

Droga do wyzdrowienia: wskazówki i rady dla młodych po udarze

Udar może sprawić, że poczujesz się zmartwiony, smutny, zdezorientowany i zły. Nie jesteś sam. W tej ulotce znajdują się wskazówki i porady dzieci i nastolatków, którzy przeszli udar. Mamy nadzieję, że Ty i Twoja rodzina uznacie te słowa za pomocne.



Otaczaj się wspierającymi ludźmi

„Jeśli masz odpowiedni, dobry system wsparcia i wszyscy ci kibicują, będziesz w stanie przejść dalej”.

„Upewnij się, że wokół ciebie jest wielu ludzi, którzy cię kochają”.

Znajdź(swoją) własną społeczność...Znajdź kogoś , z kim możesz przez to przejść.

„Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać i kto naprawdę będzie się o ciebie troszczył. ...Możesz udać się do psychiatry lub psychologa..... Jeśli czujesz się przytłoczony, wiesz, porozmawiaj z kimś o tym, a nie bierz tego na siebie jako ciężar”.

„Pamiętaj, aby powiedzieć osobom, które muszą wiedzieć, np. szkole... ponieważ mogą pomóc. Bo jeśli nie wiedzą, to nic nie mogą zrobić.”

Pracuj ciężko i zachowaj motywację

„Powiedz „tak” każdej rzeczy, którą sugerują ci terapeuci. ... Wiedzą, jak ci pomóc.

„Bądź silny i zmotywowany”.

„Powiedziałbym, że nawet jeśli jest to trudne lub nudne, fizjoterapia... ponieważ za każdym razem, gdy to robisz, staje się to łatwiejsze”.

„Przekrocz swoje granice i daj z siebie wszystko. I tak, czasami będzie to trudne i tak, możesz ponieść porażkę w niektórych rzeczach, ale jest to naturalne, ponieważ nie możesz odnieść sukcesu, jeśli raz na jakiś czas nie poniesiesz porażki.



Oczekuj zmian

„Będziesz musiał stawić czoła pewnym trudnościom i nie będziesz w stanie robić tego, co inne dzieci, ale to jest w porządku. ... Jesteś sobą i nie musisz być jak wszyscy inni.”

„To może zmienić twoje zdrowie i sport, jeśli uprawiasz jakiś sport lub lubisz aktywność fizyczną, może się to zmienić. Poza tym Twoje emocje mogą się zmienić.

„Wyrośniesz na nową osobę i będziesz silniejszy. ... Nie będziesz już tą samą osobą, którą byłeś wcześniej, i to nie jest złe”.

Rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność

„Znajdź nowe rzeczy, którymi będziesz się cieszyć. Grałem w siatkówkę na siedząco... a potem zacząłem grać w golfa. Musisz więc znaleźć nowe rzeczy, które będziesz kochać i zapewniać sobie rozrywkę.

„Po prostu upewnij się, że nadal robisz wszystko, co sprawiało Ci przyjemność przed udarem, aby sytuacja była bardziej normalna”.

„Komedia może przynieść naprawdę dużą ulgę. ... Oglądam śmieszne rzeczy. To naprawdę, naprawdę mi pomaga.”

Bierz to dzień po dniu

„Nie martw się tak bardzo przyszłością, martw się tylko chwilą”.

"Miej cierpliwość. Czasami może się to wydawać naprawdę frustrujące, ale jeśli masz cierpliwość i próbujesz różnych rzeczy,... to się uda.

„Twój powrót do zdrowia emocjonalnego jest naprawdę ważny, tak samo jak powrót do zdrowia fizycznego. ... Będziesz miał chwile, w których napotkasz pułapki i będziesz bardzo emocjonalny w związku z tym, co się stało.

"Nie śpiesz się. Powrót do zdrowia wymaga czasu. ... To będzie szło powoli, ale w końcu tam dotrzesz.