

# स्ट्रोक (पक्षाघात) से आरोग्य प्राप्ति के मार्ग पर- बच्चों एवं किशोरों को युक्तियाँ एवं सलाह

स्ट्रोक (पक्षाघात) होने के बाद आप सभी बालक एवं बालिकाएँ चिंतित, उदास, भ्रमित और क्रोधित महसूस कर सकते हैं। यह समझे की इन भावनाओं को महसूस करने वाले आप अकेले नहीं हैं तथा करीब करीब सभी बालक एवं बालिकाएँ जिन्हें किसी समय पर स्ट्रोक हुआ, वे सभी यही भावनाएँ महसूस करते हैं। यह सूचना पत्रक स्ट्रोक से पीड़ित बच्चों और किशोरों को इससे उबरने एवं आरोग्य प्राप्ति के लिए सुझाव और सलाह साझा करता है। हमें उम्मीद है कि आपको और आपके परिवार के लिये यह सभी सूचना उपयोगी होगी।

**अपने आप को उत्साहवर्धक एवं प्रोत्साहक लोगों के बीच रखे।**

"यदि आपके पास उत्साह वर्धन करने वाले परिवारजन, परिचित, मित्र एवं उच्चतम स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध है तो निश्चय ही आप स्ट्रोक से आरोग्य प्राप्ति के मार्गपर निरंतर अग्रसर रहेंगे।"

"सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास ऐसे लोग हों, जो आपसे प्यार करते हैं एवं आपके स्वास्थ्य की चिंता करते हों।"

"ऐसे मित्र एवं ऐसा समुदाय ढूँढें जो आपका हर समय सहारा बन सके, आपात स्थिति में आपकी मदद करें एवं हर ज़रूरत को पूरा कर सके।"

"यदि आप अपने रोग एवं शारीरिक अक्षमता की वजह से असमर्थ या बेहद अभिभूत महसूस करते हैं, तो आप किसी मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक विशेषज्ञ से भी परामर्श ले सकते हैं। इसके बारे में आपने मित्रों एवं परिचित से अवश्य बात करें एवं इसे एक बोझ या विकलांगता के रूप में न लें।"

"मित्रों एवं परिचित को अपनी परेशानी के बारे में बताना सुनिश्चित करें जो इस सम्बन्ध में आपकी मदद एवं सहायता कर सकते हैं। ये आपके विद्यालय या पाठशाला के शिक्षक या शाला मित्र भी हो सकते हैं। वे आपकी तभी मदद कर सकेंगे जब आप उनसे अपनी कठिनाइयाँ साझा करेंगे। क्योंकि अगर वे आपकी समस्याओं को नहीं जानते, तो वे आपकी मदद नहीं कर सकेंगे।"

**स्ट्रोक से उबरने के लिए कड़ी मेहनत करें एवं हर समय प्रेरित रहें**

"चिकित्सक एवं विशेषज्ञ जानते हैं कि आपकी मदद कैसे करनी है।" अतः वे जो भी करने के लिए कह रहे हैं, उसके लिए सहमती दे एवं संपूर्ण प्रयत्न करें।"

"मजबूत और प्रेरित रहें।"

"फिजियो थेरेपी या कोई भी चिकित्सा पद्धति करना प्रारंभ में कठिन या उबाऊ हो सकती है, लेकिन अगर आप इसे निरंतर करेंगे, तो यह सुलभ एवं आसान लगाने लगेगी एवं एक सुखद अनुभव देगी।"

"अपनी तरफ से अपना सर्वश्रेष्ठ दें एवं प्रयास करें। हां, कभी-कभी यह सब बेहद कठिन लग सकता है एवं आप कुछ चीजों में असफल हो सकते हैं। असफलता स्वाभाविक है, क्योंकि सफलता से पहले आप कभी-कभार असफल भी हो सकते हैं लेकिन जीवन के यही अनुभव आपको सफलता के पथ पर अग्रसर रखेंगे।"

## स्ट्रोक के बाद जीवन में कुछ परिवर्तन स्वाभाविक है

“कई बार आप वह कार्य करने में असमर्थ महसूस करेंगे जो अन्य बच्चे कर सकते हैं। आपको आपकी जीवनशैली में कुछ कठिनाइयों का भी सामना करना पड़ेगा, लेकिन यह स्वाभाविक है। आपको हर किसी की तरह बनने या उनके साथ स्पर्धा की आवश्यकता नहीं है।”

“यदि आप कोई खेल खेलते हैं, या कोई और शारीरिक क्रीड़ा पसंद करते हैं, तो इनमें भाग लेते समय आपको आपके स्वास्थ्य एवं इससे सम्बंधित भावनाओं में स्ट्रोक होने से पूर्व से भिन्न महसूस हो सकता है।”

“आपको स्ट्रोक होने से पूर्व के आपके व्यक्तित्व में कुछ अलग महसूस होना एवं इस तरह की भावनाओं का आना कोई बुरी बात नहीं है।”

**आपने आप को आनंदित एवं प्रफुल्लित रखने के लिए क्रियाकलाप एवं गतिविधि करते रहें**

“आपने आपको आनंदित, प्रसन्नचित्त एवं प्रफुल्लित रखने के लिए नई गतिविधियों एवं कार्यकलाप करें। जैसे मैंने बैठकर वॉलीबॉल खेला या मेने फिर सेगोल्फ खेलना शुरू किया। तो बस आपको पूर्व की भाँति खेलकूद से प्यार करने और अपना मनोरंजन करने के लिए नित नई क्रियाएं ढूँढनी होंगी।”

“बस यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि आप अभी भी वह सब कुछ करें जो आपको स्ट्रोक से पहले करने में आनंद आता था ताकि आपकी जीवनशैली पूर्वके भाँति और सामान्य हो सके।”

“जीवन में हास्य एक बेहद आनंदित करने वाली गतिविधि हैं। ...मैं मज़ेदार हास्य कार्यक्रम देखता हूँ एवं हास्य मुझे प्रफुल्लित एवं प्रोत्साहित रखने में मेरी मददकरता है।”

**हर दिवस को एक नवीन शुरुआत की तरह ले**

“भविष्य के बारे में इतनी चिंता नहीं करें एवं वर्तमान में जो हो रहा है उसके बारे में सकारात्मक चिंतन करें।”

“धैर्य रखें। कभी-कभी स्ट्रोक वास्तव में बहुत निराशाजनक लग सकता है, लेकिन यदि आपमें धैर्य है और नित नयी एवं अलग-अलग चीजें आजमाते हैं, तो यहसामान्य रहने की अनुभूति देगा।”

“आपका भावनात्मक उत्साह उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपका शारीरिक सुधार। कई अवसर पर आप महसूस करेंगे की कुछ अनिष्ट या खराब हो रहा है एवं इन क्षणों में आप बहुत ही भावुक हो जायेंगे और सोचेंगे की ऐसा क्यों हुआ। आपको अवसाद एवं नकारात्मकता की भी अनुभूति हो सकती है। आप अपनेआपको बेहद ही लाचार भी महसूस करेंगे।”

“लेकिन समय के साथ आप में निश्चित ही सुधार होता रहेगा। अंततः आपको फिर से सकारात्मकता की अनुभूति होगी एवं आप सामान्य होते चले जायेंगे।”