



# ИНСУЛЬТ. СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА

Советы по снижению стресса предназначены как для лиц, осуществляющих уход за человеком после инсульта, так и для перенесших инсульт.

- ⦿ Занимайтесь уходом за больными и не теряйте надежды.
- ⦿ Помните, что адаптация к последствиям инсульта требует времени.
- ⦿ Цените каждое маленькое достижение.
- ⦿ Заботе учатся. Ожидайте, что знания и навыки будут расти со временем.
- ⦿ Экспериментируйте. Пока вы не найдете то, что подходит именно вам, попробуйте новые способы сосуществования, общения друг с другом, составления расписания дня и организации своей социальной жизни.
- ⦿ Планируйте "перерывы" так, чтобы вы не находились все время вместе.
- ⦿ Попросите членов семьи и друзей помочь и выделите на это время.
- ⦿ Читайте об опыте других людей, оказавшихся в аналогичных ситуациях
- ⦿ Присоединяйтесь или создайте группу поддержки для людей, перенесших инсульт, или лиц, осуществляющих уход за ними. Вы можете вместе обсуждать проблемы и заводить новые дружеские отношения.
- ⦿ Будьте добры друг к другу. Если вы иногда чувствуете раздражение, это естественно, и вам не нужно винить себя. Но не "вымещайте это" на другом человеке. Помогает поговорить об этих чувствах с другом, специалистом по реабилитации или группой поддержки.
- ⦿ Планируйте и наслаждайтесь новыми впечатлениями и не оглядывайтесь назад. Избегайте сравнения жизни такой, какая она есть сейчас, с той, какой она была до инсульта.