

## Сильные духом

Есть люди, которые при малейших неприятностях начинают ныть и жаловаться на жизнь. А есть другие, способные находить выход из серьезнейших ситуаций и не терять бодрости духа. Недавно Самарская организация инвалидов - больных рассеянным склерозом провела конкурс «О вкусах не спорят». Стол буквально ломился от самых разнообразных блюд. Многие из них были приготовлены из выращенных собственными руками овощей. Но больше всего порадовало настроение членов организации, их стремление вести активный образ жизни. Даже несмотря на тяжелый недуг.

В чем же здесь секрет? Поговорить с одной из оптимисток, Анной Осиповой, удалось не сразу. Потому что ее день насыщен до предела: то она в бассейне, то на занятиях йогой. В разговоре с корреспондентом «СГ» женщина рассказала о том, как приняла свой диагноз, научилась жить с болезнью и справляться с унынием.



**ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА** Не уйти в болезнь

Татьяна Марченко

### На плохие мысли нет времени

- С тех пор как мне поставили диагноз «рассеянный склероз», прошло десять лет. За это время я успела побывать в Египте, загадать желания в Иерусалиме, в Израиле, в Германии познакомиться с будущим мужем, выйти замуж, родить ребенка. Кстати, все загаданные желания исполнились.

Дочка Николетта уже учится в третьем классе. Девочка активная. У нее, как и у меня, много увлечений: рисование, хореография, занятия в хоре. Скучать нам не приходится.

Впервые услышав о своем диагнозе, я очень удивилась. Но, проанализировав все до мелочей, поняла, как умудрилась заболеть. У меня в жизни был непростой период. Я собиралась менять работу - нужны были деньги, и я их зарабатывала буквально в поте лица. Несмотря на температуру, ангину, бегала по городу и проводила соцпрос. За исследование хорошо платили. Вот и перестаралась...

Время идет. Но особого значения болезни я не придаю. Хотя она порой напоминает о себе. Однажды температура до 39 поднялась - вероятно, простыла. Пошла в поликлинику оформлять больничный. Чувствую: ноги, руки плохо слушаются. Врач объяснила, что это на фоне температуры произошло обострение.

Можно удариться в панику, уйти в болезнь. Но я не допускаю ни одной плохой мысли. Да и времени на это у меня нет. Продолжаю жить как жила. Стараясь больше двигаться, дышать свежим воздухом, держать внутри себя только положительные эмоции. И это здорово помогает.

### «День веселья, верь, настанет»

Из любой неприятной ситуации я всегда пытаюсь найти выход.

Моя дочка родилась с маленьким весом и набирала его под присмотром врачей. Мы долго лежали в больнице. Там были чудовищные условия - шикарный ремонт сделали позже. А тогда кругом царил разруха, было холодно. Дети простужались, каш-

# Анна Осипова: «Как барон Мюнхгаузен вытащил меня из болота»

## Рассказ оптимистки



ляли, постоянно кричали. Да и женщины в палате, как нарочно, подобралась голосистые. Ночи проходили в сплошном кошмаре, выспаться было невозможно. И тогда мое внимание привлекла одна из мам. У ее ребенка были серьезные проблемы со здоровьем, но она всегда говорила: «У нас все хорошо!».

Я заметила, что многое зависит от того, как воспринимать случившееся, и в результате тоже изменила отношение к происходящему. Во-первых, успокоила себя тем, что мы в этой больнице не навсегда. Во-вторых, вспомнила стихотворение Пушкина:

*«Если жизнь тебя обманет,  
Не печалься, не сердись!  
В день уныния смиришь:  
День веселья, верь, настанет».*

Оно для меня теперь как молитва: когда мне плохо, обращаюсь к нему. И перестаю замечать негатив, мне становится легче.

Все, уверена, зависит от нашего настроения. У одной знакомой девушки, например, плохо двигается нога, но она все равно на нее наступает. Дает ей нагрузку. Молодец! А что делать, если у тебя возникают трудности во время бега? Все равно бежать - волю в кулак, и вперед!

На собственном опыте убеж-

даю: движение - действительно жизнь. Нельзя сидеть сложа руки. Так человек начинает быстро угасать. Поэтому в нашем центре народ занимается и скандинавской ходьбой, и йогой, и плаванием. Несмотря на недуг, у всех светлые головы. Наша организация выигрывает различные гранты.

### «Не стоит прогибаться под изменчивый мир»

Никогда нельзя впадать в отчаяние. Это совершенно точно. Вот сейчас возникла непростая обстановка из-за коронавируса. Многие в транс. А ведь настало время проявить свои скры-

### КОММЕНТАРИЙ

**Елена Ануфриева,**

КОординатор проекта «КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ - УСПЕШНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ», ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ САМАРСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ - БОЛЬНЫХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ:

- Люди, приходящие в наш центр, как правило, удивляются, что у нас сложно встретить человека с кислым лицом. И это несмотря на серьезное заболевание. Все бодрые, веселые, постоянно шутят, занимаются скандинавской ходьбой, йогой, плаванием.

Центр семейной реабилитации инвалидов работает при поддержке департамента опеки, попечительства и социальной поддержки населения.

Есть у нас и группа в контакте - она очень выручает во время пандемии. В формате онлайн мы три месяца подряд проводили консультации психолога и других специалистов. У нас были трансляции, посвященные занятиям спортом. Все записи остаются в сети, и желающие могут к ним вернуться.

С нами работают неврологи. Врачи читают лекции. Мы выигрываем гранты. И будем писать новые проекты.

тые способности, которыми в суете обычной жизни мы не могли воспользоваться раньше. Они есть у всех. Как козырная карта в колоде. Стоит посидеть, подумать на эту тему.

Очень люблю «Приключения барона Мюнхгаузена». И неспроста. Помните, как он, взявшись за собственные волосы, вытащил из болота и себя, и коня? Попробуйте сделать то же самое! Это не фантастика. Я так все время и поступаю. Порой подниматься вверх удается с самого дна. Просто нужно искать свои ниши и «не прогибаться под изменчивый мир».