

**Какую поддержку после инсульта  
можно получить  
в нашей программе  
психологической реабилитации**

- улучшение собственного эмоционального состояния, обретение бодрости духа – клубные встречи, «Калейдоскоп: мир моих интересов», Мастерские, индивидуальные консультации, индивидуальная психологическая диагностика;
- обмен опытом в преодолении трудностей и адаптации в быту – клубные встречи и «Калейдоскоп: мир моих интересов»;
- возможность в живом общении развить речь – клубные встречи, мастерская речи, арт-мастерская и др.;
- открытие радости общения и творчества – клубные встречи и арт-мастерская;
- получение информации об отдельных методах восстановления здоровья и возможностях социального и правового обеспечения жизни инвалида – «Калейдоскоп: мир моих интересов»;
- открытие значимых личных потребностей и внутренних ресурсов, помощь в изменении качества жизни – индивидуальные психологические консультации, клубные встречи, индивидуальная психологическая диагностика, арт-мастерская;
- стимулирование работы головного мозга, возвращение телесной чувствительности, улучшение общей координации и расширение двигательных возможностей – телесная программа развития умственных способностей, суставная гимнастика, клубные встречи;
- восстановление и развитие памяти, внимания, мышления – клубные встречи, Мастерская речи, Мастерская познания и др.;
- поддержание общения с другими, собственной активности и вкуса жизни – посещение культурных мероприятий и познавательные экскурсии.

**Что значит  
поддерживать человека**

- Верить в силы и возможности человека.
- Оказывать содействие в нужную минуту.
- Служить опорой для чего-либо, подпорой для крепости, опорной точкой, надеждой, пристанищем.
- Служить укрепой – всем, что придает прочность, силу, крепость.
- Не давать прекратиться, нарушиться тому, что движется, придержав, не давать упасть.
- Способствовать, оказывать содействие тому, что движется, развивается.
- Подтверждать, служить доказательством жизнеспособности.
- Благоприятствовать реализации устремлений человека.

**Что нужно  
и можно поддерживать  
после инсульта в человеке**

- его самого в его переживаниях безнадежности, душевной боли, не отрицая этих переживаний и не успокаивая, слыша его сомнения;
- веру в себя и в свои силы восстановления; сильную физическую, умственную активность и самостоятельность;
- интерес к другим людям, к жизни;
- готовность учиться у тех, кто умеет преодолевать жизненные испытания;
- осознание своего отношения к жизни, к себе и другим;
- переоценку жизненных приоритетов;
- осознание своего уникального жизненного опыта и его уроков;
- поисковую активность (чем человек может заняться, чем может помогать домашним).



**КОординаторы программы:**

**Бородулина Карина Георгиевна**  
тел. +371 26403489  
e-mail: kari\_bo@inbox.lv

**Кузнецова Марина Павловна**  
тел. +371 26534543  
e-mail: kuznecovamarinap@mail.ru

Подробнее о нас Вы можете узнать на сайте  
[www.insult.lv](http://www.insult.lv)  
или написав по электронному адресу  
[vigor.insult@gmail.com](mailto:vigor.insult@gmail.com)

**Все занятия нашей программы  
бесплатные**

Буклет издан  
благодаря финансовой поддержке  
Фонда Бориса и Инары Тетеревых,  
Латвийского фонда общинных инициатив  
и Департамента благосостояния  
Рижской думы

**Как поддерживать человека,  
перенесшего инсульт**

- быть вместе с ним в его переживаниях;
- выслушивать его трудности, сомнения, тяжелые воспоминания (в том числе, повторяющиеся), желания (даже ситуативные);
- подбадривать человека в его самостоятельных действиях, пробах и поисках приложения своих сил;
- вместе ознакомиться с возможностями восстановления после инсульта;
- совместно с человеком определять его собственные:
  - ограничения и возможности,
  - интересы и желания,
  - планы и цели,
  - внешние и внутренние ресурсы;
- помогать перейти от риторического вопроса «За что мне это?» к позиции «Для чего мне инсульт как поворотное событие в жизни?».



ОБЩЕСТВО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЛЮДЕЙ,  
ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ,  
И ИХ РОДСТВЕННИКОВ  
«VIGOR»



Программа  
психологической реабилитации

**ПОДДЕРЖКА  
ПОСЛЕ  
ИНСУЛЬТА**

**Близким человека,  
перенесшего инсульт,  
и любому неравнодушному**



**О чём необходимо заботиться  
близким человека,  
перенесшего инсульт**

- о соблюдении четкого распорядка дня и режима жизни человека после инсульта, включая занятия с логопедом, физиотерапевтом и др.;
- об эмоциональном контакте с человеком, перенесшим инсульт;
- о том, чтобы замечать и вместе радоваться каждому малому успеху человека после инсульта;
- об узнавании рекомендаций специалистов и опыта восстановления после инсульта (см. сайт [www.insult.lv](http://www.insult.lv));
- о поиске возможностей и после инсульта делать что-то полезное для людей, быть включённым в общество;
- о реализации своих физических и душевных потребностей и интересов;
- о возможностях поделиться своими страхами и сомнениями, тревогами и надеждами с людьми, которым доверяете;
- о восполнении собственных жизненных сил.

