



Hindi

स्ट्रोक के बाद

भावनात्मक परिवर्तनों को
सफलतापूर्वक संभालना

Coping with Emotional
Changes

After a Stroke

उच्च-तीव्रता स्वास्थ्यलाभ
High Intensity Rehab



स्ट्रोक के बाद आशा

“परिवर्तन का रहस्य अपनी सारी ऊर्जा को पुराने के साथ लड़ाई पर केंद्रित करने में नहीं, बल्कि नए की संरचना पर केंद्रित करने में है”

— सुकरात

यदि आपके कोई अन्य प्रश्न हैं तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

कुछ उपयोगी वेबसाइटें:

फ्रेज़र हैल्थ (Fraser Health) fraserhealth.ca

द हार्ट ऐंड स्ट्रोक फाउंडेशन ऑफ़ कैंनेडा (The Heart and Stroke Foundation of Canada)

heartandstroke.ca

www.fraserhealth.ca

यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा आपको दी गई सलाह का स्थान नहीं ले सकती।

Catalogue #265860 (May 2018) Hindi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

स्ट्रोक के बाद भावनात्मक परिवर्तन

कई बार भावनाएं अचानक बाहर फूट पड़ती हैं और उन्हें काबू करना असंभव हो जाता है। इसे हम *भावनात्मक अस्थिरता* कहते हैं।

बेचैनी, गुस्सा, निराशा, डिप्रेशन, संबंध विच्छेद तथा इलाज के लिए कम उत्साह तथा दोबारा सीखना - यह सभी साधारण मनोभाव हैं।

शोक

किसी भी प्रकार की हानि या परिवर्तन पर शोक होना एक सामान्य प्रतिक्रिया है।

हर व्यक्ति अलग ढंग से शोक मनाता है। शोक पूरा दिन लहरों की तरह आता रह सकता है।

हानि

हानि आपके पास से कोई चीज ले ली जाने का अनुभव है।

हानि कई रूपों में हो सकती है:

- किसी कार्यशीलता अथवा योग्यता की हानि
- परिवार या संबंधों में भूमिका की हानि
- नौकरी, सामाजिक वर्ग या वित्तीय हानि
- स्वतंत्रता की हानि

रिश्ते

स्ट्रोक के बाद मित्रों, परिवार तथा पति-पत्नी के बीच रिश्ते बदल सकते हैं।

लैंगिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ सकता है और कुछ लोगों के लिए यह एक बड़ी चिंता का विषय हो सकता है।

भावनात्मक परिवर्तनों को सफलतापूर्वक संभालना

भावनाओं से निपटने के कई तरीके हो सकते हैं और हर व्यक्ति के लिए वे भिन्न हो सकते हैं।

कुछ सुझाव:

- ✓ आप जो मनेभाव तथा भावनाएं महसूस कर रहे हैं उन्हें आप साधारण प्रतिक्रिया समझें।
- ✓ किसी विश्वसनीय व्यक्ति के साथ बात करें।
- ✓ किसी पत्रिका में लेख लिखें।
- ✓ हंसने के लिए समय निकालें।
- ✓ अपनी योग्यता पर ध्यान केंद्रित करें - "न कर सकने" के स्थान पर किसी चीज को अलग तरीके से करें।
- ✓ अपने रूहानी अथवा धार्मिक नेता के साथ जुड़ें।