

Викторова Александра Викторовна

10

ГУБИТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ РЕЧИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

*Проверьте себя
и начните действовать эффективно*

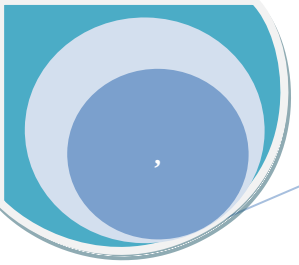
Вступление

Я логопед-афазиолог. Много лет работаю с людьми, потерявшими речь после инсульта, и с их семьями. И вижу, как родные, движимые любовью и отчаянием, совершают одни и те же действия — не потому что они глупы или равнодушны, а потому что их никто не научил.

Я знаю, что вы чувствуете прямо сейчас.

Возможно, вы в отчаянии. Возможно, вы злитесь — на врачей, на судьбу, на своего близкого за то, что он стал другим. Возможно, вам кажется, что это дурной сон и вы вот-вот проснетесь. Все эти чувства нормальны. Вы не обязаны быть железными. Дайте себе право на любые эмоции. А когда будете готовы действовать — этот гайд станет вашим первым спокойным шагом.

Если вы узнаете себя хотя бы в двух пунктах из десяти — немедленно меняйте подход, и результат не заставит себя ждать.



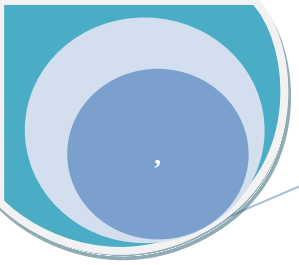
Прежде чем начать Два жизненно важных предупреждения

Первое. Проверьте глотание.

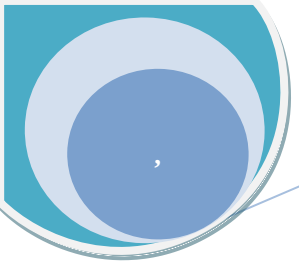
Нарушение глотания (дисфагия) — частое последствие инсульта. Оно опасно тем, что пища или жидкость могут попасть в дыхательные пути и вызвать пневмонию. Признаки, которые требуют немедленной консультации логопеда или врача: поперхивание во время еды или питья, кашель после глотка, булькающий голос после еды, долгое пережевывание, ощущение кома в горле, еда застревает за щекой. До консультации со специалистом — никакого самостоятельного обучения глотанию. Цена ошибки слишком высока.

Второе. Знайте красные флаги, когда нужен врач, а не логопед.

Немедленно обратитесь к врачу, если заметили: внезапное ухудшение речи на фоне ранее стабильного состояния; эпизоды отключения сознания, замирания, необычные движения губ или рук (это могут быть бессудорожные эпилептические приступы); резкая спутанность, дезориентация во времени и месте, которой не было раньше; отказ от еды и питья дольше суток; появление галлюцинаций или параноидных идей.



Ошибка 1
Требование «Скажи! Повтори!»



Представьте актера, который забыл роль. Он стоит на сцене, в луче прожектора, и режиссер кричит из зала: «Ну, давай же! Говори! Ты же знаешь слова!». Что произойдет? Актер замкнется в ужасе. Слова вовсе исчезнут.

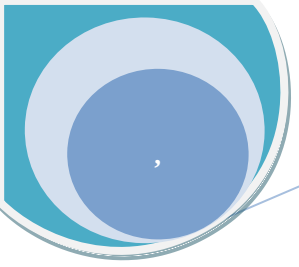
Примерно так чувствует себя человек с афазией, когда вы требуете прямого повторения. Пораженный мозг теряет не столько слова, сколько способность произвольно запускать их. Сама команда «Скажи» парализует речевой аппарат, потому что путь от мысли к артикуляции разрушен. Требование рождает спазм, страх неудачи, и в итоге — молчание или бессвязный лепет. Человек видит ваше разочарование и у него закрепляется чувство собственной никчемности.

Что делать вместо этого?

Перестаньте быть режиссером-тираном, станьте партнером, который создает условия для спонтанной речи.

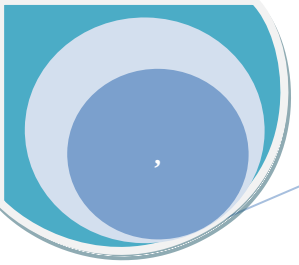
- Используйте обходные пути. Покажите чашку, поднесите ее к руке, скажите сами: «Я хочу чай из этой...» — и замолчите, выжидающе глядя на него. Мозгу часто легче завершить фразу, чем начать ее с нуля.
- Подключайте зрение. Напишите слово крупными буквами и покажите. Зрительная опора часто разблокирует устную речь.
- Начинайте вместе. Произносите фразу хором, а затем пусть ваш голос затихает, и близкий продолжит один. Это растормаживание через совместное действие.

Помните главный принцип – не вытягивайте слова силой, а выращивайте их, создавая для этого почву. Это правило особенно важно на раннем этапе. Когда речь начнет восстанавливаться, прямые просьбы назвать слово станут уместны, но только в форме игры, а не требования.



Ошибка 2

Занятия «на износ»



Вы решили, что сегодня будет продуктивный день. Посадили близкого человека за стол, приготовили карточки, прописи, зеркало. Прошел час, вы оба взмокли. Он злится, вы на грани слез. Слова путаются еще больше.

Знакомая картина?

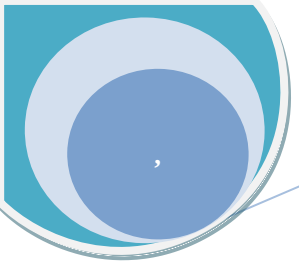
Мозг после инсульта работает в режиме жесточайшего дефицита энергии. Каждая попытка сказать слово, вспомнить название, написать букву — это колоссальная нагрузка. Через 15–20 минут ресурс исчерпан. Дальше вы не тренируете, а насилуете мозг. Самое страшное — формируется стойкая связь: «занятия — это боль и унижение». В следующий раз человек будет садиться за стол уже с внутренним сопротивлением.

Что делать?

Золотое правило реабилитации: «Лучше 10 минут пять раз в день, чем час мучений».

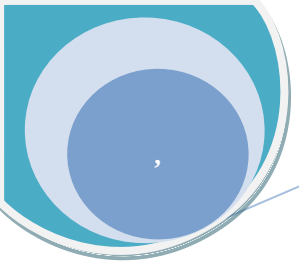
- Дробите нагрузку. Как только заметили первые признаки усталости — рассеянный взгляд, нарастающее раздражение, резкое ухудшение качества речи, — сразу заканчивайте. И заканчивайте обязательно на успехе: «Все, на сегодня хватит. Ты отлично позанимался, смотри, как чисто сказал это слово».
- Встраивайте упражнения в быт. Моете посуду — называйте предметы. Смотрите в окно — проговаривайте погоду, цвета, простые действия. Бытовая речь, вплетенная в жизнь, часто дает больше, чем изнурительные сидения за столом.

Лучшее время для занятий — утро, через 30–40 минут после завтрака, когда человек выспался и полон сил. Вечером, когда накопилась усталость, толку от упражнений почти не будет. Планируйте основные занятия на первую половину дня.



Ошибка 3

Говорить слишком много и быстро



Вы заходите к близкому в комнату и эмоционально рассказываете все новости за день. Вы выдыхаете и видите — в его глазах пустота и тревога. Он не понял ни слова. Не потому что он глухой или не хочет понимать. Его мозг с афазией обрабатывает речь в пять, в десять раз медленнее. Ваш поток слов для него — шум водопада, в котором невозможно вычленить отдельные смыслы. Перегрузка на входе вызывает отключение.

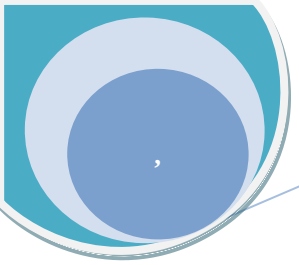
Что делать?

Представьте, что вы говорите с человеком, который учит ваш язык.

- Замедлите темп раза в два.
- Говорите короткими, законченными смысловыми блоками. Одна фраза — одна мысль. «Звонила тетя Вера». Пауза. «Она спрашивала о твоём здоровье». Пауза. «Я сказала, что все хорошо». Пауза.
- Следите за реакцией. Если он хмурится или отводит взгляд, повторите фразу медленнее, возможно, другими словами.
- Подкрепляйте ключевые слова жестом.

Ваш тон должен быть спокойным, уважительным, без сюсюканья. Вы обращаетесь к взрослому человеку, но адаптируете подачу под его текущие возможности.

И никогда не говорите: «Ты что, не понял? Я же русским языком сказала!». Это не он не понял, это его травмированный мозг не смог обработать слишком сложный сигнал.



Ошибка 4

Игнорирование письма и жестов

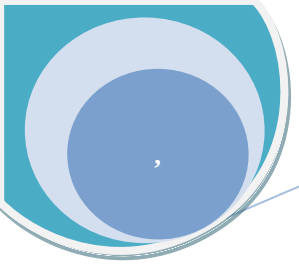
Когда устная речь ломается, мы в панике пытаемся починить именно ее, забывая, что у мозга есть другие каналы коммуникации. При многих формах афазии зрительные и моторные центры остаются относительно сохранными. Письмо и жест могут стать той дверью, через которую смысл проникает в сознание и выходит наружу, минуя разрушенный речевой мост.

Что делать?

Начните использовать письмо и жесты сегодня же.

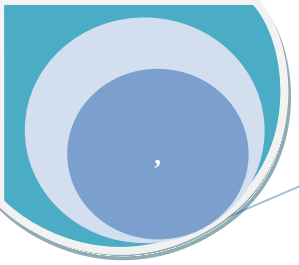
- Если ваш близкий вас не понимает, напишите ключевое слово крупными печатными буквами и держите перед его глазами, пока говорите. Зрительный образ слова часто обходит слуховой блок.
- Если он не может сказать слово сам, дайте ему ручку или откройте заметки в телефоне. Попросите написать хотя бы первую букву, а лучше — набрать слово целиком. Процесс письма активирует другие зоны мозга и может вытянуть устную речь.
- Показывайте действие сами: имитируйте, как вы пьете, моете руки, расчесываетесь. Зеркальные нейроны считывают ваше движение, и вашему близкому становится проще понять просьбу и отреагировать.

Письменная доска, стикеры, заметки в телефоне, простые рисунки — это не замена речи, это временные опоры, которые помогают ей восстановиться.



Ошибка 5

Застывание на пересказе текстов



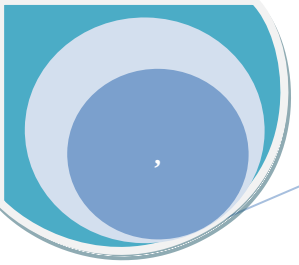
Вы открываете книгу, читаете абзац и просите: «Перескажи». Человек мучительно молчит, выдавливает обрывки слов. Вы раздражаетесь: «Это же просто!». Это не просто. Пересказ требует одновременно удерживать в памяти прочитанное, выделять главное, выстраивать логическую цепочку и облачать ее в правильные фразы. Для мозга с афазией это задача уровня «собрать самолет в воздухе».

Что делать?

Начните с самого низа лестницы.

- Первая ступень — простой диалог по картинке здесь и сейчас. «Кто это?» — «Мальчик». «Что делает?» — «Играет». «С кем?» — «С собакой». Вы строите каркас, он заполняет кирпичиками.
- Вторая ступень — фраза из двух-трех слов. «Мальчик...» — пауза, он заканчивает: «...играет с собакой».
- Третья ступень — серия из двух-трех картинок с временной последовательностью: «Сначала мальчик взял мяч, потом бросил собаке, потом собака принесла мяч обратно».

Рассказ — это финишная прямая, а не старт. Но когда простые предложения пойдут легко, не бойтесь возвращаться к коротким текстам. Просто делайте это постепенно, наращивая объем и сложность.



Ошибка 6

Отсутствие опоры на сохраненные автоматизмы

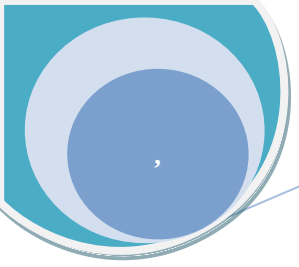
В нашем мозге есть речевые блоки, которые заучивались десятилетиями и хранятся в глубоких, часто не затронутых инсультом структурах. Это автоматизмы — порядковый счет, дни недели, строки из любимых песен, стихи, молитвы. При моторных формах афазии они часто сохранены и являются золотым ключиком к произвольной речи.

Что делать?

Начинайте каждое занятие с разогрева на автоматизмах.

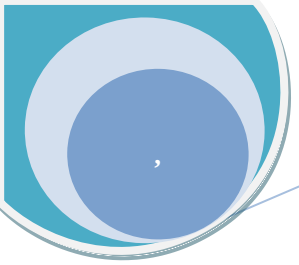
- Считайте вместе: «Один, два, три...». Ваш голос ведет, его подключается, когда сможет. Не поправляйте резко, просто продолжайте ритмично и спокойно.
- Пойте знакомые песни. Ритм и мелодия обходят поврежденные зоны и добиваются до эмоциональной памяти. «В лесу родилась елочка», «Катюша» — что угодно, что человек знал и любил.
- Читайте начало стихотворения, давая ему закончить строку.
- Проговаривайте дни недели, сопровождая их загибанием пальцев — моторика усилит эффект.

Смысл этой работы не в обучении счету или пению, а в том, чтобы показать мозгу: «Ты можешь! Твоя речь жива!». Это колоссально поднимает мотивацию и уверенность. После успешного автоматического проговаривания переходить к произвольной речи становится в разы легче.



Ошибка 7

Одинаковый подход ко всем



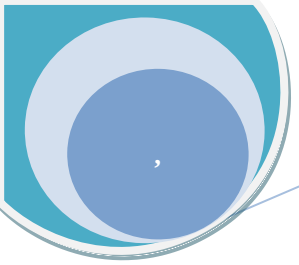
Вы нашли в интернете лучшие упражнения после инсульта и честно выполняете их. Но прогресса нет, а иногда становится хуже. Причина в том, что афазия — это синдром, имеющий разные формы. Каждая требует своей стратегии. Упражнения, спасительные при моторной афазии, бесполезны или вредны при сенсорной.

Что делать?

Уточните у специалиста форму афазии и особенности нарушения речи у вашего близкого.

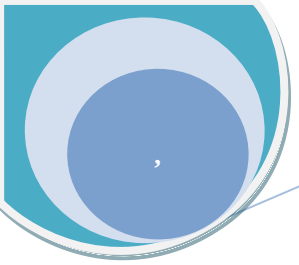
- Говорит много, но бессвязно, и не понимает вас? Похоже на сенсорную афазию. Упор — на зрительные опоры, письмо, жесты, а не на слуховое восприятие.
- Все понимает, но молчит или говорит одним-двумя словами, переставляя слоги? Вероятно, моторная афазия. Нужен ритм, пропевание, автоматизмы, артикуляционная гимнастика.
- Говорит, но забывает слова, теряет нить разговора? Возможно, акустико-мнестическая афазия. На первый план — тренировка слухоречевой памяти, подсказка первого звука, классификация предметов.

Важно найти специалиста хотя бы на одну консультацию, очно или онлайн. Один точный вектор от профессионала сэкономит месяцы бесплодных усилий.



Ошибка 8

Борьба с агрессией ответной агрессией



Вспышка гнева. Крики, швыряние предметов, оскорбления. Ваша первая реакция — обида и ответный гнев: «Прекрати! Как тебе не стыдно!».

Это естественно.

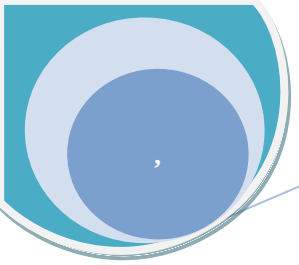
Но с точки зрения нейробиологии — это бензин в пожар. Причиной такой агрессии часто является не испортившийся характер, а прямое повреждение лобных долей — нашего главного «тормоза», отвечающего за контроль импульсов. Вспышка — это не злость на вас, а короткое замыкание в перегруженном мозге.

Что делать в момент вспышки?

Ваша задача — стать не противником, а заземлением.

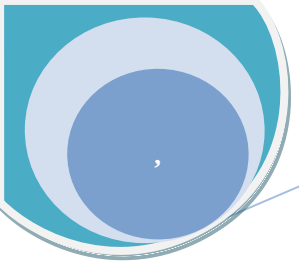
- Уберите опасные предметы. Если чувствуете угрозу — спокойно выйдите из комнаты: «Я выйду на минутку, чтобы мы оба успокоились».
- Если остаетесь, говорите тихо и медленно, коротко: «Я вижу, ты злишься». Не спорьте, не читайте нотаций. Его мозг сейчас не воспринимает логику.
- Отступите, дайте личное пространство, отведите пристальный взгляд.
- Устраните триггер: боль, усталость, громкий звук, невозможность что-то сделать. Предложите воду, откройте окно.
- После пика не требуйте извинений, лучше скажите: «Все прошло, давай отдохнем».

Важно! Вспышки агрессии, глубокая апатия, отказ от еды, перепады настроения могут быть прямым следствием нейромедиаторного дисбаланса. Это лечится медикаментозно. Обязательно расскажите о таких симптомах лечащему неврологу или психиатру. Правильно подобранный препарат может стать костылем для сломанных тормозов и защитить вас обоих.



Ошибка 9

Жизнь только прошлым и будущим



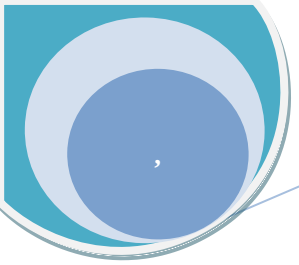
«Вот до инсульта ты был таким активным...». Или: «Вот восстановишься, и заживем как раньше...». Обе позиции отнимают у человека настоящее. Прошлое причиняет боль, потому что сравнение с ним всегда будет не в пользу сегодняшнего дня. Будущее вызывает тревогу, потому что оно неопределенно. Человек и так чувствует себя потерянным, а вы транслируете: «Сейчас ты неполноценный. Вот раньше был полноценный. Вот потом, может быть, станешь».

Что делать?

Единственная точка опоры — сегодняшний день.

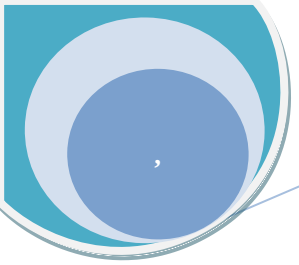
- Хвалите и замечайте любые, самые крошечные успехи сейчас: «Ты сегодня сам взял ложку — это здорово». «Ты посмотрел на меня и улыбнулся — я так рада».
- Создавайте моменты маленькой совместной радости: посмотрите вместе в окно на птиц, послушайте любимую музыку, съешьте вместе что-то вкусное.

Ваша задача — помочь близкому человеку почувствовать себя живым и ценным в эту самую минуту. Это дает силы идти дальше.



Ошибка 10

Забывать о себе



Вы не спали месяц. Кофе заменил еду. Вы отменили встречи с друзьями, забросили хобби, живете от будильника до будильника. Вам кажется, что отдать себя целиком — ваш долг. Это самая опасная ловушка. Если сломаетесь вы — сломается вся система помощи. Ваше истощение не подвиг, а угроза для вас обоих.

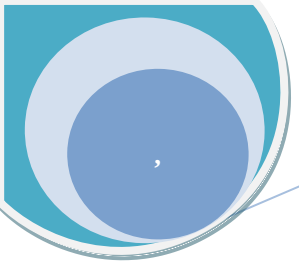
Что делать?

Ваш сон, еда и 15 минут тишины в день — не эгоизм, а часть реабилитации вашего близкого.

- Ищите способы восстанавливаться: короткая прогулка в одиночестве, разговор с другом не о болезни, любимая музыка в наушниках.
- Просите и принимайте помощь. Если кто-то может подменить вас на час, используйте это время только для себя.
- И о самом важном — о чувстве вины. Оно будет приходить часто. Вам будет казаться, что вы делаете недостаточно, что не имеете права уставать. Запомните: чувство вины не делает вас лучше как помощника. Оно только высасывает силы. Вы не можете своими сверхстараниями «залатать дыры» в здоровье близкого. Вы делаете то, что в человеческих силах, и этого достаточно. Повторяйте себе это каждый день.

Вы хороший сын, дочь, супруга.

Вы просто столкнулись с нечеловечески трудной задачей.



Заключение

Вы только что прочитали десять самых частых и губительных ошибок. Если узнали себя — не корите. Вы совершали их от большой любви. Теперь у вас есть знание, а знание — это сила изменить подход.

Начните с одной ошибки, которая отзывалась сильнее всего. Исправьте ее сегодня. Вы увидите — изменится атмосфера в доме, уйдет лишнее напряжение, и восстановление пойдет быстрее.

Я рядом.

Подписывайтесь на мой канал, задавайте вопросы, берите мои материалы для занятий. Мы справимся. ВМЕСТЕ.

© Викторова Александра Викторовна, 2026. Все права защищены.

Книга предназначена для личного использования. Запрещено копирование, распространение, публикация в открытом доступе, переработка или передача третьим лицам в любой форме без письменного разрешения автора.

