

ЯНІНА ГЛАДКОВА

час запалювати
СВІТЛО

Дніпро | ЛІРА | 2022

Найцінніше, що є в житті — це ми самі для себе ;)

Яніна

УДК 159.923.2(092)

Г 52

Гладкова Яніна

Г 52 Час запалювати світло. Дніпро: ЛІРА, 2022. 244 с.

ISBN 978-966-981-632-0

Це історія сили людського духу та витривалості, розповідь про те, як вийти з важкої ситуації з високо піднятою головою та новими знаннями. У книзі описано реальну історію авторки Яніни Гладкової — активної, життєрадісної дівчини, чие життя аварія розділила на «до» та «після»... Але Яніна не змирилася. Докладаючи щодня неймовірні надзусилля, вона за кілька років змогла повністю відновитися після страшної автомобільної аварії, стати ще сильнішою та щасливішою.

Це історія втрати та відновлення здоров'я, життя в лікарні та бажання навчитися ходити заново. Це думки та відчуття людини в такому стані, коли сила волі та міцність духу виходять на перший план.

Книга буде цікава всім, хто замислюється про сенс буття, бажає досягти більшого, хоче знайти свій шлях, подивитися на життя під іншим кутом, розширити світогляд. Розповідь пронизана теплотою, добрим гумором та життєлюбством. Історія Яніни демонструє, наскільки непохитною є людина, чия воля до життя сильніша за будь-які обставини.

УДК 159.923.2(092)

ISBN 978-966-981-632-0

© Гладкова Яніна, 2022

© ЛІРА, 2022

Зміст

Вступ.....8

2016

День, коли життя розділилося на до і після 11

Перші дні нового життя. Діагнози..... 18

Психологія..... 28

Перша операція. Підставка для ноуга прямо в тілі..... 30

Реабілітація. Початок 34

Друга операція. Фредді Крюгер відпочиває 37

Реабілітація. Спроба номер два 40

Свобода 47

Ой рука, моя рука 51

У мене свій шлях 55

Сюрпризи для лежачого хворого 57

Уколи..... 59

Спроби ходити..... 61

Підтримка..... 66

Підсумки 2016 року..... 70

2017

Я хочу ходити! 71

Девайс 76

Додому! 79

Мій дім. Нові випробування 84

Відчуття комфорту перемогло 94

Поділитися новиною з родиною 95

| | |
|---|-----|
| Прощавай, підставко в тілі..... | 97 |
| Бувай, лікарне, на рік | 106 |
| На роботу та до міста вперше..... | 109 |
| Посттравматичний синдром..... | 118 |
| Вперед до відновлення..... | 119 |
| Присвячується важливій людині | 122 |
| Інтенсивний режим роботи над собою..... | 127 |
| Поїздка до рідного міста | 131 |
| Історії про відновлення | 133 |
| Перша подорож у новому житті | 138 |
| Емоційні гойдалки..... | 152 |
| Перша НП після лікарні та інші історії осені..... | 163 |
| Зима близько | 166 |

2018

| | |
|--|-----|
| Перед останньою операцією..... | 170 |
| Назад до лікарні..... | 172 |
| Я більше не Робкоп..... | 175 |
| Новий досвід моєї руки..... | 178 |
| Зарано радіти..... | 182 |
| Я хочу і буду | 185 |
| «Принцеса лікарні» | 188 |
| Я не інвалід | 189 |
| Досвід чергового випробування..... | 191 |
| А що рука? | 195 |
| Я бачила, через що плачуть лікарі..... | 198 |
| Я змогла..... | 200 |
| Боротися з недугою..... | 202 |
| Чим хвороба виявилася корисною? | 204 |
| Процедури з рукою | 206 |
| Усе дуже просто | 207 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Остання електронейроміографія | 208 |
| А якщо повторимо? | 210 |
| Рука дає урок..... | 212 |
| Тільки не це! | 214 |
| Вибір | 221 |

2019

| | |
|--------------------------|-----|
| Подяка моему лікарю..... | 224 |
| Моя Надія..... | 226 |
| Змінюю ставлення | 228 |
| Місто-доля | 229 |
| Перший раз..... | 236 |
| Мій найкращий друг..... | 237 |
| Післямова | 239 |

Вступ

Присвячується всім тим, кому здається, що сил для боротьби вже не залишилося й попереду чекає лише порожнеча. А ще я присвячую цю книгу своїй подрузі Лолі. Ми навчили одна одну вірити в те, що найтемніша ніч саме перед світанком. Дякую тобі й знаю, що ти завжди поруч, де б ти не була.

Нумо знайомитись. Мене звать Яніна. І ні, я не Ніна, як дехто вважав, коли я була ще маленькою. Ох і непереливки мені було тоді через це. Річ у тім, що мама вирішила назвати мене на честь акторки Яніни Жеймо, яка зіграла Попелюшку в радянському однойменному фільмі. Ім'я гарне, незвичайне, та й героїні неабияк поталанило врешті-решт. Задум, як на мене, мав рацію. Щось на кшталт: як корабель назвеш, так той і попливе. Ось я і попливла з пригодами по життю, прокачуючи силу й витривалість, і з вірою у свій happy end. І ця віра була неабиякою.

Я звичайна дівчина зі звичайної родини зі звичайними проблемами. У нас ніколи не було грошей і далекосяжних планів. Усе було водночас і просто, і складно. Мені, звісно, хотілося жити краще: без сварок та скандалів, із розумінням і довірою, у затишку та спокої, мати можливість багато чого дозволяти собі. Мені бракувало розуміння й любові. Я така сама, як і чимало читачів цієї книги. І хоч історії життя у всіх зовсім різні, нас об'єднують дрібні деталі, в яких кожен побачить себе або проведе паралелі.

До описаних нижче подій я вивчилася на бухгалтера. Ще під час навчання зрозуміла, що за спеціальністю працювати аж ніяк не хочу, тому одразу занурилась в ІТ. На

той час я працювала менеджером із забезпечення якості (QA Manager). Мені було 27 років.

Народилася я у Дніпрі, а в липні 2014 року переїхала до Львова, який мене безмежно вабив. Перебралася зі своїм хлопцем Владом. Ми були разом уже шість із половиною років. А знайомі майже пів життя, бо навчалися з 9 по 11 клас в одному ліцеї. І саме там зародилася наша дружба, яка згодом переросла в серйозні стосунки.

Я намагалася чимало подорожувати, адже це радувало й надихало. Щоправда, це було до пандемії і пов'язаних із цим обмежень на туризм. Але мені все одно здавалося, що поїздок замало, хотілося ще більше. Того року, наприкінці якого відбулися всі події, я встигла побувати в Польщі, Голландії, Бельгії, Латвії, Росії, Ісландії, Штатах, Білорусі. А потім сталося те, що сталося, і життя показало мені свій інший бік.

Є речі, які хочеться забути та ніколи не згадувати. Так дехто вважає. Мені ж хочеться залишити в пам'яті все, що сталося, а ще свої висновки й враження. Ця історія — важлива частина мого життя, що навчила мене не здаватися, боротися за те, чого я хочу, і вірити в себе.

Так, мені було боляче, незручно, неприємно, страшно, іноді охоплювало почуття безвиході. Усе це було... Але ж я пам'ятаю і радість, і прийняття себе й того, що відбувається, і сили для боротьби й бажання жити. Я дуже тішилася з того, що мені пишуть, що люди приходять мене відвідати, приносять смаколики й дбають, всіяко намагаючись підтримати.

Ще я побачила, що люди не розуміють: як відбуваються операції, що після них можна, а чого ні, чому я не могла ходити, чому було складно розробляти ноги, руки, як

я взагалі це пережила та чимало іншого. Саме тому й вирішила розповісти вам свою особливу історію.

Створювала я її в різні періоди. Здебільшого використовувала історії, написані мною по гарячих слідах, аби ділитися ними у своєму блозі в інстаграм. Тож перед вами максимально реалістична розповідь чи такий собі щоденник із нотатками про всі складнощі трансформаційного періоду мого життя, спроба описати психологічну складову того, що відбувалося.

Деякі імена були змінені на прохання учасників подій, описаних у книзі.

2016

День, коли життя розділилося на до і після

2 грудня 2016, п'ятниця — другий день народження для трьох душ.

Одного дня ми зібрались відвідати частину своєї ІТ-команди, з якою ми працювали над спільним проектом в іншому місті. Більшість працівників були зі Львова, а четверо жили в Рівному й нечасто приїжджали до нас. Тож ми вирішили з'їздити до них самі й поспілкуватися наживо. І 1 грудня я з колегами, Надією та Льошею, виїхала зі Львова до Рівного на два дні у відрядження.

З Надією ми працювали близько пів року, а Льошу я знала вже понад два роки. Льоша був до нестями закоханим у свою справу, чимало знав про архітектуру та завжди мав свій погляд на те, як краще щось реалізувати на проєктах, та відстоював його в розмовах із розробниками. А робота Надії полягала в комунікації та налагодженні взаємодії нової для неї команди з клієнтом. З Льошею ми працювали в одній кімнаті, сидячи спиною один до одного, періодично теревенили. До Наді я час від часу приходила обговорити наші спільні плани. Тоді я й гадки не мала, що нас незабаром об'єднає дещо зовсім інше.

Я відмовилася їхати до Рівного потягом чи автобусом, бо це довго, до того ж розклад був не дуже зручним. Повертатися в суботу о сьомій ранку не хотілося, треба було виспатися. Забігаючи наперед, скажу, що відіспалася я потім на все життя вперед. Але тоді я ще про це не знала. Отже, ми вмовили Льошу їхати з нами його автівкою.

Поки їхали в бік Рівного в четвер уранці, то вздовж траси бачили в кюветах кілька перекинутих фур. Ожеледиця давалася взнаки. У дорозі ми були близько чотирьох годин. Наступного дня, у п'ятницю, мали виїжджати з Рівного назад до Львова ввечері, у темряву, а погода псувалася. Ми жартували, говорили, що в разі чого ночуватимемо на трасі, повільно їхатимемо тощо. Я розуміла, що аварія може статися, але не думала про це серйозно: ну тицьнемо когось, подряпаємось бочком та й годі.

Я сідала в машину з чітким наміром «верещати», якщо мені здаватиметься, що Льоша занадто швидко їде. Але дорогою зателефонувала дідусеві, потім ми ще трохи потеревенили про життя, тож зовсім забула про свої побоювання і спокійно втупилась у телефон.

Якщо подивитися на хронологію моїх СМС, то о 18:53 Влад написав, щоб ми їхали дуже обережно. На всіх дорогах у Львові була крига, навіть ходити небезпечно, а на трасах і поготів. О 19:48 відповіла, що ми виїхали. О 20:05 була остання СМС від нього із питанням про те, як дорога. Але прочитати я її не встигла, прочитала лише згодом. А могла б не прочитати вже ніколи.

Цього дня близько восьмої вечора на дорозі з Рівного до Львова ми потрапили в аварію. Пам'ятаю поодинокі ліхтарі, а потім траса поринула в пітьму (дяка Укравтодору). На цій ділянці дорога різко звучувалась. Наша автівка виїхала на узбіччя на сніг.

– Дідько, — прошипів із жалем Льоша.

Тієї ж миті він рвучко вивернув кермо вліво, ми вилетіли на зустрічну смугу і стали поперек дороги. У бічне вікно зі свого боку (позаду пасажирського сидіння) я побачила, що на мене суне фура — така гарна, новенька, у вогнях, як

у рекламі Соса-Кола. І потім мене «вирубало» (імовірно, від страху).

Першим, що я побачила, отямившись, було обличчя Наді, яка дивилася величезними переляканими очима. Праворуч — зім'ятий практично вщент метал дверцят, що стирчав вістрям усередину. Наступного дня я дізналася, що й задня частина машини була зім'ята, ефектно огинаючи моє сидіння. Кокон був дуже близько, але, мабуть, мій час ще не настав.

Надя сказала, що я кілька разів повторювала: «Що трапилось?» Але лише через деякий час я нарешті розплющила очі й почула, що ми потрапили в аварію.

— Що з Льошею? — із Надією, я і так бачила, що все гаразд, а його не було.

Вона відповіла, що все гаразд. Тоді, судячи з обличчя та голосу Наді, я зрозуміла, що щось не так саме зі мною. Я не пам'ятаю відчуття болю, але бачила на руці кров. Ще я розуміла, що не можу рухатися, що мене трясє, ніби лихоманить. Я була вкрита своїм пальтом, але, по суті, була на вулиці. Адже всі дверцята були відчинені або зім'яті, і шибок не було.

Я була на задньому сидінні, Надя сиділа попереду мене. Усі були пристебнуті, подушки безпеки не спрацювали (начебто навіть добре). Кожен, хто бачив нас після і дізнавався, що трапилось, говорив, що ми в сорочках народились, адже після таких аварій не виживають. В інших взагалі були лише забої, чого не скажеш про мене.

Надя розповідала, що після аварії озирнулась і побачила, що мої ноги перебувають на рівні голови, а я притиснута її сидінням. Тоді всі подумали, що я вже не жива. Надійне сидіння під час удару злетіло та поїхало спочатку вперед,

потім назад. Як воно не притиснуло мої ноги, залишається лише гадати. Що відбувалося з нашою автівкою, коли вона крутилася і вдарялася об зустрічну фуру, ми вже не дізнаємося.

В автівки були повністю зім'яті бампер і багажник, шибки залишилися тільки передні бічні та лобове. На світлинах, що мені пізніше показав Льоша, так одразу й не зрозуміти, де в авта зад, а де перед. Не автівка, а купа брухту. З усіх фото ми знайшли потім лише ті, на яких авто вже забирали з тимчасової стоянки за кілька днів після аварії. Ви можете їх побачити нижче. На першому фото — вид спереду, на другому — вид ззаду, саме той бік, де сиділа я. Мені на це боляче навіть дивитись.

Якби водій фури нас не побачив і не взяв трохи вбік, ніхто б не вижив, бо фура мчала прямо на нас. Тільки уявіть, мій паспорт залишився десь на трасі, хоч був у застебнутому наплічнику в багажнику. Але під час удару всі речі розлетілися дорогою. Наплічник був розірваний настільки сильно, ніби його пошматував оскажений монстр.

Тепер я не люблю китайські Geely ще більше. Льоша купував авто цієї марки, аби не було шкода розбити. Про матеріальність думок згадувати не буду. Однак не так я уявляла, що таке «не шкода».

Далі я пам'ятаю, як у кареті швидкої на мені розрізали сорочку, а от як мене звідти виймали — цей момент пам'ять стерла. Довго шукали вену, і я крізь затьмарену свідомість хотіла, щоб вже знайшли її швидше. Наступний уривок спогадів: мене привезли до лікарні, поклали на рентген та просили повертатися, а було дуже боляче. Після сказали, що в мене тільки перелам руки, але чомусь нестерпно боліло внизу спини.



*Те саме авто,
в якому мені «не поталанило» опинитись*