

الطريق إلى التعافي: نصائح وإرشادات للشباب المصابين بالسكتة الدماغية

إن الإصابة بالسكتة الدماغية يمكن أن يجعلك تشعر بالقلق، والحزن، والارتباك والغضب. انت لست وحدك. تشارك هذه النشرة نصائح وإرشادات من الأطفال والمراهقين الذين أصيبوا بسكتة دماغية. نأمل أن تجدها أنت وعائلتك مفيدة.

أحط نفسك بالأشخاص الداعمين

"إذا كان لديك نظام دعم صحيح وجيد، الجميع يشجعونك، ستكون قادرًا على المضي قدمًا."

"تأكد من أنك محاط بالأشخاص الذين يحبونك."

"ابحث عن مجتمعك الخاص..... جد شخصًا مناسبًا لك لتكونا معًا."

"ابحث عن شخص يمكنك التحدث إليه، والذي سيهتم بك حقًا... يمكنك الذهاب إلى طبيب نفسي أو معالج نفسي.... إذا شعرت بالإرهاق، فتحدث إلى شخص ما حول هذا الموضوع، ولا تأخذه على أنه عبئًا فحسب."

"تأكد من إخبار الأشخاص الذين يحتاجون إلى المعرفة، مثل المدرسة... لأنهم يستطيعون المساعدة. لأنهم إذا كانوا لا يعرفون، فلن يتمكنوا من فعل أي شيء."

العمل الدؤوب والحماس المستمر

"قم بعمل كل شيء يطلبه منك الطبيب المعالج. ... إنهم يعرفون كيف يساعدونك."
"ابق قويًا ومتحمسًا."

"أود أن أقول إنه يجب القيام بجلسة العلاج الطبيعي، حتى لو كان الأمر صعبًا أو مملًا... لأنه مع كل مرة تفعل ذلك، سيصبح الأمر أسهل."

"ادفع نفسك إلى أقصى الحدود وابدل قصارى جهدك. ونعم، في بعض الأحيان سيكون الأمر صعبًا، ونعم قد تفشل في بعض الأشياء، لكن هذا طبيعي لأنه لا يمكنك النجاح إلا إذا فشلت من حين لآخر."



توقع التغييرات

"ستواجه بعض الصعوبات ولن تكون قادرًا على القيام بأشياء يمكن للأطفال الآخرين القيام بها، لكن لا بأس بذلك. ... كن على طبيعتك وليس عليك أن تكون مثل أي شخص آخر."

"قد يحدث تغيير في صحتك أو رياضتك، إذا كنت تلعب أي رياضة، أو تحب أي شيء بدني. كما أن مشاعرك قد تتغير."

"ستخرج شخصًا جديدًا وستكون أقوى. ... لن تعود الشخص الذي كنت عليه من قبل، وهذا ليس بالأمر السيئ."

افعل الأشياء التي تساعدك

"ابحث عن أشياء جديدة للاستمتاع بها. لقد لعبت الكرة الطائرة بوضعية الجلوس... ثم بدأت ممارسة لعبة الجولف. لذلك فقط، عليك أن تجد أشياء جديدة تحبها وتستمتع بها."

"حاول فقط التأكد من أنك لا تزال تفعل كل ما كنت تستمتع بفعله قبل إصابتك بالسكتة الدماغية لتحيا حياة طبيعية ممتعة."

"أنصحك بمشاهدة الكوميديا حيث أنها ستخفف عنك وتساعدك وتعينك على مواجهة الصعاب. ... أشاهد أشياء مضحكة. وهذا يساعدني حقًا."

خذها خطوة خطوة.. واحيا اليوم بيومه

"لا تقلق كثيرًا بشأن المستقبل، فكر فقط في اللحظة الحالية."

"تحلى بالصبر. قد يبدو الأمر محببًا للغاية في بعض الأحيان، ولكن إذا كان لديك الصبر وجربت أشياء مختلفة، فسوف ينجح الأمر."

"إن تعافيك العاطفي مهم حقًا، بقدر أهمية تعافيك الجسدي. ... سيكون لديك لحظات ستواجه فيها معوقات وستشعر بالتأثر جدا تجاه ما حدث."

"خذ وقتك. فقد يستغرق التعافي وقتًا. ... ستشعر بالتأخر، لكنك ستصل إلى هدفك في النهاية."