



► Depresija nakon moždanog udara

NEVIDLJIVE/NIJEME POSLJEDICE MOŽDANOG UDARA

Fizičke posljedice moždanog udara često su vidljive, međutim, i psihičke promjene česti su nijemi suputnici moždanog udara. Prepoznavanje psihičkih promjena značajno je jer o tome ovisi kakva je kvaliteta života koji živite i koji ćete živjeti.

NAKON MOŽDANOG UDARA

Moždani se udar događa iznenada i uvelike mijenja moj život. Nakon bolničkog liječenja vraćam se u svoj dom, zamjećujem silne prepreke i teškoće i nisam siguran u svoje tijelo i sposobnosti, bojim se padova, male udaljenosti postaju prevelike za nestabilan i nesiguran hod – potrebna mi je pomoć drugih i moram ih moliti za pomoć.

Osjećam se nemoćno i uplašeno

Sudjelovao sam u obiteljskom životu, uređivao dom i okućnicu, sudjelovao u druženjima i sastancima, stvari koje su bile tako uobičajene i prihvaćao sam ih kao nešto uobičajeno sada se odvijaju daleko od mene.

Osjećam se nesigurno i isključeno iz društva, ne mogu kontrolirati situacije

Znao sam dobro kontrolirati osjećaje, sada lako zaplačem, lako se smijem ili naljutim, vidim u drugima nerazumijevanje ili, još gore, sažaljenje.

Teško kontroliram emocije (plač, smijeh, tugu, ljutnju)

Nekih se stvari ne mogu sjetiti, iako znam da mogu misliti.

Dio mojeg ranijeg sjećanja jednostavno je ispremiššan ili izbrisan, teško mogu voditi duge razgovore, gubim nit, a drugi ne primjećuju moju muku ili s nerazumijevanjem klimaju glavom.

Nešto je promijenjeno u mojem sjećanju, razmišljanju i zaključivanju – znam što želim reći ili učiniti, ali drugi to ne razumiju

KAKO SE NOSITI S NOVOM SITUACIJOM

Ne zanemaruje takva stanja. Ona se javljaju tijekom moždanog udara ili tijekom oporavka od njega i oduzimaju snagu za oporavak.

Pogledajte i obilježite negativne osjećaje. Nađite svoj način obilježavanja i suočavanja s negativnim osjećajima. Govorite i razgovarajte o njima ili ih zapišite. Kada vas obuzme negativan osjećaj, hodajte, vježbajte ili se posvetite molitvi i opuštanju. Nađite svoj način izražavanja negativnih osjećaja.

Pogledajte i prepoznajte svoje pozitivne strane. Negativni osjećaji često su pretjerani, nerealni i stvaraju nam osjećaj krivnje, tako da na kraju ne vidimo ništa pozitivno u nama. To nije istina. Prepoznajte svoje sposobnosti i talente i upotrijebite ih na drugačiji način. Ovo je pravo vrijeme da upoznate najbolji dio sebe.

Uspostavite kontrolu nad svojim životom i umanjite ovisnost o drugima. Pomoć drugih potrebna vam je kako biste s vremenom postali sve samostalniji. Pomoć trebate

jer znate svoje slabosti, želite napredovati i što manje ovisiti o drugima. Naučili ste što vam pomaže, a što vam umanjuje snagu – poučite i druge koji su doživjeli moždani udar.

Njeguje motivaciju/napredak. Radujte se svakom znaku oporavka i proslavite ga! Planirajte sljedeći korak koji trebate postići u budućnosti.

Stvorite novu perspektivu života. Oporavak nakon moždanog udara predstavlja mogućnost da drugačije vidimo što je značajno u životu. Prepoznajemo u sebi prikrivenu snagu, mogućnosti i sposobnosti o kojima smo malo znali. To je vrijeme u kojem intenzivno i cjelovito učimo život.

Humor – njeguje smisao za humor. Smijte se, to je ugodno za vas i sve oko vas.



Autorica: **Julijana Franinović Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva