



► La depressione post-ictus

CONSEGUENZE INVISIBILI/SILENZIOSE DELL'ICTUS

Gli effetti fisici dell'ictus sono spesso visibili, tuttavia, i cambiamenti psichici sono i frequenti compagni silenziosi dell'ictus. Identificare i cambiamenti mentali è significativo perché da ciò dipende la qualità della vita che vivete e che vivrete.

DOPO L'ICTUS

L'ictus si è verificato all'improvviso e ha cambiato molto la mia vita. Dopo il ricovero in ospedale, torno a casa, noto gli immensi ostacoli e le difficoltà, e non sono sicuro/a del mio corpo e delle mie abilità, ho paura delle cadute, le distanze brevi diventano troppo lunghe per la mia andatura instabile e incerta: ho bisogno dell'aiuto di altri, e ho bisogno di chiedere il loro aiuto.

Mi sento impotente e spaventato

Facevo parte della vita familiare, mettevo in ordine in casa/in giardino, partecipavo a riunioni, incontri, cose che erano così comuni e che accettavo come normali, ora si svolgono lontano da me.

Mi sento insicuro ed escluso dalla società, non posso controllare le situazioni

Ero in grado di controllare bene le mie emozioni, ora piango, rido o mi arrabbio facilmente, vedo che gli altri non mi capiscono o peggio ancora provano pietà.

Mi risulta difficile controllare le emozioni (il pianto, il riso, la tristezza, la rabbia)

Non riesco a ricordare alcune cose anche se so che sono in

grado di riflettere. Parte dei miei vecchi ricordi sono confusi o cancellati, ho difficoltà a tenere lunghe conversazioni, perdo il filo del discorso e gli altri non si accorgono delle mie difficoltà o annuiscono con il capo senza capirmi.

Qualcosa è cambiato nella mia memoria, nel modo di pensare, nel ragionamento - so quello che desidero dire o fare, ma gli altri non lo capiscono.

COME AFFRONTARE LA NUOVA SITUAZIONE

Non ignorate tali situazioni, esse possono verificarsi durante l'ictus o durante il recupero da un ictus e annullano il potere di recupero.

Visualizzate e marcate i sentimenti negativi. Trovate il vostro modo di marcare e far fronte ai sentimenti negativi. Parlatene o annotateli. Quando vi travolgono i sentimenti negativi, fate una camminata, fate esercizio fisico, pregate o rilassatevi. Trovate il vostro modo di esprimere i sentimenti negativi.

Visualizzate e riconoscete il vostro lato positivo.

I sentimenti negativi sono spesso esagerati, irrealistici e ci creano sensi di colpa di modo che alla fine non vediamo niente di positivo in noi stessi. Ciò non è vero. Individuate le vostre abilità e talenti e usateli in maniera diversa. Questo è il momento giusto per conoscere la parte migliore di voi stessi.

Stabilite il controllo sulla vostra vita e riducete la

dipendenza da altri. Avete bisogno dell'aiuto degli altri per diventare sempre più indipendenti. Avete bisogno di aiuto perché conoscete i vostri punti deboli, desiderate progredire e dipendere meno dagli altri. Avete imparato che cosa vi

aiuta e che cosa vi ruba la forza - insegnatelo anche agli altri che hanno subito un ictus.

Coltivate la motivazione/il progresso. Rallegratevi a ogni segno di recupero e festeggiate! Pianificate il vostro prossimo passo verso il futuro.

Create una nuova prospettiva di vita. Il recupero post ictus ci dà la capacità di vedere con altri occhi ciò che è veramente importante nella vita. Riconosciamo un potere segreto all'interno di noi stessi, delle cui possibilità e capacità sapevamo poco. È un momento di apprendimento intensivo e globale della vita.

Umore. Coltivate il senso dell'umorismo. Ridete: fa bene a voi e a tutti quelli che vi circondano.



Autore: **Julijana Franinović Marković**, medico specialista in neurologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

