

## Рекомендации родственникам больного инсультом

Мы уже упоминали о том, что *инсульт* резко меняет жизнь не только больного, но и его домочадцев. Они переживают случившееся не меньше, а часто и больше самого пострадавшего. На плечи родственников внезапно обрушивается огромная дополнительная нагрузка: в первый месяц они разрываются между домом, службой и посещениями больницы, затем, после выписки, начинается освоение нелегкой работы ухода часто за лежачим больным.

*Все в том же положении, не хуже и не лучше, разбитый параличом, старый князь три недели лежал в Богучарове в новом, построенном князем Андреем, доме. Старый князь был в беспамятстве; он лежал, как изуродованный труп. Он не переставая бормотал что-то, дергаясь бровями и губами, и нельзя было знать, понимал он или нет то, что его окружало...*

*Доктор говорил, что выражаемое им беспокойство ничего не значило, что оно имело физические причины; но княжна Марья думала, что он что-то хотел сказать ей. Он, очевидно, страдал и физически и нравственно.*

*Л. Н. Толстой. Война и мир*

Если восстановление нарушенных функций затягивается, долго не возвращаются свобода движений, память, речь, навыки самообслуживания, то у родственников больного накапливается хроническая усталость (и эмоциональная, и физическая) и так называемая усталость от ответственности. Как сам больной, так и ухаживающий за ним член семьи, оба переживают гнетущее чувство тревоги, а порой обоих покидает надежда на возвращение к прежней жизни, которая теперь, издалека, кажется такой благополучной и беззаботной.

Современная реабилитационная практика выработала множество правил и приемов, которые помогут вам бороться со стрессом и усталостью. Вот некоторые из них.

### ***Если вы почти на пределе — отдохните!***

Этим простым правилом многие, как ни странно, пренебрегают, не давая себе передышки до тех пор, пока усталость буквально сама не свалит их с ног. Между тем перерывы для отдыха значительно повышают эффективность в любом виде деятельности, а не только в столь тяжелом и физически, и психологически труде, как уход за неподвижным больным.

Кроме того: не стесняйтесь обращаться за помощью к другим людям.

В том, чтобы попросить помощи в тяжелой ситуации, нет ничего позорного. Помощь бывает самой разной — соседка или подруга может посидеть с больным пока вы отдыхаете или, если ей это трудно, сходить в магазин или аптеку. Кто-то из знакомых или благотворительная организация, возможно, поможет с медикаментами или средствами по уходу за больным. Наконец, вам тоже может быть нужна консультация психолога. Иногда бывает очень хорошо и просто выговориться. Однако во всем этом тоже нужно знать меру и не докучать постоянно просьбами, а также не привыкать беспрестанно жаловаться на жизнь всем и каждому.

Лучше, наоборот, всегда и во всем: находите способы отвлечься от тягостных мыслей и повысить себе настроение. Когда тяжелая ситуация тянется месяцами, особенно важно умение радоваться мелочам жизни. Учитесь «выключать» поток негативных размышлений. Осознавайте то хорошее, что всегда есть вокруг вас — природа, звуки любимой музыки, общение с друзьями. Или хотя бы радость оттого, что очередной трудный день, наконец, завершен... Дарите себе маленькие подарки, ходите в гости — это поможет вам продержаться.

### ***Используйте традиционные способы снятия напряжения.***

Среди них — пешие прогулки, разнообразные водные процедуры, занятия спортом, йогой и медитацией, точечный массаж, ароматерапия, прием успокаивающих травяных сборов и прослушивание кассет с любимыми записями. Многих успокаивает вязание или перебирание четок. А еще полезно бывает описать на бумаге или нарисовать свой страх, обиду или усталость, при этом не важно, профессионально вы это сделаете или нет.

### ***Применяйте методики самовнушения и аутотренинга.***

Сейчас выходит в свет множество изданий, посвященных таким методикам. Например, уже много лет пользуется неизменной популярностью книга известного психолога Владимира Леви, посвященная аутотренингу, «Искусство быть собой». Занятия могут отнимать всего несколько минут в день (перед сном и сразу после пробуждения), но эффект вы почувствуете обязательно.

Не забывайте также следить и за общим состоянием своего организма: подберите для себя комплекс витаминов, а также общеукрепляющих и иммуностимулирующих пищевых добавок.

Вашему организму и, в частности, вашей нервной системе жизнь сейчас предъявляет повышенные требования. Поэтому вам необходима дополнительная поддержка. В любой аптеке вы найдете достаточный ассортимент витаминных и общеукрепляющих средств. Выберите из них наиболее подходящие для себя. Если не разбираетесь сами, посоветуйтесь с работниками аптеки.

Но самое главное:

**НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ ОПТИМИЗМА.**

Правила, перечисленные выше, помогут вам только в том случае, если вы сознательно будете настраивать себя на победу. Конечно, периодически чувства безнадежности, раздражения и даже неприязни к больному могут охватывать даже самого терпеливого человека, не стоит осуждать себя за них. Важно только не оставаться в этих состояниях надолго, а упрямо возвращать себя к доброжелательности, терпению, выдержке и оптимизму.

*Источник: <http://www.insultus.net/rekomendatsii-rodstvennikam/>*