**Олег Исаченко**

Меня зовут Олег. Мне 56 лет.

Моя основная профессия - радиотехника.

Долго работал продавцом строительных товаров. Нравилось работать с людьми. Чувствовал себя как на сцене. Любил рассказывать людям о товарах, которые продавал. Мне очень нравилось видеть заинтересованность в глазах покупателей.

Еще одна моя профессия – водолаз-инженер. Служил на корабле по специальности гидроакустика на севере, в Заполярье. По роду своей службы я слушал звуки моря. Это чрезвычайно интересно! Приборы настолько чувствительные, что слышно даже шум пузырьков, которые со дна поднимаются. Особенно мне нравилось слушать «песни» китов. Это было очень увлекательно! Большие киты ревут как лоси, а маленькие поют нежные песни. Песни моря очень разнообразны! Вот говорят: «молчит как рыба». А на самом деле рыбы вовсе не молчат. Они перекликаются, щебечут как птицы. Доводилось работать и по профессии. Спускался на глубину до 12 метров для проведения различных, в том числе, ремонтных работ. Работа тяжелая, но очень интересная.

Пойти служить на флот меня вдохновил дядя – моряк. Слушая его рассказы о службе на легендарном крейсере «Марат», я всегда мечтал тоже стать военным моряком. На службе я научился очень многому, что в последствии очень мне пригодилось в быту – готовить, шить. Я даже шил для себя сам модную одежду. Очень недурственно получалось, доложу я вам!

Моим основным хобби была музыка. Я сам **-** отъявленный меломан. В молодости играл в ансамбле – клавишные и барабан. Также пел. Занимался этим не профессионально (в детстве учился играть на пианино в музыкальной школе), а для души.

Еще очень люблю рисовать. В детстве посещал кружок рисования. Хороший учитель мне попался, привил мне любовь к рисованию на всю жизнь.

В 2006 году моя жизнь круто изменилась. У меня случился геморрагический инсульт (разрыв аневризмы аорты). Пришел с работы домой, пошел в туалет и упал. В больнице впал в кому, поэтому первые ощущения помню смутно.

Когда лежал в коме, во сне увидел, как будто бы поднимался по лестнице и увидел многих родственников, которых уже нет в живых, в том числе, деда. И еще две пары глаз очень знакомых людей – ими оказались дядя и крестный, которые умерли в скором времени. Дед сказал: «Тебе еще рано, нужно возвращаться». Я оделся, вышел из больницы сел в автобус и поехал домой. И еще подумал: «А как же я без билета? Ну ничего как-нибудь доеду!» После этого очнулся в больнице, но все это очень четко прочувствовал, как будто бы все этот происходило наяву.

Первое, что увидел – лицо жены, которая стояла возле моей кровати. Все это время, что я провел в коме, жена постоянно дежурила у моей кровати. Изредка отлучалась только, чтобы сходить в церковь, помолиться за меня.

Парализовало руку, ногу и пол-лица, всю левую сторону. К счастью функции мозга и речевая функция не пострадали. Двигательные функции стали потихоньку восстанавливаться. Не полностью конечно, но ходить, хоть и с палочкой, уже мог. Начал делать специальную гимнастику, делаю ее до сих пор. Еще очень помогают прогулки. Любим гулять с женой по парку Аркадия. Дышим свежим воздухом, кормим уток и других птиц. Скоро собираемся на рыбалку поехать. Я уже даже новую «секретную» наживку разработал. Не терпится попробовать!

После двух недель в больнице поехал домой. Потом был еще санаторий.

В повседневной жизни конечно испытывал трудности. Основные трудности – с передвижением. Трудно было сходить в туалет, помыться. Сейчас все уже дома налажено. Зять съездил в специализированный магазин товаров для инвалидов. Купил специальные приспособления – ручки, сидения. Все это установил. Теперь, благодаря этим приспособлениям, могу делать все самостоятельно, практически без ограничений.

Очень помогает жена. Она всегда со мной. И поможет, и подстрахует. Машину купили, жена за рулем ездит, меня возит. С женой мне очень повезло! Я прекрасно понимаю, что ей со мной ой как нелегко приходится. Поэтому чувствую перед ней повышенную ответственность. Это вдохновляет меня на скорейшее восстановление. Жена у меня отличный мотиватор. Постоянно держит меня в тонусе, не дает расслабиться, впасть в уныние. Я очень благодарен моей жене!

Мне все говорили, что со мной произошло то же самое, что и с Андреем Мироновым. А я с ними не согласен: он умер, а я жив остался!

После инсульта от меня отвернулись многие родственники и знакомые. Наверное, просто испугались – не знают, как со мной теперь себя вести.

В самое трудное время мне очень помогал мой дядя. Когда он умер, я очень тяжело переживал его утрату. Все никак не мог поверить, что его больше нет.

А мое отношение к людям после инсульта не поменялось. Единственное, что поменялось – я боюсь доставить людям неудобства. Но я всегда считал, что людям нужно помогать, если они во мне нуждаются. Я очень надеюсь, что рассказанная мною история моей жизни, поможет людям, столкнувшихся с подобной бедой, легче пережить ее, вдохновит их на скорейшее выздоровление.

До своей болезни я никогда не сталкивался с подобным явлением. Инсульт был у тети, но она плохо говорила, поэтому ничего мне об этом не рассказывала. Когда инсульт случился у тети – я так толком и не понял, как это произошло и что с ней случилось. Не понимал природу заболевания.

Во второй раз инсульт случился уже у меня самого. В третий раз – когда крестный умер от инсульта.

Я задавался вопросом: почему это произошло со мной? Пока ответа я так и не нашел. Наверное, стоило бы поменять свою жизнь. До инсульта я относился к своей жизни излишне легкомысленно. День прошел и ладно. Недостаточно ценил то, что у меня есть.

Сейчас, переосмысливая свою жизнь, конечно сожалею, что не обращал внимания на «звоночки» - предвестники инсульта. Голова болела часто в области затылка, давление поднималось. Думал – ерунда, погода меняется. Пришел домой, полежал, таблетку выпил, полегчало. А оказалось, что у меня врожденная проблема с аневризмой была. Узнал об этом уже в ходе обследований после инсульта.

Все, произошедшее со мной, оставило в моей душе такой глубокий след, что однажды, через несколько лет после инсульта, мне приснилось, что у меня случился повторный инсульт. И так все это было реалистично, что иногда мне даже кажется, что это произошло со мной на самом деле.

Если бы у меня состоялся разговор с Богом, я бы попросил его заново прожить два года, предшествующие инсульту. Будь у меня такая возможность, я бы очень много поменял в своей жизни. В том числе поменял бы свое отношение к собственному здоровью – своевременно проходил бы проверки здоровья и обращал бы внимание на сигналы организма.

Сейчас у меня период «дедства». У меня двое внуков – внук и внучка. Внук на меня похож. Он – техноман, очень ему всякая техника нравится. Внучка еще совсем маленькая, 2 годика ей всего. Очень люблю с внуками возиться. И еще у меня есть одна страсть. Я – собачник. У дочки есть собака, такса – моя любимица. Считаю, что собаки намного лучше кошек. Они преданные, ласковые, прямо как женщины. А кошки сами по себе – кто их погладит, того они и любят.

После инсульта у меня появилась масса свободного времени. Более пытливый я стал, много думаю о разных вещах. Книги сам я читать, к сожалению, не могу – зрение совсем плохое стало. Однако с удовольствием разгадываем с женой кроссворды. Она мне читает, а я говорю ответы. Увлекаюсь историей, этнографией, этимологией (разбираюсь в происхождении слов в русском и других языках).

Освоил компьютер. Каждый день копаюсь потихоньку в интернете и в различные развивающие игры играю, чтобы «башка не заржавела».

Очень люблю готовить. Сам придумываю рецепты и готовлю. Простые блюда, вроде омлета, готовлю сам. А сложные готовит жена под моим «чутким руководством».

Каждый день я стараюсь сделать хотя бы маленький шажок к выздоровлению. Постоянно разрабатываю левую руку – пытаюсь левой рукою дверную ручку повернуть, свет включить. Когда с женой в парке птиц кормим, хлеб в левой руке держу, а бросаю правой.

После инсульта мы с женой пытались найти возможности реабилитации, стучались в разные двери (социальные службы, госучреждения), собирали информацию о реабилитации после инсульта в различных источниках (пресса, интернет), разговаривали на эту тему со знакомыми.

В «Вигор» меня привел случай. Однажды моя жена повстречала Марину Павловну. Жена обратила внимание, что у Марины Павловны рука «поджата», значит она наверное тоже перенесла инсульт. Они разговорились. Марина Павловна рассказала моей жене про «Вигор» и его программы. Объяснила где это находится и как туда добраться. Вот таким образом я и оказался в «Вигоре».

В «Вигоре» я посещаю Арт-мастерские, где мы делаем различные поделки своими собственными руками. Это мне очень нравится и к тому же полезно для восстановления подвижности руки! А потом еще и подумать нужно хорошенько, чтобы объяснить, почему я сделал именно эту конкретную вещь, придумать ей название и особенную легенду. К тому же на Арт-мастерских происходит постоянное общение с другими людьми, с которыми у меня схожие интересы (самый главный интерес, конечно – выздороветь) и проблемы. Я с удовольствием разговариваю с другими людьми, перенимаю их опыт. Да и сам стараюсь делиться своим опытом реабилитации. Надеюсь, и мой опыт может оказаться полезным для других. Плюс к этому на занятиях я стараюсь поднимать настроение окружающим своим юмором. По-моему, у меня неплохо получается!

Меня очень вдохновляет общение с Тайгой, членом параолимпийской сборной Латвии. Меня восхищает ее сила духа. На ее примере я вижу, что инсульт не только не означает конец жизни и крушение всех надежд, но иногда и открывает перед людьми новые горизонты.

И я тоже всегда пытаюсь донести до людей, что не стоит замыкаться в себе. Нужно больше общаться. Ведь общаясь, ничего не теряешь, а наоборот можно только приобрести!

Иногда, конечно, случается, что настроение совсем на нуле, нападает апатия и пессимизм. На этот случай у меня имеется свой рецепт для поднятия настроения – марширую по дому под песни в собственном исполнении. Мне это всегда помогает взбодриться. Особенно хороши для этих целей «цветные» песни – песни, в которых присутствует какой-то определенный цвет. Например, «Белые розы» или «Голубая тайга».

Если у меня что-нибудь не получается, я себе подбадриваю: «Соберись! Ведь ты же моряк!»

Пользуясь случаем, хотел бы обратиться к людям, перенесшим инсульт и к их родственникам и сказать им:

Главное – не терять силу духа, самообладание. Оставаться человеком, не озлобляться ни на кого. Потому, что такое может случиться с любым человеком. И не замыкайтесь в себе. Общайтесь, побольше общайтесь! Ведь жизнь продолжается!

*2016 г.*

*Беседу провела и записала рассказ волонтёр Наталья Прибылева.*