

НА БОЛЕЗНЬ НЕ МОЛИСЬ, А ЛЕЧИСЬ

«Vigor» (в переводе с латинского языка «жизненная сила», «жизненная энергия») – общество людей, перенесших инсульт, их родственников и просто добрых, неравнодушных людей, готовых оказать им необходимую психологическую поддержку.

### ОБЩЕСТВО СОЗДАНО ДЛЯ:

- объединения людей, перенесших инсульт, и всех заинтересованных для взаимной помощи и поддержки;
- продвижения программы психологической реабилитации в Латвии;
- информирования и просвещения населения о специфике болезни, необходимости и возможностях психологической реабилитации;
- изучения социальных представлений о специфике инсульта и возможностях психологической реабилитации людей, перенесших инсульт;
- привлечения общественных, государственных и частных организаций к деятельности по поддержке и помощи людям, перенесшим инсульт.

### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ВСЕМ ИНТЕРЕСУЮЩИМСЯ!

2008 г. - первое издание благодаря финансовой поддержке департамента благосостояния рижской Думы.

2011 г. - повторное издание благодаря фонду Бориса и Инары Тетеревых, Латвийскому фонду общественной инициативы и финансовой поддержке департамента благосостояния рижской Думы.

2012 г. - повторное издание благодаря финансовой поддержке департамента образования, культуры и спорта рижской Думы в рамках программы общественной интеграции.

НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ, НО  
ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ – ОШИБАЕТСЯ

### ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПРОГРАММЕ:

- Клуб поддержки людей, перенесших инсульт, и их родственников (по пятницам 2 раза в месяц).
- Коррекционно-развивающие программы: мастерские речи, познания, арт-мастерская, и др. (2 раза в месяц).
- Программа сенсомоторной коррекции и суставная гимнастика (раз в неделю).
- Встречи по обмену опытом «Калейдоскоп: мир моих интересов» (по вторникам 2 раза в месяц).
- Индивидуальные психологические консультации (по договоренности).
- Информационная поддержка по возможностям восстановления после инсульта (сайт, буклеты, консультации).

### ВСЕ ПРОГРАММЫ БЕСПЛАТНЫЕ

#### КООРДИНАТОРЫ ПРОЕКТА:

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

Кузнецова Марина Павловна  
тел. 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)

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



ИНСУЛЬТ:  
ПОНЯТЬ И  
ПРЕОДОЛЕТЬ

Человеку, перенесшему  
инсульт, его родственникам  
и любому неравнодушному



- Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения в результате спазмов или разрывов сосудов головного мозга, приводящих к поражению его отдельных участков.
- Инсульт занимает 3-е место среди болезней, создающих угрозу жизни взрослого населения планеты.
- Средняя частота встречаемости в развитых странах – около 2500 случаев на 1 млн. населения в год.
- В Латвии инсульт случается – более 200 случаев год на 100 тыс. жителей.
- По данным нейрофизиологов, при активной реабилитации возможна компенсация и восстановление функций головного мозга до нормы, даже если сохранилось только 20% нервной ткани.
- Частичной или полной самостоятельности в повседневной жизни можно достигнуть в 47-76% случаев.



### ВОЗМОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНСУЛЬТА:

- Нарушения чувствительности: слуховой, зрительной, болевой и т.д.;
- Нарушения движений: ограниченность движений, нарушение координации;
- Нарушения сознания: потеря сознания, дезориентация во времени и пространстве;
- Нарушения речи: ухудшение понимания и/или отсутствие речи, письма, чтения, счета;
- Нарушения психических функций: ухудшение памяти, снижении концентрации внимания;
- Эмоционально-волевые нарушения:
  - повышение чувствительности восприятия и появление слезливости;
  - появление раздражительности и капризности; утрата чувства меры и такта;
  - апатия – потеря интереса к жизни, отсутствие желаний, безразличие к себе;
  - ощущение бессмысленности жизни, чувство бессилия;
  - отсутствие волевых стремлений;
  - быстрая смена настроения;
  - снижение критичности (к себе, в том числе).

### ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА:

- Душевная боль потери привычного образа жизни и круга общения, чувство растерянности;
- Стыд за свое беспомощное состояние;
- Страх быть обузой для близких;
- Печаль, тоска от изоляции;
- Сердитость и гнев на судьбу, на свое состояние, на окружающих;
- Страх остаться инвалидом навсегда;
- Неуверенность в скором излечении;
- Чувство уныния, взгляд на мир через «черные очки».



### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И ТЕЧЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА БЫВАЕТ РАЗЛИЧНЫМ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ:

- возраста больного;
- наличия хронических заболеваний;
- зоны и интенсивности поражения головного мозга;
- наличия послеинсультных осложнений;
- возможности воспользоваться реабилитационными мероприятиями (специальные занятия с физиотерапевтом, логопедом, эрготерапия, массаж, рейттерапия, гидротерапия...);
- поддержки близких;
- готовности больного после инсульта принимать поддержку и помощь;
- активности самого человека;
- принятия изменений в своей жизни;
- поиска новых целей, перспектив, возможностей;
- собственной воли к жизни.

### ИНСУЛЬТ И СЕМЬЯ

Инсульт – это изменение жизни не только больного, но и всех его близких.

#### РОДСТВЕННИКИ, КАК ПРАВИЛО, ИСПЫТЫВАЮТ:

- Состояние шока, тревогу друг за друга;
- Ощущение хрупкости жизни и ее ценности;
- Желание дорожить каждым моментом жизни.

#### В СЕМЬЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- Изменить образ и уклад жизни;
- Изменить свое отношение к здоровью;
- Найти новые ориентиры в жизни;
- Узнать новое о болезни и выздоровлении.

