

# Rehabilitáció

A rehabilitáció a diagnózis felállításától kezdődik. Sok esetben azt gondoljuk, hogy a rehabilitáció nem releváns, de a rehabilitáció sokkal tágabb fogalom, mint hinnénk. Átkarolja az életminőség megtartását, fejlesztését. Sokkal nagyobb perspektívában kell gondolnunk rá, mert segítséget, támogatást ad már a betegút elejétől is. Kísér, felkészít, segít, lehetőségeket biztosít, regenerál, összeköt.

A rehabilitációt, a Mályvavirág Alapítványnál Gyógyulást Segítő Programnak hívjuk. Röviden GYSP-nek nevezzük, amely több elemet foglal magába.

Fizikai/testi rehabilitációról és lelki rehabilitációról beszélhetünk.

## A lélek útja

A diagnózis-sokktól, a kezeléseken való részvételeken át, a nőiesség megélésén, a félelmeken, a reményen és reményvesztésen, a hullámhegyeken és hullámvölgyeken keresztül, a kiújulástól való félelemig, vegyesen és egyénileg éljük meg a betegséget. Ráadásul a betegségben nem egyedül vagyunk, ott van a család, barátok, a környezet, amihez tartozunk.

A félelemnek is több arca van, állandó lakóvá válik az életünknek, bár ez is egyéni, van, akinél erősebben, van, akinél kevésbé jelentkezik.

Fel kell dolgoznunk, ami velünk történik, és olykor egy mókuserékbe csöppenünk, ahol a lelki generálja a fizikai gátat és a fizikai a lelkit. Ilyenkor meg kell akasztani ezt a kereket, s ehhez van, hogy segítségre van szükségünk.

Egy pszichológus szakember segítsége, vagy valamilyen alternatív, kiegészítő segítség jól jöhet. Rengeteg ilyennel találkozhatunk, és mindenkinek meg kell találnia azt, amiben hinni tud, mert a hit mindig erősít és utat mutat.

Dolgozunk pszichológusokkal is, akiket megtalálász itt:

<https://malyvavirag.hu/szakmai-bizottsag>