

ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Αποκατάσταση & Ρόλος Οικογένειας

Τι ΔΕΝ είναι η αποκατάσταση

- «Δεν γυρνάμε πίσω, προχωράμε μπροστά με νέο τρόπο»

Η αποκατάσταση δεν σημαίνει πάντοτε «γυρίζω όπως ήμουν πριν».

- ✓ μαθαίνω ξανά βασικές λειτουργίες

- ✓ προσαρμόζομαι σε αλλαγές

- «Η αποκατάσταση δεν είναι αγώνας ταχύτητας»

- ✓ προχωρώ βήμα - βήμα

- Η πρόοδος δεν είναι γραμμική

- ✓ Οι καλές και οι δύσκολες μέρες είναι φυσιολογικές και δεν σημαίνει πάντοτε ότι κάτι πάει λάθος.

Τι μπορεί να βιώνει ψυχολογικά ο άνθρωπός σας

Κατά την πορεία της αποκατάστασης, είναι συχνό να εμφανιστούν:

- θυμός ή ευερεθιστότητα
- άρνηση ή αδιαφορία
- απογοήτευση, λύπη
- ντροπή / εξάρτηση
- φόβος για το μέλλον
- μειωμένο κίνητρο

Αυτές οι αντιδράσεις δεν είναι «τεμπελιά, παραξενιά ή κακή διάθεση».

«Δεν φταίτε εσείς και δεν το κάνει επίτηδες».

Είναι μέρος της ψυχολογικής προσαρμογής.

Ο ρόλος σας στην αποκατάσταση

Η παρουσία σας παίζει σημαντικό ρόλο.

Βοηθάει όταν:

- ενθαρρύνετε χωρίς πίεση
- επιτρέπετε στον ασθενή να δοκιμάζει μόνος του
- αποδέχεστε ότι δεν μπορούν όλα να γίνουν όπως πριν
- συνεργάζεστε με την ομάδα αποκατάστασης

Δεν βοηθάει όταν:

- πιέζετε τον άνθρωπο σας «να προσπαθήσει περισσότερο»
- κάνετε τα πάντα αντί για εκείνον
- συγκρίνετε συνεχώς την παρούσα κατάσταση με το παρελθόν
- εστιάζετε μόνο στο αποτέλεσμα και όχι στη διαδικασία



**Η αποκατάσταση είναι επιστήμη.
Και στον ΘΗΣΕΑ είναι στα σωστά χέρια.**

Η δύναμη της επικοινωνίας

Οι λέξεις επηρεάζουν το κίνητρο και τη διάθεση.

Αντί για:

- «Αφού μπορείς, γιατί δεν το κάνεις;»
- «Πάλι κουράστηκες;»
- «Πρέπει να προσπαθήσεις περισσότερο»
- «Όλοι τα καταφέρνουν, εσύ γιατί όχι;»



Προτιμήστε:

- «Βλέπω ότι σήμερα είναι δύσκολο»
- «Θέλεις βοήθεια ή να δοκιμάσεις μόνος;»
- «Ακόμα και ένα μικρό βήμα, είναι βήμα»

Υπάρχετε και εσείς μέσα σε όλο αυτό

Η φροντίδα ενός ανθρώπου σε αποκατάσταση είναι ψυχολογικά απαιτητική. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε:

- κόπωση
- άγχος / φόβο
- θυμό ή ενοχές
- μοναξιά

Το να φροντίζετε τον εαυτό σας δεν σημαίνει ότι εγκαταλείπετε τον άλλον.

Σημαίνει ότι αντέχετε μακροπρόθεσμα.

Ένα τελευταίο μήνυμα: Δεν χρειάζεται να είστε τέλειοι. Αρκεί να είστε παρόντες.

Τμήμα Ψυχολογικής Υποστήριξης



Λεωφ. Συγγρού 202 & Αγίων Πάντων, 17671, Καλλιθέα | **t:** 214 100 6000 | **e:** contact@theseusrehab.gr
www.theseusrehab.gr