

Haciendo frente a sus emociones después de un accidente cerebrovascular



Descripción general

Justo después de un accidente cerebrovascular, es común que las personas experimenten cambios emocionales. Es posible que tenga cambios de humor drásticos de un minuto al otro. Su reacción ante las cosas puede carecer de sentido. Esto puede resultar sorprendente y confuso para usted y para quienes le rodean. Pero es una parte normal de la recuperación.

¿Por qué le cambia sus emociones?

¿Por qué un accidente cerebrovascular afecta sus emociones? Bien, existen unas cuantas razones. Primero, un accidente cerebrovascular es una lesión cerebral. Puede dañar su cerebro de un modo que le resulte difícil manejar sus emociones. Eso no es algo que usted pueda controlar, es un problema físico. En segundo lugar, un accidente cerebrovascular constituye una experiencia que le cambia la vida. Al igual que con cualquier evento traumático, puede causar una intensa reacción emocional. Puede resultar difícil para usted analizar sus sentimientos después de lo que ha pasado.

Emociones comunes

Es posible que lllore o ría sin razón, o en momentos inusuales. Es posible que se sienta triste, desesperanzado e indefenso. Es posible que esté ansioso, enojado o irritable. Todas estas son emociones comunes; por eso, no se sienta culpable por tenerlas. Hable sobre estos sentimientos con su médico. Y si está deprimido, dígaselo a su médico, de modo de que usted pueda obtener el tratamiento adecuado.

Estrategias de afrontamiento

A medida que se vaya recuperando, asegúrese de hacer ejercicios en forma regular. Trate de hacer las cosas que le interesan. Y es posible que se dé cuenta de que se cansa fácilmente; por eso, asegúrese de dormir lo suficiente.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar sus sentimientos y volver a la vida que ama.

