов» — оказалось очень познавательно! Люблю очные встречи, они всегда живые, интересные. Я — человек самодостаточный, все могу сама, а в «Вигоре» ценю общение — всегда приятно встретиться, пообщаться, повеселиться вместе. Конечно, люди с похожей судьбой понимают друг друга лучше. Еще поездки мне очень нравятся! До сих пор помню экскурсию с вигоровцами в музей конопли: там все инструменты старинные, и нам показали сам процесс переработки семян. Потом были и зоопарк лам, и верблюды — интересно! Терапию с лошадьми с улыбкой вспоминаю — лошадка нюхала меня активно, видимо запах моих собак учуяла.

Сегодня в «Вигоре» хожу на фотомастерскую, была на мастерской «Ресурс», «Подарок своими руками» — мне нравится выдумывать что-нибудь, делать своими руками. Мозг сразу начинает шевелиться, хорошая зарядка для ума. Рада помогать вигоровцам по мере сил — что-то советовать, делиться информацией. Человеческое общение и тепло — бесценны.

Мне оптимизм помогает, стараюсь с положительной стороны на свою жизнь смотреть, мой девиз: «Старайся делать сама и ничего не проси». Не люблю просить, даже «социалку». Для успешного восстановления после инсульта человеку нужно иметь упорство и желание. Важно пробовать снова и снова и не сдаваться! Я по пять раз в день упражнения делала, с самого начала, а я тогда лежала, не говорила, не ела и не ходила! Как дитя была, даже сидеть не могла.

Тем, у кого случился инсульт, надо понимать: все только в ваших руках. И чем раньше начнется лечение, тем больше функций можно восстановить. Важно знать первые признаки инсульта! Если бы я их тогда знала, может, и лечение бы вовремя начали, и все обошлось бы.

Мне очень помогала в тот момент мысль о том, что нужна своим детям, своим собакам, не только для себя живу. А многих последствия инсульта заставляют чувствовать себя ненужными, что их презирают или унижают. Взрослому человеку легче, а деткам, например, с ДЦП, им тяжелее. Нормальное отношение окружающих ведь помогает не стать и психологическим инвалидом. Да и самому не нужно считать себя ущербным или жертвой, а стараться делать то, что можешь. Когда не впадаешь в уныние, стараешься быть оптимистом, то понимаешь — это жизнь, она постоянно меняется, нужно уметь перестраиваться, так же и в старости приходится. Сейчас стараюсь к каждому дню так

относиться: «ура, новый день, новые хлопоты», мне нравится планировать дела, чтоб дни были разными, а не рутинной. Внутреннюю силу я нахожу в чувстве уверенности, что нужна. Знаю, что меня любят, и близкие будут горевать, если меня не станет. Часто восстановить душевные силы мне помогают фильмы, особенно люблю документальные — о кораблях, исторические, о королевских монархиях, например, английской. Также придает силы любая активность, я всем, пережившим инсульт, могу посоветовать: «Больше двигайтесь, больше узнавайте нового, не запирайтесь в своем мире!» Вся моя история жизни о том, что важно сохранять Силу Духа!

Беседу провела и записала Людмила Гриневич

Июль 2021–25.11.2022 гг.