



Мотивация быть счастливым

Чуть приоткрываешь глаза... ты в больничной палате, вокруг суетливо бегают врачи, рука и ключица утыканы какими-то непонятными трубками и зажимами. Все тело болит и стонет, как будто его пропустили через машину для пыток.

Время медленно движется вперед и постепенно начинает приходить осознание произошедшего... вспоминаешь момент падения, резкую боль в спине, сознание теряется, потом рывками возникает вновь. Затем наваливается долгая пелена забвения и, наконец, ты окончательно приходишь в себя.

Прислушиваешься к своим ощущениям – ведь что-то в них не так, как будто тебя разрезали напополам, но тебе не больно! Начинаешь с ужасом осознавать, что не чувствуешь ног, ты не можешь ими двигать и значит ходить! Закрываешь глаза, думаешь что это все сон, сейчас ты проснешься и все станет как прежде...

Врач, слегка уставшим голосом, долго зачитывает диагноз, из которого только и понимаешь несколько слов: компрессионный перелом третьего, четвертого и пятого позвонка грудного отдела позвоночника, парализация нижних конечностей, невозможность ходить. Неужели это со мной, почему я, за что?! Вопросы так и остаются без ответа. Потом долгий период восстановления, операции, больничная палата, снова операции и наконец ты дома. Ты сидишь посреди комнаты в инвалидной коляске и окончательно осознаешь всю реальность происходящего...

Это небольшой отрывок из моей личной жизни, но что-то подобное, с теми или иными нюансами, может рассказать каждый из людей, получивших инвалидность или родившийся с ней.

Именно осознание того, что ты не будешь таким, как прежде, не сможешь ходить, двигаться, тебе постоянно будет требоваться помощь, даже в мелочах, на которые ты раньше не обратил бы внимание – самый сложный период выбора человеком.

Но если быть честным с самим собой, то, по сути, выбор ограничен всего двумя вариантами: сломаться и жить только воспоминаниями как овощ, постепенно умирая морально и физически, либо создать для себя мотивацию для развития и полноценной жизни.

Этот выбор зависит только от самого человека. Не стоит перекладывать его на других, потому что вечно тебя подпны-

вать, заставлять двигаться вперед, да и просто испытывать желание жизни – никто не сможет. Конечно, если травма или инвалидность с человеком случилась с самого детства, то тут многое будет зависеть от родителей. Именно родители в этот период просто обязаны помочь своему ребенку не сломаться, дать ему полноценное образование, окружить любовью и заботой, создав, тем самым, основу для его будущих побед. Но если ты взрослый – выбор остается только за тобой.

Итак, после некоторого периода раздумий, хандры, уныния и даже депрессии (что вполне нормально в небольших количествах), наконец, принимаешь решение жить. Стартовое положение твоё, конечно, не завидное: ходить не в состоянии, передвигаешься только на коляске, прежней работы лишился, да и просто выйти на улицу без посторонней помощи – невозможно. Сложно? Сложно! Будет тяжело? Без

сомнения, будет! Но, поверь, через это проходили многие. Для себя я это представляю так, как будто тебя забрасывают на другую планету с двойным тяготением, где все твои усилия для достижения цели, должны быть помножены на двое. Ты заново должен научиться быть самим собой, забыв окончательно прошлое и устремив свой взор только в будущее.

Прежде всего, ты ни в коем случае не должен рвать коммуникации с миром. Обычно, после травмы, хочется замкнуться в себе, ни с кем не общаться, потому что внутри возникает некое чувство стеснения самого себя. Тебе будто хочется накрыться одеялом с головой и, как в детстве, замереть, ощущая полную безопасность. Но, поверь, это ложное чувство! Так ты просто на время уходишь от реальности. Чем скорее ты преодолеешь эту мнимую зону комфорта, тем быстрее твоя жизнь будет наполняться яркими красками.

Перешагни стеснение, начни общаться сначала через социальные сети, а затем и в реале с такими же как ты ребятами. Не надо их сторониться, сторонясь, тем самым, самого себя! Они дадут тебе дельные советы, помогут преодолеть трудности, да и элементарно, на своем личном примере, покажут, что жизнь продолжается! Среди них можно встретить таких бесшабашных уникалов, которые дадут фору и здоровому человеку! Ты поймешь, что, оказывается, и после травмы можно путешествовать, заниматься спортом, общественной, предпринимательской деятельностью, влюбляться, жениться – да и просто жить без границ! При этом не надо забывать и о здоровых людях. В последнее время общество стало намного дружелюбнее к инвалидам и готово помогать им от чистого сердца. Есть много примеров, когда создаются семьи, где жена, например, здоровая, а муж – на коляске. И, поверь, это не исключение! Потому что человек неполноценен лишь у себя в голове!

Идем дальше – профессия. Необходимо четко определиться с ее выбором. Жить только на пенсию – не вариант, да и ущербно как-то (по крайней мере, для меня). Начни с образования. Сейчас оно становится вполне доступным для инвалидов. Вязать валенки или плести какую-то фишку, конечно, можно, но лучше выучиться на нормальную профессию, например,

юриста, бухгалтера, администратора компьютерных сетей или что-то подобное. Хороший юрист или бухгалтер всегда будет цениться, при этом можно будет работать удаленно и только на себя.

Если же тратить время на обучение в университетах лень, то стоит заняться самообразованием. Сейчас в интернете, за несколько часов, можно найти то, что в университетах изучают годами. Да и работу через интернет, с вполне хорошим заработком, найти не проблема.

Приведу несколько примеров из своей личной практики. Итак, можно:

Писать рефераты, дипломы, курсовые; создавать сайты, заниматься веб-дизайном; стать фрилансером, копирайтером, писать статьи для различных порталов

Наконец, для более бесшабашных и рискованных ребят, можно обучиться торговле на рынке форекс, фондовой бирже и получать доход от купли-продажи акций, облигаций, валюты. Еще можно открыть свое дело, став индивидуальным предпринимателем. Государство этому вполне способствует и даже выделяет некоторые подъемные средства на развитие.

Если кто-то думает, что все эти варианты слишком сложные и у вас ничего не получится, то вы заблуждаетесь. При желании, легко можно этому обучиться и начать зарабатывать вполне хорошие деньги не выходя из дома.

Наконец, третье – открой для себя заново этот мир! Хватит сидеть бирюком дома – выходи гулять на улицу, начни ездить к друзьям, шопинговаться по магазинам. Сдай на права и начни путешествовать, в конце концов! Здесь я с удовольствием хочу заметить, что в последнее время делается довольно много шагов, чтобы уменьшить враждебность окружающей среды к таким как ты или я. Безбарьерная среда, с горем пополам, но начинает становиться действительно дружелюбной и преодолимой. Многие, конечно, еще продолжают бубнить и ругаться по старой привычке, что все, мол, плохо, ужасно и безысходно, но кто не жил в советский период – тот не поймет. Тогда инвалиды были настоящими изгоями в резервациях. Они сидели по своим квартирам-бункерам и даже не мечтали ни о чем. Сейчас на порядок лучше!

И в завершение, хочу сказать тебе еще одно....если ты хочешь быть счастливым – просто будь им!

**Роман Пономаренко,
г. Городец**



Роман Пономаренко

В конце года в Вознесенском состоялся семинар руководителей городских и районных организаций ВОИ пяти районов Нижегородской области: Кулебак, Выксы, Сарова, Навашина и Вознесенского, а также работников соцзащиты района, организаторов мероприятия. Цель семинара – обмен информацией, опытом, планов на будущее.

Обменялись опытом!

Участников семинара приветствовали руководитель соцзащиты М.В. Лукоянова и управляющая делами администрации р.п. Вознесенское Н.А. Синдюкова рассказавшие о жизни района, его успехах, перспективах и трудностях, с которыми сталкиваются сегодня люди с ограниченными возможностями здоровья. А директор Центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Е.Г. Мочегова справедливо отметила: «Мы должны сдружиться, помогая адаптироваться людям, нуждающимся в нашей помощи, доказав в первую очередь им самим, что можно не просто доживать свой век, а жить в своё удовольствие, принося радость и делясь опытом с окружающими».

О своей работе и планах на будущее рассказали председатели Саровской ГО ВОИ Е.В. Якуничев, Выксунской ГО Н.В. Зайцева, Вознесенской РО Л.В. Киреева, Навашинской РО Л.В. Липкина. Председатель Кулебакской городской организации ВОИ Б.И. Конуриным высказал свою точку зрения по актуальным и волнующим вопросам, призвал никогда никого не забывать, поддерживать добрым словом, заинтересовать, зажечь, чтобы жизнь людей наполнялась смыслом, ожиданием праздника и радости. Ведь, объединившись в одну «семью», всегда легче переносить недуги и невзгоды, поэтому одна из главных задач общественной организации – привлекать новых членов в ряды ВОИ.

О работе своей первички рассказала её председатель Т.П. Архипова, она заняла 2-ое место в городском смотре и 3-е – в областном конкурсе первичных организаций, участвуя во всех спортивных и культурно массовых мероприятиях.

Участники семинара посетили Вознесенский историко-краеведческий музей, в котором сегодня насчитывается около трёх тысяч экспозиций, в том числе – знаменитые на весь мир Палех-Майдановские матрёшки. В местном Доме культуры самодеятельные артисты подготовили для гостей концерт.

Семинар получился интересным, насыщенным и очень полезным, поскольку на нём были обозначены новые задачи и планы на будущее, и у всех появились новые друзья и единомышленники. Участники мероприятия благодарили его организаторов и выразили надежду на новые встречи и плодотворное сотрудничество.

**Л.А. Сергеева, член президиума Кулебакской ГО ВОИ,
Л. А. Шарова, член ВОИ**

И долго будет праздник согревать

Новый год – удивительный праздник. Его ждут всегда с нетерпением, а потом долго ещё вспоминают новогоднее веселье, радость и теплоту праздничных встреч, добрые пожелания друзей, родных и близких.

Новый год члены Кулебакской городской организации ВОИ встречали в фойе местного ДК. Поздравить их пришли начальник отдела Управления социальной защиты населения И.К. Манина и директор пенсионной службы О.А. Цыпляева. Председатель ГО ВОИ Б.И. Конуриным также пожелал собравшимся счастья, мира, добра и благополучия.

Коллектив ДК подарил гостям прекрасные номера художественной самодеятельности, которые сопровождался горячими аплодисментами благодарных зрителей.

Было всё: Дед Мороз и Снегурочка, хоровод вокруг нарядной ёлочки. Шутили, смеялись, разыгрывали друзей, загадывали желания.



«Такого чудесного праздника я уже давно не припомню. Здесь тепло и уютно, и такая любовь, словно внутренний свет подарил нам», – высказала своё мнение член организации ВОИ Л. И. Головастикова.

«Пообщались, поделились новостями, послушали любимые песни. Я даже не ожидала, что меня ждёт столько неожиданного и интересного. Наслаждаясь праздником, я вспоминала молодые годы, детство, свою семью», – вторила ей З. В. Бондаренко.

«Как будто проснулись от долгой зимней спячки. Песни, смех,

музыка, душевная близость в общении – всё это звучит, переливается, искрится, возвращает в счастливое прошлое», – говорит ещё один член общества инвалидов Н. А. Филатова.

Расставались с сожалением, лёгкой грустью и большой благодарностью к организаторам праздника: работникам Дома культуры, председателю местной организации ВОИ Б.И. Конурину и депутату Земского собрания А.А. Полковникову.

**Л. А. Шарова,
член общества ВОИ**

Жизнь, не спеши! Я не успею, Внимая чуду красоты, Романса звучные напевы Допеть... Я умолкаю, ты

Не торопи меня. Я снова Хочу, чтоб в беспросветной мгле Произнести такое слово, Чтоб все прозрели на земле.

Нам в этом мире жить недолго- Мелькает жизнь, как яркий блиц, Но тот романс, что пел когда-то, Пусть мир навечно сохранит.

**Надежда ЛАПТЕВА
г. Сергач**

Ах, судьба, ты судьба

«Что ни день, – то вновь выживание...» – эти слова из песни Анатолия Поперечного, как нельзя кстати, относятся к моей подруге Кате Махосовки, проживающей в Мокро-Майдане Сергачского района нашей области. Вот уже четверть века она прикована к постели. Она попала в аварию, после которой не может ходить, повреждён позвоночник. Но Катя не унывает. Живут они с отцом. Девушка вышивает иконы, сама готовит пищу, делает заготовки на зиму, печёт вкусные пироги, стирает. И всё это – сидя на кровати. Сколько пришлось пережить этой сильной, красивой женщине! Она схоронила мужа, свекровь, мать, брата. И это уже будучи инвалидом. Смогла вырастить и выдать замуж дочь брата, а теперь нянчится с её детьми. Маму Катю часто навещает дочь Ирина с внучкой и зятем. Поставили новую прекрасную баню, недавно провели газ. В доме у Кати тепло и уютно, а летом в саду радуют глаз цветы. Помогают ей и соседи, где воды принести, покупки из магазина сделать. Хочется пожелать Катерине терпения, силы и веры в жизнь. Ты же выжила, Катя. Для того, чтобы жить!