

Ataque Cerebral: Comprensión de sus Emociones

Después de un ataque cerebral, usted puede sentirse diferente... sin saber por qué.

Por ejemplo, podría tener dificultad para controlar sus emociones.

Tal vez lllore o se ría sin motivo aparente. O podría sentirse triste o sin esperanza. Y podría notar que también se comporta de manera diferente.

Podría actuar demasiado rápido o impulsivamente.

O quizá esté más ansioso e indeciso en ciertas situaciones.

Estos cambios en su ánimo y conducta pueden ser inquietantes. Y pueden ser desconcertantes para usted y su familia.

Pero un ataque cerebral a menudo afecta las partes del cerebro que controlan cómo se siente y actúa. Entonces... aun cuando usted no desee sentirse de este modo... es algo común.

Y es algo que puede superar. El tiempo suele mejorar las cosas. Y tratarse bien a sí mismo mientras sana puede ayudar a que pase el tiempo.

Otros sentimientos... como sentirse triste, frustrado o con temor...son naturales después de tener un ataque cerebral.

Tal vez se sienta enojado o triste por no poder hacer algunas de las cosas que podía hacer antes.

O tal vez se sienta frustrado por el tiempo que toma la recuperación. Hasta podría sentirse deprimido.

Y esto puede hacer difícil tener esperanza de que las cosas puedan mejorar.

Muchas personas se sienten así después de un ataque cerebral...pero superan la depresión y disfrutan la vida nuevamente.

Y usted también puede hacerlo. Estos no son sentimientos o cambios fáciles de manejar.

Pero si se siente deprimido o sin esperanza, hable con su médico. Es importante recibir ayuda.

Con terapia... medicamentos... y un poco de tiempo, puede empezar a sentirse mejor.

Y dígales a sus seres queridos lo que está pasando. Su apoyo... y comprensión... pueden ayudarle a manejar estos sentimientos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ataque Cerebral: Comprensión de sus Emociones

Pasar tiempo con otras personas que están pasando por lo mismo...también puede ser de gran ayuda.

Si... va a haber algunos altibajos mientras se está recuperando.

Pero con el tiempo y el apoyo de las personas que lo rodean, usted comenzará a sanar y a aprender modos de adaptarse a la vida después de un ataque cerebral.