**Инсульт** — острое нарушение мозгового кровообращения, в результате которого быстро развиваются стойкие нарушения функций головного мозга.

 **Возможные последствия инсульта**

 Инсульты оставляют после себя серьезные последствия, ведущие к ограничению самостоятельного передвижения и самообслуживания, к нарушению памяти, затруднению общения (может пострадать речь) и социальных контактов, ограничению своей роли в семье, к депрессии.

***Очень важно правильно настроить человека, который перенес инсульт.***

 **Позитивный настрой человека**:

- «всему можно научиться заново», «мы тебе поможем»;

 - давать пошаговые рекомендации;

 - приобщать к домашним делам, показать как важна его помощь;

 - хвалить за каждую маленькую победу;

 - давать надежду, что всё измениться при старании и терпении;

 - давать возможность находиться в социуме;

 - учить принимать свои проблемы, как временные.



**

***Очень важно много времени проводить вместе: общаться и активно тренировать мозг в игровой форме***

**Тренировка памяти:**

 - приучать рассказывать, что делал в течение дня;

 - узнавание предметов (для чего нужен, как пользовать);

- словесные игры: «съедобное – несъедобное», «города», «что лишнее», «дикие - домашние», «овощи - фрукты» и т.д;

 - сочетание активизации памяти и мелкой моторики: пальчиковая гимнастика с детскими считалками и стихами;

 - разучивание стихов: начиная с 2–3 строчек, по мере восстановления когнитивных функций, объем увеличивать;

- настольные игры: шашки, шахматы, домино, лото, карты, пазлы, мозаики; для игр и общения хорошо пригласить родственников, соседей или друзей;

 - использовать: слушание, чтение и пересказ текста, кроссворды, сканворды, головоломки;

 - мемуаротерапия: рассматривание и комментирование семейных фото и документов;

- говорите простыми предложениями, задавайте простые вопросы в удобном темпе для больного, привлекайте его к обсуждению домашних проблем;

- арт-терапия: слушание музыки, пение любимых песен, «дирижирование» в такт мелодии, использование раскрасок, рисования, лепки, вязания, аппликации, изготовление мягкой игрушки, алмазная мозаика.



**Какие специалисты могут помочь:**

***Психолог или психотерапевт***: поможет восстановить психоэмоциональное состояние человека, наметить цель и пути к выздоровлению. Зачастую, после перенесенного приступа многие люди утрачивают смысл жизни, может развиться депрессия или, наоборот, агрессивность.

***Логопед***: необходим после инсульта для того, чтобы избежать стойких речевых расстройств. Чем раньше начнутся занятия, тем больше шансов у пациента начать нормально разговаривать.

 ***Массажист:*** необходим для того, чтобы улучшить кровоток, активизировать питание тканей, работу внутренних органов. Массаж после инсульта – важнейшая часть реабилитационного процесса.

 ***Врач-терапевт***: на основании собранного анамнеза направит к нужным врачам.

 ***Врач-невролог***: занимается не только восстановлением, но и предупреждением повторного удара. Даст нужные рекомендации, назначит реабилитационное лечение.

 ***Врач-реабилитолог:*** разработает индивидуальную стратегию восстановительных мероприятий.

 ***Врач-психиатр***: занимается восстановлением психических (когнитивных) процессов с помощью медикаментозного лечения. Осложнения после инсульта зачастую приводят к деформации психических процессов и патологическим изменениям личности.

**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ИНВАЛИДОВ**



**Адрес:** г. Нижний Тагил, Дзержинский район, ул. Окунева 22, 4 этаж,

 каб. № 438, 441,443, 444

**График работы**: понедельник-пятница

с 8.30 до 17.00; перерыв с 12.00 до 12.30

**Сайт**: yashma.office-nko.ru

**Эл. почта**: yashma@office-nko.ru

#### Группа ВКонтакте: <https://vk.com/anosonyashma>

**Группа в Одноклассниках:**

<https://ok.ru/group/66273623343137>

**Группа в Телеграм**:

t.me/anosonyashma

Ассоциация социально ориентированных некоммерческих организаций Свердловской области



Автономная некоммерческая организация социального обслуживания населения «ЯШМА»

**Инсульт в семье. Что делать?**

****

**Составитель: психолог Карасева И.В.**