Асоциация
за Инсулт
и Афазия

гр. София, бул. Европа, 176
www.stroke.bg
info@stroke.bg
Тел:0879 222393

УКАЗАНИЯ ЗА САМООБУЧЕНИЕ

за хора с афазия

по проекта „Аз общувам при афазия: в лекарски и стоматологичен кабинет“, финансиран по договор № СОА25-ДГ56-1932/18.07.2025 г. между Асоциация за инсулт и афазия и Столична община

⭐ 1. ВАЖНО ЗА НАЧАЛОТО

Ти НЕ си сам.
Ти МОЖЕШ да общуваш.
Картите и приложението са твоя помощ.
Няма правилно или грешно – важно е да опитваш.

⭐ 2. КОЛКО ВРЕМЕ?

Всеки ден: **5–10 минути сутрин**
и **5–10 минути следобед**.
Ако се изморииш – СПРИ.
Продължи, когато имаш сили.

⭐ 3. ЕДНО ЗЛАТНО ПРАВИЛО

Една задача = една стъпка.
Спокойно, бавно, без напрежение.

⭐ 4. САМООБУЧЕНИЕ С ЕЗИКОВИТЕ КАРТИ

🔵 4.1. Упражнение „Как съм днес“ (всяка сутрин)

Стъпка 1: Сложи пред себе си 2 карти:

- „Добре съм“
- „Не съм добре“

Асоциация
за Инсулт
и Афазия

гр. София, бул. Европа, 176
www.stroke.bg
info@stroke.bg
Тел:0879 222393

Стъпка 2: Избери една карта.
Стъпка 3: Ако можеш – посочи и причината:

- болка
- симптом
- умора

Това е всичко.

🔵 4.2. Упражнение „Болка“

Стъпка 1: Вземи картата „Боли ме“.
Стъпка 2: Вземи 3 карти с части на тялото.
(Пример: глава, корем, ръка.)
Стъпка 3: Посочи къде те боли.
Стъпка 4: Посочи колко те боли (лице или число).
(0 – не боли, 4 – силно боли)
Стъпка 5: Посочи как боли (ако имаш сили):

- остра
- тъпа
- пулсираща

🔵 4.3. Упражнение „Имам ли симптом“

Стъпка 1: Сложи пред себе си 3–4 карти със симптоми:

- задух
- виене на свят
- умора
- гадене

Стъпка 2: Питай се:
„Имам ли това?“
Стъпка 3: Покажи:

- „Да“
  или
- „Не“

Асоциация
за Инсулт
и Афазия

гр. София, бул. Европа, 176
www.stroke.bg
info@stroke.bg
Тел:0879 222393

🔵 4.4. Упражнение „Моят дневен табло“ (много полезно!)

Стъпка 1: Избери 6–8 карти:
тези, които ползваш най-често.
Стъпка 2: Подреди ги на един лист.
Стъпка 3: Всеки ден избирай 1–2 от тях, които описват как си.

⭐ 5. САМООБУЧЕНИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕТО „АЗ ОБЩУВАМ“

🔶 5.1. Упражнение „Натисни и слушай“

Стъпка 1: Отвори приложението.
(Ако е трудно – помоли близък да го отвори.)
Стъпка 2: Натисни 3 икони:

- една от „Емоции“
- една от „Симптоми“
- една по твой избор

Стъпка 3: Слушай гласа.
Ако можеш – повтори.

🔶 5.2. Упражнение „Как се чувствам“ (ежедневно)

Стъпка 1: Отвори „Емоции“.
Стъпка 2: Избери едно чувство:

- „Спокоен“
- „Страх ме е“
- „Уморен съм“
- „Добре съм“

Стъпка 3: Натисни икона, за да „кажеш“ това.

🔶 5.3. Упражнение „Кажи какво те боли“

Стъпка 1: Натисни иконата „Боли ме“.
Стъпка 2: Отиди към „Части на тялото“.
Стъпка 3: Натисни мястото, което боли.

Асоциация
за Инсулт
и Афазия

гр. София, бул. Европа, 176
www.stroke.bg
info@stroke.bg
Тел:0879 222393

🔶 5.4. Упражнение „Симптоми“
Стъпка 1: Отвори „Симптоми“.
Стъпка 2: Избери това, което имаш днес.
Стъпка 3: Натисни, за да „кажеш“.

🔶 5.5. Упражнение „Любими“ (ако е налично)
Стъпка 1: Избери 3–5 важни икони.
Стъпка 2: Отбележи ги като „любими“.
Стъпка 3: Използвай ги по-често.

⭐ 6. УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОНТРОЛ НА РАЗГОВОРА
Тези икони са много важни:
- „Не разбирам“
- „По-бавно“
- „Повторете“
- „Покажете ми“
- „Изчакайте“

Упражнение:
Стъпка 1: Гледай картите/иконите.
Стъпка 2: Тренирай да ги посочваш бързо.
Стъпка 3: Ползвай ги, когато човекът отсреща говори твърде:
- бързо
- тихо
- сложно
- объркващо

Това ти помага да управляваш разговора.

⭐ 7. ЛЕКА ВСЕКИДНЕВНА ПРОГРАМА
✓ Сутрин (5 минути):
Стъпка 1: „Как съм?“ → избери емоция или карта.
Стъпка 2: „Имам ли болка?“ → използвай карта/икона.
Стъпка 3: „Имам ли симптом?“ → Да/Не.

Асоциация
за Инсулт
и Афазия

гр. София, бул. Европа, 176
www.stroke.bg
info@stroke.bg
Тел:0879 222393

✓ Следобед (5–10 минути):
Стъпка 1: 2–3 упражнения с карти или приложението.
Стъпка 2: Кратка почивка при умора.
Стъпка 3: Повтори 1 задача от сутринта.

✓ Вечер (2 минути):
Стъпка 1: Избери карта:

- „Добър ден“
- „Тежък ден“

Стъпка 2: Посочи защо (болка/симптом/умора).

⭐ 8. КОГАТО СЕ ИЗМОРИШ

Не се насилвай.
Не се критикувай.
Не бързай.
Стъпка 1: Спри.
Стъпка 2: Почини.
Стъпка 3: Продължи, когато имаш сили.

⭐ 9. КОГА ДА ТЪРСИШ ПОМОЩ

Потърси близък или лекар, ако:

- болката се засили рязко,
- появи се нов симптом,
- изведнъж ти е трудно да използваш картите/приложението,
- имаш силно замайване, слабост или неразбиране.

⭐ 10. ТИ МОЖЕШ

Това обучение е за теб.
Прави колкото можеш.
Всеки ден е малка победа.
Ти общуваш – със своя темп, със своя сила.