

康复之路：给中风青少年的提示和建议

中风可能会让您感到担心、悲伤、困惑和愤怒。你并不孤单。这讲义分享了中风儿童和青少年的提示和建议。我们希望这些对您和您的家人会很有帮助。

与支持自己的人在一起



“如果你有良好的，能给你加油的支持系统，你就能挺过来。”

“确保你周围有很多爱你的人。”

“找到自己的社区。...找人一起经历它。”

“找一个你可以倾诉和真正关心你的人。...你可以去看精神科医生或心理医生。...如果你感到不知所措，和别人谈谈，不要只是把它当作一个负担。”

“一定要告诉那些需要知道的人，比如学校.....因为他们可以提供帮助。因为如果他们不知道，他们没办法帮助你。”

努力工作，保持动力

“努力做好治疗师告诉你做的每一件事。他们知道如何帮助你。”

“保持坚强和积极性。”

“即使做理疗很难或很无聊也要坚持，因为每次你这样做时，它会变得更容易。”

“尽你所能把自己推向极限。有时这会很困难，你可能会在某些事情上失败，但这是很自然的，因为在达到成功的过程中总会经历失败。”



期待变化

“你会面临一些困难，无法做其他孩子能做的事情，但没关系。...你就是你，你不必像其他人一样。”

“它可能会改变你的健康和运动能力。如果你参加运动或体力活动，也许会有和过去不一样的感觉。此外，你的情绪也可能会发生改变。”

“你会成为一个新人，你会变得更强大。...你不会成为以前的你，这不是一件坏事。”

做你喜欢的事情

“寻找新事物来享受。我打过坐式排球.....然后我开始打高尔夫球。尽量寻找新的爱好，让自己乐在其中。”

“努力做你中风前喜欢做的事情，让生活一点一点正常化。”

“看喜剧是一种非常好的解脱放松。...我爱看有趣的东西。这真的对我有帮助。”

日复一日的改善

“不要太担心未来，应关注当下。”

“要有耐心。有时看起来真的很令人灰心，但如果你有耐心并尝试不同的事情，它就会有好的效果。”

“你的情绪恢复很重要，就像你的身体恢复一样。...有时你会因为遇到困难而感到非常情绪化，但也应保持信心。”

“慢慢来。恢复需要时间。...你会觉得很慢，但你最终会达到目的。”