

03



学会面对脑 损伤后的生活



脑损伤的影响及如何面对脑损伤。

学会面对脑损伤后的生活

这些是脑损伤患者们分享的脑损伤后的遭遇和感受。

对于您和您亲近的人来说，脑损伤后的恢复是一个挑战。可能会出现反复情况，您会在希望与绝望之间煎熬。

这些感受可能会持续一段时间。您可能会感觉自己再也无法回到以前的生活。脑损伤不仅影响身体，还会造成情绪和社交方面的困难。

“我知道我自己...，我已经不一样了。”

“无论以后我会变成什么样，我都接受。”

“虽然时常很艰难，但我可以应付。”

发生脑损伤后，您可能曾自问：

- 我会恢复正常吗？
- 我为什么会患脑损伤？
- 还值得活下去吗？

这些问题都是正常的、可以理解的。

有时您会发现，正在出现的改变让您感到尴尬、害怕或厌倦，也会有其他感受。记住，不是所有人都了解脑损伤的影响，因此可能无法理解您所承受的痛苦。



您可能有过以下感受：

- 震惊 - 所发生的一切让您不知所措
- 焦虑 - 您感到紧张或有压力
- 抑郁 - 意识到失去某些能力
- 拒绝 - 您暗自相信自己会很快恢复正常
- 愤怒 - 从易激动到狂怒
- 指责 - 认为这一定是别人的错
- 内疚 - 您可能感觉自己给家人和朋友增加太多麻烦
- 依赖 - 您可能对自己的自理能力丧失自信
- 沮丧 - 您可能无法完成曾经可以完成的事情
- 无价值感 - 您感觉自己一无用处
- 迷茫 - 您似乎无法清晰思考

在恢复期间，您可能会：

- 感觉自己无法再融入或适应
- 与家人、朋友和同事相处困难
- 可能会失去一些老朋友
- 感到孤独和被孤立
- 失去工作或无法胜任既往的工作
- 缺乏动力或积极性
- 觉得人们过于保护自己
- 无法完成以前喜欢的事情

我能做些什么？

如果担心或需要了解信息，请与您的个案经理、医生、联络/一线人员或支持小组联系。他们或许可以帮助您。

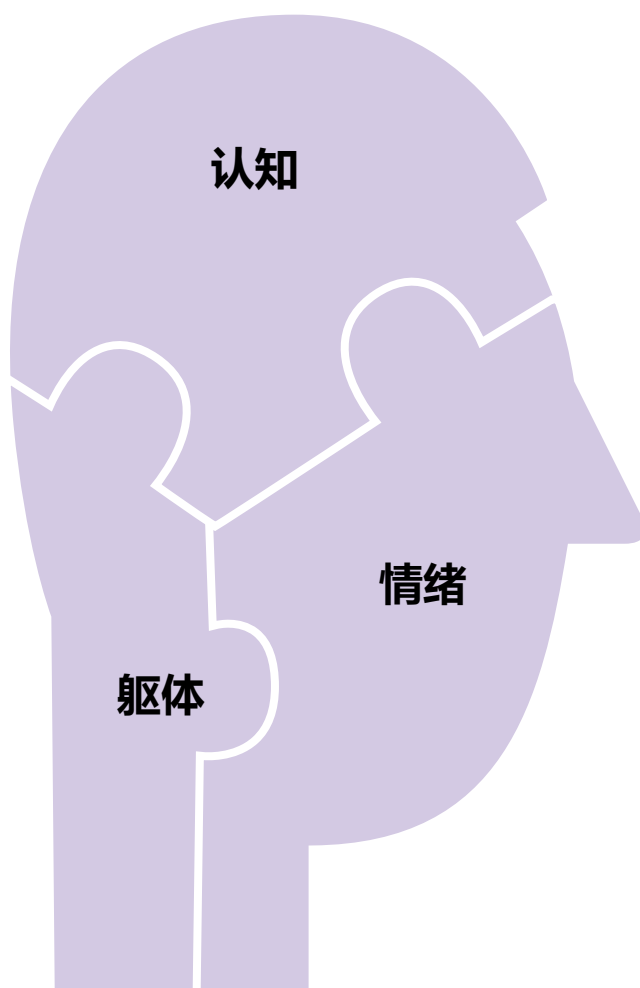


正确面对生活

恢复和适应脑损伤后的改变可能意味着您必须重新思考今后的生活。许多轻微脑损伤患者完全恢复，但有些重度脑损伤患者可能必须适应新的日常起居和生活方式。

接受这些改变是使生活重上正轨的重要一步。为此，您可能需要为自己所承受的丧失而悲悼。悲伤的感受来了又去、去了又来，可能成为恢复过程中一个很重要的部分。与医生/支持小组分享您的这些感受可能会有所帮助。

您的家人和朋友可能也需要调整自己的生活方式，以便理解和支持您。



发生脑损伤后，可能需要一些时间才能完全恢复。

乐观面对

尝试新活动，享受业余生活

- 照顾自己
- 抽时间外出做自己喜欢做的事
- 需要时寻求帮助
- 保持健康饮食、定期锻炼和充足休息
- 学会放松方法
- 寻求能帮助您的服务
- 与老朋友保持联系，尝试建立新的支持性人际网
- 参加支持小组，如当地脑损伤协会
- 您可能会喜欢上从未尝试过的事情



保持健康饮食、定期锻炼和充足休息

放眼未来

认清自己的现状、忘记过去非常重要。

经过一段时间后，您将：

- 体会到生活慢慢走上正轨的乐趣
- 随着时间的推移，开始对完成某些事情感到自信
- 喜欢做那些之前没做过的事情
- 学会充分享受生活
- 学会做全新的自己

欲了解详情

本系列的其他宣传册可能有所帮助，您也可以联系您当地的脑损伤协会、ACC、卫生部或残障资源信息中心。

欲了解详情，请访问网站：

www.brain-injury.org.nz

我的重要联系人：

脑损伤协会：

医生：

.....

.....

个案经理：

其他联系人：

.....

.....

获得ACC支持

