

# Jalan Menuju Penyembuhan : Nasehat & Saran Untuk Anak Muda Yang Mengalami Stroke

Mengalami stroke bisa membuatmu merasa cemas, bingung dan kesal. Kamu tidak sendiri dalam hal ini. Brosur ini membagikan nasehat dan saran dari anak-anak dan remaja yang telah mengalami stroke. Kami berharap agar kamu dan keluargamu bisa mendapatkan manfaat dari brosur ini.



## Kelilingi Dirimu Dengan Orang-Orang Mendukungmu

“Jika kamu punya sistem pendukung yang benar dan bagus, serta orang-orang yang bisa menghiburmu, maka kamu bisa melewatinya.”

“Pastikan banyak orang disekelilingmu yang mencintaimu.”

“Cari komunitasmu sendiri... cari seseorang untuk bisa melewatinya bersamamu.”

“Cari seseorang yang kamu bisa ajak bicara, yang benar-benar peduli tentangmu... Kamu bisa mengunjungi seorang psikiater atau psikolog... Jika kamu merasa terbebani maka bicarakan kepada seseorang yang mengetahui tentang hal itu, jangan kamu hanya menerima hal itu sebagai beban.”

“Pastikan memberitahukan kepada orang yang perlu mengetahuinya, seperti halnya sekolah... karena mereka bisa membantumu. Jika mereka tidak mengetahuinya, maka mereka tidak bisa melakukan apa-apa.”

## Kerja Keras & Tetap Termotivasi

“Bilang iya untuk setiap nasehat yang terapis berikan untuk kamu lakukan... Mereka mengetahui cara untuk membantumu.”

“Tetap kuat dan termotivasi.”

“Walaupun menurutku itu terasa berat atau mulai membosankan, tetaplah untuk melakukan sesi terapi, karena setiap kali kamu melakukannya hal ini akan membuatmu menjadi lebih mudah.”

“Paksakan dirimu sampai ke batas maksimal dan lakukanlah sebaik mungkin. Walaupun, terkadang itu akan memberatkanmu, serta dapat membuatmu gagal dalam beberapa hal, ini adalah hal yang alami karena kamu tidak akan berhasil kecuali kamu terkadang mengalami kegagalan.”



## Harapkan Perubahan

“Kamu akan menghadapi beberapa kesulitan dan tidak dapat melakukan apa yang anak-anak lain bisa lakukan, tapi hal itu tidak mengapa... Kamu adalah kamu dan kamu tidak perlu menjadi seperti orang lain.”

“Hal itu akan merubah kesehatan dan aktifitas olahragamu, jikalau kamu melakukan jenis olahraga apapun, ataupun kegiatan fisik lainnya maka itu akan berubah. Emosimu pun mungkin bisa berubah.”

“Kamu akan menjadi seseorang yang baru dan akan menjadi lebih kuat... Kamu tidak akan seperti orang yang sebelumnya, dan ini bukanlah hal yang buruk.”

## Lakukan Kegiatan yang Kamu Sukai

“Carilah hal baru untuk disukai. Aku bermain bola voli duduk... dan setelah itu aku akan memulai bermain golf”. Maka kamu hanya perlu mencari hal yang baru untuk disukai dan jaga dirimu agar tetap terhibur.”

“Cobalah untuk tetap melakukan semua hal yang kamu senangi sebelum stroke maka hal itu akan membuatmu merasa lebih normal.”

“Komedi bisa sangat melegakan... Aku menonton hal yang lucu. Itu sangat, sangat membantuku.”

## Jalani Hari Demi Hari

“Jangan khawatir tentang masa depanmu, khawatirlah tentang keadaan sekarang.”

“Bersabarlah. Terkadang hal itu terlihat sangat mengesalkan, tapi jika kamu mempunyai kesabaran dan mencoba hal-hal yang berbeda, maka itu akan ... berhasil.”

“Pemulihan emosimu sangatlah penting, sama pentingnya seperti pemulihan fisikmu. ... Kamu akan mengalami masa-masa kehancuran dan kamu akan merasa sangat emosional terhadap apa yang telah terjadi.”

“Tidak perlu tergesa-gesa. Pemulihan itu butuh waktu. ... walaupun lambat, tapi pada akhirnya kamu akan mencapainya.”