

## DESPRE RECUPERAREA MEDICALA - CAUZE - RISCURI - SFATURI

### Grijile si gandirea negativa



Grijile si gandirea negativa cu privire la diverse situatii ce pot sa apara, pot fi daunatoare in cazul recuperarii medicale. Ele se adauga nivelului de stres si anxietate si ne pot afecta negativ starea de sanatate. Sfaturi despre inlaturarea starilor de anxietate si ingrijorare:

- Atunci cand sunteti asaltati de griji, scrieti pe hartie ceea ce va ingrijoreaza si notati posibilele consecinte, atat pozitive, cat si negative.
- Repetati-va faptul ca puteti suporta si trece prin perioada de recuperare medicala.
- Cautati informatii despre pronosticurile dvs. si despre posibilele scenarii ce pot sa apara. evaluati, in mod realist, lucrurile care va ingrijoreaza si apoi incercati sa va concentrati pe alte activitati.
- Incercati sa discutati cu o persoana apropiata sau cu un psiholog.
- Alcatuiti o lista de activitati pe care sa va concentrati atentia de-a lungul perioadei de recuperare medicala.

### Stresul si agitatiea



Stresul si agitatiea va pot afecta fizic in multe feluri, putand duce la tensiune musculara crescuta sau chiar la contractii musculare cronice. Acestea pot fi resimtite la nivelul mandibulei, a gatului, a umerilor, a zonei lombare sau a stomacului. Tensiunea musculara prelungita poate conduce la dureri migrene, spasme musculare sau alte leziuni. Pentru a reduce stresul si tensiunea musculara:

- Invatati sa recunoasteti semnele instalarii tensiunii musculare. Opriti-va si concentrati-va asupra felului in care simtiti muschii din corp. Identificati acele zone musculare care par cele mai tensionate, atunci cand sunteti stresati.
- Invatati sa va controlati respiratia. Respiratia profunda, care utilizeaza muschii abdominali, este preferabila celei superficiale, care utilizeaza muschii pectorali.

### Dieta, exercitiile fizice si somnul

O dieta sanatoasa, exercitiile fizice adecvate, practicate regulat, va pot ajuta sa treceti printr-o perioada de recuperare medicala. Uneori, medicatia sau tratamentele primite pentru o afectiune sau pentru efectele ei, pot avea impact asupra apetitului, a nivelului de energie a organismului, a programului de somn. Discutati cu medicul dvs. curant despre diverse metode de combatere a acestor efecte nedorite in cadrul perioadelor de recuperare medicala.

### Imbutatirea dietei.



Penru a va metine o dieta sanatoasa in timpul perioadei de recuperare:

- Mancati la intervale regulate, pe toata durata zilei si evitati sa mancati doar una sau doua mese grele si incarcate.

- Alegeți alimente hranitoare și pline de vitamine, preferabil din cele care vă plac.
- Dacă nu aveți poftă de mâncare, încercați să mâncați porții mici, dar mai des.
- Evitați alimentele nepotrivite perioade de recuperare. Evitați să le aveți în casa.

### **Rămâneți activi**



Exercițiile fizice regulate vă îmbunătățesc starea de sănătate și ajută la recuperarea medicală după boală sau accident. Faceți mișcare în fiecare zi, chiar și numai pentru o perioadă scurtă de timp, însă zilnic. Discutați cu un specialist în recuperarea medicală pentru sfaturi privitoare la exercițiile pe care le puteți face.

### **Dormiți suficient.**



Somnul este extrem de important în cazul unei afecțiuni sau a recuperării după o afecțiune. Pentru a vă odihni suficient:

- Nu atipiti pentru perioade scurte în timpul zilei
- Întindeți-vă în pat numai dacă intenționați să dormiți, nu și pentru alte activități precum privitul la televizor - nu folosiți stimulente alimentare precum cafeaua sau ceaiurile, în apropierea orelor de somn faceți mișcare în timpul zilei pentru ca organismul să se poată odihni în timpul nopții

Acceptați și beneficiați de toată susținerea de care puteți avea parte în perioada de recuperare medicală, de la:

- Familie și prietenii apropiați
- Medicul dvs. curant sau psiholog
- Centrele specializate în recuperare medicală

### **De reținut**

Afecțiunile, bolile cronice sau accidentele pot fi cauzatoare de stres, care vă afectează și mai mult starea de sănătate. Stilul de viață, precum stresul, grijile, anxietatea, tensiunea, dieta, exercițiile fizice, odihna, pot accentua simptomele de boală, sau, din contra, pot grăbi recuperarea medicală. Sunt foarte multe lucruri care pot fi făcute care ajută la ameliorarea simptomelor de boală și îmbunătățesc șansele de recuperare. Gândirea pozitivă, relaxarea, dieta sănătoasă, exercițiile fizice regulate, odihna și susținerea din exterior pot îmbunătăți starea de sănătate și pot scurta perioada de recuperare medicală.