



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Avui, **Vida en consciència**, vol retre un homenatge a totes aquelles persones que, en el seu dia a dia, cerquen la pau interior, que inverteixen les seves energies en ser coherents, que conviuen o acompanyen a persones que tenen o han tingut una malaltia neurològica, i, molt especialment, a les persones que han experimentat o experimenten un **ICTUS**.

Ictus, què és un ictus? Per a entendre'ns, anem a definir-ho de manera senzilla. La paraula ictus es refereix a un problema en els vasos sanguinis que duen oxigen a les cèl·lules del cervell.

Bàsicament existeixen dos tipus d'ictus, l'isquèmic i l'hemorràgic:

- Els ictus isquèmics (representen al voltant del 83% dels casos segons l'American Stroke Association) es donen quan un coàgul de sang que viatja per una artèria arriba a un lloc on el diàmetre de la mateixa és massa petit per a què el coàgul pugui continuar endavant. Aleshores, el coàgul bloqueja el flux de sang rica en oxigen cap a les cèl·lules que

estan més enllà del punt d'obstrucció, i dites cèl·lules cerebrals pateixen un trauma i moltes d'elles moren.

- Els ictus hemorràgics (un 17% del total segons dades de l'American Stroke Association) es donen quan la sang escapa de les artèries i es vessa en el cervell. Com que la sang és tòxica per a les neurones quan entra en contacte directe amb elles, qualsevol vessament o rebentada vascular pot tenir efectes devastadors en el cervell.

I quins són els **síntomes**?

I = intens, brusc i inusual mal de cap.

C = caminar amb dificultat, pèrdua de coordinació o d'equilibri.

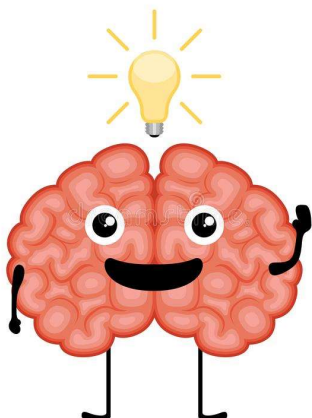
I = trastorn sobtat de la visió, en un ull o en ambdós.

U = ús deficient del llenguatge; dificultat per a xerrar o comprendre.

S = sensibilitat i força afectada o disminuïda a la cara, braç o cama, especialment en un costat del cos.

En cas de sentir un o més d'aquests símptomes, es tracta d'una emergència mèdica i cal telefonar immediatament a l'112.

Tot i ser conscient de les conseqüències que pot arribar a suposar viure l'experiència de tenir un ictus o de conviure o estar prop d'algú que el té, existeixen testimonis i vivències que ens omplen d'esperança davant la **capacitat de recuperació del cervell**: la gratitud, la confiança, la sensibilitat, l'esforç, la constància, la seguretat en un mateix,... de la persona afectada; l'acompanyament de familiars i amics; i l'atenció mèdica i la implicació dels professionals de la salut; a més d'altres factors, són claus en la recuperació.



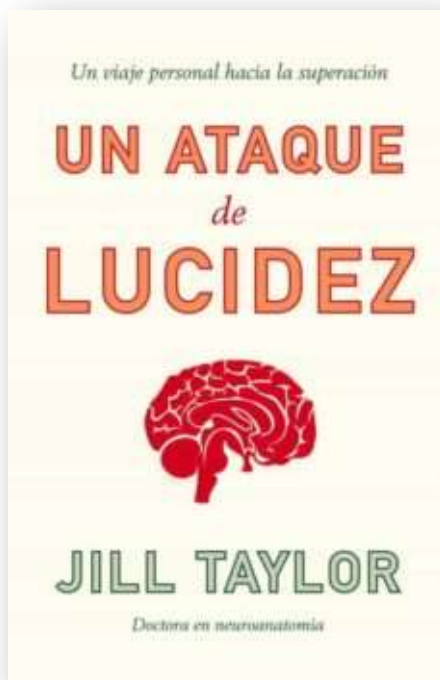
Però, **com ser més conscients del que necessita una persona diagnosticada d'una malaltia neurològica?** Doncs bé, si us ve de gust, cerqueu un lloc on estigueu tranquils i tanqueu els ulls.

Imagineu una situació en la qual heu estat o esteu en companyia d'aquesta persona i observeu com us comporteu, com us adreceu a ella, què i com dieu les coses, quins comentaris feu quan esteu prop d'ella, quin és la vostra manera d'estar i la vostra postura corporal,... I si voltros heu estat o esteu en aquesta situació, què us agrada que us diguin o callin les persones que estan amb voltros, què necessiteu o vàreu necessitar,...?

A mode de reflexió, vos vull plantejar algunes de les afirmacions que la doctora Jill B. Taylor diu que més va necessitar quan va patir l'ictus hemorràgic i durant el seu procés de recuperació que va durar aproximadament 8 anys:

- No soc idiota, estic ferida. Per favor, respecteu-me.
- Aproveu-vos, parleu poc a poc i vocalitzeu amb claredat.
- Sigueu tan pacients amb mi l'enèsima vegada que m'ensenyeu una cosa com ho heu estat la primera.
- Aproveu-vos a mi amb franquesa i poseu el fre a la vostra energia.
- Sigueu conscients del que em comuniqueu amb el vostre llenguatge corporal i les vostres expressions facials.

- Mireu-me als ulls. Estic aquí... Animeu-me.
- Per favor, no aixequi la veu. No estic sorda, estic feta malbé.
- Respecteu el poder curatiu de la son.
- Estimuleu el meu cervell quan tinc energia per a aprendre una cosa nova, però tingueu en compte que una petitesa em pot deixar esgotada ràpidament.
- Xerreu-me directament, no parlu entre voltros de mi.
- Confieu que el meu cervell sempre pot seguir aprenent.
- Centreu-vos en el que puc fer, enlloc de lamentar-vos pel que no puc fer.



- Recordeu que, mancants algunes funcions, he adquirit altres habilitats.

- Sigueu protectors amb mi, però no obstaculitzeu el meu progrés.

- Estimeu-me pel que soc ara. No us esforceu en què sigui la persona que era abans. Ara tinc un cervell diferent.

Una vegada llegides aquestes afirmacions, respireu profundament i deixeu-vos sentir. Sou coherents entre el que dieu i com us comporteu? Quin canvi esteu disposats a introduir en la vostra manera de relacionar-vos amb voltros mateixos i amb els demés?

*"La pau hauria de ser el punt de partida,
i no el lloc on intentem arribar"*
Jerry Jeseph

Per una Vida en Salut, Alegria i Pau interior!!!

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com
<https://it.me/SomRiuConsciencia>