

التعامل مع التشوش الدماغي الناتج عن الآثار طويلة الأمد للكوفيد



يُعد التشوش الدماغي من الأعراض العصبية (أحد الأعراض التي تؤثر على الدماغ والجهاز العصبي) التي كثيرًا ما يبلغ عنها الأشخاص المصابون بكوفيد ١٩. تشوش الدماغ هو مصطلح يستخدم لوصف مجموعة من الأعراض بما في ذلك:

- ضعف التركيز
- شعور بالارتباك
- التفكير ببطء أكثر من المعتاد
- أفكار مشوشة
- النسيان
- صعوبة العثور على الكلمات
- إرهاق عصبي

يمكن أن يكون التشوش الدماغي مشابهًا لتأثير قلة النوم والتوتر. على الرغم من أن الأعراض قد تبدو مشابهة لأعراض الخرف، إلا أنها ليست نفس الشيء. ينتج الخرف عن تلف أو فقدان الخلايا العصبية وكيفية اتصالها في الدماغ. لا يعني التشوش الدماغي حدوث تلف في الدماغ وعادة ما يتحسن الأشخاص المصابون بالتشوش الدماغي.

أثناء التعافي من كوفيد ١٩ ، يعاني بعض الأشخاص من أعراض التشوش الدماغي لفترة قصيرة بينما قد يعاني البعض الآخر من التشوش الدماغي لعدة أشهر أو أكثر. من المهم التحدث إلى طبيبك إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض.

يمكن أن تؤثر أشياء كثيرة على طريقة تفكيرنا ووظيفتنا العقلية (الإدراكية). يمكن أن يؤدي المرور بوقت عصيب مع أي من هذه الأشياء إلى جعل الأعراض أسوأ أو تستمر لفترة أطول. قد تجد أنه من المفيد وضع بعض الاستراتيجيات لأن العديد من هذه الأشياء مرتبطة ببعضها البعض.



ما الذي يمكنني أن أفعله للتعامل مع التشوش الدماغي الناتج عن الآثار طويلة الأمد لكوفيد 19؟

هناك بعض الأشياء العامة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في التعامل مع التشوش الدماغي:

- استخدم استراتيجيات الحفاظ على الطاقة (التوفير) والسرعة لتوفير الطاقة العقلية. ([راجع التعامل مع الإجهاد الناتج ع](#) ([الآثار طويلة الأمد لكوفيد للحصول على مزيد من المعلومات](#)).
- خذ فترات راحة من حين لآخر. اعمل لفترات أقصر

• تجنب المخدرات والكحول

نم جيداً. ابحث عن روتين مفيد لنومك. يمكن أن يصبح التشوش الدماغي أسوأ مع التعب ، مما يعني أنه كلما زاد شعورك بالتعب ، زاد شعورك بأنك تواجه صعوبة في التفكير.

• جرب بعض التمارين أو النشاط البدني. ([راجع الحركة وممارسة الرياضة مع الآثار طويلة الأمد لكوفيد للحصول على](#) ([مزيد من المعلومات](#)).

• كل جيداً. تمتع بنظام غذائي صحي متوازن. (انظر الأكل الجيد لصحة الرئة لمزيد من المعلومات.) انتبه لمزاجك. خذ الوقت إذا كنت بحاجة إليه

• تقبل أن تكون هناك أيام جيدة وأيام سيئة ، وذكر نفسك أنه قد يكون لديك بعض الزلات الذهنية في بعض الأحيان

يغامد شوشتلا قرادإ يف قدعاسملل اهب مأيقلا لکنکم می یتلا ددحجلا ءایشألا ضعب أضيأ لكانه

بالنسبة للمهام:

- قسّم المهام الصعبة إلى أجزاء أصغر وقم بالتعامل معها خطوة بخطوة. قد يساعدك إعداد قائمة بالخطوات وشطبها عند إكمالها.
- ضع لنفسك أهدافاً واقعية
- قم بالمهام العقلية الصعبة عندما تشعر باليقظة والراحة

بالنسبة للذاكرة:

- تابع المهام. استخدم مخططاً أو مفكرة لتتبع المواعيد أو المهام أو المعلومات المهمة
- استخدم التنبهات
- قد يكون ضبط المنبهات على هاتفك مفيداً
- احتفظ بالأشياء المهمة في نفس المكان (الهاتف ، المفاتيح ، (المحفظة ، إلخ).
- إذا كنت لا تستطيع تذكر كلمة ، فحاول وصفها بكلمة بديلة، أو قول شيء مشابه

بالنسبة للبيئة:

- حافظ على غرفة معيشتك مرتبة للحد من عوامل التشوش حولك
- قلل من مصادر التشوش عندما تحاول التركيز ، على سبيل المثال أغلق التلفزيون أو الراديو أو انتقل إلى مكان أكثر هدوءاً
- استخدم سدادات الأذن أو سماعات إلغاء الضوضاء
- استخدم إضاءة أكثر خفوتاً

إن طلب المساعدة ليس بالأمر السهل دائماً ولكن يمكن أن يساعدك في الإدارة. أخبر من حولك بما تمر به حتى يتمكنوا من تقديم الدعم لك

مصادر أخرى مفيدة

شاهد هذا الفيديو: [The Power of Breathing: Utilizing the BradCliff® Method](#)