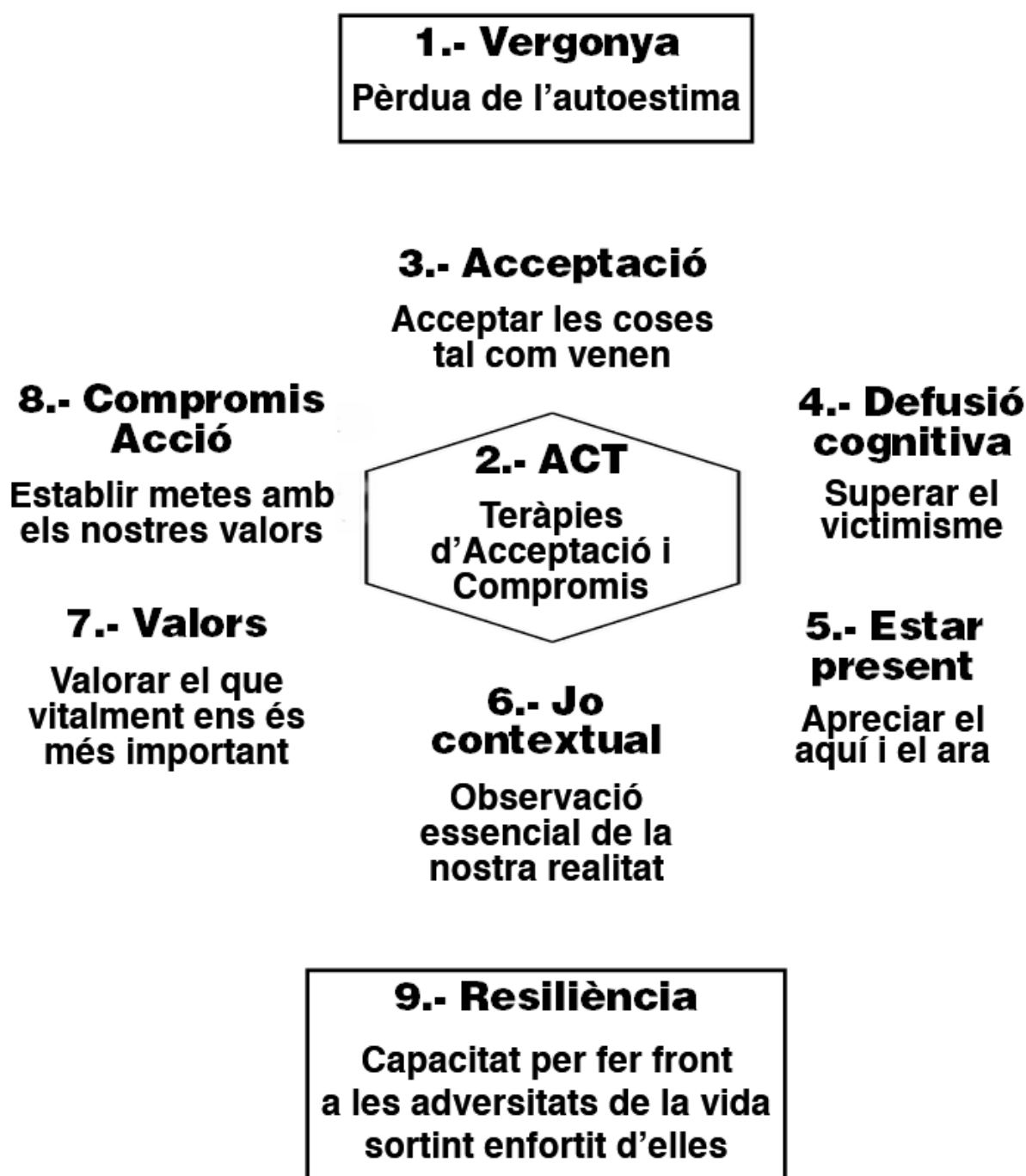


# **SUPERACIÓ TRAUMA POSTICTUS**

## **Esquema**



Esquema realitzat per NeuroPremia, utilitzant diferents reculls des de Internet

# **SUPERACIÓ TRAUMA POSTICTUS**

## **1. Vergonya**

Pèrdua de l'autoestima al comparar-nos negativament amb els altres i amb nosaltres mateixos, abans de patir les seqüeles cròniques del postictus.

## **2.- ACT - Teràpies d'Acceptació i Compromís**

La Teràpia d'Acceptació i Compromís és un tipus d'intervenció psicològica orientada a l'acceptació psicològica i als valors personals que s'ha desenvolupat coherentment amb un marc teòric i filosòfic que està a la base d'aquesta intervenció, fonamentada en recerca bàsica i aplicada. És la que gaudeix de major evidència empírica

### **3- Acceptació**

Hem d'acceptar les nostres emocions, sensacions i experiències sense lluitar contra elles o evitar-les. Patir és una forma normal de la vida, però l'ésser humà té capacitat suficient per sobreposar-se i aprendre del fet experimentat. Hem d'assumir, comprendre'ns, acceptar l'enorme capacitat de l'ésser humà per trobar solucions i superar-se. El dolor ens bloqueja, és veritat, però no hem de evitar-ho o encara ens perseguirà més. L'ACT ens diu que en ocasions cal abraçar els dimonis per deixar-los anar.

### **4.- Defusió cognitiva**

Hem d'aprendre a veure els pensaments, records i imatges, com una peça del nostre propi llenguatge. Els pensaments negatius victimistes no són regles a obeir, sinó camins del nostre ésser que nosaltres podem utilitzar en el nostre propi benefici.

### **5.- Estar present**

Contacte amb el present: Cal apreciar el "aquí i el ara". El present ens determina, ens ofereix compromís i responsabilitat.

### **6.- Jo contextual**

El jo observador: És recomanable que desenvolupem tècniques per escoltar la nostra pròpia consciència, perquè és ella la veritable essència de la persona. Els pensaments i les emocions vénen i van segons el moment present viscut, però després d'ells estem nosaltres, el nostre propi JO.

### **7.- Valors**

Cal saber i aclarir què és el més important per a tu. Cal donar un cop d'ull al teu interior, a la teva consciència, al teu cor. Indagar en tu mateix, coneix-te i descobreix què és valuós i imprescindible.

### **8.- Compromís - Acció**

Sempre és recomanable establir metes que estiguin associades als nostres propis valors, perquè d'aquesta manera la nostra acció cap a aquest assoliment, tingui major motivació i sentit per a nosaltres mateixos.

## **9.- Resiliència**

La resiliència és la capacitat per fer front a les adversitats de la vida, sortint enfortits d'elles. Acostumem associar els esdeveniments traumàtics o difícils com una cosa negativa però podem aprendre d'ells i créixer en diversos aspectes de la nostra vida gràcies a les males ratxes o a moments que ens han causat un gran impacte psicològic. No per això hem de restar importància ni gravetat al succés, sinó que cal valorar el fet que té tant aspectes negatius com positius i centrar-nos en aquests últims.