

Человеку, перенесшему инсульт, понадобится время для того, чтобы осознать, что с ним происходит и осознание этого является важным шагом в его выздоровлении. Время выздоровления и восстановления у каждого индивидуально.



Чувства, проявляющиеся у людей после инсульта

- **Страх и обеспокоенность** – это естественный шок, недоверие и чувство потери. Человека может пугать частичная потеря памяти или вероятность повторного инсульта. Все это может повлиять на него и на его семью.
- **Гнев и разочарование.** Возможно, человек будет злиться на то, что случилось с ним или разочарован тем, что не может делать тех вещей, которые делал раньше. Особенно если

наблюдаются трудности в речи. Иногда человека, перенесшего инсульт, могут раздражать другие окружающие люди, а также возможны резкие перемены в настроении.

- **Депрессия и волнение.**

Депрессия — это естественный процесс, проявляющийся после инсульта. Если эмоциональное состояние часто подавлено, можно посоветоваться с врачом и начать приём антидепрессантов.

- **Напряжение в отношениях.**

Раздражительность и повышенное эмоциональное состояние может привести к напряжению в отношениях с людьми, которые находятся рядом.

Человеку, перенесшему инсульт, нужно помнить, что семья и друзья стараются понять его и его чувства.

- **Потеря уверенности в себе.**

Часто после инсульта проявляется ощущение недоверия к себе и низкая самооценка.

Необходимо сосредоточиться на достижении как можно большей самостоятельности и повышении самооценки. В этом могут помочь

правильно принятые решения касательно способа ухода за собой, обучения новым способностям и определения реальных достижимых целей.

- **Отсутствие стимула.**

Восстановление после инсульта обычно происходит постепенно с постановкой небольших, но важных целей и достижений. Если человек чувствует себя уставшим и у него нет настроения, то это может повлиять на стимулы к выздоровлению и восстановлению. Нужно ставить маленькие и достижимые цели. Жизненно важно оставаться в хорошем настроении. Вполне нормально если у человека, перенесшего инсульт, в один день всё получается, а в другой день нет. Есть пределы того, чего он может достичь и сделать!

