

## Как жить после инсульта

### *Обращение к больному, перенесшему инсульт*

Инсульт поражает каждого человека по-разному. Кто-то сможет полностью восстановить утраченные функции, а у кого-то передвижение останется ограниченным, но ходить они смогут самостоятельно. Некоторым людям всегда будет нужна помощь близких, а некоторым - лишь иногда, например, при ходьбе по лестнице. В любом случае, каждый пациент, после инсульта с расстройством движения, должен пройти путь восстановления. Надо уметь делать это правильно, чтобы ускорить выздоровление.

Нужно быть готовым к тому, что если движения в остром периоде инсульта не восстановились, то придется заново учиться выполнять повседневную работу по дому и суметь адаптироваться к новым условиям жизни. Проявляя терпение и настойчивость, со временем можно не только восстановить движения, но и достигнуть полной самостоятельности.

Не нужно щадить больную сторону при движениях. Помните, что в результате бездействия неработающие мышцы станут болеть, отвердеют и окажутся беспомощной помехой. Чтобы этих осложнений не произошло, нужно научиться правильно выполнять движения - правильно ложиться, сидеть и вставать. Выздоровление будет происходить постепенно. Каждый день будет давать новые результаты. По мере усвоения навыков, будут совершенствоваться новые стереотипы движения, и возможности встать на ноги будут реализовываться все быстрее и быстрее.

Чтобы эффективно работать по восстановлению утраченных функций после инсульта, очень важно иметь положительный эмоциональный настрой на успешность лечения. Не стоит постоянно мысленно возвращаться к одному и тому же вопросу: "За что?" Болезнь - это не наказание. Думать так, значит развить в себе комплекс неполноценности и вины за содеянные и нежелательные поступки. В конце концов, это приведет к неврозу, упадку сил и блокаде целительных сил собственного организма. Не нужно себя жалеть. Нельзя даже мысленно прогнозировать плохой исход болезни. Думайте о здоровье, и вы станете здоровым. Существует закон здоровья: "я себя чувствую так, как о себе думаю".

Научитесь вести себя так, как будто у вас все благополучно, не зависимо от того, как обстоят дела на самом деле и каково ваше здоровье после инсульта. Мы становимся тем, что о себе думаем - не забывайте об этом! Приободритесь искренне, а не демонстративно для других. Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что все хорошо, то положительными мыслями мы притягиваем в нашу жизнь благополучие и здоровье. Необходимо думать, что сила духа сломит болезнь, и вы поправитесь. Болезнь - проверка нас на прочность и шанс укрепить свою жизненную силу. Где вера - там и успех. Мобилизуйте целительные силы своего организма и сознательно помогайте улучшить здоровье. Начнем учиться делать это правильно.

*Источник: [http://www.patronage.ru/insult/how\\_aft.html](http://www.patronage.ru/insult/how_aft.html)*