

На пути к выздоровлению: рекомендации для детей и подростков, перенесших инсульт

Во время болезни ты можешь чувствовать беспокойство, грусть, непонимание, злость.

Но знай, что ты не одинок. Здесь ты можешь прочитать подсказки и советы других детей и подростков, которые перенесли ту же болезнь, что и ты. Мы надеемся, что эта информация поможет тебе и твоей семье.

**Рядом с тобой всегда есть
люди, которые тебя
поддержат**

«Если окружающие тебя понимают, если каждый подбадривает тебя, ты сможешь справиться с трудностями».

«Верь в то, что вокруг тебя много людей, которые тебя любят».

«Найди кого-то с похожими проблемами, чтобы вместе преодолевать сложности».

«Найди кого-то, с кем ты можешь поговорить. Того, кому действительно важно, что с тобой происходит. Это может быть врач или психолог. Если ты чувствуешь, что не можешь с чем-то справиться, расскажи кому-нибудь об этом вместо того, чтобы просто держать тяжесть в себе».

«Расскажи людям, которым нужно это знать, например, в школе, потому что тебе могут помочь. Ведь если другие не знают, что с тобой происходит, они ничего не станут для тебя делать».

**Прилагай усилия, не
сдавайся и верь в лучшее**

«Делай все то, что медработники говорят тебе делать. Они знают, как тебе помочь».

«Оставайся сильным и продолжай выполнять рекомендации».

«Даже если сложно или скучно выполнять лечебные упражнения и процедуры, продолжай их делать, потому что с каждым разом становится легче».

«Старайся изо всех сил. И да, иногда будет сложно, иногда не будет получаться, но это нормально, ведь невозможно достичь успеха, не столкнувшись с трудностями».



Будь готов к изменениям

«Ты будешь встречаться с трудностями и не всегда сможешь делать то, что могут делать другие дети. Помни, что ты — это ты, и тебе не обязательно быть таким, как все».

«Болезнь может повлиять на твоё здоровье, физические нагрузки и занятия спортом. Твои чувства и настроение также могут измениться».

«Ты становишься другим человеком, ты становишься сильнее. Ты уже не будешь тем, кем был раньше, и это не так уж и плохо».

Делай то, что тебе нравится

«Находи что-то новое, чем тебе нравится заниматься. Я сидя играл в волейбол, а потом начал играть в гольф. То есть ты просто будешь пробовать что-то новое, находить то, что тебе нравится, и все время будешь чем-то занят».

«Если можешь делать что-то из того, что тебе нравилось до болезни, делай это. Так ты почувствуешь себя немного ближе к нормальному состоянию».

«Мне становится намного легче, когда я смотрю комедии. Я люблю смотреть что-нибудь веселое. Это очень, очень помогает».

Решай проблемы и задачи по мере их поступления

«Не очень сильно беспокойся о будущем, старайся думать о том, что нужно преодолеть сегодня».

«Учись быть терпеливым. Иногда очень сильно расстраиваешься, но если сохранять терпение и продолжать пробовать делать разные вещи, то справляться с проблемой легче».

«Когда выздоравливаешь, важно не только тело, но и то, чтобы у тебя было хорошее настроение. Иногда трудно забыть о том, что с тобой случилось, и ты будешь сильно об этом переживать».

«Старайся быть спокойным и не торопиться. Чтобы восстановиться после болезни, требуется время. Ты будешь чувствовать, что выздоровление происходит очень медленно, но со временем ты восстановишься».