

Шлях до одужання: Поради та рекомендації для молоді, яка перенесла інсульт

Переживши інсульт, ви можете відчувати занепокоєння, сум, розгубленість і злість. Ви не самотні. У цьому роздатковому матеріалі ви знайдете поради та рекомендації від дітей та підлітків, які пережили інсульт. Ми сподіваємося, що ці слова стануть у пригоді тобі та твоїй родині.

Оточить себе людьми, які вас підтримують



"Якщо у вас є правильна, хороша система підтримки, коли всі вас підтримують, ви зможете пройти через це".

"Переконайтеся, що навколо вас багато людей, які вас люблять".

"Знайдіть [свою] власну спільноту. ... Знайдіть когось, щоб пройти через це разом".

"Знайдіть когось, з ким можна поговорити, кому ви дійсно будете небайдужі. ... Ви можете піти до психіатра або психолога. ... Якщо ви відчуваєте себе пригніченим, знаєте, поговоріть з кимось про це, не беріть це на себе як тягар".

"Обов'язково розкажіть людям, які ви вважаєте повинні знати, наприклад, у школі про це... тому що вони можуть допомогти. Бо якщо вони не знають, вони нічого не можуть зробити".

Працюйте наполегливо та залишайтеся вмотивованими

"Кажіть "так" на все, що вам кажуть терапевти. Вони знають, як вам допомогти".

"Залишайтеся сильними та вмотивованими".

"Я б сказала, що навіть якщо це важко або стає нудно, робити фізкультуру... тому що з кожним разом буде ставати легше".

"Доводьте себе до межі і робіть найкраще, на що здатні. І так, іноді буде важко, і так, ви можете зазнати невдачі в деяких речах, але це природно, тому що ви не можете досягти успіху, якщо не зазнаєте невдач час від часу".



Очікуйте на зміни

"Ти зіткнешся з деякими труднощами і не зможеш робити те, що можуть робити інші діти, але це нормально. ... Ти - це ти, і ти не мусиш бути таким, як усі".

"Це може змінити ваше здоров'я, і спорт, якщо ви займаєтеся спортом або любите будь-які фізичні навантаження, це може змінитися. Також можуть змінитися ваші емоції".

"Ти вийдеш іншою людиною і станеш сильнішою. ... Ти вже не будеш тією людиною, якою була раніше, і це не так вже й погано".

Роби те, що тобі подобається

"Знайдіть нові речі, які вам подобаються. Я грав у волейбол сидячи... а потім почав грати в гольф. Так що просто треба знаходити нові речі, які тобі подобаються, і розважають тебе".

"Просто намагайтеся робити все те, що вам подобалося робити до інсульту, щоб трохи нормалізувати своє життя".

"Комедія може бути справді великим полегшенням. ... Я дивлюся смішні речі. Це дуже, дуже допомагає мені".

Проживайте день за днем

"Не турбуйтеся про майбутнє, а думайте про те, що відбувається зараз".

"Наберіться терпіння. Іноді це може здаватися дуже, дуже розчаровуючим, але якщо ви наберетеся терпіння і спробуєте різні речі, то все ... вийде".

"Ваше емоційне відновлення дуже важливе, так само як і фізичне. ... У вас будуть моменти, коли ви натраплятимете на пастки, і ви будете дуже емоційно переживати через те, що сталося".

"Не поспішай. Потрібен час, щоб відновитися. ... Ти будеш відчувати себе повільно, але врешті-решт дійдеш до мети".