

Как жить с инвалидностью

Приобретенная или хроническая инвалидность - это всегда большая проблема. Несмотря на то, что около 20% населения мира являются инвалидами, общество в первую очередь создает условия для тех, у кого инвалидности нет. Однако вы можете облегчить свою жизнь и сделать ее более счастливой, следуя некоторым рекомендациям, и совсем неважно, где вы живете и какой образ жизни ведете. Вам необходимо перестроиться эмоционально и физически, и тогда вы сможете жить привычной жизнью, несмотря на физический недостаток.

Эмоциональная перестройка

1. Смириться со своей ситуацией. Пожалуй, сложнее всего принять свой прогноз на будущее. Хотя надежда на поправку есть всегда, если вы будете ненавидеть свое теперешнее состояние, вам будет гораздо сложнее выздоравливать и сохранять оптимизм. Необходимо смириться со своим текущим состоянием и вероятностью развития событий в будущем. Это даст вам силы сконцентрироваться на улучшении качества жизни и не позволит переживать о существующем состоянии вещей.

- Не путайте принятие с ленью. Принятие означает полное понимание сложившейся ситуации, но при этом у вас все равно будет возможность работать над ее улучшением.
- Не отрицайте и не игнорируйте свою степень инвалидности - это затруднит эмоциональные и физические задачи.

2. Не заикливайтесь на прошлом. Если вы стали инвалидом в результате несчастного случая или болезни, вам может быть сложно смириться с тем, что сейчас вы не такой, как были раньше. Отпустите прошлое и примите настоящее. Нет необходимости полностью вычеркивать из памяти то, что было раньше, но и думать о прошлом с отчаянием не стоит. Получайте удовольствие от воспоминаний, но не давайте им тянуть вас назад. Всегда стремитесь вперед, к улучшению ситуации.

- Можно погружаться в воспоминания время от времени, но не позволяйте этим образам расстраивать вас.
- Если вы поймете, что провели всю ночь в мыслях о своей прежней жизни, вам стоит занять себя чем-то, что позволит вам строить планы на будущее.

3. Старайтесь не терять оптимизм. В сложных обстоятельствах оптимисты чувствуют себя гораздо лучше, чем те, кто цинично настроен по отношению к своей жизни. Желание всегда быть позитивно настроенным даже в тяжелых ситуациях окажет благоприятное воздействие на ваше душевное и физическое состояние. Смотрите на вещи оптимистически, пусть это выражение и кажется избитым. Нельзя, чтобы внешние факторы и события влияли на вашу способность чувствовать себя счастливым. Ответственность за свое счастье несете вы сами, и если вы не будете делать этого, вы можете никогда его не найти.

- Стремитесь видеть хорошее в каждой ситуации, пусть и что-то совсем маленькое. Например, если старые друзья перестали с вами общаться, хорошее в этом то, что вы узнали, что они никогда не были друзьями.

- Если вам будет хотеться сказать что-то негативное, остановите себя. Многим помогает резинка на запястье: когда у них возникают плохие мысли, они оттягивают и отпускают резинку, чтобы мотивировать себя мыслить позитивно.

4. Не изолируйте себя. Если у вас депрессия, вам может хотеться избегать людей и ситуаций общения. Это может стать достаточным оправданием для того, чтобы не видеть друзей, родственников и не заниматься тем, что вам нравилось. Но вам нужно противоположное. Используйте все возможности выбраться из дома и поучаствовать в чем-то новом. Общайтесь с друзьями, встречайтесь с разными людьми, с родственниками, найдите новые хобби. Вы будете чувствовать себя гораздо счастливее, если будете делать то, от чего получаете удовольствие, вместе с близкими людьми.

- Проводить время наедине с собой - это не то же самое, что самоизоляция. Выделяйте время для того, чтобы побыть одному, но не пребывайте в таком состоянии постоянно.

- Пообещайте себе каждую неделю встречаться с близким другом или родственником. Даже если вы будете заняты, у вас всегда будет причина выйти за пределы дома и пообщаться с приятным человеком.

5. Сконцентрируйтесь на своих сильных сторонах. Инвалидность может заставить вас видеть все свои недостатки и забыть о способностях. Вместо того, чтобы думать о том, чего вы уже не можете делать, займитесь тем, что вам удастся хорошо. Старайтесь развивать свои навыки. Если вам не удастся писать, потому что рука дрожит, попробуйте писать этой рукой необычные картины. Всегда будет что-то, что будет вам хорошо удаваться, и вам стоит заниматься этими вещами как можно чаще.

- Когда будете рассказывать о своей инвалидности, не делайте акцент на том, чего вы уже не можете делать. Всегда в первую очередь рассказывайте о том, что вам удастся.

- Запишитесь на курсы, которые позволят вам развить свои способности и таланты.

6. Подумайте о том, чтобы походить к психотерапевту. Хотя одна мысль о необходимости рассказывать обо всем сокровенном чужому человеку может пугать, именно психотерапевт способен облегчить период приспособления к новому состоянию. Психологи обучены работать с людьми, получившими душевную и эмоциональную травму, которая часто сопутствует инвалидности. Такой специалист предложит вам все возможное для того, чтобы вам было легче справиться с этой травмой. Отыщите психотерапевта, который специализируется на инвалидностях, и запишитесь на прием. Регулярные беседы с психотерапевтом помогут вам избавиться даже от психологических проблем, не связанных с инвалидностью.

- Если у вас есть эмоциональная проблема или психическое заболевание, связанное с инвалидностью, психотерапевт сможет назначить лечение.

- Будьте откровенны, обсуждая свои проблемы с психотерапевтом. Чем больше честности, тем более полезными будут ваши беседы.

7. Посещайте групповые встречи. Групповая терапия для инвалидов - это не только отличный способ справиться с эмоциональными проблемами, но и познакомиться с людьми, оказавшимся в той же ситуации, что и вы. Такая терапия может показаться вам пустой тратой времени, но доказано, что люди, посещающие такие встречи, быстрее адаптируются к новым условиям.

Физическая перестройка

1. Не стесняйтесь попросить помощи. Одна из существенных трудностей, с которой сталкивается человек, получивший инвалидность, заключается в необходимости просить о помощи. Хотя просить бывает сложно и неловко, делать это все же стоит. Знайте, что вы можете сделать самостоятельно, но не перетруждайтесь. Если вы станете изо всех сил стараться что-то сделать сами, лишь бы только не просить помощи, вы можете серьезно пострадать. Не нужно стесняться обращаться за помощью. То, что кто-то вам помогает, не означает, что вы ни на что не годитесь.

- Попросите организовать за вами постоянный уход, если в этом есть необходимость.
- Заведите собаку-поводыря, если она вам нужна.

2. Изучите государственные программы поддержки. Жить с инвалидностью непросто, но вы не обязаны сражаться с бедой в одиночестве. Если инвалидность оказывает существенное влияние на вашу повседневную жизнь, вам стоит обратиться в государственные и благотворительные организации. Свяжитесь с социальными работниками и выясните, в каких программах вы можете участвовать и что они дают.

- Помните, что для участия во многих программах необходимо пройти многократные обследования, которые подтвердили бы инвалидность, поэтому не обижайтесь, если вас попросят принести заключение от еще одного врача.
- Поищите благотворительные организации, которые оказывают помощь людям с вашей инвалидностью.

3. Заведите собаку-компаньона. Собака позволяет решить две задачи: она может помочь вам выполнить задачу, с которой вы не способны справиться сами, и создать вам компанию, избавив от одиночества и депрессии. Если инвалидность не дает вам самому справляться с повседневными задачами, вам стоит завести специальную собаку. Собака окажет вам помощь в любой момент, и вы не будете зависеть от других людей.

4. По возможности продолжайте заниматься тем же, что и прежде. Если вы перестанете делать то, что приносит вам удовольствие, вам станет только хуже. Не забрасывайте свои прежние хобби и увлечения. Если что-то удастся вам теперь плохо, пытайтесь отыскать новые способы делать то, что вы делали раньше. Например, если вам нравилось читать, но теперь вы не можете этого делать, попробуйте слушать аудиокниги. Если сейчас вы передвигаетесь в коляске, но

раньше вы любили спорт, станьте членом специальной команды для инвалидов-колясочников.

- Постарайтесь завести новые хобби.
- Новые увлечения, связанные с посещением курсов, - это отличный способ расширить круг общения и заниматься тем, что нравится.

5. Следите за здоровьем в целом. Здоровое питание и регулярные физические нагрузки полезны всем, но они особенно важны для людей, которые перестраиваются на жизнь с инвалидностью. Ешьте регулярно, включайте в рацион побольше фруктов и овощей. Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно с учетом вашей подвижности. Контроль над питанием и гимнастика снизят риск развития депрессии и избавят от чувства одиночества, поскольку и то, и то другое повышает уровень дофамина и серотонина (гормонов счастья) в головном мозге.

- При необходимости занимайтесь лечебной физкультурой каждый день.
- Советуйтесь с врачом, прежде чем внести существенные изменения в свой рацион.
- Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы, которые позволят вам справиться с инвалидностью.

6. Найдите работу, соответствующую вашим способностям. Из-за инвалидности вы можете лишиться возможности работать на своей прежней должности или выполнять те задачи, которые выполняли раньше. Чтобы продолжать зарабатывать деньги и чем-то занимать себя, вам стоит найти новую работу, которая позволит вам добиваться успехов, несмотря на инвалидность. Составьте список дел, которые вам хорошо удаются, а также должностей, где можно эти навыки применить. Ищите такую работу в своем городе, селе, районе. Помните, что отказать в работе инвалиду нельзя, если только инвалидность не влияет на способность справляться с рабочими обязанностями.

- Попробуйте заняться волонтерством, если деньги не представляют для вас проблемы.
- Старайтесь вести привычный образ жизни. Не считайте инвалидность чертой своего характера.
- Всегда советуйтесь с врачом или психотерапевтом до того, как решитесь на какие-то существенные изменения в своей жизни.