

всего целого, кем мы являемся. Ежедневно уделяйте время тому, что наполняет вас духовно, подкрепляет ваш дух и помогает сохранять позитивный настрой. Это могут быть медитации, молитвы, дыхательные упражнения, музыка, пребывание на природе, общение с позитивными людьми, которые умеют слушать и отвечать на ваши вопросы откровенно. Именно духовная работа над собой дает возможность осознать новый смысл и жизненную силу его реализовывать.

! Качество отношений с вашими друзьями, родными и партнером **зависит от вас**. Это иллюзия, что ваш внешний физический вид влияет на отношение к вам, как к личности. Так же, как и раньше, вы должны поддерживать общение с другими людьми, наслаждаться жизнью наравне с другими, быть смелыми и социально активными.

! **Заботьтесь, чтобы ваше пребывание в обществе было максимально комфортным для вас.** Заранее продумайте о том, что могло бы помочь вам справиться с разного рода нагрузками, к чему заранее стоит быть готовым, чтобы избежать непредвиденных моментов и сделать свое пребывание в обществе комфортным.

! **Обратиться к психологу – это нормальное проявление заботы о себе и о своем позитивном будущем.** Сильные и сложные внутренние эмоции, которые вы переживаете в результате адаптации к изменениям, являются естественным процессом. Это требует определенного времени для принятия и проживания опыта своего потрясения. Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка, отличная от той, которую вам могут дать ваша семья или друзья, если вас переполняют грустные и пессимистические мысли, с которыми нелегко справиться, вы всегда можете позаботиться о себе и обратиться к психологу. Специалист поможет найти ресурсы для положительной реализации вашей жизни.



Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата «Опора»

☎ 8-800-250-26-17 ✉ orinva@mail.ru 🌐 oporarus.ru



ОПОРА

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей
и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата



#ШагаемВместе СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Уверенность в себе и чувство собственного достоинства - в вашей голове, а не в части тела, которая не функционирует. Вы, как и раньше, та же ценная личность, а сила и мощь вашего духа - в оптимистическом взгляде на жизнь, желании двигаться, развиваться и быть счастливым.



! Диапазон чувств вследствие ампутации может быть широким и одновременно полярным. Поначалу у вас могут проявляться тревога, подавленное настроение, шок, отрицание, безнадежность, слабость, гнев, направленный на себя, членов семьи или на того, кто заботится о вас, двойственные переживания, например: оптимизм, затем отчаяние, затем вновь оптимизм. Эти чувства иногда могут казаться схождением с ума, но это не так! Все это является нормальной и ожидаемой частью процесса гармонизации душевного состояния.

Справиться с такими чувствами помогают способы, которые вы раньше использовали при снятии повседневного стресса. Например, чтение книг, просмотр кинофильмов, любимая музыка, проведение времени с домашним любимцем. Но иногда после ампутации, трудно сосредоточиться и расслабиться как раньше, поэтому вполне нормально искать и открывать новые такие способы.

! То, что действительно помогает - это открытие смысла и положительного значения своей новой физической структуры. Например, некоторые люди только после ампутации осознают, что на самом деле является важным в их жизни. Подумайте и ответьте на вопрос: какие сильные стороны вашей личности сейчас открываются в вас? Какие новые внутренние открытия к вам приходят? Как своим опытом вы можете помочь другим?

! Не беспокойтесь о том, как другие будут воспринимать вашу ампутацию. Обычно люди общаются с вами на том же уровне комфорта, насколько вам комфортно с самим собой. Важно развивать положительное отношение к себе. Это как зеркало будет отражаться вам другими людьми.

! Говорите с близкими о ваших чувствах и естественных вещах. В то время, когда вы переживаете отчаяние, это же переживают ваши самые близкие. Хотя они могут это не говорить, но они проникаются вашей ситуацией и принимают изменения в вас, как свои. Поэтому, чтобы не создавать излишнего напряжения, очень важно открыто и со спокойствием проговаривать о своих чувствах. Если вы будете открыто и честно делиться с родными людьми вашими переживаниями, в ответ на это они будут поступать так же, это будет приносить вам легкость.

! Цените, ваше тело, которое по-прежнему продолжает работать для вас. Направляйте фокус своего внимания не на то, что вы потеряли, а то, что у вас есть. Распределяйте свои силы. Будьте объективными, давая себе отчет, сколько сил вам нужно, чтобы преодолеть определённый путь, и давайте себе заслуженный кредит.

! Заботиться о себе физически сейчас важнее, чем когда-либо. Самое лучшее, что вы можете сделать для вашей ампутированной части тела - это вести здоровый и спортивный образ жизни! Открывайте новые способы тренировок и нагрузок. Следите за вашим питанием и диетой. Это поможет сохранить ваше общее состояние здоровья в отличном состоянии.

! Важно помнить, что вы контролируете вашу жизнь и можете влиять на развитие событий в желаемом направлении. Как можно скорее возьмите под свою ответственность те решения и действия, которые вы можете делать сами. Будьте откровенны с собой и искренне признайте, что вы можете делать самостоятельно, а в чем есть смысл попросить помощи других. Так сразу усиливается ощущение собственных сил и состояние независимости от других, что придаст вам большего комфорта просить помочь именно там, где это действительно необходимо.

! Живите настоящим. Отпустите свое прошлое, это помогает держать фокус своего внимания на возможностях, которые способствуют вашему будущему. Жизнь здесь и сейчас помогает принять то, что изменилось, и предпринимать действия для реализации вашей жизни сегодня.

! Проявляйте заботу о своем внутреннем мире. Внешний вид - лишь небольшая часть