

Он из тех, кто имеет право оценивать. Потому, что все испытал сам. Потому, что добился в жизни гораздо большего, чем многие из абсолютно здоровых и не ограниченных в физических возможностях. Потому, наконец, что он - тот, кто возвращает возможности другим людям. Павел Голиков, 28 лет, техник-протезист.

Чтобы составить мнение о человеке, объяснить себе его поступки и принять их, нужно иметь представление о его корнях. Семья, в которой рос Голиков, творческая и очень дружная. Родители - музыканты со скромным достатком. Одна бабушка - швея, работавшая в три смены. Вторая - закончила социальный техникум в Питере, единственный в России, где и по сей день выпускают специалистов в области протезирования. И всю жизнь работала в Саранске, куда уехала по направлению после защиты диплома.



Мастер



Свое детство Павел провел рядом с бабушкой-протезистом. После школы - к ней на работу. Смекалистому мальчику было интересно видеть, как соединяются и оживают бездушные части дерева, кожи, металла, превращаясь в подвижный цельный организм. После одиннадцатого класса его приняли на протезное предприятие шорником. В 2001 году он поступил в тот же питерский техникум. (Позже в Саранске заочно закончил Волго-Вятскую академию госслужбы по специальности «Государственное муниципальное управление»).

Домашним мальчиком Павел не был. В Питере жил в общежитии, хотя в городе было много родственников. Вскоре переехал на заочное отделение и стал уже работать техником-протезистом на Саранском, единственном в Мордовии, протезно-ортопедическом предприятии. Обслуживал всю республику, бывал даже на зонах - изготавливал протезы осужденным.

Некоторых из пациентов тех лет он наблюдает и ведет и по сей день. Считает за честь со многими дружить. Из тех времен - пациент, который школьником попал под поезд. Нogu отняли выше колена. Сейчас он работает в Коллегии адвокатов, ходит не прихрамывая. Имеет семью, прелестную дочку. Водит автомобиль. Без проблем ездит как футбольный фанат по российским городам.

Пациентов, с которыми приятно работать, не так уж и мало. Да-да, представьте, протезисту далеко не безразлично, какому человеку он делает новую ногу или руку. Есть нытики, которые сами не хотят ни на каплю продвигаться к своему здоровому образу жизни. Считают: надел протез, и все заработало «как раньше».

- На самом же деле человек с ампутацией, если хочет освоить протез, превращается в спортсмена, - говорит Павел Голиков. - Он должен заниматься, заниматься и заниматься. Нужно развивать мускулатуру, особенно спины. Тренировать сердце, на которое втрое увеличиваются нагрузки... Но есть люди, которые удивляют даже меня. Был у меня дед: в пенсионном возрасте лесопилку полез настраивать. А она включилась. Так он сам себе проводом перемотал ногу, чтобы остановить кровотечение. Пережил двойную ампутацию - голень и бедро. Сейчас успешно занимается медом. Знаете, когда человека заносит к тебе на чужих руках, а через некоторое время он идет сам - это кайф полный! И все мысли бросить это трудное и неблагодарное дело

улетучиваются.

Ради таких моментов и таких людей стоит жить. Как их не ставить в пример!

Сам Павел Голиков, пожалуй, пример не менее достойный. С ранних лет он занимался разными видами спорта: борьбой, плаванием, футболом. И в отрочестве у него появились проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

После операции пролежал полгода - врачи запрещали даже сидеть. Потом он передвигался на инвалидной коляске. Только через три года мальчик вернулся в школу. На костылях - какое это было после коляски счастье! Однако догнал ровесников и шел в учебу наравне с ними. На костылях играл в футбол. Выступал за школу в командных соревнованиях по плаванию. Его команда было второй в городском рейтинге.

...Сегодня мало кто из пациентов замечает, что у мастера на ботинке набита колодка. А то, что он прихрамывает после разгрузки машины с гипсом, относят к временной усталости. Пора бы уже поменять сустав в шейке бедра, однако темп жизни пока не дает возможности приостановиться. Выбьешься из колеи, дашь себе слабину - можешь многое потерять.

А искусственные суставы есть отменные - это Голиков знает как специалист. Вон фигурист Алексей Ягудин прыгает же на коньках с искусственным тазобедренным суставом.

Голиков - техник-протезист немецкой фирмы «Отто Бокк», имеющей представительство в Нижнем Новгороде. Эта компания изготавливает материалы и полуфабрикаты для протезов. Они экспортируются более чем в 140 стран. Мастерская, в которой он работает, представляет из себя несколько соединенных между собой помещений. В регистратуре записывают на прием к технику-протезисту. В примерочном зале происходит примерка и подгонка изделия, обучение ходьбе на протезе. Далее слесарно-сборочная мастерская с верстаками для сборки протезов и всяким инструментом. Есть склады, где хранятся полуфабрикаты, уже подобранные под каждого пациента.

Одно из самых просторных - механо-сборочное помещение, которое включает в себя участок для работы с литевой смолой. Здесь непосредственно изготавливаются так называемые культеприемные гильзы - индивидуальные «гнезда», обхватывающие участок ноги или руки. Здесь же оборудование, позволяющее обрабатывать необходимые для изготовления протезов материалы. Есть еще помещения для снятия слепка с культы и для обработки слепков. От мастерства техника-протезиста зависит очень многое. Осматривая пациента, он делает выводы об особенностях культы, анализирует степень физического состояния, выясняет образ жизни пациента. В зависимости от того, работаете ли вы за компьютером или ходите по городу, протезист дает рекомендации.

- Я смотрю, «на чем» пришел человек. Делаю вывод, смогу ли я повысить уровень его реабилитации. Иначе нет смысла делать дорогой протез. Платит, конечно, Фонд социального страхования согласно индивидуальной программе реабилитации пациента. Однако бюджет надо экономить.

Планов у Павла Голикова - на две жизни. Судя по всему, он сможет их реализовать. Такой у него характер!

Анна Мирная

От души о душе!

В твоей жизни возникли проблемы, боль, страх, одиночество и отчаяние? Тебя мучают вопросы о смысле жизни? Ты ощущаешь недостаток любви, тепла и понимания? А возможно, ты переживаешь ссору с родителями, другом или со своей второй половинкой? И, самое страшное, тебе не с кем поделиться своими переживаниями? Не с кем обсудить варианты решения проблем? Пиши нашему психологу обо всем, что не дает тебе быть счастливым! Не комплексуй, вместе мы решим все твои проблемы!



На вопросы отвечает врач-психотерапевт Екатерина Мисевич

Почему-то меня парни всегда воспринимают только как советчика. Я знаю их тайны, им нравится со мной разговаривать, обсуждать свои проблемы и даже отношения с другими девушками. Не скрою, мне это приятно. Мне кажется, что они меня высоко оценивают, раз готовы поступать так, как я говорю. Думаю: еще один вечер, и он пригласит меня в кино. Но у него налаживаются наконец отношения с его подругой, и он мне теперь уже просто улыбается с благодарностью. Но ведь я во многом лучше ее и тоже хочу быть чьей-нибудь девушкой!

Ольга

Ольга, вы пишете, что молодые люди воспринимают вас как друга и с удовольствием общаются, когда им нужен совет. Вдумайтесь, ведь они идут к вам продемонстрировать свою беспомощность. К вам, хрупкой и слабой по определению! А ведь мужчины так себя не ведут, если хотят завоевать и покорить женщину. Согласитесь, вы сами выбираете роль соратника и «своего парня», а не привлекательной девушки, желающей понравиться. Почему вы боитесь ощутить себя желанной? Может быть, вам не надо спешить сразу подставлять свое плечо, а показать, что вы сами нуждаетесь в защите? Тем более, что это реальное положение вещей. Вспомните эпизод из своей жизни, когда с мальчиками все было иначе. Постарайтесь воспроизвести тот стиль поведения.

У меня нет друзей в реальной жизни - я провожу время в четырех стенах. А вот в Интернете я - как рыба в воде. Только есть одно «но». Когда я общаюсь с чужими ребятами и девушками, все прекрасно. А как только в «Контакте» вижу фотки одноклассников, мне становится почти плохо. Портится настроение, ничего не хочется делать. Мне это удивительно. У меня вроде не было особых проблем в школе ни с учителями, ни с ровесниками. Почему мне так неприятно мое детство?

Евгений

Потребность забыть школьные годы говорит о том, что вы, Евгений, когда-то пережили болезненную ситуацию или услышали слова, которые ранили вас. Духовную боль, чувство стыда и даже страх могли спровоцировать и ваши собственные слова или поступки. Когда воспоминания слишком болезненны, память блокирует в сознании тот конкретный случай, невольно услышавшую фразу или человека. Мы забываем их. Но невозможно надежно заблокировать тревожащие образы. И наша память «маркирует» знаком опасности все, что может выудить из забвения беспокоящее прошлое. Поэтому так «неуютно» рассматривать порой старые фотографии, хочется перейти на другую сторону улицы при встрече с давним знакомым. Однако спешу вас утешить. Тот факт, что память вдруг вытаскивает на поверхность «зашифрованную» когда-то информацию, говорит о росте вашей уверенности в нынешней жизни. Память предлагает нам то, с чем мы уже в состоянии справиться. У вас начинается именно эта фаза. Как только вы почувствуете себя защищенным, у вас отпадет потребность в символическом устранении свидетелей прошлого.

Мой папа-пенсионер перестал крепко спать до утра. Несколько раз за ночь слышу его шарканье то по кухне, то по коридору. Утром просыпается, конечно, в ворчливом настроении. С утра до вечера брзжит. Я тоже весь день дома, и меня это стало сильно раздражать. Выговариваю ему, чтобы ночью вел себя тихо, но, видимо, это выше его сил. Может быть, заставляя его дремать после обеда, хотя бы поклевать носом в кресле?

Мария

Причин нарушения сна может быть много. Однако судя по дополнительной информации, которую вы, Мария, приводите, у папы может быть «поздняя депрессия». В противоположность популярному мифу старикам нужно спать так же много, как они спали в более молодом возрасте, если не больше. А вот «клевать носом» в кресле во время бодрствования - привычка, которая может препятствовать хорошему ночному сну. Советую вам показать папу врачу. Даже если мысль о психологической помощи, о приеме лекарств папой категорически отвергается. Если не провести лечение, он может начать жаловаться на реально болезненное самочувствие. В этих случаях специалисты говорят, что депрессия скрывается под маской соматического (телесного) заболевания. А своевременные лечебные мероприятия смогут направить папу на получение удовольствия, на установление новых социальных отношений и восстановление старых, на интерес к домашней деятельности.

Боюсь начала учебного года, потому что в холодное время года утром у меня всегда плохое настроение. Не умею просыпаться по-другому. Целый час у меня болит голова, по телу какая-то лень, я готов перессориться со всеми на свете. А к обеду все проходит. Но ведь учиться-то надо прямо с утра!

Олег

Утром, открыв глаза, не торопитесь вставать, Олег. Пару минут побудьте один на один со своими ощущениями и мыслями. Потянитесь, это разбудит мышцы для дневной работы. Начать завтрак можно с бананов - они обеспечат быстрый приток энергии к мышцам и добавят чуть-чуть серотонина, на который человеческий мозг отвечает хорошим настроением. Пасмурное утро легче пережить с «подсветкой». Уговорите домочадцев в момент сборов в школу и на службу включать в квартире все лампы. Эти утренние полчаса-час яркого света запустят выработку мелатонина, регулирующего настроение и иммунитет. И совет на вечер: постарайтесь ложиться спать в хорошем настроении. Договоритесь с близкими обсуждать ситуации, вызвавшие неприятные эмоции, в этот же день - не накапливайте напряжение.

Если ты хочешь задать вопрос нашему психологу, напиши письмо в редакцию газеты «Здравствуйте, люди!» с пометкой в рубрику «От души о душе» или отправь на e-mail: E-mail: gazeta-social@yandex.ru, и в следующем номере ты обязательно получишь на него ответ!

Электронную версию приложения «Мы-молодые» вы можете прочитать на сайте: www.invamagazine.ru

Свои пожелания и предложения присылайте нам. Они будут учтены при подготовке следующего номера «Мы - молодые».